



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

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

Чебоксары - Ташкент - 2024

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

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

**Материалы Международной
научно-практической конференции
25 января 2024 г.**

Чебоксары-Ташкент – 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.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент, и.о. профессора Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

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., 25 января 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – 1473 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);

Ё.С. Эргашов, докт. физ.-матем. наук, профессор, проректор по научной работе и инновациям Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 25 января 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
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2024
© Коллектив авторов, 2024

**СЕКЦИЯ «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

УДК 796.03:004.62

**РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР
ПРОДВИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**Антипов О.В., канд. биол. наук, доц.,
Суханова Е.Ю., канд. биол. наук, Гежа Р.В., преподаватель
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В статье проанализированы ключевые статистические показатели социальных сетей лучших студенческих спортивных клубов России в 2023 году. Наибольшее число подписчиков в «VK» и «Telegram» имеет ССК «Sechenov Phoenix». По количеству просмотров постов лидирует ССК «Альянс».

Ключевые слова: социальные сети, студенческий спортивный клуб, продвижение.

**THE DEVELOPMENT OF SOCIAL NETWORKS AS A KEY FACTOR
IN THE PROMOTION OF THE STUDENT SPORTS CLUB**

**Antipov O.V., cand. of biol. science, associate prof.,
Sukhanova E.Yu., cand. of biol. science, Gezha R.V., teacher
Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology – MVA
named after K.I. Skryabin, Moscow, Russia**

Brief abstract. We have analyzed key statistical indicators of social networks of the best student sports clubs in Russia in 2023. « Student sports club SSC «Sechenov Phoenix» has the largest number of subscribers in «VK» and «Telegram». In terms of the number of post views, the SSC «Alliance» is in the lead.

Key words: social networks, student sports club, promotion.

Актуальность. В современном обществе информационный поток, занимаемый социальными сетями, уже превзошел другие источники распространения информации. Большую долю новостной повестки мы получаем из ленты тематических сообществ. Не исключение в этом вопросе - спортивная индустрия, в том числе студенческий и массовый

спорт. Медийная среда позволяет использовать новые методы продвижения продукта [3].

Студенческие спортивные клубы активно развиваются, становятся узнаваемыми за счет логотипов и официальной продукции, проводят уникальные мероприятия [1, 2]. Основными площадками для размещения новостей и разного рода информации для них является «VK» и «Telegram». Практически каждый студент зарегистрирован на представленных площадках, что дает клубам успешно работать в современном формате [3].

Цель исследования – проанализировать социальные сети лучших студенческих спортивных клубов для определения охвата аудитории. Результаты исследования помогут внести корректировки в работу клубов по расширению популярности.

В работе были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников по теме исследования с целью обсуждения полученных результатов исследования, метод обработки и анализа информации, интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования. Нами были проанализированы ключевые статистические показатели (количество подписчиков, количество просмотров) лучших студенческих спортивных клубов России социальной сети «VK» и мессенджере «Telegram» в 2023 году.

Наибольшее количество подписчиков в «VK» среди студенческих спортивных клубов высших учебных заведений России имеет «Sechenov Phoenix» (Сеченовский Университет) - 10870, чуть меньше у «РЭУ» (РЭУ имени Плеханова) и «Альянса» (РТУ МИРЭА) - 9770 и 8320, соответственно. Стоит отметить так же клубы, имеющие значительную аудиторию и активно развивающие социальную сеть, это «Казанские Юлбарсы» (КФУ) и «КАИ-Зилант» (КНИТУ имени Туполева), у которых порядка 6 тысяч подписчиков.

Анализируя аналогичные показатели среди клубов профессиональных образовательных организаций, стоит отметить, что наибольшее число подписчиков имеет ССК техникума РГУПС «61 регион» - 2320, чуть меньше у колледжа БГУОР ССК «Огненный лис» – 1740.

Наибольшее количество просмотров в социальной сети «VK» имеет группа ССК «Альянс». В среднем каждый пост просматривают около 4 тысяч человек. По анализируемому показателю ССК «Sechenov Phoenix» имеет примерно 3,5 тысяч, чуть меньше у ССК «КАИ-Зилант» - около 3 тысяч.

Наибольшее количество подписчиков в «Telegram» среди студенческих спортивных клубов высшего образования имеют «Sechenov Phoenix» и «РЭУ» - 1370 и 1230, соответственно. Среди профессиональных образовательных организаций лучшие показатели имеют «Огненный лис» (248) и «61 регион» (178).

Заключение. Мы рассмотрели основные показатели лучших студенческих спортивных клубов в 2023 году. Наибольшее число подписчиков в «VK» и «Telegram» имеет ССК «Sechenov Phoenix». По количеству просмотров постов лидирует ССК «Альянс».

Все организации для продвижения активно используют социальную сеть «ВКонтакте», в отличие от «Telegram». Необходимо сказать, что мессенджер «Telegram» активно развивается в нашей стране и менеджерам спортивных клубов важно развивать и эту платформу.

Список литературы / References

1. Антипов, О. В. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации спортивно-массовой работы в вузе / О. В. Антипов, Р. В. Гежа, Л. А. Нюрксне // Образование России и актуальные вопросы современной науки : Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 22–23 мая 2023 года / Под научной редакцией П. А. Гагаева, Е. П. Белозерцева. – Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 42-46.

2. Жунина, А. А. Роль студенческого спортивного клуба в организации спортивно-оздоровительной работы в вузе / А. А. Жунина, Е. И. Мишарина // Современная наука и молодые ученые : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 июня 2023 года. – Пенза : Наука и Просвещение, 2023. – С. 165-167.

3. Луцук, В. Е. Показатели охвата аудитории в социальных сетях и поисковых запросах студенческих спортивных клубов России / В. Е. Луцук, Р. В. Гежа, Л. А. Нюрксне // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : сборник трудов 2-й Научно-практической конференции, Москва, 23 июня 2023 года / под общей редакцией С. В. Полябина, Л. А. Гнездиловой. – Москва : Сельскохозяйственные технологии, 2023. – С. 611-612.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В РОССИИ

**Апарина М.В., ст. преподаватель,
Борисова М.В., ст. преподаватель, Михайлов Т.М., студент
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается история становления фехтования как спорта и его дальнейшее развитие в России. В статье также освещены роль фехтования в системе военного и спортивного обучения и достижения российских фехтовальщиков на соревнованиях национального и международного уровня.

Ключевые слова: фехтование, система обучения, соревнования, спорт.

HISTORY OF FENCING DEVELOPMENT IN RUSSIA

**Aparina M.V., senior lecturer,
Borisova M.V., senior lecturer, Mikhaylov T.M., student**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. This article examines the history of the formation of fencing as a sport and its further development in Russia. The article also highlights the role of fencing in the system of military and sports training and the achievements of Russian fencers at national and international competitions.

Key words: fencing, training system, competitions, sports.

Фехтование – один из древнейших видов спорта. Его истоки можно обнаружить во многих культурах мира. Подобные упражнения и соревнования были распространены повсюду – от Древней Греции и Рима до Китая и Японии, и во всех регионах можно выделить свои уникальные черты. Первые упоминания о фехтовании были обнаружены в Египте. На барельефах Мединет-Абу, погребального храма фараона Рамсеса III (1190 г. до н.э.), изображены воины, фехтующие на палках со специальными защитными рукоятками и масками, что чрезвычайно похоже на современную экипировку фехтовальщиков.

Цель исследования: на основе литературных источников рассмотреть историю развития фехтования в России.

Впервые фехтование получило свое развитие как артистическое искусство, предназначенное для развлечения зрителей в эллинистическом мире. В Древней Греции появляются специальные школы, а позже, в Римской империи фехтование становится систематизированной дисциплиной для подготовки воинов и профессиональным родом деятельности гладиаторов.

В Средневековье фехтование из занятия для обычных солдат и рабов превращается в элемент воспитания дворян. Владение мечом становится неотъемлемой чертой благородного человека. С развитием пороха эволюционирует доспех, а вместе с ним и сам меч, превращаясь во всем нам известную шпагу.

Местом появления фехтования именно как искусства владения шпагой считается Испания. Здесь же впервые издаются трактаты, изучающие историю и теоретическую базу владения мечом, зарождается и распространяется по всему континенту дуэлянтская культура. В Европе складываются основы национальных школ владения шпагой.

В XVII веке центр развития фехтования смещается во Францию. В это время возникает множество новых техник и методик обучения, получает свое развитие и защитная экипировка. Именно во Франции

фехтование начинает формироваться как спорт, а французские термины становятся общепринятыми.

В этом же веке фехтование проникает в Россию. Петр I вводит фехтование как обязательное занятие для придворных, а «рапирная наука» становится частью обучения в высших учебных заведениях. В 1701 году в Московской школе математических и навигационных наук фехтование используется для обучения офицеров, а в 1719 году – уже в петербургской Морской академии наук. В 1816 году в Петербурге открывается фехтовальная школа по подготовке учителей по фехтованию.

В 1834 году появляются первые систематизированные правила фехтования – «Правила искусства фехтования на штыках». В это же время спортивное фехтование получает более широкое распространение в русской армии. В 1855 году в столице открывается фехтовально-гимнастический зал гвардейского корпуса – первое в России спортивное общество по фехтованию. Первый официальный чемпионат России среди офицеров проводится в 1860 году, а в 1908 году в Одессе – первый турнир среди военных училищ.

Революция 1917 года разрушила «дворянские» традиции фехтования, что сделало данный вид спорта доступным для всего населения. Из занятия для высших слоев населения, фехтование становится методом физического воспитания нового советского человека. Фехтование сразу же становится частью системой военного обучения. Через год в Петрограде открывается Советская военная гимнастическо-фехтовальная школа, а в 1919 году – Главная военная школа физического образования трудящихся в Москве. В течение 10 лет по всей стране открываются кружки фехтования, организуются местные соревнования.

30 ноября 1924 года появляется Федерация фехтования СССР, что считается датой появления советского спортивного фехтования. В 1925 году проводится первый чемпионат РККА. С 1928 года в рамках I Всесоюзной спартакиады проводится чемпионат СССР, в котором принимают участие 110 спортсменов.

В 1935 году в Ленинграде проходит второй чемпионат СССР, а с 1938 года он становится ежегодными (за исключением периода блокады). В этом же году там появляется первая детская спортивная школа по фехтованию.

После Второй мировой войны изоляция советского фехтования спала. Впервые наши фехтовальщики смогли познакомиться с опытом зарубежных спортсменов. Советский Союз вошел в состав Международной Федерации Фехтования в 1952 году, открыв дорогу к участию в состязаниях по всему миру.

В этом же году, СССР принимает участие в Олимпиаде, проводимой в Хельсинки, где ни один советский фехтовальщик не сумел занять призовые места, но уже в 1955 году в Варшаве Надежда Шитикова и Марк

Мидлер выиграли золото на Международных дружеских спортивных играх молодежи. В том же году советская команда (Леонид Богданов, Яков Рыльский, Давид Тышлер, Лев Кузнецов, Марк Мидлер и Евгений Череповский) завоевала бронзовые медали в Риме.

В 1956 году в Мельбурне на XVI Олимпийских играх советская команда саблистов (Богданов, Рыльский, Тышлер, Кузнецов, Череповский) занимает третье место, а в 1958 году в Филадельфии советская сборная провозглашена сильнейшей командой мира. В 1959 году Всесоюзная секция фехтования переименовывается в Федерацию фехтования СССР. Советская сборная сохраняла титул на протяжении 20 лет, но с распадом Союза в отечественной системе спортивного фехтования наступает кризис.

На смену Федерации Фехтования СССР в 1991 году приходит Федерация фехтования России (ФФР), со временем возвращая советский опыт фехтовальной школы. Уже в 1996 году на Олимпийских играх в Атланте российские фехтовальщики выиграли 4 золота.

Выводы. Несмотря на новую политическую изоляцию, в XXI веке Россия решительно лидирует в данном виде спорта по количеству собранных медалей, превосходя результаты своих советских предшественников, собрав на двух Олимпийских играх и шести чемпионатах мира 22 золотые медали, и с неизбежным возвращением России на мировую спортивную арену наших спортсменов новые достижения не заставят себя ждать.

Список литературы / References

1. Данилова, О. Д. История становления фехтования и его развитие / О. Д. Данилова // Проблемы науки. – Ханты-Мансийск, 2022. – 72 с.
2. Струк, А.С. Фехтование в России : результаты на мировой арене и итоги олимпийских циклов / А. С. Струк, Ю. В. Ворожко, И. Л. Кучешева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Омск, 2021. – 57 с.
3. Талызов, С. Н. Фехтование - история и современность / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск, 2019. – 60 с.

УДК 796

ИСТОРИОГРАФИЯ КОМПЛЕКСА ГТО: АНАЛИЗ ИСПЫТАНИЯ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ»

Болдырев И.И., канд. пед. наук, доц., Григорьев О.А., доц.
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический
университет», г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается содержание и значение советского комплекса ГТО (согласно Положению и нормам

всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» от 1 января 1940 года), в частности проводится анализ испытания «Преодоление полосы препятствий», отмечается прикладная направленность и актуальность данного испытания на современном этапе функционирования ВФСК ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, военно-прикладная подготовка, полоса препятствий, преодоление.

HISTORIOGRAPHY OF THE TRP COMPLEX: ANALYSIS OF THE TEST "OVERCOMING OF OBSTACLE COURSE"

**Boldyrev I.I., cand. of pedag. science, associate prof.,
Grigoriev O.A., associate prof.**

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article examines the content and significance of the Soviet mass sports complex of the TRP (according to the Regulations and norms of the All-Union sports complex "Ready for Labor and Defense of the USSR" dated January 1, 1940), in particular, the analysis of the Overcoming Obstacle course test is carried out, the applied orientation and relevance of this test at the present stage of the functioning of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (ARPCSC TRP) is noted.

Key words: TRP complex, military-applied training, obstacle course, overcoming.

Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», как основа государственной системы физического воспитания в Советском Союзе, сыграл большую роль в деле привлечения широких масс трудящихся к физической культуре и спорту. Ведущее значение комплекса «Готов к труду и обороне СССР» в осуществлении задач массовой физической подготовки резервов Красной Армии и Военно-Морского Флота особенно убедительно подтвердилось опытом Великой Отечественной войны [1].

Однако еще более возросла роль комплекса «Готов к труду и обороне СССР» в свете решения задач четвертого пятилетнего плана восстановления и развития народного хозяйства СССР в послевоенные годы [3].

В тоже время, не смотря на поставленные задачи и идеологию комплекса, отдельные комитеты по делам физической культуры и спорта и Советы добровольных спортивных обществ в погоне за выполнением контрольных цифр противопоставили работу по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» делу массового развития спорта, в связи, с чем молодежь, сдавшая нормы комплекса, как правило, не вовлекалась в

систематические занятия спортом. Сдача норм свелась к организации испытаний, проводимых на низком организационном и спортивном уровне, без соблюдения существующих правил соревнований и без должной требовательности к участникам испытаний, тем самым нарушив положение о комплексе ГТО, предусматривающее в качестве основной формы сдачи норм спортивные соревнования, повышающие интерес к выполнению норм у граждан [2].

Одним из наиболее ярких и интересных испытаний советского комплекса ГТО, оценивающих комплексную физическую и военно-прикладную подготовленность, на наш взгляд, является «Преодоление полосы препятствий», которое входило в состав всех ступеней (БГТО, I и II ступени комплекса).

Рассмотрим общие нормы и требования данного испытания. Полоса препятствий размещается:

1. Непосредственно на местности с использованием естественных препятствий, удовлетворяющих требованиям указанных ниже размеров каждого препятствия. Допускается постройка полосы из местных строительных материалов.

2. На беговой дорожке с наличием стандартных препятствий. Препятствия могут располагаться по прямой линии, по кривой или зигзагообразно.

Для I и II ступени комплекса устанавливались следующие требования. Преодоление полосы препятствий длиной 150 м. (мужчины).

Порядок преодоления полосы:

1. Старт – из положения, «лежа для стрельбы». Со старта переползание по-пластунски 20 м.

2. Бег 15 м.

3. Горизонтальное бревно, круглое, диаметром 20-25 см, длиной 8 м; высота поверхности бревна над землей 1,5 м; к стойке у начала бревна прикрепляются две поперечные перекладины для входа на бревно. За 0,5 м до края бревна делается отметка краской. После пересечения отметки соскок на землю любым способом.

4. Бег 15 м.

5. Гладкий палисад высотой 80 см, длиной 2-2,5 м. Преодолевается прыжком «наступая».

6. Бег 20 м.

7. Изгородь высотой 1,35 м, длиной 2-2,5 м, состоящая из трех горизонтальных жердей. Преодолевается любым способом, но пользоваться нижней и средней жердью не разрешается.

8. Бег 10 м до линии метания гранат.

9. Метание трех ручных гранат в окоп на расстояние 35 м. Граната весом 700 г. Окоп шириной 2 м, длиной 8 м; окоп может быть условный, обозначенный планками. Для зачета требуется одно попадание.

10. Бег 20 м.
11. Частокол высотой 80 см, длиной 2-2,5 м; преодолевается свободным прыжком.
12. Бег 15 м.
13. Окоп шириной 2 м; преодолевается свободным прыжком.
14. Атака. Бег 25 м. с попутным поражением трех целей: цель № 1 – средний укол; цель № 2 – с поворотом налево короткий укол; цель № 3 – с поворотом направо, продолжая движение, произвести (без отбива) удар прикладом сбоку по шару, лежащему на подставке (высота подставки 140 см). У целей находятся контролеры, следящие за правильностью выполнения сдающим уколов и удара прикладом; кроме того, по ГТО II ступени, контролеры обозначают соответствующие уколы тренировочной палкой [2].

Таким образом, проанализировав содержание испытаний, входящих в полосу препятствий можно сделать вывод, что для ее преодоления требуется хорошая физическая подготовленность, а также сформированные прикладные умения и навыки. Актуальность данного испытания на современном этапе функционирования комплекса ГТО приобретает особое значение, поскольку данное испытание выступает своеобразной «комплексной проверкой», способной повысить интерес населения к сдаче норм и участию в физкультурно-спортивном движении ГТО.

Список литературы / References

1. Болдырев, И. И. Содержание и особенности использования комплекса ГТО на этапе его становления / И. И. Болдырев, В. В. Севастьянов, Т. А. Есян // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 5-8.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» : [Положение, таблицы нормативов и др. материалы] / Всесоюз. ком.по делам физ. культуры и спорта при Совете министров СССР. – Москва : ФИС, 1947. – 96 с.
3. Постников, Д. В. Спутник деревенского физкультурника / Д. В. Постников, Ю. Вебер. – Москва : Молодая гвардия, 1946.– 510 с.

УДК 796.06

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГА В РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА ПРИМЕРЕ ООО ДЮСК «ЗЕНИТ-ДЗЮДО»

**Бондаренко М.П., канд. экон. наук, доц., Гердлежева Д.О., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия**

Краткая аннотация. Статья уделяет большое внимание анализу современного состояния маркетинговой деятельности в работе спортивных клубов. Рассматривается понятие «маркетинг», его современная концепция, влияние маркетинга на современное общество, отношение к маркетингу руководства спортивных клубов в России. Описывается работа ООО ДЮСК «Зенит-Дзюдо» в городе Волгограде. На примере спортивного клуба внедряется одно из основных средств маркетинга SWOT-анализ.

Ключевые слова: маркетинг, маркетинговая деятельность, маркетинговая стратегия, спортивный клуб, дзюдо, SWOT-анализ.

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF USING MARKETING IN THE WORK OF SPORTS CLUBS ON THE EXAMPLE OF LLC CHILDREN AND YOUTH SPORTS CLUB ZENIT-JUDO

Bondarenko M.P., cand. of econom. science, associate prof.,

Gerdlezheva D.O., undergraduate

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. The article pays great attention to the analysis of the current state of marketing activities in the work of sports clubs. The concept of "marketing", its modern concept, the impact of marketing on modern society, the attitude of the management of sports clubs in Russia to marketing are considered. The work of Limited Liability Company "Children and Youth Sports Club "Zenit-Judo" (LLC CYSC) Zenit-Judo in the city of Volgograd is described. Using the example of a sports club, one of the main marketing tools- SWOT analysis is being implemented.

Key words: marketing, marketing activities, marketing strategy, sports club, judo, SWOT analysis.

В настоящее время спортивные клубы и школы не уделяют должного внимания организации своей маркетинговой деятельности. Они в основном пользуются устаревшими методами и концепциями в своей работе, и вовсе не заинтересованы в изучении современных тенденций в маркетинге. Основная проблема такого отношения ко всему новому – это быстро меняющийся мир, к которому нужно уметь адаптироваться.

В России чаще на управленческих должностях работают люди старшего поколения СССР, которые противятся всему неизвестному считая, что «раньше было лучше», что «Советская школа воспитания и обучения лучшая в мире». Отчасти они правы, раньше жить было легче, всё было более менее стабильно. В 21 веке мир потерял понятие стабильности. Нынешнее поколение привыкло всё время куда то бежать и за всем следить. Быстрый скачок развития социальных сетей повляил на

мышление современных людей. Они привыкли получать информацию «здесь и сейчас», поэтому зачастую они неосознанно всегда в курсе событий и всех новым тенденций. Проблема директоров спортивных школ лишь в том, что они не хотят довериться молодёжи вести их. Рассмотрев влияния маркетинга и подумав о том, как его можно использовать, это стало бы отличной стратегией для спортивных клубов повысить своё узнаваемость и влияние в стране.

Для начала нужно понять, что такое маркетинг? Зачем он нужен и какую роль играет в современном обществе? Множество учёных высказывали своё видение понятия «маркетинга». Наиболее точное определение считается, что дал Алексеев Сергей Владимирович. Он видел маркетинг как «социальный процесс, направленный на удовлетворение потребностей и желаний людей и организаций путем обеспечения свободного конкурентного обмена товарами и услугами, представляющими ценность для покупателя» [1].

Говоря о современной маркетинговой деятельности, мы не можем отрицать очевидных фактов, выделенных Никифоровым Сергеем Владимировичем. Он рассматривал современную концепцию в ориентации предпринимателя на потребителя. Считал, что «производить и продавать все, что пользуется спросом и может быть продано», – вот главный принцип маркетинга [5]. Для того, чтобы понять смысл его фразы, нужно более глубоко рассмотреть объект маркетинговой деятельности. В спортивных клубах важную роль играет воспитательно-оздоровительная деятельность, а не слепая продажа услуг всем подряд.

Построение программы маркетинга для работы спортивных клубов представляет собой процесс взаимосвязанных и последовательных действий осуществляемые для решения поставленных задач. Ни одна организация не справится с конкуренцией без правильно выстроенной маркетинговой деятельности. В нашей стране маркетинговая деятельность спортивных клубов находится на низком уровне. Зачастую руководство спортивных клубов не видят смысла в изучении маркетинга для использования его в своих образовательных учреждениях.

Среди научных трудов на тему маркетинга образовательного учреждения есть разногласия в обосновании основной цели маркетинга. Основоположники образовательного маркетинга в США В. Загерс и Ф. Хеберлин считают, что образовательный маркетинг должен быть направлен на привлечение клиентов, чтобы сохранить их в целях внешней продажи образовательных услуг и улучшения образовательного климата внутри образовательного учреждения. Донина И.А. под образовательным маркетингом понимает философию современного управления, заключающуюся в создании и развитии долговременных взаимовыгодных отношений между объектами и субъектами рынка за счет проникновения образовательной составляющей в стратегию и во все элементы

расширенного комплекса маркетинга. При этом в систему ценностей включены такие понятия, как взаимное доверие участников, удовлетворенность производителя и потребителя, полнота владения информацией и доступность, и интерактивность каналов коммуникаций, качество сервисной составляющей, совместная деятельность и совместное творчество, стабильность и продолжительность [4].

Соответственно, если рассматривать маркетинг образовательных услуг, то он предполагает деятельность, направленную на выявление спроса на услуги, удовлетворение этого спроса на высоком уровне, и повышение конкурентоспособности образовательного учреждения среди ему подобных.

Неправильно выстроенная маркетинговая деятельность может негативно повлиять на процесс набора учеников и профессиональных кадров в спортивные клубы. Недобор учеников в спортивные клубы может привести к снижению финансирования, а в худшем случае и закрытию образовательного учреждения. Поскольку, открывая спортивный клуб, руководство заинтересовано находиться на рынке образовательных и спортивных услуг наиболее долгое время, то управление её должно осуществляться на основе анализа существующих и прогнозирования будущих стратегических потребностей в этих услугах, на стратегической сегментации рынка, на изучение современных тенденций, прогнозировании жизненного цикла и анализе конкурентов других образовательных услуг [3].

Другими словами, спортивный клуб должен активно использовать в своей работе ведущие инструменты маркетинга. Для начала это проведение SWOT-анализа.

Одним из наиболее известных методов стратегического планирования в современной хозяйственной практике является технология SWOT-анализа, которая служит инструментом формирования и планирования стратегии предприятия и позволяет оценить конкурентную среду предприятия. Задачами классического SWOT-анализа являются выявление сильных и слабых сторон компании и сравнение их с конкурентами, выявление возможностей и угроз внешней среды для оценки их влияния на ее развитие. Результатом проведения данного анализа предприятия является план действий с указанием приоритетности выполнения и необходимых ресурсов на реализацию [2].

Систематическое проведение SWOT-анализа может дать наглядно увидеть свои преимущества, с которыми спортивная школа может завлечь будущих учеников. А выявленные недостатки укажут на то, что стоит обратить внимание и исправить в первую очередь. Ведь иногда недостатки – это скрытые возможности, исправив которых это станет преимуществом среди конкурентов.

Одна из главных причин использования SWOT-анализа – это его простота в применении. Для правильного оформления таблицы нужно лишь отбросить субъективное отношение человека к спортивной школе и посмотреть на неё через разные углы. Найти наиболее проблемные зоны, которые можно будет позже исправить. Постараться посмотреть на школу глазами их учеников, молодых и горящий юношей и ребят, которые искренне любят спорт и хотят достичь многих высот в будущем. Задача школы помочь им в этом. Для того, чтобы руководство школы могли это сделать, они должны задуматься о том, как она будет предоставлять им все условия. Поэтому маленькое финансирование не должно стать преградой при становлении будущего чемпиона. Найти пути заработка, повысить имидж и узнаваемость школы, развить рекламную деятельность и обеспечить комфорт всё это должно быть приоритетом для спортивной школы.

Использование анализа конкурентов и SWOT-анализа упростит работу учебного заведения, повысит качество результатов её деятельности, выявит сильные и слабые стороны спортивной школы и даст возможность работникам систематически использовать их для принятия эффективных стратегических решений. Учитывая это, маркетинговая деятельность в управлении спортивной школы приобретает ведущий, стратегический характер – маркетинговый подход к управлению реализуется с помощью всех управленческих функций (планирование, мотивация, координация, организация и контроль), связан с формированием ресурсов и компетенций, способных обеспечить интеграцию принципов маркетинга во все сферы деятельности организации и, как следствие, с формированием устойчивого конкурентного преимущества. Маркетинговая компетенция становится одной из корпоративных компетенций и обеспечивает успешность спортивной школы за счет учета и соблюдения баланса интересов потребителей образовательных услуг, государства, министерства спорта, общественности и общеобразовательной организации.

Цель исследования: выяснить проблемы использования маркетинга в работе спортивных клубов на примере ООО ДЮСК "Зенит-Дзюдо".

Для проведения исследования была проанализирована деятельность общества с ограниченной ответственностью «Детско-юношеский спортивный клуб «Зенит-Дзюдо» в городе Волгограде. Клуб имеет статус социального предприятия Волгоградской области.

С самого начала работы клубу пришлось преодолевать трудности, связанные с тем, что он находился в помещении бывшего зимнего легкоатлетического манежа. Но, несмотря на это, высокий уровень оказанных услуг и усердие директора клуба Яковлева Алексей Сергеевича помогло привлечь большое количество занимающихся за счет

сотрудничества с кадетской школой, МОУ СОШ № 95, а также взаимодействия с областной спортивной школой олимпийского резерва.

За время работы, клуб подготовил большое количество кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта России. В клубе, также проводится работа с детьми с ограниченными возможностями.

Руководителем является Яковлев Алексей Сергеевич (доцент кафедры спортивных единоборств Волгоградской Академии Физической Культуры). Мастер спорта по дзюдо, тренер высшей категории, кандидат педагогических наук, судья Всероссийской категории. Окончил ФГБОУ «ВГФАК» в 2007 году, в настоящее время имеет должность доцента кафедры теории и методики спортивных единоборств и тяжёлой атлетики во ФГБОУ «ВГАФК». На протяжении многих лет активно участвовал в продвижение «Здорового образа жизни» в городе Волгограде. Он помог привлечь любовь к спорту, в том числе и к дзюдо, став для детей Волгограда примером поведения и отношения к жизни.

Для начала мы рассмотрели сильные и слабые стороны спортивной клуба, а также её возможности и угрозы.

Swot-анализа «Детско-юношеский спортивный клуб «Зенит-Дзюдо»

Сильные стороны	Слабые стороны
<ul style="list-style-type: none"> – Высокий уровень профессионализма тренеров и преподавателей; – Хорошая репутация среди воспитанников и родителей; – Большой опыт проведения тренировок и соревнований; – Наличие высококвалифицированных дзюдоистов, которые могут выступать за сборную на различных уровнях соревнований; – Хорошая тренировочная база, наличие несколько залов по городу Волгограду; – Заинтересованное в развитие руководство клуба. 	<ul style="list-style-type: none"> – Недостаточное количество финансирования на развитие клуба; – Ограниченный бюджет на проведение соревнований и мероприятий; – Нехватка сотрудников в управленческий штат клуба; – Проблема с мотивацией сотрудников; – Нужда в замене некоторого тренировочного инвентаря; – Нет единого сайта с удобной навигации, от этого очень тяжело найти информацию по клубу.
Возможности	Угрозы
<ul style="list-style-type: none"> – Увеличение числа занимающихся для повышения эффективности работы; – Повышение уровня профессионализма тренеров и преподавателей за счёт курсов повышения квалификации; – Участие в различных турнирах и соревнованиях, что способствует повышению рейтинга клуба; – Пропаганда здорового образа жизни среди населения. 	<ul style="list-style-type: none"> – Конкуренция со стороны других клубов по дзюдо; – Регулирующие органы и нормы; – Демография населения; – Ужесточение гос. контроля за деятельностью спортивны субъектов, внедрение штрафных санкций; – Запрет участия в международных соревнованиях из-за санкций.



Диаграмма – SWOT- анализа ООО «Детско-юношеский спортивный клуб «Зенит-Дзюдо».

Таким образом, видно, что сильные стороны спортивного клуба «Детско-юношеский спортивный клуб «Зенит-Дзюдо» составляют 33% от общего количества анализа. Преимущество в сильных сторонах говорит о высоком профессиональном уровне спортивной школы. Но низкий уровень возможности является не очень хорошим показателем, так как в будущем спортивная школа может изжить себя, а новые возможности для становления сильных сторон будет не откуда брать.

Проведение такого базового анализа, который уже на протяжении многих лет используют в своей маркетинговой стратегии предприятия, даёт шанс школе открыть новое для себя веяние. Возможно, в ближайшем будущем многие клубы станут более открытыми для потенциальных занимающихся, смогут с помощью современных технологий дать полную информацию о себе, рассказать о своих особенностях и сильных сторонах. Если начать смотреть на спортивный клуб как на потенциальный бизнес, то можно открыть в ней много возможностей для роста и привлечения спонсоров. Из-за того, что спортивные клубы оздоровительно-воспитательной направленностью – это, по большей части неприбыльная деятельность, руководство не хочет вкладывать свои силы и время даже в базовый анализ, а используют устаревшие методы введения управления, которые уже давно показал свою нерентабельность в современных условиях. Поэтому мы всё чаще видим полуразваленные, подвальные и забытые спортивные клубы, в которых занимающиеся не могут даже побегать нормально по залу во время разминки, так как пол в помещении состоит из старых деревянных полов, от которых дети могут поранить ногу или даже получить травму.

Основная проблема всех руководителей современных спортивных клубов в России их боязнь пробовать что-то новое для себя. Они вдохновляют наших детей на подвиги во время соревнований, говорят им отдавать всего себя на тренировке, а сами не могут даже посмотреть на своих учеников и узнать, что им интересно. Хорошо выстроенная маркетинговая стратегия – это будущее каждого успешного предприятия. Если спортивный клуб хочет выжить в большом количестве конкурентов им нужно начинать выходить из зоны комфорта и учиться адаптироваться к меняющимся условиям мира.

Список литературы / References

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев. – Москва : ЮНИТИ, 2016. – С. 687.
2. Казакова, Н. А. Современный стратегический анализ: учебник и практикум для магистратуры / Н. А. Казакова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 469 с.
3. Кочинова, Е. А. Маркетинговые инструменты продвижения услуг организации физкультурно-спортивной направленности / Е. А. Кочинова, М. В. Зайцева Малыгин // Национальная ассоциация учёных. – 2020. – № 4(33). – С. 28-30.
4. Никифорова, С. В. Стратегический маркетинг : теория и практика / С. В. Никифорова : учебное пособие. – Санкт-Петербург : Издательство СПб., 2018. – 203 с.
5. Оганесян, Л. Л. Содержание управленческих особенностей маркетинга: этапы маркетингового цикла, место маркетинга в рыночных взаимоотношениях, стратегия маркетинга / Л. Л. Оганесян, А. С. Заднепрянский // Достижения современной науки и образования. – 2019. – С. 53-57.

УДК 796.06

АНАЛИЗ ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ WELLFIT

**Бондаренко М.П., канд. экон. наук, доц., Дмитриева Е.С., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической
культуры», г. Волгоград, Россия**

Краткая аннотация. В настоящее время официальный сайт организации является самым распространенным способом продвижения товаров или услуг, а также – способом взаимодействия с потенциальными клиентами. В статье проанализирован объем и актуальность информации на официальном сайте самой крупной региональной сети фитнес-клубов WELLFIT в г. Волгограде. Проанализированы возможности сайта как основы PR коммуникации компании с общественностью в сети Интернет.

Ключевые слова: официальный сайт, веб-сайт, сеть фитнес-клубов, коммерческие компании, основные характеристики веб-сайтов коммерческих компаний.

ANALYSIS OF THE OFFICIAL SITE OF THE WELLFIT FITNESS CLUBS NETWORK

Bondarenko M.P., cand. of econom. science, associate prof.,

Dmitrieva E.S., undergraduate

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. Currently, the official website of an organization is the most common way to promote goods or services, as well as a way to interact with potential clients. The article analyzes the volume and relevance of information on the official website of the largest regional network of fitness clubs WELLFIT in Volgograd. The capabilities of the website as the basis for PR communication of the company with the public on the Internet are analyzed.

Key words: official website, website, network of fitness clubs, commercial companies, main characteristics of websites of commercial companies.

Коммерческие организации, деятельность которых направлена, в первую очередь, на получение прибыли за счет продажи своих товаров и предоставления услуг, все чаще сталкиваются с вопросом продвижения своей деятельности. На сегодняшний день любая организация, которая заинтересована в своем продвижении, имеет официальный сайт или веб-сайт, на котором представлена вся информация о данной организации, ее услугах или продукте.

Проанализировав отечественную и зарубежную литературу, мы пришли к выводу, что наличие веб-сайт играет важную роль в деятельности коммерческих организаций.

Так А. Уиллер считает, что «посещение веб-сайта компании дает такой же эффект, как реальный визит в нее, а иногда оказывается эффективней, проще и быстрее» [1, 106 с.]. Автор говорит о том, что потенциальный клиент может без какого либо давления, находясь дома или в любой другой спокойной обстановке, выбрать подходящий ему продукт или услугу и приобрести ее. Веб-сайт отражает индивидуальность компании, создает эффект присутствия в ней.

В. Холмогоров говорит о том, что любое коммерческое предприятие, которое стремится достичь максимальной эффективности в извлечении финансовой прибыли, должно иметь собственный веб-сайт, благодаря которому можно не только увеличить продажи, но и организовать обратную связь с потенциальными клиентами [2, С. 64].

И. Манн также приходит к выводу о том, что компания без сайта аналогична деловому человеку без визитной карточки. Для использования его с максимальной эффективностью необходимо четко понять, какие задачи решаются с помощью сайта [3, С. 179].

Цель исследования: проанализировать возможности официального сайт сети фитнес-клубов WELLFIT.

Сеть фитнес-клубов WELLFIT является самой крупной сетью сегмента «эконом класс» в г. Волгограде и Волжский. У данной сети фитнес-клубов, которая включает в себя 5 фитнес-залов, находящихся в разных районах г. Волгоград и Волжский имеется один официальный сайт: <https://wellfitgym.ru/>. Горизонтальное меню в шапке профиля официального сайта представлено на рисунке.

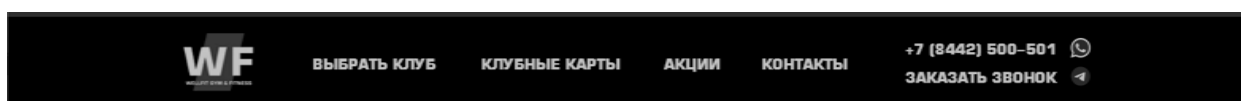


Рисунок – Горизонтальное меню официального сайта сети фитнес-клубов WELLFIT.

В левом верхнем углу шапки сайта мы видим логотип, рассматриваемой нами сети фитнес-клубов, в правом-верхнем углу – контактную информацию для быстрой связи со специалистами. В горизонтальном меню представлены 4 раздела:

- 1) выбрать клуб;
- 2) клубные карты;
- 3) акции;
- 4) контакты.

В разделе «выбрать клуб», потенциальный клиент может изучить информацию об имеющихся фитнес-клубах, узнать, какие услуги они предоставляют.

В разделе «клубные карты» можно найти полную информацию о видах клубных карт, их стоимости и возможности приобретения.

В разделе «акции» находится вся актуальная информация об имеющихся акциях на данный период.

В разделе «контакты» потенциальный клиент найдет адреса всех фитнес-клубов, режим работы и единый контактный телефон.

Изучив данный сайт и используя, представленные нами, основные характеристики веб-сайтов коммерческих компаний, представленные в табл., мы проанализировали: полноту информации, простоту навигации, дополнительные возможности сайта, возможность обратной связи, интерфейс и многое другое.

Таблица – Основные характеристики веб-сайтов коммерческих компаний

Характеристика				
Информация	Привлекательность	Простота	Дополнительные возможности	Обратная связь
История организации	Наличие фото/видео о предоставляемом товаре или услуге	Простота навигации	Наличие рекламы других компаний	Наличие форм обратной онлайн - связи
Наличие корпоративной информации (вакансии, миссии, цели)	Оформление и привлекательность сайта	Ясность и понятность текста	Наличие онлайн игр или развлечений	Возможность осуществлять онлайн-покупки
Наличие контактной информации (телефон, адрес)	Фотографии клиентов			Онлайн-диагностика возникающих проблем при использовании сайтом
Наличие раздела «часто задаваемые вопросы»	Фотографии персонала организации (в том числе руководителей)			Возможность записаться на пробную тренировку
Наличие отзывов о компании, сотрудниках, товаре				
Наличие информации о предоставляемом товаре или услуге				

Основные представленные характеристики, на наш взгляд, позволят сделать вывод об удобстве использования данного сайта, его красочности и полноте информации о сети фитнес-клубов WELLFIT, необходимой для потенциальных клиентов. Проанализировав официальный сайт данной сети, мы отметили плюсы и минусы, ссылаясь на основные характеристики, представленные в таблице, а также высказали свои предложения по улучшению сайта.

1. Информация.

Плюсы:

+ В разделе «контакты» можно найти адреса всех залов сети, а также единый номер и режим работы, есть гиперссылка на сообщество в такой социальной сети как ВК.

+ В разделе «клубные карты» есть полная информация о всех действующих скидках и ценовой тариф на абонементы, а также вся необходимая дополнительная информация для приобретения.

Минусы:

– Нет информации об истории организации.

– Нет информации о руководстве и сотрудниках организации, а также о наличии свободных вакансий.

– Нет раздела «часто задаваемые вопросы», также нет раздела для отзывов клиентов.

Предложения: Сеть фитнес-клубов WELLFIT является самой крупной региональной сетью и насчитывает 5 фитнес-клубов. Мы предлагаем создать раздел «Об организации», где клиент смог бы узнать об истории возникновения данной сети, о дате открытия каждого зала по отдельности, найти информацию о руководстве и сотрудниках зала. В разделе «вакансии», возможно, кто-то бы смог найти себе работу. Также мы заметили неактуальную информации в разделе «Выбрать клуб». Фитнес-клуб по адресу г. Волгоград, ул. Циолковского 18, закрыл свои двери 07.12.23 г. и переехал на новый адрес. Нет никакой информации о закрытии клуба по данному адресу, как и нет информации об его новом местоположении.

2. Привлекательность.

Плюсы:

+ Имеются фото/видео о предоставляемом товаре и услуге, в качестве моделей выступают как тренеры данной сети, так и приглашенные гости.

+ Сайт оформлен красиво, имеется эмблема организации, все акции и предложения сопровождаются фотографиями.

Минусы:

– Нет фотогалереи, где можно было бы найти фотографии клиентов, занимающихся в залах сети фитнес-клубов.

– Нет фотографий персонала данной сети.

Предложения: Необходимо добавить фотографии и информацию по каждому сотруднику сети фитнес-клубов. Это позволило бы потенциальному клиенту выбрать себе подходящего тренера, подробно изучив информацию о нем.

3. Простота

Плюсы:

+ Простота навигации. Очень удобный интерфейс сайта, легко найти имеющуюся информацию.

+ Четко и ясно описаны все предложения по клубным картам и вся необходимая дополнительная информация.

Минусы не обнаружены.

4. *Дополнительные возможности.*

Минусы:

– Отсутствует рекламы других компаний.

– Нет онлайн игр или развлечений.

Предложения: Данная сеть занимается благотворительностью, можно было бы разместить информацию об этом. Так же стоит указать организации и поставщиков, с которыми сотрудничает данная сеть. Касаясь игр или развлечений, можно было бы создать офлайн-викторину на знание истории сети фитнес-клубов, викторины, связанные со спортом или правильным питанием, чтобы повысить посещаемость сайта и привлечь как можно больше клиентов.

5. *Обратная связь*

Плюсы:

+ Наличие форм обратной онлайн-связи.

+ Возможность осуществлять онлайн-покупки, можно приобрести любую клубную карту не выходя из дома.

+ Возможность записаться на пробную тренировку в любой фитнес-клуб данной сети, но нет возможности записаться на пробную тренировку к конкретному тренеру.

Минусы:

– Онлайн-диагностика возникающих проблем при пользовании сайтом.

Предложения: Необходимо сделать раздел онлайн-диагностики, это поможет клиентам избежать проблем с использованием сайта или навигации по нему.

Вывод. Основные представленные нами характеристики веб-сайтов коммерческих компаний помогут руководителям организации создать такой сайт, который будет привлекать потенциальных клиентов и даст им возможность «задержаться» на сайте.

Официальный сайт коммерческой организации – это лицо компании, которое может сказать о его статусе, имидже, а также влиять на имидж, продаваемых ими, товаров или услуг. Изученный нами сайт фитнес-клубов WELLFIT очень прост в использовании, но также на нем представлено очень мало информации, как о сотрудниках организации, так и о жизни клуба, в целом. Представив данную информацию, руководители организации увеличат статистику посещаемости сайта, тем самым привлекут многих потенциальных клиентов.

Список литературы / References

1. Информационные технологии в менеджменте : профессиональный блок : учебное пособие / составители А. В. Мухачёва [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2019. – 218 с. – ISBN 978-5-8353-2343-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/122004> (дата обращения : 05.01.2024).
2. Манн, И. Б. Маркетинг на 100 % : ремикс Как стать хорошим менеджером по маркетингу / И. Б. Манн. – 6-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2009. – 416 с..
3. Уиллер, А. Индивидуальность бренда. Руководство по созданию, продвижению и поддержке сильных : практическое пособие : [16+] / А. Уиллер ; ред. В. Ионов ; пер. с англ. А. Лисовского. – 2-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2009. – 236 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443468> (дата обращения : 04.01.2024).
4. Холмогоров, В. Интернет-маркетинг : краткий курс / В. Холмогоров. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с
5. Сеть фитнес-клубов WELLFIT – Волгоград. – URL: <https://wellfitgym.ru/> (дата обращения : 05.01.2024). – Текст : электронный.

УДК 796.06

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ООО ДЮСК «ЗЕНИТ-ДЗЮДО»

**Бондаренко М.П., канд. экон. наук, доц., Черкасова Е.Д., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической
культуры», г. Волгоград, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье анализируется организационная деятельность детско-юношеского спортивного клуба «Зенит-Дзюдо» города Волгограда, а именно численный состав воспитанников, кадровый состав организации, организация спортивной работы. На наш взгляд это поможет нам в дальнейшем рассмотреть развитие организации.

Ключевые слова: спортивный клуб, организационная структура, дзюдо.

ORGANIZATION ACTIVITY ANALYSIS OF LLC CHILDREN AND YOUTH SPORTS CLUB "ZENIT-JUDO"

**Bondarenko M.P., cand. of econom. science, associate prof.,
Cherkasova E.D., undergraduate
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia**

Brief abstract. This article analyzes the organizational activities of the children's and youth sports club "Zenit-Judo" in the city of Volgograd, namely

the number of students, the personnel of the organization, the organization of sports work. In our opinion, this will help us further consider the development of the organization.

Key words: sports club, organizational structure, judo.

Общество с ограниченной ответственностью «Детско-юношеский спортивный клуб «Зенит-Дзюдо» было основано 22 февраля 2005 года в городе Волгограде. Клуб расположен по адресу: 400009, Волгоградская область, город Волгоград, ул. Тарашанцев, д.72. Контактный телефон: +7(961)081-93-98, электронная почта: zenit-judo@mail.ru. Официальная страница ВКонтакте: <https://vk.com/public214269490>. Руководитель и основатель клуба – Яковлев Алексей Сергеевич, доцент кафедры спортивных единоборств ВГАФК.

Цель исследования: проанализировать деятельность организации ООО ДЮСК «Зенит-Дзюдо»

Основной вид деятельности клуба – деятельность в области спорта прочая (93.19). Клуб имеет статус социального предприятия Волгоградской области.

В первые годы существования, несмотря на то, что зал находился в помещении бывшего зимнего легкоатлетического манежа, удалось сразу привлечь большое количество занимающихся за счет сотрудничества с кадетской школой, МОУСОШ №95, а также взаимодействия с областной спортивной школой олимпийского резерва.

В своем распоряжении «Зенит-Дзюдо» имеет пять спортивных залов. Основной зал спортивного клуба находится в г. Волгоград, ул. Тарашанцев, д.72 на стадионе «Зенит».

Клуб «Зенит-дзюдо» предлагает свои услуги, как для детей, так и для взрослых. Численность клуба составляет 400 человек. Клуб специализируется на занятиях дзюдо и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Таблица 1 – Возрастной состав воспитанников клуба

Возрастная категория	Количество человек
5-7 лет	75
8-10 лет	150
11-14 лет	75
14-18 лет	50
18+ лет	50

Клуб ориентирован на развитие физической культуры и спорта среди детей и взрослых, пропаганду здорового образа жизни и формирование молодежной спортивной резерва. Кроме того, благодаря социальному статусу, клуб активно участвует в различных общественных и

благотворительных мероприятиях, направленных на развитие спорта и поддержку молодежи.

В ДЮСК «Зенит-дзюдо» действует линейная организационная структура: Директор → Тренер

Её преимущества включают:

1. Ясность в распределении обязанностей и ответственности. В линейной структуре каждый сотрудник знает, кто отвечает за выполнение определенных задач.

2. Простота в принятии решений. Поскольку линейная структура предполагает единоначалие, решения могут быть быстро и эффективно приняты.

3. Отсутствие излишней бюрократии. Линейная структура избегает сложных правил и процедур, что способствует более быстрому и гибкому принятию решений.

4. Четкая вертикаль власти. Линейная структура обеспечивает четкую вертикаль власти, что способствует более эффективному контролю и управлению.

5. Простая структура управления. Линейная структура обычно имеет простую иерархическую структуру, что облегчает контроль и управление.

6. Прямой контроль над подчиненными. Линейная структура обеспечивает прямое руководство и контроль над подчиненными, что способствует более эффективному управлению.

7. Легкость в определении ответственности. В линейной структуре ответственность четко определена, что облегчает установление ответственности за выполнение задач и принятие решений.

Однако стоит отметить, что линейная структура может иметь и некоторые недостатки, такие как отсутствие гибкости и неспособность эффективно управлять сложными задачами и проектами.

Школа укомплектована грамотным, опытным, высококвалифицированным персоналом, который свое время, знания, силы отдает работе с обучающимися «Зенит-Дзюдо», повышению их спортивного мастерства, воспитанию в них лучших человеческих качеств.

Таблица 2 – Кадровый состав спортивного клуба

ФИО	Должность	Звание
Яковлев А.С.	директор, старший тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Яловенко В.П.	тренер по дзюдо	МСМК России по дзюдо
Золотухин О.В.	тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Валл А.Б.	тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Слепчук Я.А.	тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Михалев В.Д.	тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Хажалиев А.А.	тренер по дзюдо	МС России по дзюдо
Печников В.С.	тренер по адаптивному направлению дзюдо	

В заключении можно подчеркнуть, что проведенный анализ деятельности организации детско-юношеского спортивного клуба «Зенит-Дзюдо» позволил выявить ряд важных аспектов, которые могут быть использованы для дальнейшего развития клуба. В частности, анализ численности воспитанников и кадрового состава показал, что клуб имеет достаточные ресурсы для успешной работы. Однако, организация спортивной работы требует некоторых улучшений.

Также важно отметить, что линейная организационная структура, которая применяется в клубе, имеет свои преимущества, такие как ясность в распределении обязанностей и ответственности, простота в принятии решений и прямой контроль над подчиненными. Однако, она также имеет некоторые недостатки, например, отсутствие гибкости и неспособность эффективно управлять сложными задачами и проектами.

Таким образом, результаты анализа деятельности клуба «Зенит-Дзюдо» могут быть использованы для определения направлений дальнейшего развития организации, улучшения организации спортивной работы и оптимизации структуры управления.

Список литературы / Referens

1. Бондаренко, М. П. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / М. П. Бондаренко, М. П. Лях // Бизнес. Образование. Право. – 2012. – № 2(19). – С. 260-265.
2. Жирнов, А. А. Конкурентные преимущества спортивной организации / А. А. Жирнов, М. П. Бондаренко // Подготовка олимпийского резерва : спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 14 июня 2023 года. Том Часть 2. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 110-119.
3. Каюков, С. Ю. Рынок коммерческих спортивных услуг в современных условиях конкуренции / С. Ю. Каюков, М. П. Бондаренко // Взаимодействие бизнеса с социально-экономической сферой в условиях модернизации экономики и образования : Научное общество молодых исследователей ВГАФК, Волгоград, 29–30 ноября 2018 года. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – С. 145-156.
4. Кирбабина, Т. А. Проблемы управления спортивной организацией / Т. А. Кирбабина // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 290.
5. Лаврентьева, И. Г. Государственное регулирование конкуренции в сфере ФКиС / Лаврентьева И. Г., Д. В. Бондаренко, М. П. Бондаренко Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Н. В. Финогеновой, С.А. Дробышевой, Е. Г. Борисенко, В. В. Горбачевой, А. Е. Савельевой. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – С. 196-199.

6. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг : монография / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев, Г. В. – Волгоград : Рябенко ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 180 с.

УДК 796(470.631)

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССИИ

Боташева М.Х., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева», г. Карачаевск, Россия

Краткая аннотация. В статье проанализирована история развития спорта в Карачаево-Черкессии. Отмечены инициаторы создатели спортивных обществ, на территории республики, перспективы развития спорта.

Ключевые слова: Баталпашинск, секция, клуб, соревнования, физкультурник, первенство, добровольное спортивное общество, «Динамо», «Молот», «Учитель», «Медик», «Буревестник», «Рекорд», «Автомотор», «Урожай», «Трудовые резервы», «Коммунар», «Колос», «Пищевик», «Металлист», значок, борьба, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол, физическая культура, русские, карачаевцы, черкесы, ногойцы, осетины.

HISTORY OF SPORTS DEVELOPMENT IN KARACHAY-CHERKESSIA

Botasheva M.Kh., cand. of pedag. science, associate prof.

Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev, Karachayevsk, Russia

Brief abstract. The article analyzes the history of sports development in Karachay-Cherkessia. The initiators of the founders of sports societies in the territory of the republic are noted, prospects for the development of sports.

Key words: batalpashinsk, section, club, competitions, physical education student, championship, voluntary sports society, «Dinamo», «Molot», «Uchitel'», «Medik», «Burevestnik», «Rekord», «Avtomotor», «Urozhaj», «Trudovye rezervy», «Kommunar», «Kolos», «Pishchevik», «Metallist», badge, wrestling, basketball, volleyball, athletics, football, physical education, Russians, Karachays, Circassians, Nogais, Ossetians.

Целью исследования явилось рассмотрение истории развития спорта в Карачаево-Черкессии.

Годом рождения областного Совета физической культуры в Баталпашинске (нынешний г. Черкесск) был 1 декабря 1924г.

1 мая 1928 г. в Баталпашинске впервые прошёл парад физкультурников. Вопреки запрещению адата и шариата (у горцев непростительный стыд показывать своё тело даже для мужчин) в колонне плечом к плечу, в синих трусах с оголёнными мускулами ног, шли русские, черкесы, карачаевцы, ногайцы, осетины.

В 1930 г. заведующим спортивными секциями баталпашинского клуба был Иван Шкиль.

30 июля 1935 г. в различных соревнованиях на первенство г. Черкесска приняли участие две мужские команды добровольного спортивного общества «Динамо», воины гарнизона, типография, десятилетка, горсовет, животноводческий техникум, завод «Молот» и сборная города.

Иметь почётное звание и значок «Ворошиловский стрелок», утверждённые Центральным Советом Осоавиахима в честь К. Ворошилова для лиц, выполнивших установленные нормативы в стрельбе из винтовки, в 1932-1941 гг. считалось престижным у молодёжи предвоенного времени. Учитывая исключительную важность по подготовке стрелков» в 1936 г., город Черкесск принял участие в заочных соревнованиях, проводимых в Северо-Кавказском крае.

В 1936 г. же году в городе возникли добровольные спортивные общества: «Динамо» и «Спартак» «Учитель» и «Медик», «Буревестник», «Рекорд», «Автомотор», «Урожай», «Трудовые резервы», «Коммунар», «Колос», «Металлист», «Молния», «Большевик». Инициатором создания добровольных спортивных обществ 1936 г. был 26-летний педагог Александр Иванович Кузьменко.

Первичной городской организацией Осоавиахима было подготовлено около 2 тыс. значкистов противовоздушной и противохимической обороны (ПВХО) и юных значкистов (ЮПХВО); 1,5 тыс. «Ворошиловских стрелков» (ВС); более 1,5 тыс. значкистов комплекса физической подготовки «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО); более 100 инструкторов ПВХО.

В июле 1943г. в Черкесске было подготовлено 109 значкистов комплекса физической подготовки «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), нормативы комплекса ГТО-1 на оценку «отлично» сдали 66 человек.

На фронтах Великой Отечественной войны погибли многие известные спортсмены г. Черкесска, защищавшие его спортивную честь в довоенные годы. Живыми возвратились в Черкесск П.С. Лобанков, В.Ф.

Новицкий, В.А. Шмагин, В.П. Агринский, И.А. Фиделин, П.И. Ларич и другие.

В 1945г. своим приказом Ставропольский краевой комитет по делам физической культуры присвоил звание общественного инструктора по рукопашному бою 130 бойцам всеобуча г. Черкесска. Несколько позже этого звания добились ещё 212 человек. Нормы комплекса ГТО успешно сдали 228 физкультурников.

В первых числах декабря 1946 г. в Черкесске открылась ДСШ. В классах гимнастики и лёгкой атлетики ДСШ стали заниматься лучшие спортсмены города. Заведующим школой был назначен Иван ИпатовичКулыгин, который, демобилизовавшись из рядов Советской Армии, принял дела от первого директора спортшколы Николая Фёдоровича Рысича. В те годы все тренеры приходили в ДСШ из средних школ, где была их основная работа.

31 января 1949 г. был утверждён состав городского спортивного комитета по делам физкультуры и спорта.

В 1951г. в Черкесске при детской спортивной школе был построен первый в городе спортивный зал и оборудованы 10 помещений, приспособленных под спортивный зал. В городе насчитывалось 10 футбольных полей, 17 баскетбольных площадок, 105 волейбольных, 24 площадки для игры в городки и 25 «полос препятствий».

В 1950-1970-е гг. дорогу в большой спорт по лёгкой атлетике многим юношам из Черкесска дал А. Марковский, по волейболу – П. Лобанков, по гимнастике – Н. Тарусов и В. Новицкий (они заложили фундамент славы современной гимнастической школы г. Черкесска).

В 1964г. областной совет по физкультуре и спорту отметил хорошую работу спортивных федераций г. Черкесска, в том числе городошной (председатель Г. Балебок), шахматной (В. Агринский), волейбольной (Л. Воробьёв) и гимнастической (Н. Тарусов).

В 1971-1975г. Черкесск получил стадион «Нарт» – один из лучших на Северном Кавказе. С трибунами на 12 тыс. зрителей, 9 беговыми дорожками с резинобитумным покрытием, крытым легкоатлетическим манежем, с 400-метровой беговой дорожкой, обеспеченной синтетическим покрытием «Спринт», стадион «Нарт» стал соответствовать последним международным стандартам. Его беговая дорожка обошлась почти в 700 тыс. рублей. Такие дорожки имелись лишь на трёх стадионах страны. Кроме этого вступили в строй четыре новых спортивных зала, а всего их в Черкесске стало 26. Завершилось строительство спортивного двухзального комплекса с плавательным бассейном областного Совета ДСО «Спартак».

В 1973-1974 г. настольный теннис появился в школах КЧР, в вузах, профтехучилищах, колледжах, училищах, во всех профсоюзных организациях (урожай, колос, динамо и т. д). Проводились соревнования по настольному теннису районного, областного, краевого масштаба.

В 1976 г. в Черкесске насчитывалось 23 баскетбольных площадки, 30 волейбольных площадок, шесть футбольных полей. В городе было 76 мастеров и кандидатов в мастера спорта СССР, 7244 спортсмена-разрядника.

КЧР стала местом проведения многих крупных соревнований, организатором Мемориала защитников перевалов Кавказа.

В 1987 г. произошёл сокрушительный удар по массовой физкультурной работе и разгром профсоюзного физкультурного движения. Были ликвидированы добровольные спортивные профсоюзные общества «Труд», «Зенит», «Урожай», «Спартак», «Буревестник» и т.д.

В 1993г. в городе Черкесске была открыта республиканская школа высшего спортивного мастерства, где получили развитие такие виды спорта, как вольная борьба, дзюдо, самбо, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, то есть школа стала осуществлять подготовку спортсменов для сборных команд Карачаево-Черкесии и России по данным видам спорта.

В 1993г. к услугам жителей Черкесска были Дворец спорта «Спартак», спортивно-технический комплекс «Монолит», спортивный комплекс «Нарт», мотодром «Домбай», плавательный бассейн, 126 спортивных площадок, 37 спортивных залов, три теннисных корта.

В парке культуры и отдыха «Зеленый остров» города Черкесска, построен стадион для пляжных видов спорта. Территория стадиона позволяет вместить в себя: футбольное поле площадью 40 на 30 м, два гандбольных поля размером 27 на 12 м каждое и два волейбольных поля площадью 18 на 9 метров.

Появление объекта такого высокого уровня в Карачаево-Черкесии способствовало тому, что один из этапов Чемпионата России по пляжному гандболу впервые в истории республики было решено проводить в парке культуры и отдыха «Зеленый остров» города Черкесска. Председатель Союза гандболистов России Аркадий Халявский охарактеризовал гандбольную площадку в Черкесске как самую лучшую в стране.

На горнолыжном курорте Домбай 1988 году проводились этапы Кубка мира и России по фристайлу, Всероссийские соревнования по слалому, гигантскому слалому и сноуборду. Еще здесь раздолье для парапланеристов: несколько раз в году на Домбае проводятся соревнования самого высокого уровня по этому виду спорта.

В 2014г. Сочинская Олимпиада собрала рекордное количество судей, в том числе и судей из Карачаево-Черкесии.

Огромное внимание в республике уделяется сельской местности, так как большое количество людей живет в селе. Именно там, зачастую, наши спортсмены начинают свою спортивную карьеру и достигают очень больших результатов в спорте. Так, повсеместно в сельской местности уже построено более 20 плоскостных и иных сооружений спортивной

направленности, среди которых мини-футбольные поля, спортивные площадки, спортивные залы. Кроме того, обустроено шесть качественных футбольных полей с искусственным покрытием. Это достаточно дорогостоящее удовольствие, но все-таки, футбол самая популярная игра, которую любят как взрослые, так и дети.

Прививать любовь к спорту надо с детства, ведь физические упражнения не только оздоравливают организм, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. А потому крайне важно, что наряду со строительством спортивных объектов для молодежи, в республике ведется работа по развитию придомовой и пришкольной спортивной инфраструктуры для детей. По программе «Газпром-детям», реализованной в республике благодаря соглашению регионального руководства с руководством энергетической компании, в десяти районах Карачаево-Черкесии установлены универсальные игровые площадки.

Автором идеи проведения «Кавказских игр» является Олимпийский чемпион Сеула по тяжелой атлетике из Ингушетии Исраил Арсамаков, который, будучи советником Президента Ингушетии по спорту, организовал и провел в 2009 году в Ингушетии первые «Ингушские игры», ставшие родоначальником «Кавказских игр».

В Карачаево-Черкесской Республике (КЧР) 10 октября 2010 года прошел первый спортивный фестиваль «Кавказские игры». Кавказские игры проводились в Хабезском районе Карачаево-Черкесии. Абсолютным чемпионом первых «Кавказских игр» стала Карачаево-Черкесская Республика.

Таким образом, в 2012 году число занимающихся спортом увеличилось с 68 тыс. до 224 тыс. человек, а к 2022 году увеличилось до 232 тыс. человек. Этому способствовало последовательное наращивание количества спортивных объектов для массового спорта, увеличение числа спортивных мероприятий, реализация проекта «Спорт – норма жизни» по популяризации физкультуры.

Президент поставил задачу, чтобы к 2030 году не менее 70% россиян регулярно занимались спортом. В Карачаево-Черкесии этот показатель за последние пять лет уже вырос до 55%.

В КЧР 2023 году зарегистрировано: 33 аккредитованных федерации, мастеров спорта России – 311, мастеров спорта России международного класса – 23; спортивных судей всероссийской категории – 16; заслуженных мастеров спорта России – 13; заслуженных тренеров России – 8.

Список литературы / References

1. Мансуров, И. И. Физическая культура и спорт в Карачаево-Черкесии Мансуров И. И. – Ставрополь : Ставропольское книжное издательство, 1987.
2. О возрождении «Кавказских игр» «Вместе из прошлого в будущее» //

Лесгафтовские чтения – 2016 : материалы научно-практической конференции. – Брянск, 2016. – С. 58-61.

3. Боташева, М. Х. История возрождения «Кавказских игр» / М. Х. Боташева // Карачаево-Черкесия : создавая будущее: материалы научной сессии фестиваля науки, технологий и искусств, посвященного 100-летию образования КЧР. – Карачаевск, 2022. – С. 195-199.

4. Боташева, М. Х. Итоги предолимпийских соревнований на Домбае / М. Х. Боташева // Лесгафтовские чтения – 2016 : материалы научно-практической конференции. – Брянск, 2016. – С. 67- 69.

5. Боташева, М. Х. История развития настольного тенниса в КЧР / М. Х. Боташева // Теоретико-методологические проблемы физкультурно-спортивной и практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2019. – С. 33-38.

6. Боташева М. Х. История развития баскетбола в Карачаево-Черкессии / М. Х. Боташева // Научно-методические проблемы студенческого спорта России : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2022. – С. 110-120

7. Боташева М. Х. Судьи из Карачаево-Черкессии на Олимпийских играх в Сочи 2014 / М. Х. Боташева // Наука. Мастерство. Искусство: материалы конференции. Выпуск 9. – Карачаевск : КЧГУ, 2014. – С. 74-81.

8. Боташева М. Х. Фристайл с Домбайским прицелом на Сочи – 2014 / М. Х. Боташева // Наука. Мастерство. Искусство : материалы конференции, Выпуск 9. – Карачаевск : КЧГУ, 2014.- С. 81-85.

9. Статистика и аналитика развития спорта в России. – URL: www.msrfinfo.ru - (дата обращения : 15.01.2020). – Текст : электронный.

УДК 796.966

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

**Варфоломеева З.С., канд. пед. наук, проф., Вовченко Н.М., аспирант
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,
г. Череповец, Россия**

Краткая аннотация. Проанализированы результаты исследований по проблеме индивидуализации спортивной подготовки в командных спортивных играх. Выделены теоретические положения, наиболее значимые для рассмотрения вопросов индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов в хоккее с шайбой.

Ключевые слова: хоккей, технико-тактическая подготовка, индивидуализация, индивидуальные особенности, индивидуальный стиль игровой деятельности.

THE THEORETICAL PREREQUISITES FOR RESEARCHING THE PROBLEM OF INDIVIDUALIZATION OF HOCKEY PLAYERS' TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING

**Varfolomeeva Z.S., cand. of pedag. science, prof.,
Vovchenko N.M., postgraduate**
Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

Brief abstract. The results of studies on the problem of individualization of sports training in team sports games were analyzed. The theoretical provisions are highlighted, the most significant for considering the issues of individualization of technical and tactical training of athletes in ice hockey.

Key words: ice hockey, technical and tactical training, individualization, individual features, individual style of game activity.

В современном хоккее наблюдается тенденция существенного возрастания требований к технико-тактической подготовленности игроков, включая быстроту выполнения технических приемов и оперативность решения тактических задач в тех или иных ситуациях. В этих условиях повышение эффективности управления технико-тактической подготовкой хоккеистов продолжает оставаться актуальным направлением научного поиска.

По мнению экспертов, одним из перспективных подходов к совершенствованию как процесса подготовки спортсменов в целом, так и технико-тактической подготовки в частности, является его индивидуализация. В современной теории спорта индивидуализация рассматривается в качестве одного из стратегических принципов системы подготовки в спорте [6] и оценивается как важнейшее направление повышения спортивного мастерства, основной механизм управления подготовкой спортсменов, ключевой фактор реализации личностного потенциала спортсмена [9], а также единственно возможный способ полноценного решения задачи оптимизации учебно-тренировочного процесса [12].

Цель исследования: выявить теоретические предпосылки исследования проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки хоккеистов.

Основу сущностной характеристики индивидуализации, по мнению исследователей, составляет использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий) с целью создания благоприятных условий для развития индивидуальных способностей спортсмена [2]. В научно-методической литературе, как показывает ее анализ, индивидуализация спортивной деятельности раскрывается также с точки зрения системного подхода – как система соответствия педагогических воздействий

относительно устойчивым индивидуальным особенностям возрастного развития занимающихся [11].

В связи с возрастанием роли индивидуальности в командных видах спорта и трудностями компенсации недостатков конкретного спортсмена применением изоциренной групповой тактики [1] необходима разработка системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов с учетом специфики игровых видов спорта. В связи с этим Ж.Л. Козина и соавторы называют следующие направления системы индивидуализации подготовки применительно к командным спортивным играм: определение командной и индивидуальной факторной структуры комплексной подготовленности спортсменов; моделирование и прогнозирование для определения закономерностей индивидуальной динамики эффективности игровых действий; индивидуальное применение интерактивных технологий, средств искусства, психорегулирующей тренировки [5]. Соответственно, своеобразие индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта обуславливается командным характером игры, а также тем, что игровое амплуа предъявляет к организму спортсменов специфические требования.

Помимо игрового амплуа в процессе индивидуализации подготовки юных спортсменов в командных спортивных играх исследователи рекомендуют учитывать в комплексе такие индивидуальные особенности: склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения; уровень функциональной подготовленности; способности к развитию и совершенствованию технико-тактических навыков и др. [7]. При этом в отношении «сильных» сторон игрока рекомендуемой является стратегия восстановления, поддержания и дальнейшего развития, в то время как в отношении его «слабых» сторон – стратегия устранения или компенсации [11].

Важной теоретической предпосылкой изучения процесса индивидуализации технико-тактической подготовки хоккеистов следует признать результаты исследований по проблеме индивидуального стиля деятельности в спорте, свидетельствующие о том, что высоких результатов добиваются спортсмены с различными сочетаниями свойств индивидуальности, при этом универсальным путем этих достижений является формирование у них индивидуального стиля деятельности [3]. Установлено, что внедрение индивидуальных обучающих программ, направленных на формирование индивидуального стиля игровой деятельности, способствует повышению эффективности игровых действий и отдельных игроков, и команды в целом [8].

Характеризуя специфику индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов в хоккее с шайбой, авторы указывают на то, что в каждом звене хоккейной команды должно быть свое собственное тактическое кредо, поэтому индивидуализация тренировочного процесса

звена в целом и отдельных хоккеистов должна осуществляться в единстве [4]. Немаловажным обстоятельством, определяющим направленность и средства индивидуализации технико-тактической подготовки хоккеистов, на наш взгляд, является также установленная зависимость особенностей протекания высших психических процессов, включая и двигательные функции, от типа функциональной асимметрии мозга. Учитывая, что большинство движений в игровых видах спорта, такие как ускорение, рывки, смена направления, удары, броски, прием, передача основаны на односторонних действиях [10], следует принимать во внимание тип межполушарной организации моторных и сенсорных процессов игроков в процессе индивидуализации их технико-тактической подготовки.

Таким образом, в качестве основных теоретических предпосылок исследования проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки хоккеистов могут рассматриваться положения об индивидуализации как стратегическом принципе спортивной подготовки, о сущности индивидуализации как процессе создания благоприятных условий для развития индивидуальных способностей спортсмена и системе соответствия педагогических воздействий его индивидуальным особенностям. Кроме того, важными для нашего исследования являются выводы об эффективности направленного формирования индивидуального стиля игровой деятельности в качестве способа совершенствования игровых действий, о необходимости в процессе индивидуализации учитывать командный характер спортивной игры и игровое амплуа спортсмена, а также уровень его функциональной подготовленности и тип функциональной асимметрии мозга.

Список литературы / References

1. Бриль, М. С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 32-33.
2. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 46.
3. Стиль ведущей активности как фактор развития интегральной индивидуальности спортсмена / Б. А. Вяткин, В. В. Маркелов, Ю. В. Сысоев, Ю. В. Краев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 5-7.
4. Климин, В. П. Индивидуализация тренировки хоккеистов / В. П. Климин. – Текст : электронный // Хоккей : ежегодник. – 1986. – С. 19-23. – URL: [HTTP://sportlib.su/Annuals/Hockey/1986/p19-23.htm](http://sportlib.su/Annuals/Hockey/1986/p19-23.htm) (дата обращения 03.01.24).
5. Козина, Ж. Л. Применение системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки / Ж. Л. Козина, Л. В. Гринь, А. А. Ефимов. – Текст : электронный // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 45-52. – URL: [HTTP://sportlib.info/Press/FVS/2010N4/p45-52.htm](http://sportlib.info/Press/FVS/2010N4/p45-52.htm) (дата обращения 03.01.24).

6. Королев, Г. И. Современные принципы системы подготовки в спорте / Г. И. Королев. – Текст : электронный // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 21-23. – URL: [HTTP://vniifk.ru/content/vsn/2006/4_2006.pdf](http://vniifk.ru/content/vsn/2006/4_2006.pdf) (дата обращения 28.12.23).

7. Максименко, И. Г. Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в игровых видах / И. Г. Максименко. – Текст : электронный // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 63-65. – URL: [HTTP://sportlib.info/Press/FVS/2012N1/p63-65.htm](http://sportlib.info/Press/FVS/2012N1/p63-65.htm) (дата обращения 04.01.24).

8. Маркелов, В. В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В. В. Маркелов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 24-26.

9. Матук, С. В. Индивидуализация и особенности ее реализации в пауэрлифтинге : (по дан. анкетирования) / С. В. Матук, Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 210-214. – URL: [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/10-164-2018/p210-214.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/10-164-2018/p210-214.pdf) (дата обращения 28.12.23).

10. Медведев, В. Г. Латеральная асимметрия при выполнении маневрирования с шайбой в хоккее на льду / В. Г. Медведев, А. П. Давыдов. – Текст : электронный // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта 21 в.: материалы Всерос. науч.-практ. интернет-конф. – Москва, 2016. – С. 75-80. – URL: [HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/257965.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/257965.pdf) (дата обращения 04.01.24).

11. Радчич, И. Ю. Подходы к углубленной индивидуализации и технологии мониторинга подготовки игроков в связи с проблемой олимпийского отбора / И. Ю. Радчич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 16-19.

12. Сальников, В. А. Системообразующий фактор формирования индивидуальной траектории тренировочного процесса / В. А. Сальников, Е. М. Ревенко // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 41-45.

УДК 796.06

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

**Гетманская Я.Э., преподаватель, Волнянкина Ю.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Статья посвящена анализу современного этапа развития сферы физической культуры и спорта на примере Краснодарского края. Дается оценка доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, наличия спортивных объектов и сооружений. Рассматривается развитие детско-юношеского спорта в регионе, а также имеющиеся препятствия и барьеры.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура и спорт, спортивные сооружения, детско-юношеский спорт, индекса цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта, спортивные мероприятия.

ANALYSIS OF THE CURRENT STATE OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE KRASNODAR TERRITORY

Hetmanskaya Ya.E., teacher, Volnyankina Yu.A., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the analysis of the current stage of development of the sphere of physical culture and sports on the example of the region – Krasnodar Krai. An assessment is made of the proportion of the population systematically involved in physical education and sports, and the availability of sports buildings and facilities. The development of youth sports in the region, as well as the existing obstacles and barriers are considered.

Key words: digitalization of physical culture and sports, sports facilities, youth sports, index of digital transformation of the sphere of physical culture and sports, sports events.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что приоритетной задачей государства является забота о человеке, состоянии его здоровья, обеспечении равных условий доступа для занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Вопросам развития данной отрасли в последнее время придается огромное значение. Для дальнейшего развития отрасли необходимо грамотное управление, как на федеральном, так и на региональном уровнях. Поэтому изучение состояния развития ФКиС в Краснодарском крае в нынешних условиях, определение векторов развития, анализ имеющихся проблем и дальнейших приоритетов развития является, несомненно, актуальным и обусловило цель настоящего исследования.

Современный этап развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае находится на достаточно высоком уровне, что обусловлено планомерно проводимой политикой региональных властей, поддержке со стороны федеральных органов власти и направлена на популяризацию спорта и физического воспитания, обеспечению открытости и доступности спорта для всех категорий граждан, совершенствованию спортивного мастерства и дальнейшего комплексного развития данной отрасли.

В 2020 г. по данным Индекса цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в региональном разрезе, наш край находится на 12 строчке (индекс – 26,4), что соответствует последнему месту в группе регионов, имеющих передовой опыт цифровой трансформации ФКиС [5].

На сегодняшний день в регионе развивают 43 базовых вида спорта, а также ведется активная работа по преобразования всей системы физической культуры. Мощным импульсом данных процессов послужило проведение массовых спортивных мероприятий международного класса, а также олимпийскими и паралимпийскими играми 2014 г.

Высокими темпами растет доля граждан, занимающихся систематически ФКиС, данный показатель в 2010 г. оценивался всего в 25%, тогда как спустя десятилетие он увеличился почти на 30%. Согласно данным ЕМИСС, растёт значение показателя занятости граждан физической культурой (табл.), так, прирост в 2021 г. по сравнению с 2020 г. составил 4,3 %, в 2022 г. – 2,8%, и динамика 9 мес. 2023 г. дает надежду на дальнейший рост к концу текущего года.

Таблица – Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае [3]

Год	Значение, %
2020	54,5
2021	58,8
2022	61,6
Сентябрь 2023	61,3

В региональном разрезе края, наибольший показатель в 2022 г. был зафиксирован в Кавказском (65,41%) и Динском (65,02%) районах [9]. Таким образом, Краснодарский край вошел в 10 лучших субъектов РФ по данному показателю, а в целом в нашей стране систематически занимаются спортом 69,8 млн. человек, что составляет 52,95% (2022 г.) от всего населения старше 3 лет и не достигшее 80-летия. Это достаточный показатель, для сравнения в 2008 г. он оценивался всего в 15,9%.

Активными темпами увеличивается количество спортивных сооружений на территории региона – с 2006 г. по 2022 г. в рамках федеральных и краевых госпрограмм построено 112 инфраструктурных объектов, в их числе поля для занятий футболом (12), ледовые спортивные арены (8), бассейны для занятий плаванием (17), а также более 600 спортивных игровых площадок многофункциональной направленности. Развитие спортивной инфраструктуры ведется в соответствии со Стратегией социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 г. [8]. Так, на возведение залов для занятий спортом в районах края в 2022 г. из средств краевого бюджета направлено более 5 млрд. руб.

В соответствии с нацпроектом «Демография» в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» активно ведется строительство Центров Единоборств, которых сейчас насчитывается 13, а к 2025 г. они должны появиться во всех во всех районах края. Отметим, что на территории края функционирует самый большой комплекс для единоборств в РФ и один из

самых больших центров для единоборств в мире – это «Академия единоборств» на территории «Сириус», а зал дзюдо – самый большой для занятий дзюдо в мире. Кроме этого, в г. Краснодаре в целях проведения международных соревнований по олимпийским видам спорта построен центр, не имеющий аналогов в стране – «Город спорта», в составе которого многофункциональный комплекс «Баскет-Холл», ледовая арена «IcePalace», тренировочные залы «Чемпион», а также Дворец водных видов спорта [1, 2]. Край ведет не только строительство новых объектов для занятий спортом, но и проводит масштабную реконструкцию и капитальный ремонт стадионов и спортивных сооружений. Отметим, что уровень обеспеченности муниципальных образований края спортивными сооружениями составляет более 60% на 1 тыс. населения по социальному нормативу.

Наряду с увеличением количества спортивных сооружений, акцент региональными властями делается на дальнейшее усовершенствование уровня мастерства кубанских спортсменов и проведение регулярных соревнований, а налаженная работа по подготовке спортивного резерва позволила Краснодарскому краю прочно войти в пятерку лидеров по количеству спортсменов, занявших достойное место в сборной команде страны. Так, например, почти 50 кубанских каратистов входит в сборную по киокусинкай каратэ, по самбо – 34, по настольному теннису – 11 [1]. В соответствии со статистическими данными Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края на сегодняшний день в регионе более 3,5 тыс. мастеров спорта, 92 заслуженных мастера спорта России, 332 мастера спорта России международного класса [10].

Быстрыми темпами развивается детско-юношеский спорт – в 2021 г. в крае функционировало 247 детско-юношеских спортивных школ, в которых занимается более 200 тыс. человек, а загруженность одной такой школы в среднем оценивается в 846 человек [6, 10]. Отметим введение и развитие информационной системы «Навигатор», содержащей актуальную и разнообразную информацию о дополнительных программах и мероприятиях, в том числе спортивной направленности, с помощью которой родители могут выбрать спортивную секцию ребенку и подать заявку (численность таких пользователей более 250 тыс. человек).

В рамках создания единой структуры российского детско-юношеского спорта в регионе почти завершено лицензирование мест спортивной подготовки, проведена большая работа по подготовке и согласованию дополнительных образовательных программ совершенствования мастерства юных спортсменов.

Отметим, что проведенная оценка уровня развития ФКиС в Краснодарском крае показывает высокую динамику. Однако, имеется множество препятствий и барьеров. Во-первых, отсутствие оперативной статистики, как на федеральном уровне, так и в разрезе регионов. Данные,

представленные на официальных сайтах региональных органов власти, спортивных школ и центров подготовки содержат очень скудную информацию, местами устаревшую или неполную. Для дальнейшего планирования и прогнозирования модернизации сферы ФКиС необходима открытость, точность и информативность, т.е. цифровизация данной сферы.

Во-вторых, острой проблемой в настоящее время является обеспеченность учителями физкультуры средних образовательных учреждений, спортивными врачами и другими специалистами данной отрасли. Необходимо повышать привлекательность занятости в сфере ФКиС, уделять внимание использованию новых современных средств обучения с применением информационно-коммуникационных технологий.

В-третьих, несмотря на рост количества спортивных сооружений, их количество еще недостаточно, особенно в сельской местности. С учетом отсутствия оперативной статистики в данном вопросе, оценить востребованность спортобъектов жителями региона не всегда представляется возможным. Следовательно, для повышения загруженности имеющихся спортивных объектов и дальнейшего строительства новых объектов необходима планомерная цифровизация сферы ФКиС. Отметим, что на федеральном уровне работа уже ведется, так был создан Департамент цифровой трансформации, задачи которого – рост привлекательности массового спорта для населения, внедрение различного рода цифровых сервисов и технологий. Анализируя работу в данном направлении, нельзя не отметить создание онлайн-платформы «Мой спорт» для самих спортсменов, их родителей и тренеров, спортивных организаций и органов власти [4, 7]. Краснодарский край принял участие в проекте, подключив на начальном этапе 7 спортивных организаций, и увеличив их в настоящее время до 30. К сожалению, информация о данном сервисе не освещается широко в СМИ, как следствие наблюдается низкий уровень осведомленности родителей юных спортсменов в части спортивной подготовки и результатов тренировочного процесса. Активное использование данной платформы в перспективе будет способствовать повышению качества тренировок и соревнований, автоматизации учета результатов и присвоению спортивных разрядов, актуальному сбору статистики. Однако, для ее планомерного развития, необходимо в первую очередь широкое освещение. В целом, с помощью цифровых технологий можно вести работу по популяризации спорта: это могут быть трансляции спортивных мероприятий и тренировок в реальном времени, размещение записей в сети Интернет, осуществление школьных состязаний в режиме онлайн, повышение уровня пропагандистской и просветительской работы в дошкольных и школьных учреждениях, развитие киберспорта. Как следствие, в крае остро встает вопрос подготовки кадров в условиях цифровизации ФКиС.

Подводя итог, заметим, что в регионе достаточно высокая степень охвата населения ФКиС, тем не менее, для улучшения состояния здоровья, физического воспитания как подрастающего поколения, так и людей в возрасте, приобщения к здоровому образу жизни, необходимо и далее совершенствовать меры региональной поддержки, широко применять цифровые и информационные технологии, что сделает спорт и физическую культуру максимально доступными и востребованными.

Список литературы / References

1. Региональный центр спортивной подготовки сборных команд Краснодарского края: ГБУ Краснодарского края. – URL: gcsr-kk.ru
2. Евтых, С. А. Особенности методики обучения степ-аэробике студентов КГУФКСТ нефизкультурного профиля / С. А. Евтых : материалы научной и научно-методической конференции проф.-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – С. 174.
3. ЕМИСС. Государственная статистика. – URL: fedstat.ru
4. Евтых, С. А. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 182-187.
5. Индекс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта регионов РФ в 2020 году. – URL: [2020_minsport_reg_survey.pdf](https://nso.ru/2020_minsport_reg_survey.pdf) (nso.ru)
6. Министерство фкис Краснодарского края. – URL: krasnodar.ru
7. Мой спорт : онлайн платформа. – URL: moisport.ru
8. Стратегия развития фкис в Краснодарском крае. – URL: <https://admkrain.krasnodar.ru/upload/iblock/4a5/4a5c1acd727116c977d385c8e5d93659.pdf>
9. Спортивный вестник Краснодарского края. – URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/upload/iblock/f0b/kr35d4uzep8xphntyt1pjcj2eyjuqwju/Sportivnyy-vestnik-16.05.2023.pdf>
10. Статистика развития спорта в России. – URL: msrfinfo.ru.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Гетманская Я.Э., преподаватель, Грекова Н.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье раскрыта роль физической культуры в жизни современного студента, особое внимание уделяется вопросу её влияния на различные сферы жизни. Также рассматривается важность и необходимость поддержания физической активности в образе жизни современного студента.

Ключевые слова: физическая культура, современный студент, здоровье, образ жизни, психологическое благополучие, физическая активность, навык, социальная среда.

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT IN MODERN CONDITIONS

Hetmanskaya Ya.E., teacher, Grekova N.I., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article reveals the role of physical culture in the life of a modern student, special attention is paid to the issue of its influence on various spheres of life. The importance and necessity of maintaining physical activity in the lifestyle of a modern student is also considered.

Key words: physical culture, modern student, health, lifestyle, psychological well-being, physical activity, skill, social environment.

Исследование по выбранной теме представляет важную область, поскольку она отражает влияние физической активности на физическое и психологическое благополучие студентов, их академическую успеваемость, адаптацию к учебной нагрузке и общественную адаптацию. Данная тема актуальна в контексте современных вызовов, таких как сидячий образ жизни, стресс, депрессия и изменение образа жизни.

Цель исследования заключается в оценке влияния физической культуры на жизнь студентов в современных условиях, определении факторов, влияющих на уровень физической активности, а также выявлении связи между уровнем физической активности и общим благополучием студентов.

Методы исследования включают в себя опросы, анкетирование, сбор статистических данных, анализ литературы, а также экспериментальные методы, проводимые для сопоставления показателей физической активности с психоэмоциональным состоянием студентов.

Современный студент сталкивается с множеством вызовов, включая высокую учебную нагрузку, стресс, сидячий образ жизни и изменения в социокультурной среде. Роль физической культуры в жизни студента становится все более важной, воздействуя на его физическое и психологическое благополучие, общую продуктивность и адаптацию к современным условиям.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студента. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют поддержанию физической формы, укреплению иммунитета, снижению стресса и улучшению сна. Помимо этого она также оказывает положительное влияние на когнитивные

функции студента, такие как память, концентрация и способность к обучению, что в свою очередь влияет на освоение нового материала, улучшает запоминание и способствует повышению мотивации к учебе. Регулярные занятия спортом способствуют стимуляции мозговой деятельности и могут улучшить умственные способности.

Физическая культура также способствует развитию социальных навыков студентов. Участие в спортивных мероприятиях, командных играх и физкультурных мероприятиях обеспечивает возможность социальной адаптации, укрепляет взаимоотношения с окружающими и способствует развитию коммуникативных навыков, формированию лидерских качеств и общению.

Университетская жизнь может быть стрессовой и требовать множество адаптаций. Основываясь на данных множества исследований, следует отметить, что регулярные физические тренировки способствуют повышению уровня эндорфинов - гормонов радости и удовольствия. Это позволяет снизить уровень стресса, улучшить настроение и справиться с повседневными вызовами учебы. Физическая активность доказано помогает бороться с депрессией и тревожностью, что важно для студентов, переживающих период адаптации к новой жизни в университете.

Физическая культура не только влияет на жизнь отдельного студента, но и оказывает существенное влияние на общественное здоровье. Студенты, ведущие активный образ жизни, становятся образцом для подражания для других членов общества, способствуя формированию здорового образа жизни в целом.

Для того чтобы выяснить важность физической культуры и необходимость физической активности в жизни современного студента, мы провели исследование. В качестве метода исследования было выбрано анкетирование. Для его реализации была собрана группа из 75 человек факультета агрономии. Анкета включала в себя такие вопросы, ответы на которые помогали определить, как часто современные студенты занимаются физической активностью, ходят на какие-то спортивные секции, посещают ли спортзал, ведут ли здоровый образ жизни, придерживаются правильного питания, насколько сильно они загружены учебными занятиями, имеют вредные привычки или нет и так далее. В зависимости от результатов исследования была построена следующая диаграмма:

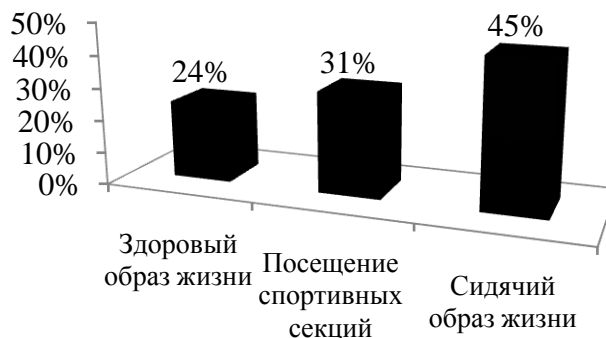


Диаграмма – Ответы студентов на вопросы анкеты

Как видно из диаграммы:

– 45 % студентов – ведут сидячий образ жизни (физически неактивен и практически не совершает физических упражнений), причиной которого могут служить медицинские противопоказания, усталость, отсутствие желания и т.п.;

– 31 % студентов – посещают спортивные секции (среди опрошенных это: легкая атлетика, бокс, волейбол, баскетбол, футбол, тяжелая атлетика; помимо перечисленного есть те, кто занимается танцами);

– 24 % студентов – ведут здоровый образ жизни: придерживаются правильного питания; помимо физической культуры в университете делают зарядку, пробежку, регулярные физические нагрузки; не имеют вредных привычек; то есть стараются делать все для поддержания своего здоровья.

Исследования показывают, что у студентов, ведущих активный образ жизни, уровень фокусировки и концентрация во время учебы значительно выше, чем у тех, кто малоподвижен. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями способствуют улучшению когнитивных функций мозга, что в свою очередь может привести к повышению учебной успеваемости.

Результаты исследования показывают положительное влияние физической культуры на общее физическое и психическое здоровье студентов, повышение уровня концентрации и успеваемости, снижение уровня стресса и депрессии, а также улучшение социальной адаптации.

Обсуждение результатов исследования включает в себя анализ факторов, влияющих на уровень физической активности студентов, выявление проблемных аспектов и путей их решения, а также влияние образовательной среды и общественных инициатив на поддержку физической культуры.

Выводы исследования свидетельствуют о необходимости содействия организации физкультурных мероприятий, внедрения специальных

программ поддержки физической активности студентов, а также о важности включения физической культуры в образовательные программы для поддержки здоровья и общего благополучия студентов в современных условиях.

Таким образом, физическая культура становится все более важным аспектом и играет неотъемлемую роль в жизни современного студента. В наш век технологий и интенсивных учебных нагрузок, задача поддержания активного образа жизни и заботы о физическом здоровье может казаться на первый взгляд сложной. Однако исследования показывают, что физическая активность имеет не только положительное влияние на физическое здоровье студентов, но также способствует улучшению их психического благополучия, занятия спортом способствуют снятию усталости, улучшают работоспособность и способствуют общему оздоровлению организма студента. Для поддержания всего этого необходимо уделить должное внимание регулярным занятиям физической культурой.

Современные условия требуют от студентов не только умственного, но и физического развития для успешной адаптации к вызовам современного мира и сохранения баланса между работой, учебой и здоровым образом жизни. Поддержание здорового образа жизни способствует общему успеху студентов в современных условиях.

Список литературы / References

1. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 541-545.
2. Цыганкова, В. О. Проблемы питания современного человека / В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 546-549.
3. Имамалыев, Т. И. О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215-218.
4. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов кубанского гау средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). С. 429-432.
5. Цыганкова, В. О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам Национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.

6. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам Национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665-674.

7. Цыганкова, В. О. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 431-435.

8. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса россии / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова, Н. Б. Чикаленко // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252-1272.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Гималдинова Е.С., ст. преподаватель, Немычкин И.В., студент
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», г. Уфа, Россия

Краткая аннотация. Данная статья рассматривает роль физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях. В контексте всеобщего влияния современных технологий и быстрого образа жизни, молодежь сталкивается с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью и плохими пищевыми привычками, что негативно сказывается на их здоровье и общей жизнеспособности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, здоровый образ жизни, физическая активность, преимущества спорта, духовные ценности, моральные ценности, внедрение физической культуры.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE VALUES IN YOUTH ENVIRONMENT IN MODERN CONDITIONS

Gimaldinova E.S., senior lecturer, Nemychkin I.V., student
Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

Brief abstract. This article examines the role of physical culture and sports in promoting the values of a healthy lifestyle among young people in

modern conditions. In the context of the universal impact of modern technology and a fast lifestyle, young people face problems related to insufficient physical activity and poor eating habits, which negatively affects their health and overall vitality.

Key words: physical culture, sports, youth, healthy lifestyle, physical activity, benefits of sports, spiritual values, moral values, introduction of physical culture.

Актуальность. Одной из важных проблем, которую следует исследовать, является роль физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях. Современная молодежь сталкивается с рядом вызовов и проблем, связанных со здоровьем и образом жизни, таких как недостаток физической активности, сидячий образ жизни, неправильное питание и распространение вредных привычек. В такой ситуации физическая культура и спорт могут играть важную роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи и воспитании ценностей, связанных с заботой о своем здоровье и физической активностью. Однако, необходимо более глубокое исследование, чтобы понять, как именно физическая культура и спорт влияют на формирование здорового образа жизни в молодежной среде, и какие методы и подходы следует использовать для успешного продвижения ценностей, связанных со здоровым образом жизни, среди молодежи в современных условиях.

В современном обществе, где существует всеобщее влияние современных технологий, быстрого образа жизни и увеличенного количества информации, молодежь сталкивается с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью и неправильным образом жизни. Это приводит к значительному ухудшению их здоровья, физической формы и общей жизнеспособности. В контексте этих проблем роль физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи становится особенно актуальной [1].

Исследование данной проблемы позволит глубже понять, как физическая культура и спорт могут влиять на формирование здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях. Оно поможет выявить причины, по которым молодежь не проявляет достаточной физической активности, и предложить эффективные методы и подходы, которые способствуют привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Также исследование актуально для анализа того, какие ценности здорового образа жизни наиболее привлекательны для молодежи и как их можно внедрить в их повседневную жизнь.

Кроме того, исследование роли физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи имеет практическую значимость. Полученные результаты могут быть

использованы для разработки и реализации программ и мероприятий, направленных на физическую активность и здоровый образ жизни в молодежной среде. Это может способствовать улучшению общей физической подготовленности и здоровья молодежи, а также способствовать развитию навыков и ценностей, связанных с заботой о своем здоровье и физической активностью.

Целью данного исследования является изучение роли физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях.

Для исследования была разработана следующая анкета. В опросе принимало участие 20 человек. 10 студентов 18–22 лет и 10 школьников 14–18 лет.

Таблица 1 – Демографические характеристики участников

Пол	
Мужской	Женский
12	8
Возраст	
18-22	14-18
10	10
Статус	
Студент	Школьник
13	7

Таблица 2 – Результаты проведенного опроса

Насколько часто вы занимаетесь физической активностью в неделю?				
Никогда	Раз в неделю	Два-три раза в неделю	Больше трех раз в неделю	
2	5	7	6	
Принимаете ли вы участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях? [2]				
Да, регулярно	Да, иногда	Нет, никогда		
8	5	7		
Какие факторы мотивируют вас заниматься физической активностью? (можно выбрать несколько вариантов)				
Поддержание физической формы и здоровья	Социальное взаимодействие	Развлечение и отдых	Желание достичь высоких спортивных результатов	Социальное признание и статус
18	14	10	12	8
Какие препятствия мешают вам активно заниматься физической культурой и спортом? (можно выбрать несколько вариантов)				

Отсутствие времени	Отсутствие мотивации	Недостаточность спортивных сооружений и возможностей	Финансовые ограничения	Влияние негативного окружения
10	8	9	6	7
Какое влияние на ваше физическое и психическое здоровье оказывает занятие физической активностью?				
Очень положительное	Положительное	Нейтральное	Отрицательное	Совсем не замечаю влияния
7	10	2	1	0

Выводы: во-первых, оно подтвердило, что физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. Активное участие в спортивных мероприятиях и занятиях физической активностью способствует улучшению физического и психического здоровья, а также способствует формированию дисциплины, самодисциплины и ответственности [3]. Во-вторых, исследование показало, что стимулирование участия молодежи в физической культуре и спорте требует индивидуального подхода. Различные мотивы и препятствия для занятий физической активностью могут быть преодолены через понимание и учет интересов и потребностей конкретных групп молодежи [4].

Список литературы / References

1. Пономарев, И. Е. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи / И. Е. Пономарев, О. Ю. Стриева, С. И. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2018. – С. 61–64.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская Москва, 1991. – 299 с.
3. Резник, Ю. М. Жизненный выбор человека: сущность и стратегии реализации / Ю. М. Резник // Личность. Культура. Общество. – 2012. – Вып. 2. – № 71. – С. 123-137.
4. Легостаева, Н. И. Структура жизненных стратегий современного российского студенчества : дис. ... канд. социол. Наук / Н. И. Легостаева. – СПб., 2012. – 186 с.

УДК 796.082

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

**Гуштурова И.В., канд. биол. наук, доц.,
Шумихина И.И., канд. биол. наук, доц., Баженов Б.П., студент
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. Изучена история развития, а также динамика распространенности рукопашного боя в Удмуртской Республике за 12 лет (в период с 2010 по 2022). Показана тенденция к снижению числа спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, спорт, история развития.

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF HAND-TO-HAND COMBAT IN THE UDMURT REPUBLIC

Gushturova I.V., cand. of biol. science, associate prof.,

Shumikhina I.I., cand. of biol. science, associate prof.,

Bazhenov B.P., student

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. The history of the development, as well as the dynamics of the prevalence of hand-to-hand combat in the Udmurt Republic for 12 years (in the period from 2010 to 2022) has been studied. The tendency to decrease in the number of sports shifts engaged in hand-to-hand combat is shown.

Key words: hand-to-hand combat, sport, history of development.

Актуальность. В сложившейся в настоящее время социальной и военно-политической ситуации особую актуальность приобретает физическое и военно-патриотическое воспитание детей школьного возраста, допризывной и призывной молодежи. Рукопашный бой положительно влияет на разностороннее развитие личности, развивая физические и морально-волевые качества. Это один из самых доступных видов спорта, и поэтому рукопашный бой обладает большим психолого-педагогическим потенциалом в укреплении здоровья и формирования воинской направленности молодых людей [1-5].

В связи с этим изучение истории развития и современного состояния рукопашного боя в Удмуртской Республике, как способа укрепления здоровья и совершенствования физического развития детей и подростков и формирования определенной социально-психологической атмосферы представляется актуальной темой исследования.

Целью исследования явилось изучение истории развития и современного состояния рукопашного боя в Удмуртской Республике за период с 2010 по 2022 год.

Организация и методы исследования. Нами анализировались литературные источники, а также архив статистических данных по формам статистического отчёта 1-ФК и 5-ФК с 2015 года по 2022 год по Удмуртской Республике, проводилось интервьюирование и опрос тренерского состава.

Результаты исследования. Первые неофициальные группы занимающихся рукопашным боем в Удмуртии появились в 1979 г. Началом официального становления рукопашного боя в Удмуртской республике можно считать 1990 год, когда была создана Федерация рукопашного боя Удмуртии. В этом же 1990 году филиалы регионального отделения федерации были открыты в Ижевске, Можге, Сарапуле, Глазове, Воткинске, селе Каракулино, поселках Игра, Ува и селе Пугачево Малопургинского района. Был сверстан календарь официальных внутренних соревнований. Спортсмены стали регулярно выезжать на соревнования и семинары. Вскоре лучшими спортсменами Удмуртской федерации рукопашного боя были открыты первые тренировочные группы. Так К. Соловьёв тренировал всех желающих в школе № 68 и в спортзале ДОСААФ, а С. Чибирев работал в спортзале «Искра» и школе №22.

Позиция Удмуртской федерации рукопашного боя, которой она придерживалась ранее и придерживается сейчас – рукопашный бой должен быть доступен всем желающим и потому одним из ведущих принципов стали бесплатные занятия в секциях федерации. Перспективы развития в регионе рукопашного боя и каратэ закрепило постановление администрации города Ижевска от 15 апреля 1997 г. № 49 «О создании учреждения дополнительного образования - детско-юношеской спортивной школы рукопашного боя и традиционного каратэ».

В 2009 вид спорта «рукопашный бой» стала представлять Общероссийская федерация рукопашного боя, возглавляемая Харитоновым В. И.

В настоящее время в Удмуртии работают несколько ДЮСШ, занимающихся рукопашным боем: в поселке Малая Пурга (34 спортсмена, 1 тренер), в поселке Ува (120 спортсменов, 3 тренера), в г. Воткинске (43 спортсмена, 1 тренер), в г. Можге (60 спортсменов, 2 тренера), в г. Ижевске (318 спортсменов, 9 тренеров), в г. Глазове (64 спортсмена и 1 тренер) и в посёлке Кизнер (76 спортсменов и 1 тренер).

С целью выявления динамики, географии и распространенности рукопашного боя в Удмуртской Республике мы проанализировали численность, занимающихся рукопашным боем, по различным районам и городам Удмуртской Республики за 12 лет (в период с 2010 по 2022). Полученные данные представлены в табл.

Таблица – Число спортсменов, занимающихся рукопашным боем в Удмуртской Республике с 2010 года по 2022 год

Населенный пункт/район	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2021	2022
Районы Удмуртской Республики								
Алнашский	-	45	45	75	25	50	-	-
Балезинский	51	25	48	40	117	63	28	-
Завьяловский	-	-	-	-	64	55	-	-
Камбарский	-	-	-	4	20	20	25	-
Кизнернерский	-	-	-	29	43	59	76	-
Малопургинский	36	56	41	33	38	36	25	34
Сарапульский	16	-	11	9	-	-	-	-
Шарканский	46	50	42	-	-	-	-	-
Каракулинский	10	18	20	-	-	-	1	-
Увинский	-	-	-	-	-	-	-	120
Як-Бодьинский	-	12	-	-	-	-	7	-
<i>Итого по районам</i>	159	206	207	190	307	283	162	154
Города Удмуртской республики								
Ижевск	837	1108	978	1148	1130	961	814	318
Сарапул	102	118	152	146	165	15	150	150
Воткинск	126	-	103	80	124	38	35	43
Можга	-	-	55	-	-	-	-	60
<i>Итого по городам</i>	1065	1226	1288	1374	1419	1014	999	571
<i>Итого спортсменов</i>	1224	1432	1495	1564	1726	1297	1161	725
<i>Количество тренеров</i>				8	14	15	15	16

Общее количество занимающихся рукопашным боем в районах республики колебалось в зависимости от года исследования от 154 до 307 человек. При этом с 2010 до 2014 наблюдался подъем общего числа занимающихся рукопашным боем в районах республики, а с 2015 наметился отчетливый спад.

Анализ числа спортсменов, занимающихся рукопашным боем, по различным районам Удмуртской Республики подтвердил общую тенденцию. При анализе числа спортсменов, занимающихся рукопашным боем, по городам Удмуртской Республики, также выявлено, что прогрессивное развитие рукопашного боя идет до 2014 года, а затем начинается сначала плавный, а потом резкий спад.

Таким образом, за период с 2010 по 2022 год, как в сельских районах, так и в городах Удмуртской Республики проявилась одна и та же тенденция к снижению общего числа спортсменов, занимающихся рукопашным боем, при таком же уровне обеспеченности тренерским составом.

Чтобы раскрыть причины снижения популярности и основные проблемы развития рукопашного боя в Удмуртии, проводился опрос среди тренеров ДЮСШ «единоборств». Все опрошенные нами тренеры указали, что на первом месте стоит проблема недостаточного финансового обеспечения организации тренировочного процесса, на втором месте – недостаточно развитая материальная база, нехватка специализированных залов для тренировок, на третьем месте – недостаток квалифицированных специалистов и на четвертом месте – отсутствие достойной заработной платы. Также респонденты указывали на недостаточную информированность и пропаганду данного вида спорта среди мальчиков и юношей.

Выводы:

1. Выделены основные этапы развития рукопашного в Удмуртской Республике. Первый этап – зарождение рукопашного боя в Удмуртской Республике (1979-1989 гг.). Второй этап – становление рукопашного боя в Удмуртской Республике (1990-2000). Третий этап – современный этап развития рукопашного боя в Удмуртской республике.

2. Показано, что наибольший подъем рукопашного боя в Удмуртской Республике произошел в 2014-2015 годах, когда количество занимающихся варьировало от 1500 спортсменов до 1726. В настоящее время отмечается резкое снижение числа спортсменов занимающихся рукопашным боем, так в 2022 году по республике лишь 725 занимающихся.

3. Выявлено, что основной причиной сложившейся ситуации является недостаточно развитая материально-техническая база для данного вида спорта, нехватка квалифицированных кадров, низкая заработная плата тренеров, недостаточная информированность и пропаганда данного вида спорта среди мальчиков и юношей.

Список литературы / References

1. Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных и спортивно-боевых единоборств / С. М. Ашкинази, С. П. Новиков, В. С. Асанов, А. П. Чумляков // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сборник научных трудов / под редакцией А. Г. Левицкого, Б. И. Тараканова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – С.22-25.

2. Зюкин, А. В. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников / А. В. Зюкин. – СПб, ВИФК, 2006. – 115 с.

3. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя : учебное пособие / Кадочников А. А. – Краснодар, 2010. – 268 с.

4. Панченко, Г. К. История боевых искусств. Россия и ее соседи / Г. К. Панченко. Москва : Олимп. АСТ, 2013. – 512 с.

5. Чибирев, С. В. История рукопашного боя и каратэ в Удмуртии / С. В. Чибирев Удмурт. респ. обществ. орг «Удмурт. Федерация рукопаш. боя». – Ижевск, 2013. – 255 с.

УДК 908

I СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КОЛХОЗНОЙ И СОВХОЗНОЙ МОЛОДЕЖИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 1968 Г.

Давыдов А.С., соискатель

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет архитектуры и строительства», г. Пенза, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются организация и проведение I областных спортивных игр колхозной и совхозной молодежи Пензенской области в 1968 г., посвященных 50-летию Ленинского комсомола. Характеризуется подготовительная работа облсовета ДСО «Урожай» и местных объединений, связанных с сельским хозяйством; результаты соревнований и их значение для развития регионального физкультурно-спортивного движения.

Ключевые слова: СССР, физическая культура, спорт, ДСО «Урожай», Пензенская область.

I SPORTS GAMES OF COLLECTIVE FARM AND STATE FARM YOUTH OF THE PENZA REGION IN 1968

Davydov A.S., applicant

Penza State University of Architecture and Construction, Penza, Russia

Brief abstract. The article considers the organization and holding of the I regional sports games of collective and state farm youth of the Penza region in 1968, dedicated to the 50th anniversary of the Lenin Komsomol. The preparatory work of the regional council of the «DSO «Urozhaj», and local associations related to agriculture is characterized; the results of the competition and their importance for the development of the regional physical culture and sports movement.

Key words: USSR, physical culture, sports, DSO «Urozhaj», Penza region.

24 ноября 1967 г. Секретариат ЦК ВЛКСМ, коллегия Министерства сельского хозяйства СССР, президиум ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР, президиум ЦК профсоюза рабочих и служащих

сельского хозяйства, президиум Всесоюзного совета ДСО профсоюзов приняли постановление «О проведении I Всесоюзных спортивных игр колхозной и совхозной молодежи». В целях развития физкультурно-спортивного движения в сельской местности Пензенской области бюро Пензенского обкома комсомола, облуправление культуры, президиум обкома профсоюза работников сельского хозяйства и заготовок, облуправление сельского хозяйства, обл объеди нения «Сельхозтехника», трестов «Скотооткорм» и «Птицепром», облмежколхозстрой, управление водного хозяйства и хлебопродуктов, президиумы облспортсоюза и облсовета ДСО «Урожай» приняли соответствующее решение.

Цель исследования: на основе анализа литературных данных обосновать влияние проведения I спортивных игр колхозной и совхозной молодежи в 1968 г. на развитие физкультуры и спорта в Пензенской области.

I спортивные игры колхозной и совхозной молодежи Пензенской области в 1968 г. посвящались 50-летию Ленинского комсомола. В региональном постановлении подчеркивалось, что соревнования повсеместно должны были пройти под знаком мобилизации молодых сельских тружеников на выполнение указаний КПСС и советского правительства по подъему сельскохозяйственного производства; на новые достижения в труде, учебе, спорте; «повышение творческой активности и долголетия тружеников села» [1].

I игры призваны были способствовать широкому внедрению физкультуры и спорта в быт сельских тружеников, улучшению массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в коллективах физкультуры колхозов и совхозов; дальнейшему развитию спорта среди тружеников сельского хозяйства, повышению их спортивных достижений и выявлению из них наиболее перспективных; обмену опытом между физкультколлективами, спортсменами, инструкторами и тренерами; расширению пропаганды физкультуры и спорта, как значимого метода коммунистического воспитания, укрепления здоровья и подготовки сельских тружеников к высокопроизводительному труду и защите социалистической Родины.

В Положении об Областных спортивных играх предлагалось в ходе их проведения широко развернуть во всех колхозах и совхозах массовое сооружение спортивных объектов; обеспечить вступление в юридические члены Общества всех колхозов и совхозов, трестов «Скотооткорм» и «Птицепром» и учреждений, связанных с сельскохозяйственным производством и расположенных в сельской местности, с одновременной уплатой ими юридических членских взносов; принять меры к созданию в крупных хозяйствах детских и юношеских спортивных школ [2]. В оргкомитет по подготовке и проведению Областных игр вошли М.И. Кирилов, заместитель начальника облуправления сельского хозяйства

(председатель); Е.И. Чураков, секретарь обкома ВЛКСМ; Г.С. Гнап, председатель облсовета ДСО «Урожай»; Н.Д. Чиканков, заведующий культотделом обкома профсоюза работников сельского хозяйства и заготовок; Н.Т. Цветков, начальник управления хлебопродуктов; В.К. Толкачев, инструктор орготдела облспротсоюза, и др.

Программа спортивных видов Областных спортивных играх была аналогична I Всероссийским (велосипед, легкая атлетика, стрельба пулевая, волейбол, футбол). Кроме того, в программы районных соревнований были включены народные виды спорта – русская лапта, перетягивание каната, гиревой спорт и др. Игры проводились в три этапа: первый – январь – октябрь (спортивные игры и спартакиады, соревнования по видам спорта колхозов, совхозов, предприятий, учреждений, учебных заведений, расположенных в сельской местности и входивших в обслуживание ДСО «Урожай», проводимые советами коллективов физкультуры и комитетами комсомола); второй – июнь – июль (районные спортивные игры, проводимые соответствующими советами ДСО «Урожай» при оказании помощи советов облспортсоюза и сельскохозяйственных и профсоюзных органов); третий – июль – сентябрь – областные спортивные игры между сборными командами районов и коллективов физкультуры).

Соревнования, как правило, носили характер массовых спортивных праздников, привлекали множество сельских зрителей. В ходе Игр райотделы культуры и ДСО «Урожай» организовывали в клубах, домах культуры, парках культуры и отдыха проведение бесед, лекций и докладов по физкультуре и спорту, показательных выступлений мастеров спорта, физкультурных и спортивных вечеров; демонстрацию тематических кинофильмов и журналов. Оформлялись стенды, фотовитрины, таблицы спортивных рекордов, отражавших успехи спортсменов области, района, колхоза, совхоза; ход спортивных игр по этапам.

В программе Областных спортивных игр колхозной и совхозной молодежи приняло участие более 93000 сельских физкультурников. Во время проведения спортивных игр организациями Общества «Урожай» было подготовлено 65 спортсменов первого спортивного разряда и 14595 человек массовых разрядов.

Успешно прошли соревнования спортивных игр в Белинском, Земетчинском, Колышлейском, Пачелмском районах; в коллективах физической культуры совхоза «Поимский» Белинского района, совхоза им. М.И. Калинина Каменского района, совхоза «Кувак-Никольский» Нижне-Ломовского района, совхоза имени Ильича Колышлейского района и др. Например, в Белинском районе ДСО «Урожай» под председательством Н.Н. Денисова проведены соревнования во всех имевшихся 19 коллективах физкультуры, в которых приняли участие 8356 человека, из них 632 выполнили разрядные нормативы. Организованные областным советом

ДСО «Урожай» предварительные встречи по футболу и волейболу за право участия в финале I областных спортивных игр показали возросший уровень мастерства участников. Спортсмены Белинского района также успешно выступили в областных соревнованиях по легкой атлетике и пулевой стрельбе, в составах сборных команд облсовета ДСО «Урожай» на зональных и финальных соревнованиях Всероссийских спортивных игр.

Первое место в I областных спортивных играх колхозной и совхозной молодежи в общекомандном зачете заняла сборная коллективов спортсменов Белинского района. Лучшим молодежным коллективом физкультуры был признан коллектив совхоза «Поимский» Белинского района (директор совхоза – В.А. Фомин, секретарь парткома – В.В. Мусатов, председатель Общества «Урожай» – Н.Н. Денисов, председатель коллектива физкультуры – В.В. Мазнев). Второе место было присуждено Пачелмскому району (председатель ДСО – А.Ф. Суздальцев), третье место – Земетчинскому району (председатель ДСО – В.А. Сутягин) [3]. Коллектив физкультуры совхоза «Поимский» Белинского района оргкомитетом Всероссийских игр был представлен к награждению автомашиной. Для награждения сборных команд районов – победителей в командном зачете и по отдельным видам спорта, спортсменов – призеров зональных и финальных соревнований I областных спортивных игр колхозной и совхозной молодежи были учреждены памятные призы облуправления сельского хозяйства, обкома ВЛКСМ, обкома профсоюза работников сельского хозяйства и заготовок, облспортсоюза, облуправлений и трестов сельского хозяйства, облсовета ДСО «Урожай». Обществу «Урожай» были выделены ассигнования: облуправление сельского хозяйства – 1000 руб., облобьединение «Сельхозтехника» – 800 руб., трест «Скотооткорм» и объединение «Облмежколхозстрой» – по 700 руб. и по 500 руб. – управление хлебопродуктов, обком профсоюза рабочих и служащих сельского хозяйства и заготовок, управление водного хозяйства, тресты «Плодоовощи» и «Птицепром», «Пенькотрест» [4].

Спортсмены сборной Пензенской области в зональных соревнованиях I Всероссийских спортивных играх Юго-Восточной зоны заняли: волейбол (мужчины и женщины) – первое место; велосипедный спорт, легкая атлетика, стрельба пулевая – второе место; тяжелая атлетика – третье место; многоборье, шашки – шестое место. На финальных соревнованиях спортивных игр команды волейболистов (мужчины и женщины) заняли пятое место в РСФСР. По итогам участия во Всероссийских спортивных играх колхозной и совхозной молодежи Юго-Восточной зоны сборный коллектив сельских спортсменов Пензенской области занял третье общекомандное место, среди областных и краевых советов Общества Российской Федерации – 17 место из 69 участвовавших в спортивных играх организаций [5].

Значительную шефскую помощь сельским спортсменам в подготовке к соревнованиям спортивных игр оказали областные советы спортивных обществ «Динамо», «Буревестник», «Спартак» в выделении квалифицированных тренеров и предоставлении спортивных сооружений на учебно-тренировочных сборах.

По итогам Игр Пензенский областной совет ДСО «Урожай» разработал перспективный план строительства спортивных сооружений в колхозах, совхозах и сельских райцентрах, принял меры по обеспечению строящихся организаций типовыми проектами, для руководства строительства на местах были созданы общественные комиссии и штабы.

Таким образом, I областные спортивные игры колхозной и совхозной молодежи Пензенской области, состоявшиеся в 1968 г., явились крупным событием в физкультурно-спортивной жизни аграрного региона и способствовали увеличению количества физкультурников на селе.

Список литературы / References

1. Государственный архив Пензенской области (ГАПО). Ф. Р-2357. Оп. 1. Д. 347. Л. С. 84.
2. ГАПО. Ф. Р-2465. Оп. 1. Д. 233. Л. С. 1-26.
3. ГАПО. Ф. Р-2465. Оп. 1. Д. 203. Л. С. 65-66.
4. ГАПО. Ф. Р-2357. Оп. 1. Д. 347. Л. С. 84.
5. Постановление секретариата ЦК ВЛКСМ, коллегии Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, коллегии Министерства сельского хозяйства СССР, президиума ЦК Профсоюза рабочих и служащих сельского хозяйства и заготовок, президиума Всесоюзного совета ДСО профсоюзов «Об итогах I Всесоюзных спортивных игр колхозной и совхозной молодежи, посвященных 50-летию Ленинского комсомола». – Москва, 1969. – 11 с.

УДК 796.01

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Двойнева А.А., ассистент

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург, Россия*

Краткая аннотация. Спорт всегда занимал важное место в жизни различных народов. Он способствует физическому и психологическому развитию человека, сплачивает команды и нации, а также приносит радость и вдохновение миллионам болельщиков по всему миру. В России спорт также занимает важное место и имеет свои особенности. В данной статье мы рассмотрим современное состояние отечественного спорта.

Ключевые слова: отечественный спорт, санкционные ограничения, допинг, международные спортивные мероприятия.

THE CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

Dvoyneva A.A., assistant

Orenburg State University, Orenburg, Russia

Brief abstract. Sport has always occupied an important place in the lives of various peoples. It promotes the physical and psychological development of a person, unites teams and nations, and brings joy and inspiration to millions of fans around the world. In Russia, sport also occupies an important place and has its own characteristics. In this article, we will consider the current state of domestic sports.

Key words: domestic sports, sanctions restrictions, doping, international sports events.

Современное состояние отечественного спорта является одной из самых актуальных тем для обсуждения в нашей стране, поскольку спорт всегда играл и продолжает играть важную роль в жизни людей. Ещё большую актуальность данной теме придаёт тот факт, что 2023 – год столетия со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта.

Для одних занятие спортом – это хобби и способ поддержания здоровья, для других – профессиональная деятельность. Для анализа современного состояния отечественного спорта требуется рассмотрение обеих групп.

Цель исследования: рассмотреть современное состояние отечественного спорта.

В регулярные занятия физкультурой и спортом вовлечено 49,4% граждан России в возрасте от 3 до 79 лет. За пять лет их количество выросло на 40 процентов — с 46,6 млн. до 65,2 млн. человек. При этом выше озвученная доля считалась не от всего населения страны, а только от тех, кому можно заниматься спортом. Число людей с медицинскими противопоказаниями составило 3,9 млн. человек; соответственно, в общей статистике они не учитывались.

Самыми массовыми видами спорта в Российской Федерации (от 1 млн. занимающихся человек) являются:

1. Футбол — 3,226 млн. занимающихся.
2. Плавание — 2,416 млн. занимающихся.
3. Волейбол — 2,403 млн. занимающихся.
4. Легкая атлетика (включая бег) — 1,855 млн. занимающихся.
5. Баскетбол — 1,734 млн. занимающихся.
6. Фитнес / аэробика — 1,559 млн. занимающихся.
7. Лыжные гонки — 1,072 млн. занимающихся.

Ежегодно в стране проводятся различные спортивные мероприятия для граждан. Одни из наиболее популярных, безусловно, беговые марафоны и полумарафоны. В нынешнем, 2023 году, наиболее массовым стал Московский марафон, который, традиционно предоставлял на выбор 2 дистанции – 10 км и 42,2 км. На старт первого марафона в 2013 году вышло 5 тыс. человек, в этом году уже зарегистрировалось 38 тыс. бегунов. Это самое масштабное мероприятие в истории марафонов, которые проводились как в советское время, так и в России. Всё вышеперечисленное, безусловно, показывает заинтересованность граждан в занятиях спортом.

Что касается профессионального спорта, то в связи с санкционными ограничениями спортсмены из России в 2023 году столкнулись с трудностями [1]. Главная из них заключается в том, что российские спортсмены выступают в нейтральном статусе на международных соревнованиях, что, безусловно, сказывается на них психологически. Однако, это не помешало россиянам одерживать победы. На сегодняшний момент российские спортсмены выступают без флага. И они в 2023 году одержали 470 побед в турнирах на международной арене. Эти результаты достигнуты в 67 странах мира.

Важно отметить, что российские спортсмены не отрезаны от всего мира. Министерство спорта России и Министерство туризма и спорта Казахстана подписали план мероприятий по развитию сотрудничества в области физической культуры и спорта на 2024-2026 годы [5]. Подобного рода соглашение было заключено ранее и с Китаем.

В России также проводятся международные спортивные соревнования. Одно из таких мероприятий – Международный Фестиваль университетского спорта, прошедший в августе этого года в Екатеринбурге. По итогам 13 соревновательных дней на счету наших спортсменов 144 золотых, 138 серебряных и 199 бронзовых медалей. Второе место заняли студенты из Китая, третьими стали бразильцы [6].

Не смотря на то, что российские спортсмены в данный момент не могут участвовать под своим флагом за рубежом, они всё ещё могут выступать «дома» в России на различных соревнованиях, например, в чемпионате, турнирах, кубках России и других.

Однако, несмотря на достижения, отечественный спорт также сталкивается с рядом проблем. Одной из основных является допинг. Российский спорт подвергся серьезным санкциям со стороны международных спортивных организаций из-за нарушений антидопинговых правил. Это вызвало значительные негативные последствия для российского спорта, но в то же время стимулировало его реформы и борьбу с допингом.

Международные санкции привели к снижению объема инвестиций в отечественный спорт со стороны иностранных компаний и спонсоров. Это оказало негативное влияние на развитие инфраструктуры, поддержку

молодых талантов и подготовку спортсменов к международным соревнованиям.

Вместе с уменьшением внешнего финансирования отечественного спорта, государственная поддержка начала играть еще более важную роль. Власти страны стали активнее финансировать программы поддержки талантливых спортсменов, модернизацию спортивных объектов и создание более комфортных условий для развития спорта в России.

В России создана система государственной поддержки спорта, включающая финансовую помощь спортсменам и тренерам, строительство спортивных сооружений, осуществление массовых мероприятий и другие меры. В 2023 году государство продолжает активно инвестировать в спорт, что способствует развитию инфраструктуры и повышению уровня подготовки отечественных спортсменов [2].

Санкции привели к сокращению сотрудничества с международными спортивными организациями и ограничению возможностей для участия российских спортсменов в зарубежных соревнованиях. В ответ на это, в России стало происходить укрепление национального уровня соревнований. Были разработаны новые турниры и чемпионаты, на которых отечественные спортсмены могут продемонстрировать свои достижения и подготовку.

Санкции стимулировали развитие спортивной индустрии в России. Запрет на ввоз многих иностранных товаров и услуг, включая спортивное оборудование и одежду, привел к созданию отечественных аналогов и развитию национальных производителей. Это позволяет развивать отечественную спортивную индустрию и обеспечивать спортсменов необходимыми товарами и услугами [3].

Современное состояние отечественного спорта по состоянию на 2023 год характеризуется сложным сочетанием достижений и проблем. Российские спортсмены продолжают достигать впечатляющих результатов, однако существует необходимость в устранении проблемных моментов, в том числе таких, как допинг. Государственная поддержка спорта и развитие инфраструктуры сыграют важную роль в развитии отечественного спортивного движения в будущем. Санкционные условия, в которых находится Россия, оказывают существенное влияние на отечественный спорт. Снижение внешних инвестиций и укрепление внутренней поддержки стали главными последствиями санкций. Однако, санкции также способствуют развитию спортивной индустрии и национальных соревнований. Будущее отечественного спорта в санкционных условиях зависит от умения страны адаптироваться к новым реалиям и эффективно использовать имеющиеся ресурсы.

Большой спорт продолжает жить и развиваться. В сфере спорта и физической культуры Россия продолжает сотрудничество с

дружественными странами, проводит международные спортивные мероприятия внутри страны.

Список литературы / References

1. Зубков, А. Е. Эмоциональное отношение к антироссийским санкциям как выражение патриотизма спортивным сообществом / А. Е. Зубков, Е. М. Ноговицина // Вестник ПГГПУ. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки, 2021. – № 2. – С. 83-87.

2. Кузьменко, Г. А. Перспективы поддержки и совершенствования спортсменов в условиях вынужденной изоляции российского спорта: анализ суждений юных атлетов / Г. А. Кузьменко, Т. К. Ким // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 17(4). – С. 39-44.

3. Машковцева, А. О. Российский спорт в условиях современной политической обстановки / А. О. Машковцева, А. С. Попов // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных условиях : сборник докладов XV Международной научнопрактической конференции, Москва, 09–10 июня 2022 года. – Москва : Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, 2022. – С. 204-207.

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL : www.minsport.gov.ru

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL : www.olympic.ru

6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА. – URL : <http://rusada.ru/>

УДК 79.796/799

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОСПИТАНИЯ
ВОИНОВ ДРЕВНЕЙ РУСИ**

Дудкина С.Н., ст. преподаватель, Ковыршина И.А., студент
*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье раскрыты главные критерии процесса физической подготовки во времена Древнерусского государства. Описаны особенности обучения и физической и военной подготовки в разные возрастные периоды.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое здоровье, воспитание воинов, здоровая нация, древняя Русь.

**THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING AND EDUCATION OF
WARRIORS OF ANCIENT RUSSIA**

Dudkina S.N., senior lecturer, Kovyrshina I.A., student
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Brief abstract. This article reveals the main criteria for the process of physical training during the Old Russian state. The features of training and physical and military training at different age periods are described.

Key words: physical fitness, physical health, education of warriors, healthy nation, ancient Russia.

Актуальность исследования. Данная тема является актуальной, поскольку формирование государственного института древней Руси имеет начало с ее физически здоровой нации, где приходилось для защиты своего дома сражаться, как и с врагами, так и с дикими животными для пропитания своей семьи и общины. В процессе эволюции и развития мира определенные радикальные рамки в необходимости физического здоровья упали из-за отсутствия необходимости в защите, но не сделали ее ненужной [1-3]. Здоровый человек – здоровая семья – здоровая нация.

В воспитании юношей Древней Руси много времени уделялось физическим нагрузкам из-за большого количества внешних угроз и отсутствия централизованной регулярной армии. Поэтому в древней Руси юноши будь то дворянин, будь крестьянин, когда дело касалось внешних угроз, они сразу становились воинами, защищающими не только свою семью, но и общину. Данные качества были особенно важны для физического воспитания воинов Древнерусского государства. Вместе с тем, физическая культура развивала не только различный комплекс физических качеств воинов, но и воспитывала в них боевой дух, способствующий успешным победам в битвах и сражениях, что неоднократно было подтверждено историческим опытом.

Современный социум также нуждается, как и в здоровой нации, так и в сильных духом обществе, которое в свою очередь может повлиять не только на патриотический уровень государства, но и на роль государства в целом мире.

Цель исследования: проанализировать систему физической подготовки и воспитания воинов Древней Руси.

Задачи исследования:

1. На примере древней Руси проиллюстрировать влияние сильного физического института каждого субъекта общества.
2. Показать роль и важность здоровой нации.
3. Провести анализ физического и духовного воспитания юношей древней Руси и роль ее в исторически важных сражениях, которые показали враждебным народам силу славянского духа и физически крепкую нацию недругам.

Люди древности с толком и расстановкой подходили к совершенствованию физической подготовленности воинов своего государства. В пришедших к нам памятниках древнерусской физической культуры четко отображаются методы и способы физического развития

русского воина победителя. Данные способы не имели чёткой структуры, которая прослеживалась на тот момент в Древней Греции. Славянские общины не имели регулярной армии, и в случае возникновения боевых действий, каждый мужчина ежесекундно становился воином. Регулярное противостояние русских воинов против византийцев, половцев, татар, немцев, шведов принуждала каждого человека, входящего в состав племени, общины, а позднее древнерусского государства, в готовности в любую минуту встать в строй войска. Любые общины и княжества имели в своем составе дружины, защищающие эти общины и княжества, где дружинники совершенствовали физическую выносливость, там же прививали навыки отработки рукопашного боя, в особенности владения мечом. В искусстве ведения боя с использованием двух мечей, русским воинам не было равных, в последствии русские воины, были прозваны — «обоерукими». Великая битва, в ходе которой русские войска вступили в рукопашный бой, произошла на льду Чудского озера с немецкими крестоносцами весной 1242 года и показала, что русская сноровка и сила духа, в умении использовать в ходе битвы все имеющиеся, в том числе и подручные средства, являются залогом победы. Избыточное количество грандиозных побед в рукопашном бою одержали русские воины в ходе периода покорения Руси татаро-монгольским игом.

Несоизмеримая победа в разгроме армии Мамаю при Куликовской битве 1380 года достигнута в битве с применением рукопашного боя, представляющая одну из самых громких страниц в русской военной истории. Всего в Куликовской битве за 4 часа кровопролитного рукопашного боя погибло свыше четырехсот тысяч человек. В древнерусской Руси ратное дело прививали мальчишкам с раннего детства, задействованы были все слои населения. Проводились, конечно, специализированные военные классы, на примере витязей, которые отдавали военной науке всю жизнь. Однако уметь управлять оружием, быть физически развитым с крепким телом, должны были все — даже простые рабочие и крестьяне.

В древней Руси считалось идеальным возрастом для тренировок с 2-3 лет. Именно такой возраст по убеждению наших предков считался отличным переходом из младенческого возраста в отрочество, и отмечался особым ритуалом — постригом.

Маленьких мальчишек впервые усаживали на коней, давали различного рода детское игрушечное оружие. Первые физические тренировки проходили в игровой форме, постепенно перерастая в более серьёзные. Данные тренировки были весьма изнурительными и длились долгие часы. При достижении пятилетнего возраста деревянное оружие заменялось на металлическое, а тренировки становились ещё дольше. Юные воины могли тренироваться с утра до ночи, без перерывов на обед и ужин. К двенадцати годам юный воин должен был лихо управляться с

двумя мечами. В этом возрасте дядьки (люди, проводящие тренировки с мальчишками) проводили между юными воинами самые настоящие спарринги на мечах. Помимо всего этого, укреплялись навыки стрельбы из лука и метание копья. В этот период становились более серьёзными тренировки в рукопашных боях. Юные воины отработывали несколько вариаций сражений: «стенка на стенку»; «свалка-сцеплялка» (где каждый был за себя); «бои на голых кулаках один на один». По достижению шестнадцатилетнего возраста мужчина считался взрослым и подвергался проведению обряда «воинского пострига». По этому поводу устраивали торжества с множеством гостей, где новоиспечённый воин демонстрировал все приемы, которым он научился. Помимо изнурительных тренировок, славянам приходилось проходить действительно опасные испытания. Например, воины испытывали выдержку и боевой дух тем, что прорубали на реке прорубь, в которую воин должен был нырнуть, проплыть несколько метров подо льдом, а затем сам выдолбить себе выход на поверхность. Следующим опасным испытанием было уклонение от стрел. Безоружный воин вставал перед двумя лучниками и, как мог, увернуться от их стрел. Сначала использовались тупые учебные стрелы, а с развитием навыка они заменялись на настоящие. Также, с развитием навыка, могло увеличиться количество лучников. Особого почёта удосуживались те, кому удавалось уничтожить хищника. В древней феодальной России ключевую роль в физической подготовке населения – играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды противоборств, рукопашные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения, связанные с активной деятельностью. Содержание древнерусских физических упражнений было обусловлено региональными особенностями, условиями быта и трудовой деятельности, а также рядом традиций. Практически у всех национальностей, населявших нашу страну, культивировались свои народные виды физических упражнений, которые не могли уничтожить ни запреты духовенства, ни указы главы древнерусского государства.

Таким образом, рассмотрев способы физической подготовки древнерусских воинов, можно увидеть, что люди в древности имели широкий спектр различных вариаций тренировок, позволяющих успешно совершенствовать физические качества воинов. В связи с комплексом физической закалки, воспитывался дух воинов и характер, способствующий успешному развитию физических качеств. В полной мере развивались навыки, позволяющие воинам защищать свое государство от внешних посягательств вражеских войск, и передать физические навыки следующим поколениям.

Поэтому роль физического здоровья нации важна, как и в древней Руси, так и в современной России, где в 21 веке хоть внешние угрозы и

преобразились, но они все так же являются опасным фактором негативного влияния, как и на нацию, так и на каждого человека нашей огромной России.

Список литературы / References

1. Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – СПб. :СПбГАУ, 2020. – 78с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва : Советский спорт, 2013. – 392 с.

УДК 796.86

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В
МИРЕ И РОССИИ**

Дудкина С.Н., ст. преподаватель, Суриков Д.Г., студент
*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье приведена историческая справка о развитии фехтования в мире и России, проанализированы доступность, перспективы и проблемы развития данного вида спорта в Липецкой области.

Ключевые слова: фехтование, спорт, оружие, школы, турниры.

**THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF FENCING
IN THE WORLD AND RUSSIA**

Dudkina S.N., senior teacher, Surikov D.G., student
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Brief abstract. This article provides historical information about the development of fencing in the world and Russia, analyzes the availability, prospects and problems of the development of this sport in the Lipetsk region.

Key words: fencing, sport, weapon, schools, tournaments.

Фехтование – это олимпийский вид спорта, который представляет собой ведение боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Соревнования проводятся как между мужчинами, так и женщинами [3].

Фехтовальщикам необходимо наносить уколы сопернику, отражать или избегать уколов по себе.

Цель исследования: изучить историю зарождения и развития фехтования от вида искусства до спортивной дисциплины.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть историю возникновения и развития фехтования в мире и России.
2. Изучить специфику экипировки и правила проведения соревнований.
3. Проанализировать уровень развития фехтования в Липецкой области.

Как вид искусства фехтование стало появляться на рубеже XII – XIV вв. в Европе, где в каждой стране был свой мастер и основоположник традиций и особенностей фехтования. В Европе было множество школ фехтования, которые различались по типу оружия и технике ведения боя.

Один из величайших и первых итальянских мастеров фехтования, рыцарь и дипломат Фиоре де Либери в 1408 году издал книгу «Цветок битвы» об искусстве защиты с оружием в руках. В ней была описана не только работа с коротким и длинным мечом, но и применение в бою, различные уловки и хитрости, которые помогали в работе с мечом. Эта книга дошла до наших времен, и является уникальным памятником истории.

Французская школа фехтования образовалась изначально как академия мастеров военных искусств в декабре 1567 года благодаря Карлу IX. Мастер из этой школы по имени Анри де Сен-Дидье в 1573 году издал манускрипт «Заключающий секреты первой книги о рапире, прародительнице всего оружия». Современное спортивное фехтование произошло именно из французской школы, которая изобрела специальную затупленную рапиру и защитную сетку-маску на лицо.

Также стоит упомянуть об одной из самых древних школ фехтования под названием «испанская дестреза», которая вобрала в себя аспекты искусства и философии, стала неким фундаментальным учением, сводом правил дворянина, наподобие японского кодекса самураев. Одним из основателей этой школы стал Луис Пачеко де Нарваэс – мастер фехтования, испанский писатель и дворянин, который написал ряд трудов об искусстве фехтования. Одним из его величайших трудов стала книга «О величии меча», опубликованная в 1600 году в Мадриде [2].

В Россию техника фехтования проникла в начале XVII в. Петр I ввел обязательный предмет «рапирная наука». Стали проводиться соревнования, издавались обучающие книги. Фехтование официально признали видом спорта.

Фехтование участвует в Олимпийской программе с 1896 г. В 1913 г. была основана Международная Федерация фехтования (МФФ), а в 1952 г.

в нее вступила Федерация фехтования СССР. В 1992 г. была образована Федерация фехтования России, которая имеет 35 региональных организаций.

Ежегодно в рамках кубка мира в России проводятся три международных турнира: «Рапира Санкт-Петербурга», «Сабля Москвы» и кубок России. Регулярно проводятся Всероссийские турниры по разным видам оружия, чемпионаты и первенства России, межрегиональные первенства. На Олимпийских играх в Токио в 2020 году соревнования по фехтованию спортсмены России завоевали 16 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых медалей. За время своего существования сборная Российской Федерации по фехтованию 6 раз становилась победителем Олимпийских игр.

Поединки проводятся на специальных площадках размером 14 x 1,5 (2) м. В центре размещается разграничительная линия перпендикулярно площадке. Линии исходной позиции в двух метрах от центральной, а задняя и боковые линии сигнализируют спортсменам о близости к границе площадки.

Фехтовальщики носят защитный костюм. Куртка и брюки по колено на подтяжках, сделанные из специального волокна – кевлара. На ногах гетры и обувь с плоской подошвой. Лицо защищает маска с металлической сеткой и воротом для защиты шеи [1]. В зависимости от дисциплины экипировка может отличаться.

Для фиксации уколов используется электрооборудование, которое фиксирует правомерность удара для каждого вида оружия. Участники боя стремятся наносить как можно больше уколов сопернику, стараясь при этом избегать их самому. Выделяют личные и командные бои. Фехтование – это не просто состязание. Это демонстрация ловкости, смелости и грациозности [5].

В фехтовании используются следующие виды оружия:

1. Рапира – четырехгранное лезвие 90 см с диаметром гарды до 12 см. Поражающая поверхность – туловище и шея противника.

2. Шпага – больший диаметр гарды, чем у рапиры – 13,5 см. Поражающая поверхность – практически все тело, кроме затылка.

3. Сабля – короткий вид оружия до 88 см, поражающая поверхность тела выше пояса [4].

В поединках на рапирах и саблях действует принцип приоритета, «сначала отбить удар, а затем атаковать».

Фехтование в Липецке ведет отчет с 2016 года. В городе есть 3 секции фехтования: студия артистического фехтования «Ангарт», фехтовальный клуб «Рапира» и клуб «Варяг».

В клубе «Варяг» есть секция «Современный мечевой бой», где обучают виду контактного единоборства с применением мелких и безопасных мечей и щитов в легких доспехах. Сочетает в себе множество

фехтовальных школ. Подходит для тренировки координации, выносливости, силы и реакции.

Фехтовальный клуб «Рапира» аккредитован и зарегистрирован как Липецкая областная физкультурно-спортивная организация «Федерация фехтования». Президент федерации Ю. Ю. Тресняков является кандидатом в мастера спорта России по фехтованию, тренером по фехтованию.

Студия артистического фехтования «Ангард» обучает приемам артистического фехтования и основам боевого фехтования с применением рапир. Артистическое фехтование дает возможность освоить навыки, приемы активной обороны и нападения, развивает пластичность и гибкость движений. Это увлекательное хобби, средство активного отдыха, поддержание спортивной формы.

Занятия фехтованием в городе служат, в первую очередь, действенным средством военно-патриотического и культурного воспитания молодежи. Фехтование формирует разнообразные личностные качества, такие как дисциплина, выдержка, честь, позволяет глубже проникнуть в историю и культуру.

Список литературы / References

1. Ершова, И. В. Философия оружия как трансформация одной культурной идеи / И. В. Ершова // Карранса и Сервантес. Новый филол. вестн. – 2014. – № 2 (29). – С. 44-52.
2. Кастрл, Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком / Э. Кастрл. – Москва : ЗАО Центрполиграф, 2022. – 331 с.
3. Мишенёв, С. В. Классическое и постановочное фехтование. История и перспективы совмещения в методике обучения / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. – 2013. – № 14. – С. 55-60.
4. Мишенёв, С. В. Фехтование : беглый взгляд на истоки / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. – 2011. – № 1. – С. 80-87.
5. Хаттон А. Меч сквозь столетия. Искусство владения оружием. – Москва : ЗАО Центрполиграф, 2021. – 334 с.

УДК 379.85

АРКТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ РОССИИ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**Журавлёва Л.Н., преподаватель,
Григорьев Г.Н., студент, Сидоренко А.Н., студент**
*ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия*

Краткая аннотация. Арктика – одна из немногих сохранившихся зон дикой природы на нашей планете и поистине уникальное место для экологического и познавательного туризма. Суровый и непредсказуемый

климат делает эту местность негостеприимным, но в то же время невероятной красоты местом с почти нетронутой человеком экосистемой. Также арктический туризм определяется как посещение Арктики с рекреационными, познавательными, спортивными, религиозными и иными подобными целями. В статье мы более подробно разберём как историю данного направления туризма, так и его социально-экономическое и экологическое влияния на современность.

Ключевые слова: туризм, социально-экономическое влияние, арктический туризм, перспективы развития, история туризма.

ARCTIC TOURISM IN RUSSIA: HISTORY OF DEVELOPMENT AND PROSPECTS

Zhuravleva L.N., teacher,

Grigoriev G.N., student, Sidorenko A.N., student

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov,
Arkhangelsk, Russia*

Brief abstract. The Arctic is one of the few preserved wildlife areas on our planet and a truly unique place for ecological and educational tourism. The harsh and unpredictable climate makes this area inhospitable, but at the same time an incredibly beautiful place with an almost untouched ecosystem. Arctic tourism is also defined as a visit to the Arctic for recreational, educational, sports, religious and other similar purposes. In the article, we will analyze in more detail both the history of this tourism destination and its socio-economic and environmental impact on modernity.

Key words: tourism, socio-economic impact, Arctic tourism, development prospects, history of tourism.

Быстрому развитию туризма способствует расширение политических, экономических, научных и культурных связей между государствами и народами мира. В некоторых странах туристическая деятельность становится все более важным показателем государственного бюджета и является одной из самых перспективных отрасли экономики страны.

С экономической точки зрения, туризм - особый вид благ, услуг и товаров, который выделяется в отдельную отрасль хозяйства, обеспечивающую туриста всем необходимым: транспортными средствами, объектами размещения, питания, культурно-бытовыми услугами, развлекательными мероприятиями.

В наши дни популярность данной отрасли обусловлена большей доступностью, а также вариативностью, что является основополагающим фактором для весьма большой прослойки населения. Для простоты

понимания и осуществления выбора, существует следующая классификация видов туризма [1]:

- по территориальному принципу (международный и внутренний);
- по организационному принципу (организованный и неорганизованный);
- по количеству участников (групповой и индивидуальный);
- в соответствии с финансово-экономическим принципом (коммерческий и социальный);
- по виду используемых туристических ресурсов (природный и культурный, городской и сельский и др.);
- по субъективному признаку (семейный, школьный, молодёжный, детский и туризм лиц “третьего” возраста (пенсионеров));
- по мотивационно-целевому принципу (каникулярный и деловой).

В число наиболее популярных туристических отраслей входит туризм по мотивационно-целевому признаку, поскольку включает в себя множество подвидов, зачастую не воспринимаемых непросвещёнными гражданами как отдельные туристические отрасли. К ним относятся и культурно-познавательный, и образовательный, а также спортивный туризм, который по непонятным причинам чаще является частью путешествия, а не основной целью поездки.

Арктический же туризм представляет собой нечто иное, менее конкретизированное в сути своей. На сегодняшний день, не существует общепризнанного устоявшегося определения термина «арктический туризм», хотя само понятие получило широкое распространение и употребляется в официальных государственных документах (например, в Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 26 октября 2020 года № 645 [2]) [3].

Цель исследования: рассмотреть историю развития и перспективы арктического туризма в России.

Арктический туризм в России имеет долгую историю, восходящую к ранним исследованиям и экспедициям региона. В советское время туризм в Арктике развивался как средство популяризации достижений страны в области науки и техники [4]. В постсоветскую эпоху наблюдается значительный рост арктического туризма, при этом российское правительство продвигает регион как уникальное и привлекательное направление для туристов со всего мира. В последние годы развитие арктического туризма стало приоритетом для правительства России, так как рассматривается как важный способ диверсификации экономики и содействия региональному развитию [5].

Если более подробно рассматривать историю развития туризма, то можно сказать, что Русская Арктика покорялась туристами поэтапно, и

каждый этап отражает особенности социально-экономического и политического положения страны в тот период. Каждая ступень включает в себя набор периодов, являющихся следствием кривой подъёма и затухания туристической сферы.

Наиболее весомыми вехами в истории Русской Арктики были дореволюционный и постреволюционный периоды, а также начало двадцатого века и времена развала СССР. Именно в эти времена применялись решительно новые технологии, относительно существующих туристических направлений.

Желание исследователей покорить Северный полюс достигло своего апогея в 10-х годах прошлого столетия, когда внимание общественности было сконцентрировано на известных прецедентах покорения северных широт, таких как экспедиция Циглера и Болдуина-Циглера, экспедиция Г.Я.Седова, Полярная экспедиция А.В.Колчака и других; сложно сказать, что все из них прошли удачно, многие группы учёных понесли как человеческие, так и материальные потери, существенно подорвавшие доверие к уровню подготовки участников путешествий и, как следствие, повлёкшие за собой снижение интереса у научного сообщества к подобного рода исследованиям.

Тем не менее, интерес российской интеллигенции к Северу России возрастал. Быть может, виной тому послужило развитие речного и морского транспорта, направленное на увеличение туристического пассажиропотока. Вызывали заинтересованность и географическая неизведанность северных территорий России, а также отсутствие информации о культуре и быте, проживающих на данных территориях народностей [6].

С середины 20-х годов прошлого столетия начинается период спада интереса к путешествиям в связи с началом военных действий. Вновь развитие арктического туризма начинается в постреволюционный период с приходом советской власти. Планирование и организация арктического туризма в Советском Союзе включали определение регионов, подходящих для туризма, и развитие соответствующей инфраструктуры и услуг. В 1936 году ЦИК СССР издал постановление об управлении туристско-экскурсионной работой, что привело к развитию комплексной системы туризма [7]. Уникальные особенности Арктики, такие как полярный день и ночь, учитывались при планировании и организации туризма, а также был проанализирован отечественный и зарубежный опыт развития активных видов туризма в арктических регионах для информирования о развитии системы арктического туризма в Советском Союзе. Продвижение арктического туризма среди отечественных и зарубежных туристов осуществлялось различными способами, включая рекламные кампании, путеводители, туристско-информационные центры. Советский Союз также участвовал в международных туристических ярмарках и выставках, чтобы

продемонстрировать свои предложения в области арктического туризма. Успешное продвижение и маркетинг арктического туризма способствовали росту туристической индустрии Советского Союза, которая в 1975 г. обслужила 26 млн. туристов и 131 млн. экскурсантов [8].

После развала СССР наступил современный этап развития, как арктического туризма, так и индустрии путешествий в России в целом. После относительно долгого застоя арктический туризм – это относительно новое явление на российском туристическом рынке. Он открывает перед путешественниками множество возможностей, которые связаны с уникальностью и неповторимостью этого региона. Арктика – это не просто ледяная пустошь, это дикая природа, богатейший мир флоры и фауны, уникальный образ жизни наших предков – эвенков, чукчей и других коренных народов.

Сегодня развитие Арктического туризма становится одним из приоритетных направлений российской экономики. Он поднимает регионы из плавающего льда, создает рабочие места и привлекает инвестиции. В свою очередь, успешное развитие туризма и эффективное использование туристического потенциала Арктики требуют необходимости широкого взаимодействия различных секторов экономики. Более того, развитие арктического туризма рассматривается как важный способ содействия региональному развитию и диверсификации экономики [9]. Роль арктического туризма в экономическом развитии России значительна. Арктический туризм является перспективным направлением развития концессионных проектов, которые могут предоставить экономические возможности для местных сообществ и способствовать устойчивому развитию региона. Развитие арктического туризма также может создать новые рабочие места в регионе и стимулировать рост смежных отраслей, таких как транспорт, гостиничный бизнес и общественное питание.

Инвестиционные возможности арктического туризма значительны, и правительство России признало важность этой отрасли для экономического развития страны. Красноярский край, например, имеет большой потенциал для развития промышленного, экологического, экспедиционного и экстремального туризма. Правительство России также реализовало политику поддержки развития арктического туризма, такую как создание особых экономических зон и предоставление налоговых льгот для инвесторов [10]. В результате арктический туризм имеет все шансы стать важной и устойчивой составляющей экономики страны. Таким образом, развитие арктического туризма в России имеет значительный потенциал устойчивого экономического роста и может способствовать общему развитию арктического региона страны.

Вместе с тем одной из главных задач развития Арктического туризма является сохранение экологической уникальности и сохранение традиционного образа жизни коренных народов. В этом вопросе главное –

баланс между экономическими интересами, потребностями туристов и сохранением природы. Развитие Арктического туризма открывает перед Россией новые горизонты, повышает привлекательность страны и помогает в продвижении по международному рынку. Более того, это явление вносит вклад в сохранение национальной индустрии, наследия и культуры. Принятие практических мер и выполнение требований экологической безопасности в этом отношении, поможет сделать его не только одним из самых уникальных регионов планеты, но и одним из самых безопасных для туристов.

Арктический туризм в России имеет значительный потенциал устойчивого развития. Обширный и уникальный ландшафт Арктики, включая ледники, тундру и арктическую дикую природу, предоставляет редкую возможность для туризма, который можно развивать экологически ответственным образом. Развитие туризма в арктическом регионе также может способствовать сохранению природного и культурного наследия Арктики. Таким образом, существует потребность в развитии устойчивого туризма в Арктике, который может обеспечить экономические возможности для местных сообществ при сохранении уникальной окружающей среды региона.

Российская Арктика предлагает уникальные природные условия, привлекающие туристов со всего мира. На территории области расположено большое количество особо охраняемых природных территорий, представляющих собой уникальный ландшафтно-природный комплекс. Однако при развитии арктического туризма на ООПТ основной задачей становится обеспечение максимальной сохранности территорий, организация туристского потока, создание и поддержание экологически чистой инфраструктуры. Создание карт, фиксирующих состояние природных комплексов островной земли, даст ученым уникальную возможность проследить их динамику в будущем. Экологический туризм в Арктике ориентирован на общение с природой, причем предпочтение отдается не просто природе, а тем ее частям, где она сохранилась.

Помимо знакомства с природой, туристы могут принять участие в познавательной деятельности в российской Арктике. Научно-экспедиционный и познавательный туризм является важным аспектом туризма в Арктике. Арктический туризм определяется как посещение Арктики с рекреационными, познавательными, спортивными, религиозными и иными подобными целями. Особо охраняемые природные территории могут стать основой для развития познавательного туризма, так как обладают уникальными объектами отображения, как природного, так и культурно-исторического характера. Таким образом, российская Арктика предоставляет туристам уникальную возможность познакомиться с окружающей природой и принять участие в образовательных мероприятиях.

Конечно, развитие Арктического туризма также вызывает определенные экологические и социальные проблемы. Необходимо учитывать влияние туризма на природную среду и местное население. Также нужно уделять внимание развитию инфраструктуры, в том числе транспортной, чтобы облегчить доступность региона для туристов.

Наиболее популярными туристическими направлениями являются Мурманская область, Ямало-Ненецкий автономный округ и Красноярский край. Уникальные природные ландшафты и культурное наследие Арктики, в том числе коренные общины, делают ее привлекательным местом для приключенческого и культурного туризма [11]. Однако проблемы экстремальных погодных условий, отсутствия инфраструктуры и ограниченной доступности создают значительные препятствия для развития арктического туризма в России.

Архангельская область России является одним из направлений развития арктического туризма, где в последние годы наблюдается существенный рост числа туристов.

Значительная часть туристов в Архангельскую область прибывает по организованным турам. В 2019 году около 31 000 туристов приехали в рамках организованных туров, в то время как остальные 14 000 посетили страну самостоятельно. Большинство этих организованных туров были однодневными поездками или короткими поездками с ночевкой, и лишь небольшой процент туристов, около 2500 человек, оставались на более длительный период времени.

Несмотря на рост числа туристов, в регионе по-прежнему существуют проблемы, которые необходимо решить. Одной из таких проблем является отсутствие надежного транспортного сообщения с отдаленными районами, такими как Соловецкие острова. Еще одной проблемой является сезонный характер туризма в регионе, что означает, что многие предприятия могут работать только в летние месяцы.

Однако в целом будущее арктического туризма в Архангельской области выглядит радужным. По мере того, как все больше посетителей знакомятся с уникальной красотой и культурой региона, вполне вероятно, что в ближайшие годы число туристов продолжит расти.

По мнению экспертов, в ближайшее время российский арктический туризм вступит в период бурного развития. На Форуме «Доступная Арктика» руководитель Федерального агентства по туризму (Ростуризм) Зарина Догузова анонсировала до конца 2020 года разработку концепции развития туризма в Арктическом регионе Российской Федерации, разработку национальных стандартов в связи с этим и активное продвижение региона. Даже Международный день арктического туризма, который будет отмечаться 22 марта [12]. Если рассматривать данное направление в целом, то можно сказать, что, несмотря на вызовы,

связанные с суровыми северными условиями, перспективы развития арктического туризма в России весьма многообещающие.

Список литературы / References

1. Ангелина, И. А. Основы туризмовеждения : учебное пособие / И. А. Ангелина, А. А. Градинарова. – Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2020. – 110 с.
2. Абакумова, Ю. М. Понятие и некоторые особенности туризма в арктике / Ю. М. Абакумова. – Текст : электронный // Форум молодых ученых. – 2021. – №4(56). – URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-i-nekotorye-osobennosti-turizma-v-arktike>] (дата обращения: 21.11.2023).
3. О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года // Указ Президента Российской Федерации от 26 октября 2020 года. – № 44. – Ст. 6970
4. Загуменная, У. А. Современные проблемы и перспективы развития арктического туризма в России / У. А. Загуменная. – Текст : электронный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 11-7. – URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-i-perspektivy-razvitiya-arkticheskogo-turizma-v-rossii>] (дата обращения: 23.11.2023).
5. Арктический туризм в России / Отв. редактор издания Ю.Ф. Лукин, редактор Е.А. Шепелев, составитель справочника по регионам Н.К. Харлампыева. – Архангельск - Санкт-Петербург, 2016. – 257 с.
6. Абакумова, Ю. М. История развития туризма в арктических странах / Ю. М. Абакумова. – Текст : электронный // Форум молодых ученых. – 2021. – № 4(56). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-turizma-v-arkticheskikh-stranah> (дата обращения: 23.11.2023).
7. Центральный совет по туризму и экскурсиям. – Текст : электронный. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Центральный_совет_по_туризму_и_экскурсиям (дата обращения: 23.11.2023).
8. СССР. Туризм. Большая Советская Энциклопедия. – Текст : электронный. – URL: https://gufo.me/dict/bse/СССР_Туризм (дата обращения: 23.11.2023).
9. Вершинина М. В. Перспективы развития активных видов туризма в арктических регионах России (на примере Мурманской области): дис. / М. В. Вершинина. – Текст : электронный. – СПб., 2016. – 92 с. – URL: <https://nauchkor.ru/pubs/perspektivy-razvitiya-aktivnyh-vidov-turizma-v-arkticheskikh-regionah-rossii-na-primere-murmanskoj-oblasti-587d36805f1be77c40d590d9> (дата обращения: 23.11.2023).
10. Актуальные аспекты развития туризма в регионах Европейского Севера России и Западной Арктики / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Федеральный исследовательский центр "Кольский Научный центр Российской Академии Наук"; Институт экономических проблем имени Г. П. Лузина; Э. Б. Грушенко, Е. А. Лисунов. – Апатиты : Кольский научный центр Российской академии наук, 2021. – 110 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47995721> (дата обращения: 24.11.2023). – Текст : электронный.
11. Косяк, А. Ю. Арктический туризм: перспективы развития и политика / А. Ю. Косяк, М. А. Ермолина. – Текст : электронный // Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием, 2017 год. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2018. – С. 261-264. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34889858> (дата обращения: 24.11.2023).

12. Ростуризм предлагает развивать туризм в Арктике с сохранением природы и культуры. – URL: <https://tass.ru/ekonomika/9492941> (дата обращения: 24.11.2023). – Текст : электронный.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО В ПЕРМСКОМ КРАЕ

Закиров Р.М., канд. кед. наук, доц., Абдрашитов Т.Х., студент
ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь, Россия

Краткая аннотация. В статье раскрываются исторические материалы становления и развития дзюдо в Пермском крае, сохранение памяти наилучших результатов спортсменов СССР и увековечивание памяти тренеров на примере развития дзюдо в Кировском районе г. Перми и г. Чусовом, а также развитие в Прикамье адаптивного дзюдо для лиц с ограниченными возможностями здоровья: слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: история, дзюдо, тренер, спортсмен, соревнования, лица с ограниченными возможностями здоровья.

THE HISTORY OF JUDO DEVELOPMENT IN THE PERM REGION

Zakirov R.M., cand. of pedag. science, associate prof.,
Abdrashitov T.H., student
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Brief abstract. The article reveals the historical materials of the formation and development of judo in the Perm region, preserving the memory of the best results of athletes of the USSR and perpetuating the memory of coaches on the example of the development of judo in the Kirovsky district of Perm and Chusov, as well as the development of adaptive judo for people with disabilities in the Perm region: hearing, vision, intellectual disabilities.

Key words: history, judo, coach, athlete, competitions, persons with disabilities.

Введение. В России о дзюдо, как о виде спорта заговорили лишь в начале 1960-х годов, когда стали проводиться первые чемпионаты мира и Европы по этому виду спорта и была перспектива включения этого вида на Олимпийские игры в Токио 1964 г.

Федерация дзюдо СССР создана в 1962 г. На Олимпийские игры 1964 г. советская команда по дзюдо была сформирована из спортсменов-

самбистов, которые завоевали четыре бронзовые медали: А. Боголюбов, А. Кикнадзе, О. Степанов, П. Чиквиладзе.

Первый чемпионат Пермской области прошел в декабре 1973 г. За 50-летний период становления федерация дзюдо Пермского края занимает лидирующую позицию среди регионов России.

Целью исследования: провести анализ развития дзюдо в северной части Пермского края.

До 1972 года в Пермской области спортсмены занимались и выступали только по борьбе самбо. Впервые сборная команда Пермской области выступала по дзюдо в 1972 г. на кубке РСФСР среди мужчин в г. Липецке, старший тренер команды Кирамуддин Якимович Калимуллин.

Первый чемпионат Пермской области по дзюдо среди мужчин прошел 23 декабря 1973 года в спортзале спортивного клуба «Химик» завода «ПХМЗ» Кировского района г. Перми, главный судья – К.Я. Калимуллин.

В 1975 году в Кировском районе проходит спартакиада учащихся Пермской области.

В Кировский район г. Перми приезжает по распределению Института физической культуры г. Кирова, тренер Андрей Артемов. Его спортивный результат – победитель первенство РСФСР по дзюдо. Тренировать начал с азартом, серьезно подошел к технике в партере.

В дальнейшем Василий Шлыков являясь «играющим тренером» и тренировал ребят, и выступал на соревнованиях. По его инициативе и коллег в Закамскев период с 1981-1983 годы строится первый в области специализированный зал дзюдо. Все дзюдоисты Закамска приложили силы в строительстве: носили кирпичи, убирали строительный мусор, охраняли стройматериалы.

В 1988 г. по инициативе В. Шлыкова открывается отделение дзюдо в ДЮСШ Кировского РайОНО. Первые тренеры отделения: Бибарцев М.Ш., Колотов А.Ю., Новоселов В.А., Федорцев В.И., Закиров Р.М.

В 1978 году прошло разделение тренерского коллектива на направления дзюдо и самбо. Старшим тренером по дзюдо Пермской области выбран Валерий Лузин, в будущем заслуженный тренер РСФСР. В различные годы федерацию дзюдо Прикамья возглавляли В. Федоров, Р. Закиров, В. Секерин, В. Плотников. Сегодня президент федерации дзюдо Пермского края – Яков Гусейнов, мастер спорта России.

С целью уточнения данных об основоположниках дзюдо, нами проведен опрос 34 тренеров по дзюдо и самбо края от 40 до 85 лет, записаны аудио и видеоматериалы, проведен анализ спортивной литературы Пермской области.

В г. Чусовом дзюдо начиналось с борьбы самбо. Первые тренеры по борьбе самбо: Смоленцев Борис, Бабич Владимир Павлович, Герасимов Николай. Дзюдо началось с братьев Виктора и Николая Печенкиных.

В 1976 году братья Печенкины Виктор и Николай вернулись в г. Чусовой из города Горловки Донецкой области. В Горловке было 13 спортивных секций по самбо и дзюдо. Именно там Николай Васильевич приобрёл азы дзюдо. Первым его тренером по дзюдо был Зусер Юрий Михайлович, заслуженный тренер Украины.

В 1976 году благодаря инициативе братьев Печенкиных начала работать первая секция по борьбе дзюдо, которая находилась в профессиональном училище № 108, а в дальнейшем в училище № 9.

В 1978 г. благодаря инициативе Печенкиных старая прачечная перестраивается в спортивный зал дзюдо. Спортивный зал назвали «Ермак».

В 1984 году помещение прачечной переоборудовано в зал дзюдо. В этом же году на основании работы этих двух секций был открыт филиал Пермской школы олимпийского резерва «Трудовые резервы». В 1985 году филиал Пермской школы олимпийского резерва «Трудовые резервы» реорганизован в ДЮК ФП. Первые спортивные результаты показали: Герасимов Владимир, Анатолий Владыкин, Владимир Катников, Елена Лебедева.

В 1990 г. в городе открывается ДЮСШ «Ермак» с отделением дзюдо и самбо. На сегодняшний день в г. Чусовом работает три тренера Н. Печенкин, Ю. Дылдин, В. Герасимов.

Наилучшие результаты Чусовских спортсменов:

- Елена Троян – бронзовый призер чемпионата России, 2003 г.;
- Наталья Помыткина – бронзовый призер первенства России до 18 лет, 2004 г.;
- Александра Сальникова – серебряный призер кубков России 2013, 2015, 2017 г., призер командного чемпионата РФ 2013, 2014 г.
- Марина Дылдина – бронзовый призер спартакиады России 2013 года.

С 2006 г. в соревновательную практику привлекаются дзюдоисты с нарушением зрения и слуха. Впервые открываются в специализированных школах спортивные секции дзюдо. Первые тренеры адаптивного дзюдо в области М. Фазлиахметов и М. Крошина. С 2010 года в г. Перми проводятся первенство и чемпионат России по виду спорт-слепых.

С 2012 г. начинаются индивидуальные занятия с лицами нарушениями опорно-двигательного аппарата. К сожалению, для данной категории лиц не проводятся спортивные соревнования [1].

В 2016 г. в г. Краснокамске открывается спортивная секция в интернате для детей с интеллектуальными нарушениями, тренеры Е. Пескова, Р. Закиров.

Вывод. В результате анализа истории дзюдо в Пермском крае подтверждается одновременное развитие дзюдо в различных городах области и прослеживается активное биографическое развитие.

В настоящее время в Пермском крае дзюдо занимаются более 5000 чел. в 47 спортивных залах различных муниципалитетов.

Список литературы / References

1. Закиров, Р. М. А Ваш ребенок записался дзюдо? : учеб.-метод. пособие / Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова, В. И. Плотников. – Пермь : ОТ и ДО. – 2009. – 92 с.
2. Кодокан дзюдо / Федерация дзюдо России. – Москва : Издатель, 2014. – 111 с.

УДК 796.06

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО БРЕНДИНГА

**Ильченко А.А., канд. пед. наук, ст. преподаватель,
Бондаренко Д.В., магистрант**
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования и становления спортивного брендинга как одного из важнейших инструментов влияния на мнения потребителей спортивного рынка товаров и услуг.

Ключевые слова: спорт, болельщики, спортивный брендинг, спортивный маркетинг, маркетологи.

THE ORETICAL ASPECTS OF SPORTS BRANDING

**Ichenko A.A., cand. of pedag. science, senior lecturer,
Bondarenko D.V., undergraduate**
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. The article examines the theoretical aspects of the formation and formation of sports branding as one of the most important tools for influencing the opinions of consumers of the sports market of goods and services.

Key words: sports, fans, sports branding, sports marketing, marketers.

В наши дни спорт играет гораздо более сложную и важную роль, чем в прошлом, с разных точек зрения - он стал не только образом повседневной жизни, но и представляет собой источник позитивной энергии и способствует более здоровому образу жизни. Также это символ могущества самой нации и своего рода бизнес-индустрия, которая

оказывает существенное влияние на различные аспекты социального развития.

Спорт, как отрасль, является высокорентабельным бизнесом. Современные спортивные организации эффективно управляют своим бизнесом и инвестируют огромные суммы денег в спортивный маркетинг и брендинг [5]. Во все более монополистической конкурентной бизнес-среде потребители получают больше информации о продуктах, доступ к большому количеству продуктов, создают большой выбор продуктов и, как следствие, имеют более высокие ожидания, чем когда-либо. Результатом этого для маркетологов и фирм является усиление дифференциации спортивной продукции, чтобы избежать того, чтобы их продукция рассматривалась как товар первой необходимости. Для того чтобы успешно справляться с этим растущим спросом спортивные организации и их маркетологи усилили брендинг своих продуктов, чтобы отличаться от своих конкурентов.

Когда потребители слышат о брендинге или фирменной символике, большинство людей думают о логотипах, но брендинг – это гораздо больше, чем это. У бренда есть ДНК, индивидуальность, айдентика и так далее.

Бренд – это суть продукта, а логотип – небольшая часть этого сложного набора элементов. Брендинг обычно понимается, как стратегия создания торговой марка ассоциируется у общественности исключительно с организацией.

Наиболее ценным активом спортивной организации является ее бренд. Исключительно данная индивидуальность создает конкурентное преимущество, поскольку бренд отражает качество и приверженность покупателю и побуждает потребителей покупать продукты/услуги и выделить особенные ценности бренда. Бренды лежат в основе маркетинга и бизнес-стратегии, а ценность бренда или сильное позиционирование – один из наиболее важных факторов успеха бизнеса.

С академической точки зрения брендинг часто обсуждается при разработке, создании, управлении и измерении справедливости бренда.

Фирменный стиль включает в себя комбинацию названия, логотипа, слогана, дизайна, цвета, характеристик бренда и т.д., которые направлены на достижение надежности стимуляции, чтобы вызвать положительные чувства и эмоции близости [2]. Бренд – это то, как продукт, услуга или компания воспринимаются потребителями. Капитал бренда часто определяется, как добавленная стоимость и привязан к названию бренда или другим элементам бренда и включает в себя как финансовые, так и потребительские аспекты ценности. После успешного создания бренд не может быть продублирован конкурентами. Значительный вклад в теорию брендинга был внесен Келлером, представившим концепцию

справедливости бренда, основанной на клиентах, или модель резонанса бренда, и иерархию брендов.

Брендинг представляет собой уникальную идею и концепцию, которая позволяет спортивным организациям выйти на рынок в сознание потребителей спортивных товаров. Спортивный бренд, как целостная сумма множества различных элементов, представляет собой уникальный и узнаваемый символ спортивной организации, который отличает ее от конкурентов. Ценность спортивного бренда активно используется для увеличения доходов спортивной организации. Бренд ведет к клиенту или лояльность потребителей, и только лояльность может стимулировать готовность платить более высокую цену за продукт или услугу, от 20 до 25%.

Положение брендов в отрасли определяет получение ими прибыли. Создание и поддержание надлежащего положения среди конкурентов зависит от способности фирмы сохранять конкурентное преимущество на рынке. Одним из важнейших факторов получения конкурентного преимущества и обеспечения долгосрочного выживания компаний является создание сильного бренда.

Изучая широкий спектр теоретических знаний, мы сталкиваемся с определениями, основанными на мнениях ведущих мировых экспертов по маркетингу, которые отмечают, что основной функцией маркетинга является создание бренда. Общеизвестно, что процесс принятия решения о выборе или не выборе бренда может стоить компании места на рынке.

Иметь отличный продукт без четкой идентификации недостаточно. Если потенциальный клиент может сослаться на предыдущий опыт использования данного бренда, то он, несомненно, обратил внимание на имидж бренда и, скорее всего, предпочтет этот конкретный бренд.

За последнее десятилетие исследователи разработали и усовершенствовали методы и шкалы, которые иллюстрируют связь потребителей различных направлений с предпочитаемыми ими спортивными командами [1]. Сегодня компании, производящие спортивные товары, используют подход, позволяющий влиять на потребителя через свои бренды.

Кроме того, исследования спортивных брендов и их взаимоотношений с другими брендами показали, что основное внимание уделяется восприятию, установкам, намерениям потребителей или поведению, о котором они сообщают сами. Важной частью процесса брендинга также является сам логотип. Роль логотипа как части интегрированной коммуникационной системы компании или организации заключается в том, чтобы символизировать методы ее работы и продемонстрировать уникальный авторитет организации, которую он представляет.

Среди спортивных брендов Nike находится на втором месте по ценности бренда. Благодаря прорыву на азиатский рынок компания Nike добилась отличного роста своего потенциала. Nike - это имя греческой богини победы, в то время как логотип этой компании символизирует ее полет. Его создателем является студентка факультета дизайна Кэролин Дэвидсон, которая получила 35 долларов за дизайн этого логотипа, поэтому основатель Nike, благодаря массовому росту популярности этого бренда и благодарности, пожертвовал ей 500 акций компании Nike.

Спортивная индустрия является одной из ведущих отраслей в развитых странах и оказывает огромное влияние на национальную экономику стран [3, 4]. А индустрия спортивных товаров - одна из самых прибыльных отраслей в этой области. Однако существуют ограниченные (ориентированные на потребителя) инструменты для оценки справедливости бренда на российском рынке.

Учитывая, что ценность бренда определяется восприятием потребителей, менеджеры должны уметь измерять и оценивать эту ценность на уровне потребителей. Присвоение брендам черт человеческой личности - одна из основных тем, на которой сосредоточились исследователи в последние десятилетия. С другой стороны, соответствие индивидуальности бренда требованиям клиентов - это концепция, которая может повлиять на капитал бренда.

Как правило, в соответствии с уровнем восприятия характеристик бренда, бренд имеет два измерения: материальное и нематериальное. Материальное измерение бренда включает название, логотип и вывеску, упаковку и маркировку, дизайн продукта, дизайн точки покупки и возможности продукта. Нематериальное - неосознанные аспекты поведения потребителей таким образом, чтобы потребители предпочитали совершать свои будущие покупки на основе нематериальных компонентов бренда, включая имидж бренда, фирменный стиль, наследие бренда, рынок сбыта и социальное положение. И, тем не менее, и то, и другое влияет на реакцию покупателей. Факторы, которые оказывают наиболее существенное влияние на покупку спортивных товаров отечественных брендов, включают качество продукции, цену продукции, внешний вид и упаковку, лояльность к отечественному бренду, моду и разнообразие товаров, социальные факторы, узнаваемость бренда и доступно для доступа к продуктам.

Сегодня компании по производству спортивных товаров пытаются завоевать большую долю рынка и увеличить продажи своей продукции, разрабатывая и производя новое спортивное оборудование и используя различные рекламные инструменты.

Тем не менее, некоторые из этих инструментов могут убедить потребителей совершить покупку, особенно если у них нет этапов принятия окончательного решения. Чтобы купить продукт или услугу,

потребитель выполняет набор действий, называемых процессом принятия потребительского решения. После определения своей потребности, он собирает информацию и, основываясь на этой информации, оценивает варианты покупки и принимает решение.

Привязанность к бренду оказывает значительное влияние при совершении покупки, в то время как реальная необходимость в приобретении оказывается незначительной.

Создание сильного бренда фактически гарантирует значительный прирост капитала владельцу бренда. Таким образом, именно практический маркетинг оказывает значительное влияние на увеличение капитала бренда.

Список литературы / References

1. Бондаренко, Д. В. Детские плавательные центры Волгоградской области / Д. В. Бондаренко, А. А. Ильченко и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 56-59.
2. Бондаренко, М. П. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – № 2(27). – С. 84-89.
3. Бондаренко, М. П. Основные элементы процесса управления маркетингом в физкультурно-спортивной организации / М. П. Бондаренко, Г. В. Рябенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2(4). – С. 129-133.
4. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Д. В. Колесникова, А. М. Безнебева и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 196-200
5. Бородина, И. И. Факторы влияния отраслей маркетинга на спортивные организации / И. И. Бородина, М. П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1(11). – С. 99-104.

УДК 7.5527

ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ

Калибаев Ж.Ш., зав. кафедрой

*Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В статье раскрывается эффективность продвижения женского футбола в Узбекистане, выявление проблем и развитие женского футбола в нашей стране, анализ опыта развитых футбольных стран.

Ключевые слова: женский футбол, развитие и эффективность, Узбекистан.

EFFECTIVE TOOLS FOR PROMOTION OF WOMEN'S FOOTBALL IN UZBEKISTAN

Kalibayev J.Sh., head of the department

Tashkent State Agrarian University, Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. The article reveals the effectiveness of promoting women's football in Uzbekistan, identifying problems and development of women's football in our country, and analyzing the experience of developed football countries.

Key words: women's football, development and efficiency, Uzbekistan.

Популярность женского футбола в мире за последние годы возросла. Он занял достойное место среди спортивных дисциплин. Растущая потребность в тренировках создала новые условия для структурирования учебно-тренировочного процесса, поиск более совершенных методологических подходов, а также различных тренировочных видов спорта для женщин. Необходимы научные и педагогические методики, способствующие совершенствованию женского футбола в регулярно меняющихся условиях современной футбольной игры.

Основными факторами для достижения этой цели являются следующие:

Современный футбол превратился из игры миллионов в игру миллиардов. Футбол с каждым днем приобретает все больший размах и значение. Чемпионат мира по футболу среди мужчин является самым интересным и зрелищным турниром в мире после Олимпийских игр.

Несмотря на единодушное мнение "скептиков" о том, что "этот вид спорта никому не нужен", коммерческий потенциал женского футбола огромен. Закон бизнеса таков: чем популярнее вид спорта у зрителей, тем больше в нем заинтересованы рекламодатели и представители бизнес-среды. Женский футбол не является исключением. Как мы уже убедились, интерес к девушкам, играющим в сугубо "мужскую" игру, в Европе не является проблемой: по расчетам УЕФА, при идеальном сценарии ежегодная коммерческая стоимость женского футбола достигла бы 686 миллионов евро, что в шесть раз больше нынешнего показателя (116 миллионов евро).

Цель исследования: выявить эффективные инструменты продвижения женского футбола в Узбекистане.

Рост ожидается во всех сферах, но быстрее всего будут расти доходы от матчей (билеты, атрибутика, еда и напитки на стадионах) (что вполне логично, учитывая ожидания УЕФА по глобальному развитию фанатского движения). Спонсорство остается важной статьей дохода для клубов (рост

с 69 млн. евро до 295 млн. евро), хотя большие надежды возлагаются на продажи прав на проведение матчей и СМИ [1].

В настоящее время большинство женских команд в каждом чемпионате не являются безубыточными и покрывают свои убытки за счет финансирования из бюджетов мужских клубов или вливания денег от инвесторов, но в отчете говорится, что более 70% клубов и 50% национальных лиг стремятся достичь финансовой устойчивости и "безубыточности" в ближайшее десятилетие.

Женский футбол не сможет реализовать весь вышеперечисленный потенциал, если не будут развиваться игроки и сам вид спорта. Согласно отчету, 77 % лиг выявили тенденцию к увеличению числа профессиональных игроков за последние три сезона. Однако только в английской Суперлиге все женщины-игроки официально зарегистрированы как профессионалы и работают полный рабочий день.

Более того, большинство представителей опрошенных лиг и клубов признали, что повышение конкурентоспособности является ключом к общему развитию игры. В то время, когда конкуренция внутри и между лигами по всей Европе только развивается, важно, чтобы лиги создали правильные механизмы для обеспечения сбалансированной и качественной конкуренции, где разница между лучшими и худшими не будет слишком резкой. Для этого клубы инвестируют в развитие молодежи и улучшают тренировки. Как показывают данные, чем больше времени команды уделяют тренировкам и чем больше они вкладывают в молодежь, тем выше они находятся в рейтинге УЕФА и тем лучше их спортивные результаты.

Наша страна тоже уделяет внимание футболу, особенно женскому. 2019 год принес позитивные изменения. В частности, Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 г. "О мерах по выводу футбола в Узбекистане на качественно новый уровень". В Указе № ПФ-5887 "О развитии футбола в нашей стране до 2030 года". В рамках концепции развития женского футбола и инфраструктуры женских футбольных команд, а именно, совершенствование, конкурентоспособность в женском чемпионате и лиге первого круга, женских футбольных команд, а также ряд задач по повышению интереса девушек к футболу в нашей стране. Выявление проблем и через это развитие кандидатов в женскую сборную. Достижение высоких результатов в международных соревнованиях между командами и клубами – главная цель Федерации женского футбола [2].

В настоящее время население республики составляет более 33,6 млн. человек, из них 327291 футболист (в том числе 11884 женщины); количество детей и подростков, занимающихся футболом в возрасте от 7 до 18 лет в 297 спортивных образовательных учреждениях, составляет 45 919 человек (в том числе 610 девушек); количество профессиональных

футболистов 2220 (в том числе 400 девушек). В стране регулярно играют в футбол 0,14% всего населения.

В 2019 году в массовых и любительских турнирах по футболу приняли участие более 161000 детей и подростков в возрасте 7-18 лет, а в возрастной категории 18+ – более 200000 человек в футбольных турнирах "Кожаный мяч", "Кубок Независимости", "Любительская лига" и "Ветеранский чемпионат".

Анализ опыта развитых футбольных стран показывает, что во многих случаях они готовят молодежь как профессиональных футболистов и формируют футбольные клубы как бизнес-структуру.

Так, например, близкая к Узбекистану Хорватия в плане перспектив развития футбола за последнее десятилетие провела стремительные преобразования в футболе, достигнув уровня, который ставит ее в один ряд с такими развитыми футбольными странами, как Англия, Франция, Италия, Испания и Германия.

Для популяризации женского футбола в Узбекистане до 2030 года, а также разработки и внедрения эффективных механизмов системного развития футбола необходимо:

- создать условий для всестороннего развития массового и профессионального футбола в Узбекистане;
- организовать систему выявления и отбора (селекции) перспективных и талантливых футболистов и их подготовку на профессиональном уровне;
- дальнейшее улучшение материально-технической базы футбольной инфраструктуры и приведение ее в соответствие с международными требованиями;
- оснащение государственных и образовательных учреждений, в том числе спортивных, необходимыми средствами и оборудованием, способствующими развитию футбола, а также локализация производства спортивного инвентаря и оборудования;
- внедрение передовых научно-методических и инновационных технологий в процесс подготовки, переподготовки, повышения квалификации, отбора и выращивания футбольных специалистов;
- дальнейшее совершенствование правовой базы футбола;
- совершенствование финансовой системы футбола путем внедрения механизмов коммерциализации;
- внедрение современного подхода и жестких нормативных требований в процесс формирования национальных женских футбольных команд и их резервов.

Список литературы / References

1. Бизнес-кейс женского футбола: аудитория, рост и экономические перспективы игры в Европе. – URL : <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/womensoccerrus/3075900.html>
2. О внесении изменений в Закон Республики Узбекистан : указ президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года // О мерах по выведению футбола на совершенно новый уровень : Постановление ПФ-5887.

УДК 796.422.1

СПОРТИВНЫЕ МАРАФОНЫ В РОССИИ

Канев П.Н., преподаватель

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»,
г. Екатеринбург, Россия*

Краткая аннотация. Марафон по праву признан сложнейшим из всех легкоатлетических видов спорта. Было время, когда марафонскую дистанцию преодолевали единицы и она была исключительно прерогативой большого спорта. На марафонцев смотрели, тогда как на героев, необыкновенных людей. Теперь марафонскую дистанцию преодолевают сотни тысяч и, может быть, даже миллионы. Марафон тем и хорош, что он объективно оценивает, на что способен человек, и заставляет серьезно относиться к занятиям бегом. Марафон — настоящая школа жизни. В статье рассмотрим марафоны, которые проходят в России.

Ключевые слова: выносливость, забег, дистанция, результат, стресс, бегун, сердце, эстафета, передача, участник.

SPORTS MARATHONS IN RUSSIA

Kanev P.N., teacher

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg, Russia

Brief abstract. The marathon is rightfully recognized as the most difficult of all athletics sports. There was a time when only a few people overcame the marathon distance and it was exclusively the prerogative of big-time sports. At that time, marathon runners were looked at as heroes, extraordinary people. Now the marathon distance is covered by hundreds of thousands and maybe even millions. The marathon is good because it objectively evaluates what a person is capable of and makes them take running seriously. The marathon is a real school of life. In the article, we will consider the marathons that take place in Russia.

Key words: endurance, race, distance, result, stress, runner, heart, relay, transfer, participant.

Спортивный марафон – это длительная дистанция в забеге, для которой нужна сила и выносливость. Зачастую, люди – спортсмены обязаны преодолеть поставленную дистанцию, состоящую из 42,195 км. Бег является одним из самых прославленных видов спорта, повлекший за собой как профессиональных спортсменов, так и энтузиастов [1, 6].

Поначалу в 1896 году начали соревноваться легкоатлеты в беге от города Марафона до Афин. Для того, чтобы преодолеть такое значительное расстояние, требуются единые, длительные тренировки. Большая часть бегунов предпочитают для начала познать свои умения на не длинных дистанциях в 10 км и 21 км; 2-я называется полу-марафонской. Бег с незапамятных времен перерос в один из самых культовых спортивных увлечений [2]. Повествуется не только про ранние пробежки трусцой, но и большей важности забеги на длинные дистанции [4].

Цель исследования: рассмотреть особенности проведения спортивных марафонов в России.

Рассмотрим 10 главных марафонов в России проходят в городах: Казань, Новгород, Екатеринбург, Сочи, Нижний Москва, Санкт-Петербург, Пермь, Уфа, Омск, Владивосток.

1. Московский марафон, 11 000 человек.

Маршрут между переполненными артериями города организуется бег и длится он весь день, проходит по центру столицы, участники забега могут зреть мировые, известные примечательности города. Московский Марафон занимает почетное место в ряду членов Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS), что неоспоримо подтверждает его статус и престиж.

Международная организация, зарекомендовавшая себя как надежный и авторитетный сертифициатор марафонских маршрутов, уже с 2013 года осуществляет сертификацию двух важных дистанций - 42,2 км и 10 км. В 2023 году, чтобы дать 100%-ю точность измерения обеих дистанций Московского Марафона, организаторы прибегают к помощи измерителя высшей категории, Sergey Korneuev, входящего в международную организацию AIMS.

2. Санкт-Петербургский марафон "Белые ночи", 3 000 человек

Старт полной марафонской дистанции запланирован на 22:00, в то время как старт на 10 км предусмотрен на 21:00.

Этот уникальный марафон был задуман еще в далеком 1990 году. Благодаря вечернему формату проведения, участники больше не столкнутся с пекущим знойным июнем. Это позволит им достичь высоких результатов и насладиться великолепием этих волшебных белых ночей, чьему сиянию забег и обязан своим названием.

3. Казанский марафон, 1400 человек.

Забег дистанций на четыре вида, который возобновлён был в мае прошлого года, после продолжительного перерыва, в Казани состоялся знаменательный марафон. Сам Вадим Янгиров, который является не только директором Казанского марафона, но и участником множества аналогичных забегов в Праге, Бостоне, Сингапуре, Лиссабоне и Амстердаме, рассказывает о том, что подобные события проводились в нашем городе уже в период с 1990-х до начала 2000-х годов. Возвращение марафона стало долгожданной новостью для всех любителей этой зрелищной и спортивной дисциплины. Участники марафона могут выбрать одну из 4-х дистанций: марафонские 42,2 км, полу-марафонские 21,1 км, 10 км и фан-ран – 3 км.

4. Сочи марафон, 560 человек

Одно из самых значимых спортивных событий на Южном Кавказе. Каждый год в забеге принимают участие тысячи бегунов, готовые преодолеть трассу на дистанции 42 километра 195 метров.

5. Марафон в Нижнем Новгороде "Марафон 800", 550 человек

Марафон является легкоатлетической дисциплиной, которая включает в себя забег на 800 метров. Участники стартуют сначала по кругу в противоположном направлении, затем меняются дорожками, чтобы победить в финальном забеге. Большой интерес у зрителей вызывает также эстафета на 4x800 метров, которая проводится параллельно с индивидуальным забегом.

6. Екатеринбургский марафон "Европа-Азия", 460 человек

Беговой марафон «Европа-Азия» пройдёт в Екатеринбурге 6 августа в восьмой раз. Участие в нём примут до пяти тысяч человек. В честь 300-летия Екатеринбурга маршрут марафона пройдёт, в том, числе по Историческому скверу, площади 1905 года, рядом с Храмом на Крови, Оперным театром, УрФУ.

7. Пермский марафон, 380 человек

Впервые о Пермском марафоне, открытом для всех желающих, беговой мир услышал в 2017 году. Пробный забег приятно удивил организаторов количеством заявок: тогда участие в нём приняли более 6 000 атлетов. И что ещё более приятно – к финишу пришли более 90% стартовавших. До сих пор эта цифра остается рекордной для Перми.

8. Уфимский марафон, 240 человек

Центральные улицы Уфы снова заиграют яркими оранжевыми красками! Организаторы в 9 раз готовят большой спортивный праздник в столице Башкортостана – Уфимский международный марафон.

Ожидается не менее 6000 участников, включая и тех, кто выйдет на свою дистанцию на роликовых коньках – для них подготовлен отдельный старт.

9. Омский марафон История Сибирского международного марафона

началась в 1990 году. Вскоре он стал одним из ведущих марафонов в России, отличаясь высоким качеством организации, большим числом участников, значительным призовым фондом и впечатляющими результатами победителей. Это мероприятие привлекло внимание спортсменов и любителей бега со всего мира, привлекая более 200 000 участников из 65 стран. С 2011 по 2015 годы Сибирский марафон был единственным в России обладателем престижного «Бронзового лейбла» IAAF. Это доказывает высокое качество мероприятия и его репутацию на мировом уровне. Марафон продолжает привлекать внимание и интерес любителей бега со всего мира, становясь не только спортивным событием, но и значимым с точки зрения культурного обмена и встречи разных национальностей.

10. Владивостокский марафон "Мосты Владивостока", 175 человек.

Марафон объединяет профессионалов и любителей со всего мира: участие в забеге в 2022 году приняли около 2500 спортсменов из 5 стран мира!

Беговый клуб Run Dns Run при поддержке Группы компаний ДНС организует ежегодный марафон. Реализация этого мероприятия осуществляется совместно с Правительством Приморского края и Администрацией города Владивостока.

11. Горный марафон "Конжак", 620 человек.

Этот горный марафон представляет собой историческое событие в России, так как его организация стартовала еще многие годы назад. В прошлом году этому марафону выпало особенное счастье — он отметил свой 25-летний юбилей. Ежегодно, в последних числах августа, на забег на Конжаковский Камень съезжаются лучшие спортсмены страны, включая тех, кто претендует на участие в международных соревнованиях по скайраннингу. Забег проходит на одном из самых живописных и сложных горных маршрутов Урала. Участники преодолевают 42 километра и набирают более 1300 метров высоты. В этом году забег прошел в статусе Этапа Кубка России по скайраннингу, что привлекло еще больше внимания и участников.

Первая половина дистанции (21 км) представляет собой подъем на вершину Конжаковского Камня (1569 метров над уровнем моря). Спортсмены поднимаются через разнообразные природные зоны: смешанный лес, тайгу, лесотундру, тундру и снежники. После достижения вершины спортсмены спускаются по тому же пути, что и поднимались, к финишу. Спуск не менее сложен, чем подъем, поскольку требует большой выносливости и концентрации. Забег на Конжаковский Камень — это не просто спортивное состязание, но и настоящее испытание духа и физических возможностей. Участие в нем требует не только хорошей подготовки, но и сильной воли и целеустремленности. Помимо основной дистанции, в рамках забега проводится также детский забег на 1 километр.

Он предназначен для юных спортсменов, которые хотят попробовать свои силы в горном беге и почувствовать атмосферу соревнований.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что в России ежегодно проводится порядка 50 марафонов. В целом марафонское движение в России сильно отстает от мирового, учитывая количество крупных городов, жителей и участников марафонов. Самые крупные по количеству финишировавших: Московский Марафон, Белые ночи, Казанский марафон. Самый опасный и трудный марафон горный "Конжак", в соответствии с правилами соревнования проводят на горах высотой не ниже 2000 метров с минимальным средним уклоном 6 % и обязательно включающие участки с уклоном 30 %. Все марафонцы в один голос говорят, что марафон создает гигантский оздоровительный эффект. И не только сам по себе. Марафонец, пишет С. Браун и Д. Грэхем в книге "Цель – 42", "ведет здоровый образ жизни, обычно регулярно тренируется, не курит, хорошо спит и чрезвычайно заботливо относится к своему телу [3, 5].

Список литературы / References

1. Аракчеев, Д. А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Д. А. Аракчеев, И. А. Зуева // Молодежный научный форум : гуманитарные науки : матер XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф., 2014. – С. 55-61
2. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. – Волгоград : ВГАФК, 2017. – 302 с.
3. Беззубцева, И. В. О дружбе со спортом. / И. В. Беззубцева. – Москва : Гном, 2006. – 188 с.
4. Гаврилова, Л. Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры : учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, О. А. Сабуркина, В. А. Овчаров. – Волгоград : ВГАФК, 2022. – 162 с.
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. – Челябинск : ЧГИК, 2013. – 183 с.
6. Токарь, Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / Е. В. Токарь. – Благовещенск : АмГУ, 2020. – 103 с.

UDC 796.01

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN DEVELOPMENT ISSUES

Karimova N.X., senior teacher

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. In this work, the development of physical education and sports in our republic is aimed at the physical education of the growing younger generation and the development of children's sports.

Key words: physical education and sports, sports facilities, children's sports, coaches, sports complexes, modern sports equipment, a healthy lifestyle.

Physical aspect of the growing young generation in Uzbekistan work on the implementation of the program aimed at raising and developing children's sports was continued consistently. As a result of this, over the past years, a number of sports facilities have been put into use. Today, one in three students of secondary schools regularly engage in sports in different sections and circles. The role of sports in the upbringing of the perfect generation is incomparable, therefore, the legislation adopted by the president of the Republic of Uzbekistan on the initiative of the president of the Republic of Uzbekistan on the further promotion of attention to the activities of sports organizations in the regions of our country practically gives its result.

The concept of the development of physical education and sports in the Republic of Uzbekistan until 2025 (next - the concept) defines the goals, objectives and main areas of long-term development of the implementation of state policy in the field of physical education and sports, including:

Achieving an improvement in the health level of the country's population by 2025;

Strengthening the number of sports schools and the material and technical base of sports educational institutions and improving the effectiveness of their financial provision;

Increasing the total number of citizens, and students who regularly engage in physical education and sports;

Achieving an increase in the weekly movement activity of the population by organizing various mass sports activities among employees of state bodies, enterprises and organizations and among the population;

Ensuring the successful participation of Uzbekistan's sports teams in Olympic and Paralympic Games, World, continental sports competitions;

Step-by-step increasing in the quality composition of trainers and specialists in sports education institutions, in particular the number of employees with higher education;

Step-by-step implementation of the continuity system in the principle of "educational institutions - Sports School - Higher Sports" and the process of training and qualification of talented athletes-young people in the education of young people and ensuring their employment;

Introduction of other modern methods and directions in the field of sports;

Creating a competitive environment in the system of physical education and sports due to the development of Public-Private Partnership;

In order to form a unified database of athletes who regularly engage in sports and constantly participate in sports competitions, it is necessary to introduce a sports passport and apply a system of regular maintenance;

To put into practice five initiatives, which include comprehensive measures aimed at creating additional conditions for youth education;

In order to increase the attractiveness of activities in the field of physical education and sports, to gradually increase the level of remuneration, material incentives and social protection for the work of specialists and employees of sports educational institutions [5].

The field of physical education and children's sports is of particular importance in the upbringing of the harmonious generation growing in our republic, strengthening the work of young people on their constant involvement in sports, one of the important factors is the development of activity of sports organizations in the construction and equipment of new sports complexes, the provision of highly qualified training personnel and coaches.

Our mentors are also of great importance in the achievements currently being achieved in world competitions, but the high emphasis on the development of children's Sports by our government can also be highly appreciated, as well as the activities of sports organizations. The goal of the reforms carried out in the development of physical education and sports is to gradually strengthen the work carried out in the field of creating a healthy lifestyle, physical education of the younger generation and children's sports, as well as the involvement of young people, especially girls in rural areas, build new sports complexes, stadiums, facilities in the regions, equip them, strengthening with highly qualified training personnel and coaches is one of the pressing issues that stand before us and are waiting for their own solution [1, 3].

In achieving the above, there is a special role of sports organizations directly in the development of a harmonious generation in our country as physically strong and physically and spiritually healthy, and it is important to increase the emphasis on their further promotion in the future. It is necessary to develop work in the field of physical education and sports, widely involve young people in continuous sports activities, build and equip new sports complexes, and further increase the activity of sports organizations directly in the training of highly qualified training personnel and coaches.

Today, it is advisable to focus precisely on developing the activities of sports organizations, providing them with the necessary sports equipment and inventory, because, in order to establish modern sports schools for the growing youth, to attach great importance to sports organizations in fear of sports schools that are in every way high and disaffected for them, and, moreover, to provide them with tax benefits [4].

First of all, in the development of physical education and sports in Uzbekistan and the promotion of activity of sports organizations in the future for its prosperity, for representatives of the growing younger generation to build

sports facilities in accordance with modern requirements, secondly, to create the necessary conditions for them to establish the production of modern sports equipment and equipment for their sports activities, thirdly, by creating benefits in providing tax, customs and credit funds with the support of the government in order to ensure the sustainable functioning of sports organizations in the future, we will be able to create an important ground for the more sustainable growth of the activities of sports organizations in our country.

References

1. Taniqulova, Z. R., Karimova N. K. Sports Service //Actual problems of physical education of students. – 2022. – pp. 628-630.
2. Karimova, N. K., Khasanova I. K., Elmuradova M. U. Mental stress during sports activities //actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. - 2021. – pp. 401-403.
3. Muhamedova, M., Karimova N. K. Sport is my life!. – 2021.
4. Kahharova, X. M., Karimova N. K. Problems of forming a sports profession. – 2021.
5. Norma online | NRM.uz. – URL : <https://nrm.uz/>

УДК 796

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ФУТБОЛА В ОМСКЕ

Касаткин А.В., директор по развитию

*АНО «Центр развития детско-юношеского спорта «Пионер»,
г. Омск, Россия*

Краткая аннотация. В статье проанализирована история становление детского футбола в Омске, а также выявлены общие тенденции развития футбола в городе. Автор статьи предлагает расширить перспективы развития детского футбола: путем развития инфраструктуры, организации турниров и сотрудничества с иными образовательными учреждениями.

Ключевые слова: детский спорт, футбол, спортивная школа, школьный спорт.

THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FOOTBALL IN OMSK

Kasatkin A.V., Director of Development

*Center for the development of youth sports "Pioneer"
Omsk, Russia*

Brief abstract. The article analyzes the history of the formation of children's football in Omsk, and also identifies general trends in the development of football in the city. The author of the article proposes to expand the prospects for the development of children's football: by developing infrastructure, organizing tournaments and cooperating with other educational institutions.

Key words: children's sports, football, sports school, school sports.

В настоящее время детский футбол приобретает все большую популярность в городе Омске. Постепенно растет количество детей, интересующихся этим видом спорта, а также развивается инфраструктура и система подготовки молодых футболистов. Развитие детского футбола в Омске становится одним из приоритетных направлений для спортивных организаций и местных властей.

Одна из причин роста интереса к детскому футболу – его положительное влияние на здоровье и развитие детей. Участие в командных тренировках и соревнованиях помогает укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить выносливость. Кроме того, игра в футбол способствует формированию командного духа, научит дисциплине и ответственности, а также поможет развить навыки общения и лидерства. Все эти факторы делают детский футбол привлекательным выбором для родителей, которые стремятся обеспечить своим детям здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Цель исследования: рассмотреть становление и развитие детского футбола в Омске.

История развития детского футбола в Омске начинается с самого появления этой спортивной дисциплины в городе. Футбол появился в Омске в начале XX века, а именно в 1910 году. Со временем популярность этой игры росла, и она стала привлекать все больше молодежи [3].

В 1920-х годах активное развитие футбола в Омске было связано с созданием первых клубов и команд. В то время было основано несколько детских футбольных школ, которые занимались подготовкой юных спортсменов. Эти школы предоставляли возможность детям получить профессиональную подготовку и принять участие в официальных соревнованиях [3].

Развитие детского футбола в Омске продолжалось и в период Великой Отечественной войны, и в послевоенное время. Так, например, в 1946 г. в городе появилась первая профессиональная футбольная команда - «Иртыш». Первый матч чемпионата страны команда провела 9 июня 1946 года против прокопьевского «Угольщика» – 6:0. Команда имела свою детскую школу, в которой проводилась систематическая работа с молодыми игроками. Это значительно повлияло на развитие детского

футбола в городе – многие ребята мечтали попасть в академию «Иртыша» [5].

С начала 1960-х годов детский футбол в Омске начал развиваться активнее. В этот период было создано несколько спортивных школ и объединений, которые занимались подготовкой юных спортсменов. Благодаря усилиям тренеров и организаторов, детский футбол стал популярным и привлекал все больше детей.

В наше время спортивные организации активно привлекают спонсоров и государственную поддержку для развития инфраструктуры и закупки необходимого оборудования. Проводятся регулярные соревнования и турниры среди детских команд, что способствует повышению уровня игры и мотивирует юных футболистов к достижению новых высот.

В 2023 году в спортивном комплексе «Красная Звезда» в Омске прошел VIII детско-юношеского фестиваль «Кубок Дружбы». Мероприятие организовал центр развития детского и юношеского спорта «Пионер» при поддержке Минспорта Омской области и департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации Омска.

Фестиваль имеет статус международного: на него съехались команды не только из разных городов России (Новосибирска, Новокузнецка, Красноярска, Иркутска, Тюмени, Бердска, Томска, Нижнего Тагила), но и из соседнего Казахстана – Астаны, Петропавловска, Павлодара, Костаная. В общей сложности за «Кубок Дружбы» боролись 84 команды, в которых состоит больше тысячи спортсменов в возрасте от 4 до 12 лет [1].

Сейчас детский футбол в Омске продолжает развиваться. В городе работает множество детских футбольных школ, которые занимаются подготовкой юных спортсменов. Например, проводится первенство г. Омска по футболу среди мальчиков 2011-2012 г.р. (как составная часть Кубка Федерации, 12 команд-участников), турнир «Пенальти» среди юношей 2006-2008 г.р. (16 команд-участников в 2023 г.) [4].

Одним из ключевых моментов в развитии детского футбола в Омске также является создание условий для развития талантливых игроков. Многие юные футболисты проходят отборочные испытания и получают возможность тренироваться с опытными тренерами, что помогает им развить свой потенциал и достичь успеха в спорте.

Различные проекты и инициативы способствуют привлечению молодых людей к этому виду спорта, развитию молодёжи и их успехам.

В области действуют две школы олимпийского резерва – СШОР «АОФ Иртыш» и СШОР «ДИНАМО», а также спортивная школа «Красная звезда» [3].

Футбольная школа «Динамо», развиваясь не только количественно, но и качественно, стала одной из сильнейших в регионах «Сибирь» и

«Урал и Западная Сибирь». Эта школа является базой для подготовки юных талантов к выступлениям на региональном и всероссийском уровнях. Здесь проводятся тренировки по всем возрастным группам (от 5 до 18 лет). В рамках программы СШОР «ДИНАМО» осуществляется комплексное развитие молодых игроков: силовая тренировка, техника игры, тактика и стратегия на поле. Благодаря этому проекту уже несколько юных футболистов из Омска сумели пробиться в профессиональные клубы и даже сборные России.

Также стоит отметить программу «Футбол в школе». Целью данной программы является пропаганда здорового образа жизни через занятия футболом. В рамках программы проводятся бесплатные тренировки для всех желающих детей, независимо от возраста и уровня подготовки. Кроме того, организуются различные соревнования и фестивали, на которых юные футболисты могут продемонстрировать свои навыки и получить ценный опыт [2].

В настоящее время в городе Омске прослеживается нехватка турниров по футболу, это отмечают тренеры спортивных школ. Есть предложения проводить турниры, посвящённые памяти ветеранов омского футбола - Владимира Виноградова, Юрия Студенецкого, Ивана Герасимова и Артема Амирджанова [6].

Благодаря усилиям тренера Н. Харитонов в школе «Пионер» уже было проведено порядка десяти турниров, четыре из которых ветеранских. Учитываются все возрастные группы, у каждого возраста – два-три турнира в год. В Омск на турниры приезжают ребята из Томска, Новосибирска, Иркутска, Читы, Тюмени, Тобольска, Челябинска. Также на турнире присутствует много селекционеров из Москвы, Краснодара, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону. «Многие мальчишки уезжают из Омска: наши есть в школах «Зенита», ЦСКА, «Локомотива», «Рубина». Ребят из других городов, которые приезжали на наши турниры, тоже приглашают в академии клубов» [6].

В заключение можно сказать, что, благодаря успешным проектам и инициативам, в Омске детский футбол стал популярным видом спорта. Молодые игроки получают возможность развиваться и достигать успехов на соревнованиях различного уровня. Такие проекты оказывают значительное влияние на развитие детского футбола в Омске, создавая условия для роста юных талантов и формирования здорового образа жизни у молодежи. Это способствует не только развитию спортивных навыков, но и формированию личностных качеств – таких, как целеустремленность, ответственность, командный дух [7].

Перспективы развития детского футбола в Омске обширны. Первое, что следует отметить – это интерес со стороны детей к данному виду спорта. Футбол пользуется большой популярностью среди мальчиков

различных возрастов. Это свидетельствует о потенциале для развития талантливых игроков и формирования сильных команд.

Второй аспект – наличие инфраструктуры для занятий детским футболом. В Омске существуют несколько спортивных комплексов с хорошо оборудованными футбольными полями. Они предоставляют услуги для проведения тренировок и соревнований, как для профессиональных команд, так и для детей. Развитие и модернизация существующих спортивных объектов, а также строительство новых, будет способствовать росту интереса к детскому футболу и повышению его уровня в городе.

Третий аспект – наличие квалифицированных тренеров. В Омске есть множество людей, имеющих опыт работы с детьми и знания в области футбола. Однако необходимо постоянно повышать квалификацию тренерского состава, привлекать опытных специалистов из других регионов и стран. Обучение тренеров должно быть системным и основываться на передовом мировом опыте в области развития детского футбола.

Четвертый аспект – организация соревнований и турниров. Регулярные соревнования позволяют детям проявить свой потенциал, набираться опыта игры в команде и повышать свое мастерство. При проведении турниров необходимо учитывать возрастные группы, чтобы каждый ребенок имел возможность участвовать в соревнованиях на своем уровне. Также следует организовывать турниры между командами из разных регионов, что поможет детям приобрести новый опыт и повысить свой уровень игры.

Пятый аспект – сотрудничество с образовательными учреждениями. Школы и детские сады являются основными местами, где формируется интерес к спорту и выбор будущей профессии. Поэтому важно активно привлекать детей из этих учреждений к занятиям футболом. Организация спортивных секций в школах и проведение показательных тренировок и матчей помогут приобщить к футболу больше детей.

В заключение можно сказать, что, благодаря успешным проектам и инициативам, в Омске детский футбол стал популярным видом спорта. Молодые игроки получают возможность развиваться и достигать успехов на соревнованиях различного уровня. Такие проекты оказывают значительное влияние на развитие детского футбола в Омске, создавая условия для роста юных талантов и формирования здорового образа жизни у молодежи. Это способствует не только развитию спортивных навыков, но и формированию личностных качеств – таких, как целеустремленность, ответственность, командный дух [7].

Список литературы/ References

1. В Омске стартовал детско-юношеский футбольный фестиваль «Кубок Дружбы». – URL: <https://gorod55.ru/news/2023-06-01/v-omske-startoval-detsko->

yunosheskiy-futbolnyy-festival-kubok-druzhby-2944199 (дата обращения: 17.11.2023). – Текст : электронный.

2. В омских школах начали проводить уроки футбола. – URL: <https://12-kanal.ru/news/153019/> (дата обращения: 17.11.2023). – Текст : электронный.

3. Омск - футбольный град | ФК «Иртыш». – Омск, 1981. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/orenburgfc/2999432.html> (дата обращения: 15.11.2023). – Текст : электронный.

4. Пенальти. РФ Первенство Омской области и города Омска среди детско-юношеских команд 2023 года. – URL: <https://ooff.nagradion.ru/tournament35011> (дата обращения: 18.11.2023). – Текст : электронный.

5. Разбираемся, как играет омский «Иртыш» : советский футбол с очерком Лобановского». – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/naslednik/3078192.html> (дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.

6. Хочется, чтобы память жила. Как в Омске не забывают местных футбольных легенд. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/countrysatlovesfootball/3206061.html?sl=1> (дата обращения: 17.11.2023). – Текст : электронный.

7. Николаенко, В. В. Система детско-юношеских соревнований в футболе: реальность и перспективы / В. В. Николаенко. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-detsko-yunosheskih-sorevnovaniy-v-futbole-realnost-i-perspektivy> (дата обращения: 15.11.2023). – Текст : электронный.

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ МАРАФОНСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

**Клокова Е.А., ст. преподаватель, Гулый И.Г., студент
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В. Г. Шухова», г. Белгород, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается развитие марафонского движения в России на современном этапе. Автор представляет обзор истории марафонов в стране, начиная с первого Российского марафона в 1913 году и описывая его популярность в последующие годы. Особое внимание уделено переходу от спортивных соревнований к массовым городским марафонам с участием широкой аудитории, что привело к изменению философии и восприятия данного вида спорта в обществе.

Ключевые слова: марафон, бег на длинные дистанции, спортивные соревнования, городской марафон, развитие спорта.

THE DEVELOPMENT OF THE MARATHON MOVEMENT IN RUSSIA AT THE PRESENT STAGE

Klokoва E.A., senior lecturer, Gulyi I.G., student

*Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Brief abstract. The article explores the current stage of the marathon movement development in Russia. The author provides an overview of the history of marathons in the country, starting from the first Russian marathon in 1913 and describing its popularity in subsequent years. Special attention is given to the transition from sports competitions to mass urban marathons involving a wide audience, leading to a shift in the philosophy and societal perception of this sport.

Key words: marathon, long-distance running, sports competitions, urban marathon, sports development.

В нашем большом мире есть большое количество различных видов спорта, и одним из популярных является марафон. Он является разновидностью бега на длинные дистанции, «апогеем выносливости», и захватывает сейчас все большее и большее количество людей в России и по всему земному шару. В наше время люди все больше осознают важность физической активности и заботы о собственном здоровье, что способствует росту интереса к участию в марафонах. Этот вид спорта не только про соревновательный дух, он раскрывает людей совершенно, с другой стороны, позволяя им преодолевать свои жизненные барьеры, трудности.

Настоящее исследование нацелено на анализ эволюции марафонского движения в России, от его становления до современных трансформаций, с акцентом на выявление факторов, влияющих на изменения в восприятии, популярности и роли марафонов в обществе. Главная задача состоит в понимании процесса перехода марафонов из узкого спортивного контекста в широкое общественное движение, способствующее формированию здорового образа жизни.

Мы используем несколько методов для достижения цели:

1. Анализ исторических данных позволяет погрузиться в первые шаги марафонского движения в стране. Это позволяет оценить начальные представления об этом виде спорта и взглянуть на восприятие обществом марафонов того времени.

2. Интервью и опросы с участниками марафонов, спортивными организаторами и представителями сообщества дают возможность понять эволюцию мнений и взглядов на марафоны в обществе. Это позволяет

выявить влияние марафонов на общественные представления и здоровый образ жизни.

3. Анализ трендов и статистических данных помогает понять динамику изменений в популярности марафонов в разные периоды времени и выявить ключевые моменты, влияющие на интерес к этому виду спорта.

Обратимся к исторической сводке, и начнем с самого первого Российского марафона в стране, который был проведен в августе 1913 года, в рамках Первой Всероссийской Олимпиады, на открытии которой, помимо парада спортсменов, было и «специальное шоу» от организаторов. Люди же в то время относились к такому виду скептически, считая его ужасом и варварством, не понимая смысл таких соревнований.

Однако время шло и развитие бега на длинные дистанции, в том числе и марафоны, набирали популярность. Так в Москве 8 августа в 1981 году прошел Московский Международный Марафон Мира, в котором участвовали 128 бегунов, как профессионалов, так и любителей. 1981 не простой год, этот год является первым после Московской Олимпиады, в котором возник «вирус» здорового образа жизни – модное увлечение бегом. После Московской Олимпиады бег стал статусным увлечением, вышел на улицы городов, приобрел черты «правильного» поведения жителя мегаполиса. Итак, со временем популярность росла, рос и тот самый тренд бега. Уже к 1990 году на Московском Международном Марафоне Мира (ММММ) приняли участие уже 18684 бегунов из 30 стран мира, из которых 11820 вышло на полную дистанцию, классического марафона. Благодаря работе с национальными федерациями и IAAF (Международная ассоциация легкоатлетических федераций, ныне World Athletics) новый партнер смог поднять интерес к ММММ в мире, привлечь крупных спонсоров и увеличить призовой фонд до внушительных 500 тысяч долларов [3].

До 2012 года интерес к марафонам снижался, тренд начал свое падение, но организаторы хотели его поддерживать и дальше. Поэтому было принято решение проведения массового городского марафона в новом формате. Дело в том, что марафонское движение остро нуждалось в выходе из чисто «спортивных» рамок, унаследованных советским прошлым в гораздо более массовое, свободное поле фитнеса, здорового образа жизни, модного тренда и новой философии городского жителя. Но с 2012 года все кардинально изменилось...

Параллельно с Марафоном Мира в 1997–2012 годах проводился марафон «Лужники»: он был малочисленным, но имел привлекательное место старта у главной спортивной арены Москвы. Фактически на его базе агентство «Новая атлетика» (которое позднее станет известно как «Беговое сообщество») совместно с Департаментом физической культуры и спорта учредили новый международный забег – Московский марафон, который

впервые прошел 15 сентября 2013 года. Первый Московский Марафон, будучи проведенным в абсолютно новом формате, был непривычен для городских жителей, которые практически не разделили страсть стартующих и обновленный марафон прошел в 2013 году практически при «пустых трибунах». С течением времени традиция приветствовать марафонцев на дистанции изменилась, и сейчас на трассу выходят тысячи людей с флагами, транспарантами с мотивирующими надписями, поболеть «за своих» родственников, друзей, членов беговых клубов, сотрудников компаний, которые поддерживают корпоративные команды [1].

Организаторы, обладающие, казалось бы, опытом масштабных городских мероприятий, потом признавали, что даже этого им не хватило при подготовке к самому первому Московскому марафону в 2013 году на «5+», и, к сожалению, был допущен ряд серьезных ошибок – от увеличенной дистанции до отсутствия памятных медалей на финише. Ошибки в организации можно было понять – марафон состоит из бесчисленного количества мелочей и вопросов, которые невозможно предусмотреть заранее и которые невозможно качественно решить только как столкнувшись с ними на практике. Именно поэтому казусы первого ММ бегуны вспоминают больше, как забавный опыт, чем как фатальный провал.

С 2013 года за пять лет Московский марафон существенно изменился, как по качеству организации, так и по количеству бегунов, которые в нем участвуют. Отдельно проводятся «громовские» мероприятия, которые вышли из серии, они не составляют конкуренцию стартам от организаторов ММ, став очень атмосферными, «семейными», «парковыми» забегами вдали от московской суеты. «Промежуточные» забеги меняли свое название, меняли оформление, но суть их оставалась одна и та же – городской праздник бега, пусть в меньшем масштабе.

Уже в дебютный год организаторам удалось собрать на дистанции марафона и 10-километровом забеге-спутнике почти пять тысяч человек. 2013 год стал переломным для любительского бега России – в стране начался новый беговой бум. Количество участников на марафоне «Белые Ночи» в Санкт-Петербурге выросло в 1,5 раза, в Омске Сибирский международный марафон принял более четырех тысяч спортсменов (по сравнению с 700 годом ранее), в Перми число стартующих выросло с 200 человек в 2013 году до семи тысяч в 2018-м. Появились крупные марафоны в Казани, Екатеринбурге, Томске и других городах страны. А в Москве продолжал набирать силу главный старт страны: в 2015-м суммарное число участников на основной дистанции и 10-километровом забеге-спутнике превысило 10 тысяч человек, а в 2017–20 тысяч. Наконец, в 2019 году только на старт марафонской дистанции вышло более 10 тысяч участников, сделав его самым массовым марафонским пробегом в истории России [2].

Сейчас в 2023 году в России проводятся забеги на основную дистанцию (42,2 км) и дополнительные (5 км; 10 км; 21,1 км) в разных городах России, на которые привлекается все большее количество людей, готовые ворваться в этот удивительный беговой мир, полностью проникнуться соревновательным духом, дружественной атмосферой. Сейчас бегают все: люди с «безграничными возможностями», дети, семьи, рабочие коллективы. Очень большое развитие сейчас приобретают беговые сообщества, цель которых заключается в том, чтобы люди могли вместе тренироваться, обмениваться опытом и проводить время в приятной компании, как во время тренировок, так и на дистанции забега.

Результаты исследования. Современные марафоны в России привлекают разнообразные группы людей: от лиц с ограниченными возможностями и детей до целых семей и рабочих коллективов. Этот универсальный спорт сегодня пользуется бешеной популярностью и сплачивает людей разных возрастов и профессий. Беговые сообщества активно развиваются, создавая возможность для людей обмениваться опытом, тренироваться вместе и проводить время в дружественной атмосфере. Это способствует не только улучшению физического состояния, но и укреплению социальных связей.

Бег на длинные дистанции можно безукоризненно признать оздоровительным спортом. Научная статистика, основанная на количестве участников марафонов и средней продолжительности жизни, подтверждает положительное воздействие этого вида спорта на организм человека. Изучение данных указывает на то, что спорт не только не наносит вреда, но и имеет благотворное воздействие на здоровье.

Марафонское движение в России представляет собой не только спортивное событие, но и феномен, способствующий здоровью и общественной активности. Научная статистика подтверждает, что участие в забегах на длинные дистанции благоприятно влияет на здоровье людей, повышает их физическую активность и продлевает среднюю продолжительность жизни.

Бег на длинные дистанции не только физически укрепляет участников, но и сплачивает общество, создавая единое сообщество людей, стремящихся к здоровью и совместным достижениям. Это является не только спортивной инициативой, но и инструментом для укрепления морального и физического состояния нации.

Выводы. Таким образом, развитие марафонского движения в России необходимо продолжать, поддерживать, улучшать и продвигать в массы, этот шаг даст стране сильных людей и здоровых людей для сильной страны, так как оно способствует формированию здорового образа жизни, улучшению физического состояния нации и укреплению единства в обществе.

Список литературы / References

1. Подбельский К. О. Марафонское движение в России и в мире / К. О. Подбельский. – URL: http://www.ski66.ru/kms_news+stat+nums-475.html . – Текст : электронный.
2. Козлов, А. История Московского марафона / Александр Козлов. – URL: <https://www.kant.ru/articles/1742527/>. – Текст : электронный.
3. Пастухов, В. Московский марафон начинался с забега на 100 человек, а сейчас собирает более 20 тысяч. Вот его история / Вячеслав Пастухов. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/3072029.html/>. – Текст : электронный.

УДК 794.09:796.88-057.87(470.23-25)»2014/2023

**АНАЛИЗ ИТОГОВЫХ ПРОТОКОЛОВ СТУДЕНЧЕСКИХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В САНКТ-
ПЕТЕРБУРГЕ ЗА ПЕРИОД С 2014 ПО 2023 ГГ.**

**Круглов С.Г., канд. пед. наук, доц., Великодная Е.К., ассистент
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
ветеринарной медицины», г. Санкт-Петербург, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты анализа итоговых протоколов студенческих соревнований по гиревому спорту в Санкт-Петербурге за период с 2014 по 2023 год, которые позволяют сделать выводы о динамике развития гиревого спорта среди студентов высших учебных заведений в Санкт-Петербурге.

Ключевые слова: гиревой спорт, студенческие соревнования, анализ, высшие учебные заведения.

**ANALYSIS OF THE RESULT CARDS OF STUDENT KETTLEBELL
LIFTING COMPETITIONS IN ST.PETERSBURG FOR THE PERIOD
FROM 2014 TO 2023**

**Kruglov S.G., cand. of pedag. science, associate prof.,
Velikodnaya E.K., assistant
St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
Saint Petersburg, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of an analysis of the result cards of student competitions in kettlebell lifting in St. Petersburg for the period from 2014 to 2023, which allow us to draw conclusions about the dynamics of the development of kettlebell lifting among students of higher educational institutions in St. Petersburg.

Key words: kettlebell lifting, student competitions, analysis, higher education institutions.

В связи с многолетним присутствием гиревого спорта на международной арене остаются актуальными вопросы подготовки гиревиков высокого класса, способных достойно представлять страну на крупнейших соревнованиях. Помимо этого упражнения гиревого спорта включены в программную и нормативную основу системы физического воспитания населения России, предъявляющих государственные требования к уровню его физической подготовленности, изложенных в содержании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Поэтому актуальна оценка развития и степени популяризации гиревого спорта среди студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга, которую можно провести на основании анализа итоговых протоколов студенческих соревнований.[2;3;4]

Цель работы: проанализировать итоговые протоколы и сделать выводы о состоянии гиревого спорта в высших учебных заведениях Санкт-Петербурга.

Данные были взяты с сайта Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга и собраны в табл. 1 [1].

Таблица 1 – Данные итоговых протоколов студенческих соревнований по гиревому спорту за период с 2014 по 2023 годы

Ме сто	Год						
	2014	2015	2017	2018	2019	2021	2022
1	ГАУ	ГАУ	ГАУ	ГАУ	ГАУ	Горный	Горный
2	Горный	ГУТ	МТУ	ПГУПС	Горный	ГАУ	ГАУ
3	ГУТ	ГЭТУ	ИТМО	ИТМО	БГТУ	ИТМО	ГПУ
4	ПГУПС	Горный	ГЛТУ	БГТУ	ГПУ	БГТУ	БГТУ
5	ГЭТУ	ПГУПС	УГПС	ГПУ	ИТМО	ГПУ	ИТМО
6	ГЛТУ	ИТМО	ГУТ	ГУТ	ПГУПС	Лесгафта	Лесгафта
7	ГАСУ	ГПУ	БГТУ	ГЛТУ	РГПУ	ГМТУ	ГУАП
8	ГПУ	БГТУ	РАНХиГС	РАНХиГС	ГУТ	ГЛТУ	ГУПТД
9	ИТМО	ГАСУ	ПГУПС	Лесгафта	ГЛТУ	ПГУПС	ЛТУ
10	БГТУ	ГУАП	ГЭТУ	РГПУ	ГТИ	РГГМУ	РГГМУ
11	РГПУ	РАНХиГС	ГАСУ	ГМТУ	Лесгафта	ГУВМ	ГМТУ
12	ГУАП	ГЛТУ	ГУАП	ГУАП	ГМТУ	РАНХиГС	ГМУ
13	ГТЭУ	ГУКиТ	ГИКиТ	ГУМРФ	РАНХиГС	ЛГУ	ГУГА
14	ГУКиТ	РГПУ		Горный	ГУАП	ГУТ	ГЭТУ
15	РАНХиГС	ХФА		ГЭТУ	ГУГА	ГУГА	АНОВО
16				ГАСУ	ГАВМ	ХФУ	ГУВМ
17				ГИКиТ	ГАСУ	ГЭТУ	ГАСУ
18						РГПУ	ГТИ
19							РГПУ

Из табл. 1 мы видим, что количество вузов, участвующих в соревнованиях, увеличилось.

После сбора данных мы составили рейтинг вузов по количеству баллов, расчет которых происходил следующим образом. За первое место – 19 баллов, за второе – 18 и т.д. до 19-го места, за которое даётся 1 балл. Далее полученное за каждый год количество баллов суммируется. Рейтинг вузов представлен в таблице 2 [1].

Таблица 2 – Рейтинг вузов

Место	Количество баллов	Вуз
1	131	СПбГАУ
2	106	НИУ ИТМО
3	100	БГТУ
4	90	Горный
5	88	СПбГПУ
6	85	ПГУПС, СПбГЛТУ
7	81	СПбГУТ
8	57	СПбМТУ
9	56	СПбГЭТУ (ЛЭТИ)
10	53	СПбГУАП, РАНХиГС
11	48	НГУ им. Лесгафта
12	43	СПбГАСУ
13	41	СПбРГПУ
14	23	СПбГИКИТ
15	20	СПбРГГМУ
16	17	СПбГУГА, СПбГУВМ
17	15	СПбУГПС
18	12	СПбГТИ, СПбГУПТД
19	9	СПбХФУ
20	8	СПбГМУ
21	7	СПбГУМРФ, СПбЛГУ, СПбГТЭУ
22	5	СПб АНО ВО

Из таблицы мы видим, что на первом месте стоит Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, в течение 5 лет являвшийся чемпионом студенческих соревнований по гиревому спорту. На втором месте Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, студенческий спортивный клуб, который является пятикратным обладателем титула «Лучший студенческий спортивный клуб России». На третьем месте Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Таким образом, мы видим увеличение количества вузов, принимающих участие в студенческих соревнованиях по гиревому спорту, и положительную динамику его развития, при этом лидирующие позиции занимают Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики и Балтийский

государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Список литературы / References

1. Гиревой спорт. – Текст : электронный // Комитет по физической культуре и спорту : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://kfis.gov.spb.ru/massovyj-sport/sorevnovaniya-vuzov/polozheniya/girevoj-sport/> (дата обращения: 12.11.2023).
2. Дзержинская, Л. Б. Актуализация проблемы использования средств гиревого спорта в физическом воспитании студентов вузов / Л. Б. Дзержинская, В. С. Карпова // Форум. – 2019. – № 2(17). – С. 17-20.
3. Круглов, С. Г. Дополнительное занятие по физической культуре как средство повышения двигательной активности студентов / С. Г. Круглов // Безопасный спорт-2019 : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 27–28 июня 2019 года. – Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2019. – С. 56-58.
4. Симень, В. П. К проблеме совершенствования теории и практики гиревого спорта / В.П. Симень // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2013. – №1-2 (77). – С.157-163.

УДК 7.5527

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Кудратова Л.А., ст. преподаватель

*Ташкентский государственный аграрный университет
г. Ташкент, Узбекистан*

Разуваева И.Ю., ст. преподаватель

*Ташкентский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет имени Г.В. Плеханова», г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Необходимость повышения эффективности спортивной подготовки гандболисток в индивидуализации тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности гандболисток в подготовительном периоде связаны с совершенствованием управления подготовкой на основе круглогодичного комплексного контроля при оценке специальной подготовленности и разработкой эффективных средств и методов её повышения.

Ключевые слова: гандбол, индивидуализация, нагрузки, подготовительный период, педагогический контроль.

INDIVIDUALIZATION OF TRAINING LOADS OF SPEED AND STRENGTH ORIENTATION OF HANDBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Kudratova L.A., senior lecturer

Tashkent State Agrarian University, Tashkent, Uzbekistan

Razuvaeva I.Yu., senior lecturer

Tashkent branch of the "Russian Economic University named after G.V. Plekhanov", Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. The need to increase the effectiveness of sports training of handball players in the individualization of training loads of speed and strength orientation of handball players in the preparatory period is associated with the improvement of training management based on year-round comprehensive control in assessing special preparedness and the development of effective means and methods to improve it.

Key words: handball, individualization, loads, preparatory period, pedagogical control.

Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов требует рационального и комплексного контроля всего процесса. Вопрос соответствия тренировочной нагрузки соревновательной деятельности гандболистов является одной из основных проблем на данном этапе. Необходимо определить характеристики соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат. В доступной литературе по этому вопросу содержится значительное разнообразие рекомендаций по построению тренировки гандболистов и столь же разнообразные данные, отражающие контроль соревновательной деятельности и состояния игроков на различных этапах годичного цикла подготовки.

Среди множества проблем в гандболе одной из самых важных можно считать проблему индивидуализации подготовки игроков. Необходимость индивидуализации тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях многих ведущих специалистов в области спортивных соревнований. Однако проблема индивидуализации технико-тактической подготовки в гандболе не получила должного раскрытия. Следует также отметить, что общепринятые методики подготовки без гибких планов изменений и разнообразных средств обучения, учитывающих последствия педагогического менеджмента, не могут отвечать требованиям соревновательного этапа развития гандбола.

Цель исследования: рассмотреть особенности индивидуализации тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности гандболисток в подготовительном периоде.

Согласно научно-методическому анализу современных исследований и теоретическому обоснованию, посвященных проблеме эффективной организации тренировочного процесса спортсменов, в том числе подготовки высококвалифицированных гандболистов, одним из основных факторов успеха в соревновательной деятельности является высокий уровень развития двигательных (физических) качеств спортсменов работоспособности. А именно, высокий уровень развития специальной скоростной выносливости категории "специальная скоростная выносливость" и ее существенных особенностей [1, 2].

Подготовительный этап имеет решающее значение для повышения спортивно-технических результатов и качественной подготовки к соревнованиям. Подготовительный период следует разделить на два этапа: общая подготовка и специальная подготовка.

На первом этапе (общая подготовка) создаются предпосылки для последующего овладения спортивной формой. На первом этапе ставятся следующие конкретные задачи

1. Повышение общего уровня развития физических качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы) студенток на основе различных физических упражнений
2. Обучение технико-тактическому поведению.
3. Повышение целеустремленности девушек и улучшение их способности к дальнейшим тренировкам, а также совершенствование физических качеств.

Главной и определяющей задачей первого этапа общеподготовительного периода была общая физическая подготовка. При этом используется широкий спектр средств из различных видов спорта.

Основными средствами общеподготовительного этапа являются упражнения в других видах спорта. Для подготовки студенток используются гимнастика, легкая атлетика, баскетбол и мини-футбол. Несмотря на то, что общая физическая подготовка является основной задачей, здесь также должны быть найдены специальные средства физической подготовки, например, тренировки с мячом (ловля и передача).

Также использовались основы тактики (обучение индивидуальному, групповому и командному поведению). Общая физическая подготовка на этом этапе длилась 60-80 минут, использовались и другие спортивные средства. Эти комплексные практические занятия по комплексной физической подготовке включали в себя упражнения из нескольких видов спорта, например, гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. Следует отметить, что комплексные занятия по комплексной физической подготовке в сочетании со спортивными играми более эффективны, чем тренировки только по легкой атлетике или гимнастике. Дополнительные занятия спортом на этом этапе решают проблемы общей физической

подготовки студенток и, как правило, проводятся с большей нагрузкой, как по количеству, так и по интенсивности.

Современные системы подготовки спортсменов высокой квалификации требуют разработки и внедрения в тренировочный процесс более объективных аппаратных методов, позволяющих оценить величину тренировочной нагрузки и степень ее воздействия на организм человека. Во многих видах спорта все чаще используются устройства и системы для регистрации и анализа информации, характеризующей различные параметры тренировочной деятельности спортсмена.

В последнее время растет интерес к регистрации различных форм движений спортсменов во время спортивных матчей для оценки уровня их технической и тактической подготовленности.

Технико-тактическая подготовка на этом этапе направлена в первую очередь на овладение техническими и тактическими навыками. На этом этапе до соревнований еще есть время, и, работая над технико-тактическими навыками, студенты спокойно и последовательно осваивают новое. Одновременно ведется работа по совершенствованию технических и тактических приемов.

Наиболее важной работой является поиск наиболее адекватных методов оценки специальной подготовленности и разработка эффективных средств и методов их совершенствования. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных способов подготовки футболистов является индивидуализация тренировочного процесса с учетом уровня технико-тактического мастерства, а эффективность использования тренировочных нагрузок зависит не только от подбора наиболее целесообразных тренировочных упражнений, но и от правильного сочетания их дозировки, а также зависит от оптимального распределения на одно занятие и на более длительный период времени с учетом изменения тактических показателей.

Поэтому оптимизация тренировочного процесса во многом связана с использованием моделей, отражающих структуру игровой деятельности спортсмена, учитывающих особенности распределения тренировочных средств на различных этапах подготовительного периода.

Список литературы / References

1. Душабаев, Д. Ш. Совершенствование методики развития специальной выносливости квалифицированных гандболистов в подготовительном периоде / Д. Ш. Душабаев // Наука и мир. – 2020. – №9(85). – С. 38-40.
2. Кариева, Р. Р. Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования / Р. Р. Кариева // Проблемы науки. – 2021. – №3 (62). – С. 53-55.

УДК 796.814

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА В РОССИИ

**Лаврентьева Е.А., ст. преподаватель,
Шевченко Т.А., ст. преподаватель, Сидорчук А.С., студент**
Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются история возникновения, становления и развития самбо как национального вида спорта в России и за рубежом.

Ключевые слова: самбо, единоборство, история развития, возникновение, национальный вид спорта.

HISTORY OF DEVELOPMENT OF SAMBO AS A NATIONAL SPORT IN RUSSIA

**Lavrentieva E.A., senior lecturer,
Shevchenko T.A., senior lecturer, Sidorchuk A.S., student**
Volgograd Institute of Management – branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Volgograd, Russia

Brief abstract. The article examines the history of the emergence, formation and development of sambo as a national sport in Russia and abroad.

Key words: sambo, martial arts, history of development, emergence, national sport.

Самбо – один из видов спорта и физической активности, который является сокращением от фразы «самооборона без оружия». Это разработанное в России боевое искусство и система защиты, которая включает в себя элементы множества различных единоборств: кате, бокс, тхеквудо, дзюдо и другие. Изначально целью создания самбо была необходимость разработки такого способа ведения боя, чтобы можно было закончить его как можно быстрее, эффективнее и безопаснее, однако со временем из исключительно боевого стиля самбо превратилось в соревновательный профессиональный вид спорта. Сейчас самбо получило два направления развития, является одним из самых узнаваемых видов спорта России за рубежом, имеет свою специфику как профессиональная дисциплина, а также пользуется популярностью среди любителей физической активности.

Цель исследования: рассмотреть историю развития самбо как национального вида спорта в России.

История возникновения самбо начинается в России начала 20 века. На ранних стадиях своего зарождения толчком для его появления послужила необходимость активной разработки новых боевых методов, которые могли бы применять солдаты Красной Армии для самообороны, развития физической силы и применения новых навыков на поле боя.

Основателями самбо являлись Виктор Спиридонов, Василий Ощепков и Анатолий Харлампиев. В частности, они привнесли много нового в историю развития единоборств и открыли и совершенно новое направление. В. Спиридонов был одним из первых, кто решил заняться созданием новой системы. Будучи ветераном Русско-японской и Первой Мировой войн, он был хорошо знаком с техникой дзюдо, а потому стал преподавать в клубе «Динамо» новый вид защиты от нападений, которая получила название «самоз». После Первой Мировой войны В. Спиридонов получил серьезную инвалидность и не мог демонстрировать свою технику на практике, однако разработанная им система имела не только теоретический, но и эффективный прикладной характер, объединяющий в себе приемы из японских боёв, способных моментально вывести противника из битвы и нанести ему максимальный ущерб. По сей день В. Спиридонов считается основателем боевого самбо, которое используется для военной подготовки и не имеет ничего общего со спортом [1].

Одновременно со В. Спиридоновым внедрением нового направления единоборства занимался В. Ощепков, который провёл в Японии несколько лет и увлечённо изучал дзюдо. По возвращению в Россию, он открыл спортивный кружок, где уже сам преподавал японскую борьбу. Результатом его усилий стало развитие и внедрение нового вида борьбы в стране, однако вскоре из-за ухудшения отношений с Японией В. Ощепков был репрессирован, а внедрённый им стиль борьбы, который уже успел распространиться, был запрещён в стране.

А. Харлампиев был учеником В. Ощепкова и смог объединить усилия своих предшественников. На протяжении нескольких лет он изучал не только японскую, но и другие виды борьбы, которые и легли в основу созданного им направления – «самбо». Благодаря его в 1938 году самбо наконец-то было признано не только, как вид закрытой военной подготовки, но и как массово доступный спорт [2].

В том же году были проведены первые соревнования, ставшие отправной точкой в развитии самбо. Новый вид спорта получил широкое распространение в СССР, было проведено множество соревнований по всей стране, в том числе и первые международные соревнования в 1957 году против Венгрии. Однако своё официальное признание в мире самбо получило только в 1966 году, благодаря чему состоялись первые чемпионаты мира. На протяжении долгих лет самбо развивалось и

изменяло свои техники, устанавливало правила, совершенствуясь и становясь все более зрелищным и сложным видом спорта [3]. Ежегодно в России проводятся Всероссийские турниры по самбо среди разных возрастов в течение всего года. Сейчас самбо известен не только как вид единоборства и профессиональный спорт. Его элементы также часто используют при спортивной подготовке участников общеобразовательных и высших учебных заведений, не являющихся профессиональными спортсменами, поскольку с помощью самбо развиваются сила и выносливость, а также важные навыки самозащиты.

В 2021 году самбо было признано Олимпийским видом спорта и включено в программу Олимпийских игр. Так оно стало первым исконно-русским видом спорта, который вышел на мировой уровень и завоевал всеобщее признание.

Как вид спорта и физической активности, самбо также популяризируется и в России. Так, разработана целевая программа по привлечению молодежи в эту дисциплину и представлены первые результаты в виде табл.

Таблица – Результаты реализации программы по популяризации самбо

Мероприятие	Достигнутые результаты
Фестиваль самбо посвященный Всероссийскому дню Самбо единовременно по регионам	Школьники, более 1000 участников
I Международный турнир по борьбе самбо среди Университетов	Сборные команды Университетов различных стран мира
Всероссийский фестиваль «Открытый мир самбо», посвященный международному дню студенческого спорта	Сборные команды профессиональных образовательных организаций
I Всероссийские соревнования студенческих команд по борьбе самбо, посвященные 75-й годовщине началу контрнаступления Советских войск под Сталинградом	Сборные команды образовательных организаций высшего образования

Одновременно с этим также проводятся различные турниры и съезды спортсменов на региональном уровне, по всей стране открывается все больше клубов, обучающих самбо, как для самообороны, так и для выхода на спортивную арену.

Таким образом, самбо как национальный вид спорта прошел свое историческое развитие и был признан новой дисциплиной во всем мире. В России это направление также набирает популярность и совершенствуется.

Список литературы / References

1. Гайсин, Р. А. Развитие традиционных и национальных видов спорта в России / Р. А. Гайсин, И. Т. Хайруллин // Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 120.
2. Злобина, Е. В. Национальные виды спорта в России / Е. В. Злобина, М. Э. Иманаева, Д. С. Кардаш // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 44. – С. 144-148.
3. Храмеев, Ф. Р. Самбо как универсальный вид спорта в России / Ф. Р. Храмеев, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 149-151.

УДК 37.012

**ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Лихачева Г.Т., ст. преподаватель, Иванова Е.В., студент
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. В статье описаны факторы, влияющие на социально-экономическое развитие Республики Башкортостан при динамическом росте и популяризации физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: спорт, развитие, физическая культура, фактор, туризм, рост, увеличение.

**THE IMPACT OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS AND TOURISM ON THE LEVEL OF SOCIO-ECONOMIC
DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN**

Likhacheva G.T., senior lecturer, Ivanova E.V., student
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Brief abstract. The article describes the factors influencing the socio-economic development of the Republic of Bashkortostan with the dynamic growth and popularization of physical culture, sports and tourism.

Key words: sport, development, physical culture, factor, tourism, growth, increase.

Актуальность исследования. Развитие физической культуры, спорта и туризма имеет глубокое и многогранное влияние на социально-

экономическое развитие региона. Они не только способствуют укреплению здоровья населения, но также являются важной отраслью экономики, создают новые рабочие места, привлекают инвестиции и способствуют развитию инфраструктуры.

Цель исследования: изучить степень влияния занятий физической культурой, спортом и туризмом на уровень социально-экономического развития Республики Башкортостан.

Задачи:

1. Проанализировать степень вовлечённости населения Республики Башкортостан в занятия физической культурой, спортом и туризмом.

2. Определить основные виды спорта, которые активно популяризируются в Республике Башкортостан.

3. Выяснить степень влияния занятий физической культурой, спортом и туризмом на социально-экономическое развитие Республики Башкортостан.

Методы исследования: изучение литературы по данному вопросу, сбор информации, сравнение, анализ.

Одним из основных преимуществ развития физической культуры и спорта является повышение здоровья населения республики. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить иммунную систему, снизить риск различных заболеваний и повысить продолжительность жизни. Население, в свою очередь, ведет более активный образ жизни, что положительно влияет на уровень здоровья и благополучие общества в целом.

Важным фактором развития спорта является создание спортивной инфраструктуры. Построение стадионов, спортивных комплексов, бассейнов и других объектов способствует развитию строительной отрасли и привлекает дополнительные инвестиции. Кроме того, они служат местом проведения спортивных мероприятий, соревнований, тренировок, что способствует развитию спортивного движения и привлечению туристов.

13 апреля 2022 года по поручению Президента страны был открыт Центр гимнастики им. Светланы Хоркиной. Республика также активно участвует в федеральных программах. Так, в рамках проекта «Бизнес-спринт» привлекли свыше 1 млрд. рублей для строительства 4 спортивных объектов. На данный момент это один из лучших результатов в России.

Впервые за 30 лет запустили уникальную для нашей республики программу по капитальному ремонту спортивной инфраструктуры. Первыми в стране начали реализацию проекта «Сельский тренер». Почти за три года его участниками стали 104 тренера, которые получили по 600 тыс. рублей. С этого года выплату увеличили до 1 млн. рублей. Эта практика была признана лучшей в стране. Ее применяют уже более чем в 20 регионах.

В прошлом году в республике введено 252 спортивных объекта, а суммарно их количество превысило 13 тыс. Здесь Республика

Башкортостан на втором месте в России, «пальму первенства» регион уступил только Москве. Строится Международный центр борьбы, комплекс сооружений для гребного слалома, Центр фехтования. Капитальные вложения в эти спортивные сооружения составляют почти 10 млрд. рублей.

Развитие спорта также стимулирует развитие туризма в регионе. Многие люди путешествуют с целью посещения спортивных мероприятий, таких как хоккейные матчи, футбольные игры, баскетбольные турниры и т.д. Это привлекает туристические потоки, способствует росту спроса на услуги гостиничного и ресторанного бизнеса, а также сувенирную продукцию. Туризм, в свою очередь, является одним из важнейших источников дохода региона, создает новые рабочие места и способствует развитию малого и среднего бизнеса.

В республике активно развивается футбол и хоккей. Хоккей для Башкортостана является региональным достоянием. Каждый год болельщики со всей страны приезжают в данный регион, чтобы насладиться игрой в хоккей и поболеть за любимые команды. Хоккейная команда «Салават Юлаев» привлекает на свои игры много туристов в республику, что способствует развитию туристического аспекта региона. Только за 2020 год в клуб было инвестировано 2,4 млн. рублей. Такие большие инвестиции способствуют развитию данного вида спорта и в маленьких городах республики. Строятся новые хоккейные корты и стадионы в городах республики для развития этого вида спорта.

На данный момент в регионе проходит Чемпионат Республики Башкортостан по футболу. Данное событие привлекает новых инвесторов в развитие этого спорта в республике, также повышается его популярность, и в спорт начинают приходиться новые кадры.

По данным Росстата, в январе-мае 2023 года Башкортостан посетили 861,9 тыс. человек. Туристический поток увеличился на 30% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Более привлекательной республика стала благодаря мерам, реализуемым в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства».

Всего за пять месяцев текущего года в сфере туризма оказаны платные услуги на сумму 5 млрд. рублей. Рост составил 16,3%. На сегодняшний день по численности туристического потока Башкортостан занимает 2 место в Приволжском федеральном округе и 11-е – в Российской Федерации.

Только в 2023 году в республике было построено несколько новых туристических сооружений, способствующих развитию спорта в регионе. Одним из таких стало строительство экотропы «Торатау». За последние 5 лет поток туристов на Торатау вырос в несколько раз. По данным мониторинга, проведенного геопарком «Торатау» в прошлом году, летом в выходной день на вершину поднимались 1-1,5 тысяч человек. На шиханы

всегда приезжало немало туристов, и Торатау не был исключением. Однако, после того как территорию стали облагораживать и запустили лестницу не только для безопасного, но и комфортного подъема на вершину, количество туристов кратно увеличилось.

На территории республики работают 14 горнолыжных курортов с трассами разной сложности. В минувшем году было разработано почти 1,75 тыс. туристических маршрутов по региону разного уровня сложности и длительности проведения, среди которых самой большой популярностью пользуются экскурсионные, пешие, горные, гастрономические и этномаршруты, сплавы по рекам, посещение пещер.

Наряду с экономическими выгодами, развитие физической культуры, спорта и туризма также влияет на социальное развитие региона. Проведение спортивных мероприятий и соревнований собирает людей разных возрастных групп и социальных слоев, способствуя общению, дружбе и солидарности. Они помогают формированию командного духа, способствуют воспитанию дисциплины и уважения к соперникам.

Уфимский международный марафон — одно из самых ярких, зрелищных событий Уфы, которое в 2023 году прошло в девятый раз. И это тот случай, когда спортивное мероприятие перешло в формат большого праздника, который привлекает не только спортсменов, но и большое число зрителей.

В прошлом, 2022 году в марафоне участвовало около 5500 человек из 23 стран, самому старшему участнику было 87 лет, самой юной оказалась 7-месячная девочка: она преодолела дистанцию 2 км в коляске, которую везли родители.

Марафон «БСК Забег» в г. Стерлитамак бьет очередные рекорды, как по количеству зарегистрированных участников (за неделю до старта свои беговые слоты получили уже более 1200 человек), но и по сумме призового фонда – по инициативе главы БСК Эдуарда Давыдова в 2023 году он составит более 4 млн. руб.

В Башкортостане проходит 53 официальных забега. В рамках данных забегов организовано 171 дистанция. Самые популярные дистанции: полумарафон (32 забега) и 5 км (30 забегов), на третьем месте по популярности – 10 км (30 забегов).

Активное развитие физической культуры, спорта и туризма в Республике Башкортостан позитивно повлияло на социально-экономические показатели региона. Новые спортивные мероприятия, туристические объекты привлекли поток туристов и спортсменов в республику. Процент жителей, привлечённых к постоянным занятиям физической культурой и спортом, показывает позитивную динамику в последние годы. Построение новых спортивных объектов способствует развитию спортивного резерва республики, популяризирует её на

всероссийских и международных соревнованиях, привлекает новых спонсоров в республику и возвращает поколение сильных спортсменов.

Вывод. Развитие физической культуры, спорта и туризма оказывает долгосрочное и положительное влияние на социально-экономическое развитие региона. Они способствуют укреплению здоровья населения, привлечению инвестиций, созданию новых рабочих мест и развитию инфраструктуры. Кроме того, спорт и туризм стимулируют социальное развитие, способствуют формированию командного духа и солидарности. Поэтому, государственные и региональные органы власти должны уделять должное внимание развитию данной отрасли и создавать все условия для ее развития. Только таким образом, региональное развитие будет непрерывным и состоятельным.

Список литературы / References

1. Трофимова, Н. В. Состояние системы спортивной подготовки в Республике Башкортостан / Н. В. Трофимова, Э. Р. Мамлеева, М. Ю. Сазыкина // Россия : тенденции и перспективы развития : Ежегодник, Москва, 06–07 июня 2019 года / Институт научной информации по общественным наукам РАН, Отдел научного сотрудничества; Ответственный редактор В. И. Герасимов. Том Выпуск 14 Часть 2. – Москва : Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2019. – С. 709-713.

2. Министерство спорта России "О деятельности региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта с учетом основных показателей, установленных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 3 июня 2019 года № 1188-р // Собрание законодательства Российской Федерации.

3. Министерство просвещения Российской Федерации "Аналитический отчет по исполнению государственного задания федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»" от 2020. – Текст : электронный // Собрание законодательства Российской Федерации. — Режим доступа URL: <https://фцоомфв.рф/files/ioe/documents/VAQR9O31I26OPUDNH63Y.pdf> (дата обращения: 15.09.2023).

УДК 37.012.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Лихачева Г.Т., ст. преподаватель, Иванова Е.В., студент
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. В статье описаны основные направления, цели, выводы и планы по развитию массового спорта в Республике Башкортостан.

Ключевые слова: массовый спорт, популяризация, повышение, развитие, Республика Башкортостан.

DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Likhacheva G.T., senior lecturer, Ivanova E.V., student

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Brief abstract. The article describes the main directions, goals, conclusions and plans for the development of mass sports in the Republic of Bashkortostan.

Key words: mass sports, popularization, improvement, development, Republic of Bashkortostan.

Актуальность исследования. Популяризация массового спорта является важным аспектом формирования здорового общества. Он даёт миллионам людей возможность поддерживать и улучшать своё физическое здоровье, постоянно повышать физические возможности своего тела. Постоянные занятия физической культурой способствует повышению мозговой активности, вследствие чего, улучшаются показатели и в работе, и в учёбе.

Занятие различными видами спорта можно воспринимать не только как улучшение физического развития, но и возможность активно отдохнуть, духовно вырасти, повысить свою ежедневную энергию и настроение. Приобщать массовую спортивную культуру необходимо, так как улучшение физического здоровья необходимо человеку и в решении повседневных задач. Гораздо проще подниматься по лестнице, проходить большие расстояния и даже убираться в квартире, если человек физически развит.

Цель исследования: изучить степень развития массового спорта, необходимые меры для увеличения количества населения, увлечённого массовым спортом в Республике Башкортостан

Задачи исследования:

1. Проанализировать степень развития массового спорта в Республике Башкортостан в настоящее время.
2. Сформировать основные направления развития массового спорта в Республике Башкортостан.
3. Выяснить необходимые меры для комплексного развития массового спорта в Республике Башкортостан.

Методы исследования: изучение литературы по данному вопросу, сбор информации, сравнение, анализ.

Популяризация и массовость занятий спортом играют важную роль в современном обществе. Большая часть людей приобщается к культуре массового спорта ещё в детстве. Массовый спорт способствует здоровому образу жизни и активному образу деятельности. Участие в спортивных событиях помогает людям поддерживать хорошую физическую форму, укреплять иммунитет, контролировать вес и повышать общее самочувствие. Также спортивные мероприятия являются платформой для знакомства людей разных возрастов, социальных групп и полов. Это способствует созданию новых дружеских контактов в обществе и укреплению командного духа в целом.

Популяризация массового спорта также важна в регионах, так как способствует проявлению талантов для детей с сельской местности. Проведение массовых спортивных мероприятий способствует не только развитию талантов среди молодых спортсменов, но и способствует экономическому развитию малых городов, деревень, посёлков и так далее. Они привлекают новых туристов в регион, создают рабочие места и стимулируют развитие инфраструктуры

Таким образом, популяризация массового спорта играет важную роль в улучшении здоровья людей, создании единства в сообществе, развитии талантов и экономическом росте.

Республика Башкортостан является одним из лидеров развития массового спорта в Российской Федерации на 2022 год. В республике физической культурой и спортом на постоянной основе занимаются 2млн. 190 тыс. человек. Функционируют 13048 спортивных сооружений и развивается 120 видов спорта, в том числе олимпийские.

В Республике Башкортостан ежегодно проводятся более 15 тысяч спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Совместно с администрациями муниципальных районов и городских округов проводятся Декада спорта, Лед надежды нашей, Лыжня России, Российский азимут, Олимпийский день, День физкультурника, Кросс Нации, День ходьбы, День самбо и другие спортивные мероприятия.

С 2022 года реализуется Универсиада по летним и зимним видам спорта на Кубок Главы Республики Башкортостан среди образовательных организаций высшего образования.

25 декабря 2017 года правительство Республики Башкортостан утвердило государственную программу «Развитие физической культуры, спорта и молодёжной политики в Республике Башкортостан». Целями и задачами данной программы являются: повысить эффективность подготовки спортсменов в спорте высших достижений, обеспечить успешную социализацию и эффективную самореализацию молодёжи и увеличить долю населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общем числе населения Республики Башкортостан.

Для достижения целевых показателей определили задачи, которые необходимо решить:

Мотивировать граждан к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведением здорового образа жизни;

Развивать инфраструктуру и материально-техническую базу сфер физической культуры и спорта;

Создать условия для подготовки и совершенствования спортсменов и тренеров;

Подготовить спортивный резерв и спортсменов высшего спортивного мастерства;

Увеличить охват молодёжи мероприятиями по профилактике асоциальных явлений в молодёжной среде;

Данная программа направлена на создание условий для физического развития, нравственной устойчивости, самостоятельности.

В результате действия данной программы только за первое полугодие 2023 года было построено 3 физкультурно-оздоровительных комплекса, спортивный зал площадью 5988 м², плавательный бассейн площадью зеркала воды 212,5 м², 15 культурных сооружений.

Результаты исследования. Опубликован отчет о достигнутых значениях целевых индикаторов и показателей государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан» за 2022 год. Согласно документу, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общем числе населения Республики Башкортостан возросла в прошлом году до 54% при плане 52 %.

Количество спортивных сооружений на 100 тыс. человек населения в Башкортостане в 2022 году возросло до 356 единиц, что на 12 процентов превысило план.

Хорошая динамика прослеживается и по показателю численности спортсменов Башкортостана, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по олимпийским и неолимпийским видам спорта.

В отчете также говорится о повышении доли населения республики, выполнившей нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения Республики Башкортостан, с 42 до 57 процентов.

В 2022 году в Башкирии на финансирование спортивной отрасли выделено 5,4 млрд. рублей, из которых более половины пошли на строительство и реконструкцию спортивных объектов.

Недавно в Уфе состоялось заседание Совета по вопросам развития физической культуры и спорта при Главе Башкортостана, где обсуждались задачи по возведению инфраструктурных объектов и сооружений,

поддержке атлетов и тренеров, а также организации и проведению в регионе соревнований по различным дисциплинам.

Выводы. Для развития и популяризации массового спорта в Республике Башкортостан необходимо принять ряд мер. Во-первых, следует создать современные спортивные инфраструктуры, обеспечивающие доступность и комфорт для всех желающих заниматься спортом. Это включает строительство и реконструкцию спортивных комплексов, стадионов, бассейнов и тренажерных залов.

Во-вторых, необходимо разработать и реализовать программы поддержки и стимулирования массового спорта. Это может быть предоставление субсидий и грантов для спортивных организаций и клубов, организация спортивных мероприятий и соревнований на региональном уровне, проведение специальных тренингов и семинаров для тренеров и спортсменов.

Также важно активно привлекать детей и молодежь к занятиям спортом. Для этого необходимо развивать школьные спортивные секции, организовывать спортивные кружки и лагеря, проводить информационные кампании о пользе занятий спортом и предоставлять возможность бесплатного посещения спортивных объектов для молодежи.

Кроме того, важно установить партнерские отношения с профессиональными спортивными клубами и командами, чтобы создать дополнительные возможности для развития и продвижения молодых талантов.

В целом, развитие и популяризация массового спорта в Республике Башкортостан требует комплексного подхода и сотрудничества всех заинтересованных сторон – правительства, спортивных организаций, общественности и бизнеса. Только таким образом можно создать благоприятные условия для развития спорта и достижения высоких результатов.

Список литературы / References

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № N 1101-р // Собрание законодательства Российской Федерации, 2009 г.

2. Заседание Совета по вопросам развития физической культуры и спорта при Главе Республики Башкортостан 15 декабря 2022 года

3. Об утверждении государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан» и о внесении изменений в некоторые решения Правительства Республики Башкортостан : постановление Правительства Республики Башкортостан // Собрание законодательства Российской Федерации, 27 декабря 2017 года г. – № 163. – Ст. 201712270035

4. Совете по вопросам развития физической культуры и спорта при главе Республики Башкортостан № №УГ-26 : указ главы Республики Башкортостан //

УДК 796.01:316

ДОПИНГ В СПОРТЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Матвеева И.С., канд. пед. наук, доц., Андриюшина Ю.С., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Проблема допинга – это не только проблема физического здоровья, но и социального благополучия. Его использование приводит к потере здоровья, разрушению социальной жизни спортсмена и даже репутации страны, за которую он выступает. В данной работе изучается влияние допинга и предлагаются пути противостояния проблеме его использования.

Ключевые слова: допинг, спорт, физическая культура, социальная жизнь, здоровье, стрессы.

DOPING IN SPORTS AS A SOCIAL PROBLEM

**Matveeva I.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Andryushina Yu.S., student**
*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The problem of doping is not only a problem of physical health, but also of social well-being. Its use leads to loss of health, destruction of the athlete's social life and even the reputation of the country for which he competes. This paper examines the impact of doping and suggests ways to counter the problem of its use.

Key words: doping, sports, physical culture, social life, health, stress.

В современном мире актуальной задачей является помощь спортсменам, которые часто подвергаются стрессам. Такие эмоциональные нагрузки пагубно влияют на физическое и психологическое здоровье спортсменов, некоторые из них, не выдерживая давления в периоды соревнований, в противостоянии со своими соперниками, прибегают к противозаконным методам – использованию допинга. Спортивная деятельность занимает большое место в жизни спортсменов. Для них спорт – это не только физическая активность, но любимое хобби или работа, а также взаимоотношения с другими людьми [1]. Именно из-за желаний

быть первым, победить своего соперника спортсмены склоняются к использованию допинга.

Целью данной работы является изучение влияния допинга на спортсменов и их социальную жизнь, а также поиск методов борьбы с ним и методов восстановления социального здоровья.

При анализе влияния допинга в спортивной деятельности было выявлено его пагубное влияние. Современные «возможности» являются рывком в сфере спорта, но продолжают оказываться опасными. Допинг – это вещества, которые позволяют человеку временно «усовершенствоваться» свои навыки и возможности. Но стоит помнить, что это не волшебная таблетка, а самый настоящий враг не только спортсмена, но и его репутации, репутации страны за которую он выступает. Стрессовые ситуации, борьба с другими спортсменами приводят к потере главных ценностей спортсменов – стремления к саморазвитию, дисциплине, самостоятельному достижению результатов через тренировки и склоняет их к использованию добавок и уколов. Такой путь противоречит нравственным принципам психологически здорового человека, почему и происходит социальная деградация. Этот путь является опасным как для профессионалов, так и для начинающих – для подрастающего поколения.

Анализ литературы на тему влияния допинга как со стороны здоровья и целесообразности его использования, так и со стороны социального здоровья показывает, что допинг недопустим в мире спорта. Несмотря на это существует множество мнений на этот счет этого, они меняются и делятся на «за» и «против». Допинг стимулирует нервную и физическую деятельность человека, что помогает достигать невероятных спортивных результатов. Однако эта генная терапия очень сырая, и даже в больших клиниках её используют с высокой осторожностью, ведь последствия могут быть самыми тяжелыми. Допинговые препараты меняют организм на генетическом уровне настолько, что это может повлиять даже на детей спортсмена [2]. Тут возникает ещё одна социальная проблема, станет ли для спортсмена важнее его семья, чем быстрое достижение результатов.

Еще одна глобальная проблема допинга в том, что при его обнаружении у спортсмена, его исключают из команды, лишают его основного социального круга общения и интересов. Такие радикальные меры связаны с тем, что применение средств допинга противоречит моральным и этическим нормам спортивного движения. Исключение из команды – это огромный стресс для спортсмена хуже, чем чувство соперничества.

Спорт – мир высоких физических и психологических нагрузок, даже организм профессионального и квалифицированного спортсмена регулярно подвергается сильнейшим нагрузкам. Это также является одной из причин применения допинга. Ведь таким способом человек может

поддерживать высокий уровень жизнедеятельности, усиливая свои возможности организма.

Однако в современном мире существует не только осознанное применение препаратов, их список с каждым днем всё расширяется, почему спортсменам нужно быть более осторожными. Спортсменам всегда нужно быть начеку, ведь даже обезболивающие вещества могут входить в список запрещенных добавок перед соревнованиями. Сами по себе допинги классифицируются на группы: стимулирующие вещества (амфетамин, кофеин, фенотропил и др.), диуретики, обезболивающие, анаболические стероиды (нандролон, тренболон и др.), а также многие препараты для экстренного набора веса, экстренного сброса веса, маскирующие прием стероидов препараты.

Борьба с допингом стала не только одной из важных задач спортивных организаций, но и государства, ведь эта проблема затрагивает и здоровье спортсменов, и их социальное благополучие, и даже репутацию страны, за которую он выступает. Эта проблема так обширна, что касается даже молодежи и любителей разных видов спорта. Она выражается в угрозе для здоровья населения [3].

Также вызывает тревогу наличие допинга в детско-юношеских видах спорта. Употребление запрещенных препаратов спортсменами этого возраста имеет ярко выраженные негативные последствия даже больше, чем в сформированном организме. Начинаящий спортсмен, решившись на использование допинга, практически отказывается от долгосрочных перспектив в этой области, так как обычные средства тренировки после приема запрещенных препаратов не принесут ожидаемых результатов. Подобные факты имеют крайне негативное влияние на общественное мнение о спорте в целом. Все это показывает насущность социальной проблемы допинга в спорте: это переживания спортсменов из-за соперничества; возможность усиления способностей, приводящая к потере команды и репутации; разрушение положительного представления о мире спорта; возможная потеря здоровья не только своего, но и своей семьи. Спорт – важная часть общественной жизни, отражающая произошедшие трансформации в самой жизни человека. Вследствие чего у психологов и социальных работников появляется уверенность в том, что использование инъекций или препаратов схоже с применением наркотических средств. В результате чего, эта проблема становится все более острой. Поэтому для решения этих проблем каждый из спортсменов должен работать с психологом и быть просвещён в том, к чему приводит использование допинга. Основным методом борьбы с допингом – это просвещение молодёжи на данную тему и поддержка спортсменов в их нелёгком пути.

Изучение данной проблемы показало необходимость в поиске методов по её искоренению. Основным путь – это внедрение просветительских профилактических программ, помогающих спортсменам

не только понимать в чём угроза, но и справляться со стрессом в их спортивной жизни. Важно обеспечить наиболее успешную социальную адаптацию спортсменов, исключительно с образовательными целями. Использование допинга не имеет в себе ничего хорошего – это путь разрушения физического и психологического здоровья спортсменов, почему им всегда необходимо помнить об этой опасности и не прибегать к данному пути.

Список литературы / References

1. Имамалыев, Т. И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т. И. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград : ВГАФК, 2021. – Т. 2. – С. 215-218.

2. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань : КГАУ, 2022. – С. 541-545.

3. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 429-432.

УДК 796

ГОРДОСТЬ И СЛАВА ЛЫЖНЫХ ГОНОК В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Могунова М.Н., доц.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия

Деркачева Н.П., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В работе, результат исследования позволяет констатировать высокий уровень развития лыжных гонок в Воронежской области. Кроме того, удалось установить ряд имён, увлечённых специалистов, вкладывающих в него свои знания, навыки, душу.

Ключевые слова: лыжные гонки, спорт, тренер, молодёжь, соревнования.

THE PRIDE AND GLORY OF SKI RACING IN THE VORONEZH REGION

Mogunova M.N., associate prof.

*Voronezh State Forestry Engineering University named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia*

Derkacheva N.P., senior lecturer

Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Brief abstract. In the work, the result of the study allows us to state the high level of development of ski racing in the Voronezh region. In addition, it was possible to identify a number of names, enthusiastic specialists who put their knowledge, skills, and soul into it.

Key words: cross-country skiing, sports, coach, youth, competitions.

Как правило, всем известно о лыжном спорте – один из массовых и доступных видов спорта, «как никакой другой бодрит физически – нагрузка на все группы мышц – и эмоционально наполняет позитивом» [1, С. 404]. Сущность лыжных гонок – это соревнование в передвижении на равнинных лыжах по снежной пересеченной местности на время.

Учитывая, что лыжный спорт недостаточно освящается в СМИ и на телевидении во всех муниципальных районах Воронежской области, мы считаем основной целью своей работы – выявить ряд имён наших земляков, внёсших значительный вклад в развитие лыжных гонок Воронежской области, рассказать о каждом, «кто продолжает обгонять жизнь на снежных и оздоравливающих лыжных трассах» [2].

Методы исследования. В своей работе мы использовали следующие методы исследования, такие как: беседа, опрос и интервьюирование ведущих тренеров лыжных гонок Воронежской области, анализ архивных материалов, музейных экспозиций.

Обсуждение. Масштабы развития лыжных гонок в Воронежской области в середине 1970-х годов стали увеличиваться. В каждом городе Воронежской области стал существовать свой лыжный клуб со своими лидерами. Особенно, на тот момент, хороша ситуация сложилась в городе Борисоглебске. Для детального понимания развития лыжного спорта в городе в этот период приведем некоторые факты, описанные в городской газете «Строитель коммунизма».

В Теллермановской роще города прошла четвертая зимняя Спартакиада областного совета ДСО «Урожай». В соревнованиях, длящихся два дня, участвовало 17 команд из Воронежской области. На дистанции 30 км одержал победу Евгений Подболотов, бессменный лидер команды Борисоглебского пединститута.

Отметим, что в 1974 году в Борисоглебске прошли соревнования – первенство области совета ДСО «Спартак» по зимнему многоборью ГТО. Победителем на дистанции 10 км стал Попов Пётр Иванович, основной «костяк» Борисоглебской команды лыжников. У женщин первой лидировала Елена Подкидышева.

В конце 1975 г. в городе Воронеже открывается спортивная школа для подготовки разрядников и значкистов ГТО. Специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва № 12 по лыжным гонкам возглавил Николай Алексеевич Баркалов. Стоит отметить, что на данный момент Николай Баркалов – «легенда» лыжников Воронежской области, является мастером спорта по лыжным гонкам, тренером, судьей всероссийской категории, основателем воронежской городской федерации лыжероллерного спорта, одним из активных участников создания и развития спортивного комплекса «Олимпик», директором этого комплекса.

Первую победу семиклассник Николай Баркалов одержал на школьных соревнованиях в 1972-1973 годах. Уроженец Нижнедевицкого района села Новая Ольшанка победил на дистанции 5 и 10 километров. Став, преданным поклонником лыж, ему удалось добиться буквально всего, чего бы он ни захотел.

Инициаторами и стержнем школы олимпийского резерва № 12 были супруги Чуриковы и Барышников из спортивного общества «Буревестник», тренера Паршин, Насонов, Долгих из «Локомотива», из «Зенита» – Белкин. В лыжных гонках нашли себя тренера Нина Даниловна Горюшева, Тамара Ивановна Грошева (Русина).

Тамара Ивановна Грошева (Русина), человек хорошо известный не только в Воронежском лесотехническом вузе, но и далеко за его пределами. Результативный спортсмен, в семнадцать лет стала мастером спорта СССР, что является высоким результатом первой женщины из Воронежской области. Учителями в спорте, их воспитанницей, Русина Т.И. считает, воронежских тренеров А.М. Гущина и А.А. Григорьева. Спорт во многом определил её будущее. После завершения выступлений в большом спорте, Т.И. Русина нашла себя на педагогическом поприще, работая с командами по лыжным гонкам в Воронежском лестехе.

С середины 1980-х молодой, но опытный тренер, являясь преданным поклонником лыжных гонок, Русина Т.И. с энтузиазмом, профессионализмом, с общественной самоотдачей помогает продвигать его в массы, участвуя в традиционных мероприятиях: городские, областные Спартакиады вузов Воронежской области, Спартакиады преподавателей и сотрудников, обучающихся при вузах (рис. 1).

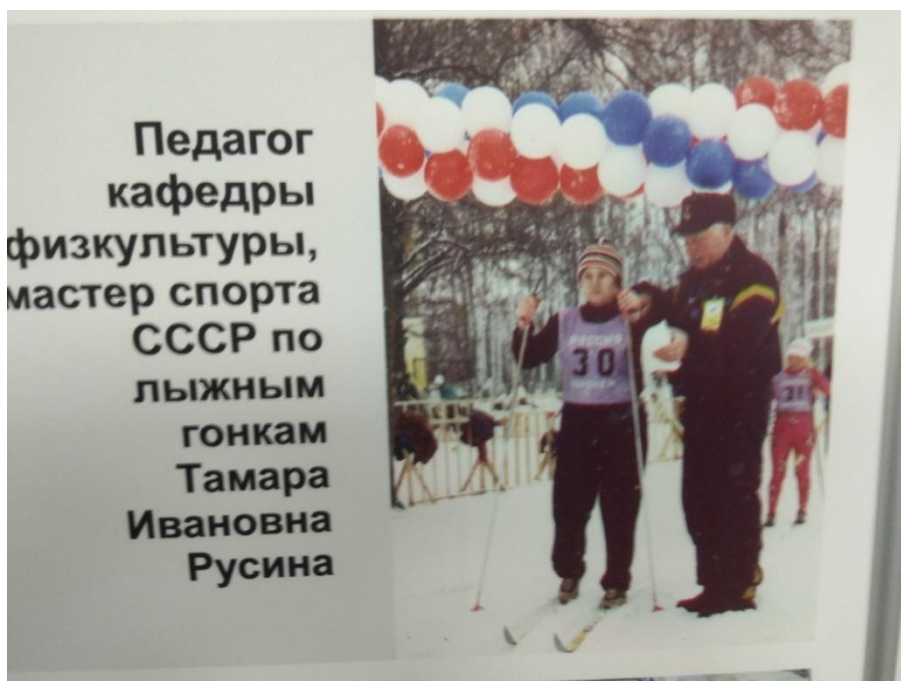


Рисунок 1 – Т.И. Русина на старте, середина 1980-гг.

Воспитанница Гущина А.М., патриарха воронежских лыжников, Русина Т.И. собрала и передала в музей ВГЛТУ ценный архив по истории лыжных гонок Воронежской области (рис. 2).



Рисунок 2 – Элемент выставки в музее ВГЛТУ.

Ветеран лыжных гонок Воронежской области, Тамара Ивановна Русина, по-прежнему «горит жизнью», свой возраст считает всего лишь цифрой, продолжает трудиться, как консультант, в Федерации лыжных гонок Воронежской области. В свободное время, Т. И. Русина, любит ходить в музеи и читать книги. Она уверена, что любой образованный человек должен любить книги и всегда советует больше читать, чтобы добиться чего-то в жизни.

Большую роль в развитии лыжного спорта в Воронежской области сыграл бутурлиновский энтузиаст, спортсмен-любитель лыжных гонок, а теперь руководитель самого южного района Воронежской области – Матузов Юрий Иванович. Его любовь к лыжам проявилась, когда он был студентом лесотехнического института. Особых карьерных целей перед собой не ставил, просто делал то, что было нужно, и делал это добросовестно. Тренировался в студенческой команде по лыжам, как результат – команда лесотехнического института стала занимать призовые места на первенство города Воронежа среди учебных заведений. Выставочный фонд музея лесотехнического университета имеет экспонат – кубок, обладатель студенческая команда по лыжам лесного вуза (рис. 3).



Рисунок 3 – Элемент выставки в музее ВГЛТУ.

Успехи в студенческом спорте, Матузову Ю.И. помогли достигать цели, развивать целеустремленность, и во многом определили будущее. Успешный руководитель региона, именно стремление развивать в районе лыжные гонки, считает одним из главных достижений своей жизни и Бутурлиновского района. Решения в социально-экономической политике района, привели к вопросу о необходимости создания лыжероллерной трассы. Созданная на средства из бюджета города Бутурлиновка, материально-техническая база для лыжников решила вопрос мотивации стремления занимающихся к спортивным вершинам.

Выводы. Анализ вышеизложенного материала позволяет сделать ряд выводов. В это время лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых, чему во многом способствовала его доступность и полезность в оздоровлении человека. В результате исследований удалось установить ряд людей, внесших наибольший вклад в развитие данного вида спорта.

Список литературы / References

1. Матузов, Ю. И. История лыжных гонок в Воронежской области. – Воронеж, ЦДВЧК, 2022
2. Лаптева, В. А. Решение проблем малоподвижного образа жизни молодёжи в современных социально-экономических условиях развития общества / В. А. Лаптева, М. Н. Могунова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 403-406.
3. Шахов, А. А. Я с детства мечтал быть тренером... Сергей Макаров / А. А. Шахов. – Елец : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2013.

УДК 796

ОСНОВНЫЕ ВЕХИ В ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ИГМА ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ С УДГАУ

Моисеев Ю.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия*

Петров Н.Г., ст. преподаватель, Шутов А.С., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,
г. Ижевск, Россия*

Краткая аннотация. В настоящей статье указана история развития лыжного спорта в Ижевской государственной медицинской академии со слов ветеранов данного вида спорта и преподавателей, а также вырезки с различных публикаций и книг.

Ключевые слова: история, лыжный спорт, студенты, преподаватели.

THE MAIN MILESTONES IN THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF SKIING IN UDMURT STATE MEDICAL ACADEMY IN COOPERATION WITH UDMURT STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Moiseev Yu.V., senior lecturer

Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

Petrov N.G., senior lecturer, Shutov A.S., senior lecturer

Udmurt State Medical Academy, Izhevsk, Russia

Brief abstract. This article describes the history of the development of skiing in the Udmurt State Medical Academy from the words of veterans of this sport and teachers as well as clippings from various publications and books.

Key words: history, skiing, students, teachers.

В 2021 году исполнится 100 лет первому упоминанию об организованных и проведенных лыжных соревнованиях в Удмуртской Республике по инициативе Ижевского военного комиссариата.

В 2023 году Ижевской государственной медицинской академии исполняется 90 лет. Ижевский государственный медицинский институт был открыт в 1933 г. Лыжная подготовка проходила на базе спортивного комплекса «Металлист» с самого открытия института. Спортивные сооружения включали в себя: лыжную базу, трамплин, хоккейную коробку и стадион.

В годы войны занятия по физическому воспитанию проходили на базе военной кафедры. При наличии лыжной подготовки основными направлениями являлись: преодоление полосы препятствий, групповой бой с винтовками (с мягким наконечником) и гранатометание по движущимся целям. Навыки, полученные на данных занятиях, впоследствии спасли жизнь многим студентам и преподавателям, ушедшим на фронт.

Организатором кафедры физического воспитания стал врач-гинеколог, большой поклонник физической культуры Сергей Иванович Федоров. В 1940 г. защитил диссертацию в Институте физической культуры им. И. В. Сталина г. Москва по теме: «Обоснование возрастных категорий в государственной системе физического воспитания». В начале войны С. И. Федоров был призван на фронт и работал в госпитале военным врачом. В 1945 г. майор Федоров был демобилизован из армии и вернулся на кафедру для дальнейшей работы в ИГМИ. К этому времени она вышла из состава военной кафедры.

До 1948 г. физкультурникам и спортсменам приходилось нелегко, сохранялся карточный режим. В тяжкие послевоенные годы среди лыжников, стоящих у истоков развития лыжного спорта, можно выделить: Савельева В.Н, Вахрушева Я.М, Напольских В.М, Борисов Л. Куприянов Ю., Бабушкин Ф., Воздвиженский В., Ившин Ф., которые впоследствии стали врачами, а некоторые из них профессорами и доцентами кафедр ИГМА.

Приведём пример интересных воспоминаний очевидца того времени профессора Савельева В.Н.: «Я родился в селе Алнаши. Учился в Медицинском колледже г. Можга, где и начал заниматься лыжными гонками. Жил в городе Можга, учился и там же начал участвовать в соревнованиях. Добираться до дома раз в неделю приходилось на лыжах. Выходил примерно в 18:00, а был в селе около 20:00. Расстояние около 38 километров. Любимой дистанцией было 18 километров, участвовал в соревнованиях с Фельдшерским колледжем. Соревнований было много, как от Академии, так и от колледжа: Республиканские, городские, и межвузовские. Проходили они в городах Глазов, Сарапул, Ижевск».

В 1972 г. к работе на кафедре приступил выпускник «Ленинградского института физкультуры им. П.Ф. Лесгафта» Стародумов Николай Дмитриевич – КМС по лыжным гонкам. Началось внедрение физической культуры на всех факультетах. На отделении лыжного спорта число участников перевалило за сто человек. Началось появление хороших лыжников по всей Удмуртии и в близлежащих регионах (с. Шаркан, с. Малая Пурга, с. Алнаши, г. Сарапул, г. Вятские Поляны,). Лыжники сами зарабатывали себе на амуницию на «Нововятском лыжном комбинате». Специальные лыжные палки появились у нас благодаря бартеру с Екатеринбургским медицинским институтом.

Лыжники ИГМИ, как правило, занимали не ниже третьего места среди вузов Удмуртской Республики. Впереди были УдГУ и ИСХИ. В тот период сильнейшими лыжниками института были: Овсянников Владимир, Зыкин Сергей и другие. Возглавлял команду МС, старший преподаватель Главатских Юрий Григорьевич.

В начале восьмидесятых годов кафедру возглавлял Соловьёв Николай Алексеевич, укрепивший сборную команду лыжников ИГМИ.

В 1982 году заведование кафедры перешло к Стародумову Николаю Дмитриевичу, защитившему кандидатскую диссертацию на базе Ленинградского института физкультуры им. П.Ф. Лесгафта. Возглавляя кафедру, Николай Дмитриевич успешно совмещал основную работу с тренерской деятельностью, возглавляя команду лыжников-гонщиков совместно с новым преподавателем, выпускником Кировского педагогического института Гирбасовым Петром Васильевичем.

Команда получила новый импульс. Среди медицинских ВУЗов ИГМИ, став четырёхкратным чемпионом России и двукратным чемпионом

СССР. Чемпионами СССР и СНГ становились студенты Елена Булычева, Василий Шиляев, Ильдар Минимуллин, Михаил Манakov, Александр Афанасьев, Геннадий Кусниров, выполнившие разряд КМС СССР, первый разряд получили: Татьяна Широкова, Светлана Шкляева, Любовь Махнева, Лариса Батуева, Екатерина Пулькина, Сергей Сабуров.

В 90-х годах прошлого столетия лыжные гонки были временно приостановлены в связи с распадом СССР и деструктивными изменениями в обществе.

С начала 2000-х гг. секцию лыжных гонок в ИГМА возглавил старший преподаватель кафедры физкультуры Петров Николай Герасимович. Команда неизменно участвует в первенствах среди вузов Удмуртской Республики. В 2002 г. команда ИГМА приняла участие в чемпионате РФ по лыжным гонкам среди студентов. Сильными лыжниками являлись: Вахрушев Михаил, Иванов Олег, Вахитов Эдуард, Макарова Гульнара, Повалихина Наталья, Петрова Анна, Коновалова Надежда, Вахрушева Елена. Все они имели 1 разряд по лыжным гонкам. Среди преподавателей особо отличились: проректор по научной работе, заведующий кафедрой паталогической анатомии Кирьянов Николай Александрович, доцент кафедры госпитальной хирургии Андрукович Франц Францевич, профессор кафедры детских болезней Кильдиярова Рита Рафгатовна, заместитель заведующего библиотекой Фадеева Валентина Ивановна.

С 2017 года возобновились соревнования среди медицинских и фармацевтических вузов РФ. В 2018 году мужская команда стала чемпионом этих соревнований. В состав команды входили студенты академии: Зернов Александр, Ложкин Дмитрий, Кунавин Павел. Призером этих соревнований стала Козьмина Анастасия. Команду продолжил тренировать Петров Николай Герасимович и Гирбасов Пётр Васильевич.

В 2022 году на кафедру физической культуры и спорта пришла работать МСМК по лыжным гонкам Воронцова Екатерина Владимировна, в тот же период был приобретён современный лыжный инвентарь, оборудовано помещение для обработки и хранения лыж. И успехи не заставили себя ждать: в 2023 году сборная команда ВУЗа заняла первое место по лыжным гонкам в городе Рязань, абсолютным победителем стал ординатор кафедры травматологии Чураков Григорий занял первое место в индивидуальной гонке, эстафете и командном зачёте. Также честь академии защищали: ординатор кафедры неврологии Козьмина Анастасия, студенты лечебного факультета: Серебряников Захар, Хамитов Фиркат, Булатова Диана, Кузелина Александра, Никитина Ирина. Возглавляли команду Воронцова Екатерина Владимировна, Петров Николай Герасимович.

Лыжные гонки в академии пропагандируют преподаватели и сотрудники: Васильева Наталья Николаевна – доцент кафедры нормальной

физиологии, Васильев Максим Юрьевич – доцент кафедры поликлинической терапии, Михайлова Наталья Николаевна – заместитель главного бухгалтера, Клементьев Иван Васильевич – инженер ИТ, Одинцова Наталья Фанисовна – доцент кафедры поликлинической терапии и другие.

С давних времён крепка дружба лыжников двух ВУЗов: ИГМА и УдГАУ, заложенная профессором Соловьёвым Николаем Алексеевичем. Судьба Николая Алексеевича связана с медициной, в 50х годах прошлого века закончил Можгинский медицинский техникум, в 1981 году возглавил кафедру физической культуры Ижевского медицинского института. В тот период команду лыжников ИСХИ возглавил выпускник Смоленского института физической культуры, КМС по лыжным гонкам Моисеев Юрий Владимирович. С того времени регулярно стали проводиться товарищеские соревнования по лыжным гонкам и ОФП. На протяжении долгих лет ВУЗы, поддерживая дружбу, проводят совместные соревнования по лыжным гонкам.

Спортсмены и преподаватели проводят совместные вечера в честь закрытия лыжного сезона, организуют дружеские встречи, отмечают дни рождения. В этой связи, нельзя не упомянуть уникальную династию Коноваловых. Чета окончила ИСХИ в 80х годах, где успешно защищала честь института в лыжных гонках и лёгкой атлетике. Затем глава семьи поступил на лечебный факультет ИГМИ, в медицинской академии продолжил успешно участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. В последствии дело продолжили их дети: старшая дочь Надежда, будучи студентом ИГМА, стала чемпионом Удмуртской Республики по лыжным гонкам, была участницей чемпионата России по лыжным гонкам среди студентов. Дочь Наталья, обучаясь в ИСХИ, неоднократно становилась призёром соревнований по лыжным гонкам. Их младший брат Алексей являлся капитаном сборной команды ИГМА по волейболу и призёром соревнований по лёгкой атлетике. Необходимо отметить папу и дочь Козьминых. Отец Андрей, выпускник ИСХИ, является призёром республиканских соревнований по лыжным гонкам, по его стопам пошла и дочь Анастасия, уже успешно защищает честь медицинской академии.

Имея столь длинную и тесную историю сотрудничества двух ВУЗов, необходимо и дальше продолжать укреплять связь спортивных команд учебных заведений.

Список литературы / References

1. Ижевская государственная медицинская академия. Труды Ижевской государственной медицинской академии : сборник научных статей / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию , ГОУ ВПО Ижевская государственная медицинская академия. – Ижевск : Ижевская гос. мед. акад., 2007. – 29 с.

2. Соловьев, Н. А. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии : учебное пособие / Н. А. Соловьев, И. А. Варнаровский, Г. Б. Северухин. – Ижевск : Удмурт. ун-т, 2001. – 783 с.

3. Труды Ижевской государственной медицинской академии. Т. 43 : сборник научных статей / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию, ГОУ ВПО Ижевская государственная медицинская академия; [редакционная коллегия: Н. С. Стрелков (главный редактор) и др.]. – Ижевск : Экспертиза, 2005. – 220 с.: табл., рис., портр.

4. История лыжного спорта Удмуртии - Федерация лыжных гонок Удмуртии. – URL: <https://flgu18.ru/flg-udmurtii/istoriya/>

5. Гордость лыжного спорта Удмуртии: от Ерошиной до Вылегжанина - udmurt.media. – URL: <https://udmurt.media/articles/sport/29181/>

УДК 796.333.086

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РЕГБИ-7

Муминов М., канд. пед. наук, доц.

Наманганский областной национальный центр подготовки педагогов по новым методикам. г. Наманган, Узбекистан

Муминов Х.М., магистр

Наманганский государственный педагогический институт, г. Наманган, Узбекистан

Краткая аннотация. Регби-это симбиоз многих игровых и других видов спорта. В статье рассматриваются вопросы спортивной подготовки в регби-7. Представлены используемые упражнения для общей и специальной подготовки. Представлены основы построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная тренировка, регби-7, ДЮСШ, подготовительные упражнения, тактика, техника, психологическая подготовка, соревнования, спортивный результат, воспитательный процесс.

FEATURES OF THE TRAINING PROCESS IN RUGBY 7S

Muminov M., cand. of pedag. science, associate prof.

Namangan Regional National Center for Teacher Training on new methods, Namangan, Uzbekistan

Muminov X.M., magister

Namangan State Pedagogical Institute, Namangan, Uzbekistan

Brief abstract. Rugby is a symbiosis of many gaming and other sports. The article discusses issues of sports training in rugby-7. The exercises used for

general and special training are presented. The basics of constructing the training process are presented.

Key words: sports training, rugby-7, youth sports school, preparatory exercises, tactics, technique, psychological preparation, competitions, sports results, educational process.

Спортивная тренировка регбистов основывается на общих принципах – сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др., а также общих принципах тренировки. В то же время тренировочный процесс в регби обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Цель исследования: выявить особенности проведения спортивной тренировки в регби-7.

Характерной чертой тренировочного процесса регбистов является многообразие по существу, регби-7, как и другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека ходьбы, бега, прыжков, и метания мяча. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе физических качеств, принято следующее деление;

1) Скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определенной величине усилий.

2) Скоростные-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движений (прыжки в длину в высоту ловля регбийного мяча в воздухе)

3) Виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (вольная борьба, тяжелое атлетика, многоборье, легкое атлетика).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам. Все это говорит о многообразии тренировочного процесса в регби, с одной стороны объединенного общими закономерностями спортивной тренировки, с другой – имеющего глубокую специфику развития. Регби относится к группе видов спорта, достижения которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений команды. Стабильность техники регбистов обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определенных правилам соревнований. Внешние условия могут лишь несколько изменяться под влиянием метеорологических факторов (например, дождь или ветер вовремя игры). По особенностям режима двигательной деятельности регбистов можно разделить на две группы:

1-я. Виды, техники которых направлены на умения развивать напряжение мышц максимальной мощности в определенной координации

в соответствии с двигательными задачами. В этом проявляется специфическая техника движений, обеспечивающая наиболее рациональное использование внешних и внутренних сил (бег на 100 м, бег на 400 м метания регбийного мяча).

2-я. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба с тяжелыми инвентарями, бег на средние и длинные дистанции).

При большом многообразии видов тренировок в регби-7 имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижений спортивного результата в регби зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки команды. Предсоревновательный процесс регбийной команды имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые регбисты ещё строят свою тренировку из-за травм в игре, болезни, учебы и т.д. В настоящее время узбекские регбисты участвуют почти во всех соревнованиях по регби, потому что регби в Узбекистане начало развиваться высокими темпами. Поэтому они участвуют почти во всех международных соревнованиях или товарищеских матчах разного статуса. В основном сейчас годовая подготовка к соревнованиям по регби проводятся главным образом летом. Но есть осенне-зимний цикл, отличающийся двигательным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот длительным и более напряженным соревновательным процессом. В подготовке регбистов к соревнованиям в ДСЮШ используется физическое идеомоторные упражнения, а также психологическая подготовка тактика и техника игры и индивидуальный подход тренера на подготовке регбиста к соревновательным процессам, и одним из важных упражнений это аутогенная тренировка определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим. Посредством систематического выполнения физических упражнений регбисты совершенствуется в технике в ведении мяча и паса между собой, а тактические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на несколько основных групп.

Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы 1-я группа упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, дзюдо, борьба, спортивные игры тяжелая атлетика), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида спортивных игр. Для развития общей выносливости и укрепления здоровья – кроссы летом и ходьба с тяжелыми предметами (гири, штанги, гантели), для развития мускулатуры

– упражнения с тяжелыми весами; для приобретения быстроты – спринтерский бег, для развития ловкости и улучшения координации движений – игра в гандбол и упражнения на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие подготовительные упражнения с регбийным мячом, гантелями, скакалками, упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивания, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др.

Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь для новичков и малоподготовленных регбистов; они используются и для исправления дефектов в телосложении. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений взятых из разных видов спорта. Необходимо, чтобы по кинематическим и динамическим характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к регби-7. Специальные упражнения могут выполняться также на тренажерах и специальных устройствах, позволяющих проявить предельные усилия, сверхмаксимальную быстроту, наибольшую амплитуду, создать мощные локальные воздействия. Могут использоваться конструкции, позволяющие эффективно совершенствовать технику бега, прыжка для ловли и метания мяча. Есть специальные упражнения для быстроты, ловкости и выносливости, которые выполняются также в усложненных условиях в горной местности, в барокамере, при уреженном дыхании, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях поля боя. Это необходимо для психологической подготовки регбистов в ДСЮШ, чтоб они могли сыграть игру в любом месте и при любых обстоятельствах, и воспитания у них волевых качеств и повышения уровня развития физических качеств.

Особенностью мотивационной подготовки регбистов в ДСЮШ является воспитательная работа юного регбиста, будущего игрока своей команды. Условно можно выделить разные стороны воспитательного процесса: воспитание волевых качеств и психологическое подготовка, воспитание специальных профессиональных навыков, необходимых для достижения высших спортивных результатов в регби. Исходя из этого, можно заключить следующее: процесс воспитания юного регбиста, как и в других видов спорта 1-ю очередь осуществляется в семье, под влиянием родителей, в школе, с помощью учителей в спортивной школе (ДСЮШ) тренера. Поэтому тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все эти факторы, действующие на учеников, и на их основе руководить воспитательным процессом. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на ученика становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитанием, с которыми часто не может справиться школьный коллектив

или семья. Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, патриотизм, и дисциплинированность будут играть в формировании юных регбистов немаловажную роль.

Список литературы / References

1. О мерах по развитию спорта регби в Республике Узбекистан : Постановление Президента Республики Узбекистан от 29.10.2019, № ПК-4500
2. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. – Мн. : Университетское, 1990. – 560 с.
3. Ногина, Е. В. Коммуникативная компетентность как фактор успешной спортивной деятельности регбисток высокой квалификации: дисс. ... канд. пед. наук / Е. В. Ногина. – Малаховка, МГАФК. – 2005. – 148 с.
4. Основы физической подготовки в детском и юношеском регби : методические рекомендации. – Москва, 1986. – 28 с.
5. Пулен, Р. Регби. Игра и тренировка / Р. Пулен. – Москва : ФиС, 1978. – 94 с.
6. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – Москва : ФиС, 1969. – 89 с.
7. Регби : правила соревнований / под общей ред. В. В. Аненкова. – Москва : Фис, 1981. – 56 с.
8. Сахарова, М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регб / М. В. Сахарова. – Москва : Спортна, 2005. – 320 с.
9. Сорокин А. Регби / А. Сорокин. – Москва : ФиС, 1963. – 113 с.
10. Тренировка юных спортсменов. Сборник материалов. – Москва : Фис, 1997. – 301 с.
11. Тимощенко, А. А. 40 уроков регби / А. А. Тимощенко. – Москва : ФиС. 1994. – 102 с.

УДК 796.081

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ

Нгуен К.З., ст. преподаватель, Небабин Ф.В., студент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. Статья рассказывает об истории зарождения и становления плавания как вида спорта в России, начиная с древних времен и заканчивая современными достижениями.

Ключевые слова: плавание, спорт, физическая подготовка, школа плавания.

HISTORY OF DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF SWIMMING SPORTS IN RUSSIA

Nguen K.Z., senior lecturer, Nebabin F.V., student
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The article tells about the history of the origin and formation of swimming as a sport in Russia, starting from ancient times and ending with modern achievements.

Key words: swimming, sports, physical training, swimming school.

Актуальность развития плавания в России обусловлена рядом факторов, которые делают этот вид спорта важным для здоровья нации и развития спортивного потенциала страны. Вот несколько причин, по которым плавание является актуальным в России:

1. Доступность: Плавание доступно для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

2. Здоровье населения: Плавание является одним из самых полезных и безопасных видов физической активности, способствующих укреплению здоровья и развитию выносливости.

3. Развитие остальных видов спорта: Плавание способствует развитию различных видов спорта, типа водного поло, синхронного плавания или прыжков в воду. Это происходит за счет проявленного интереса со стороны молодежи и взрослых людей. А отсюда вытекает и привлечение большего числа людей к плаванию.

Цель исследования. Данная работа направлена на изучение развития плавательного спорта в России, а также отдельных исторических справок, связанных с ним. В меньшем объеме в статье рассматривается актуальность и современное состояние плавательного спорта.

Методы исследования. В данном исследовании были использованы теоретические методы исследования и конкретизация. Была выявлена актуальность спорта в прошлых веках среди населения России, его развитие с помощью государственных структур, а также состояние плавательного спорта на данный момент.

Результаты исследования. В ходе подготовки статьи была изучена история отечественного плавания, прослежено развитие соревновательного плавания в России, описана методика подготовки пловцов в первой в России школе плавания.

Историческое развитие плавания как вида спорта началось в древности, когда люди учились держаться на воде и перемещаться вплавь. Со временем оно становилось популярным и распространенным, став самым популярным видом спорта.

Плавание имеет большое значение в жизни человека. Даже простое нахождение в воде влияет в положительную сторону на здоровье. Вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи. Как вид спорта плавание начало активно развиваться в конце XIX века. Все равно оно не имело такого развития как в других странах, связано это было с тем, что в России холодный климат и люди не могли плавать в реках и озерах регулярно. В Санкт-Петербурге и Москве были созданы бассейны для

плавания. Плавание было популярным видом спорта среди аристократии и военных. В 1894 году в Санкт-Петербурге была создана первая школа плавания, после такие появились в Москве, Киеве, Риге и Одессе. В XIX веке плавание стало одним из видов физической подготовки, которая была распространена в войсках русского полководца А.В.Суворова [1].

Возвращаясь к раннему упоминанию, а именно XIX веку, именно тогда, в 1894 году в Санкт-Петербурге, была открыта первая в России школа плавания. Занятия там проводились на реке Неве возле Летнего сада. После была основана Шуваловская школа спортивного плавания в 1908 году В.Н. Песковым, флотским врачом. Школа обучала четырем основным направлениям:

1. Подготовка спортсменов-пловцов.
2. Обучение инструкторов по плаванию.
3. Обучение спортивным способам плавания.
4. Проведение водно-спортивных мероприятий.

Программа обучения была распределена на пять классов, чтобы изучать все спортивные способы плавания более эффективно. Организация занятий позволила Шуваловской школе стать лучшим спортивным центром России. По её примеру были созданы такие же школы в Москве, Киеве, Самаре, Батуми и Баку.



Рисунок – Мнение Российской прессы о Киевской олимпиаде.

В 1913 году на Всероссийской олимпиаде в Киеве, там, где проходили первые большие соревнования по плаванию Шуваловские пловцы одержали победу на всех дистанциях, выиграли у московской

команды первый в стране матч по водному поло. Открытие Всероссийской олимпиады состоялось 20 августа 1913 года. На церемонии присутствовало 10 тысяч зрителей и около 600 участников из 15 спортивных организаций.

Через год в июле в Риге прошли вторые такие соревнования, а третьим помешала Первая мировая война.

После в Санкт-Петербурге создали общество плавания “Дельфин”. Уроки проходили в открытом бассейне на Крестовском острове. Затопленная баржа стала идеальным местом для проведения занятий. Целями “Дельфина” было повышение популярности плавания среди населения. Общество проводило соревнования, обучало тренеров и судей, помогало в организации массовых заплывов.

С 1917 года развитие плавания как вида спорта остановилось, но в 1928 году советские пловцы впервые приняли участие в Олимпийских играх. Они проходили в Амстердаме. СССР заняла 10 место в общем зачете.

С 1947 года проводились регулярные чемпионаты по плаванию в СССР. Один из таких, он же первый прошел в Москве. В нем участвовали более сотни человек. С тех пор подобные чемпионаты проводились каждые два года, а после 60-х годов ежегодно. Именно с этого периода времени в 60 годы Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР увидел проблему отставания советских пловцов от американских. Проводились исследования, которые изучали усовершенствованные методики обучения плаванию [2].

Основная задача выявление и устранение недостатков в обучении и тренировке спортсменов, разработка новых методик. Комитет сотрудничал с различными институтами и образовательными учреждениями. Комитет также помогал в проведении и собственно, организации спортивных соревнований и мероприятий. Среди наиболее известных соревнований, организованных комитетом, можно назвать Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Комитет по физической культуре и спорту играл важную роль в развитии Спорта в СССР.

Выводы. Плавательный спорт был и будет актуален всегда. В некоторых школах и прочих учебных заведениях плавание введено как дополнительное занятие по физкультуре. Основной проблемой проведения таких занятий массово, а не единично (как показывает практика) является отсутствие возможностей к реализации таких занятий. Как, например нехватка бюджета для постройки бассейнов, нехватка тренеров. Иногда губительной является просто плохая реализация, даже при наличии приличного бюджета.

Сейчас плавание является одним из самых популярных видов спорта, которым могут заниматься и дети, и подростки, и взрослые [3].

На протяжении веков плавание претерпело множество изменений и трансформаций, адаптируясь к новым условиям и требованиям. В разные

эпохи преобладали разные стили плавания, от простых и естественных до сложных и искусственных. Однако, несмотря на все изменения, плавание всегда оставалось популярным видом спорта, привлекающим людей всех возрастов и социальных групп.

Список литературы / References

1. Вольский, В. В. История развития плавания в России и эволюция костюмов для плавания у спортсменов-пловцов во всем мире / В. В. Вольский, М. Д. Гусарова, А. А. Солдатов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / под научной редакцией В. А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 216-219. – EDN APPISL.
2. Пушкина, Н. В. Совершенствование преподавания дисциплины "теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание / Н. В. Пушкина // Новая наука : От идеи к результату. – 2016. – № 10-2. – С. 91-95. – EDN WWRBСP.
3. Щетинина, С. Ю. Оздоровительное плавание и его влияние на опорно-двигательный аппарат обучающихся / С. Ю. Щетинина, Д. Р. Романюха // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4-1(55). – С. 207-209. – DOI 10.24412/2500-1000-2021-4-1-207-209. – EDN TVLCMT.

УДК 796/06

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЛЮДЕЙ,
ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Печерский С.А., канд. псих. наук, доц., Березка А.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье раскрывается роль физической активности в укреплении и поддержании здоровья людей, при заболеваниях нервной системы. Отмечается важность регулярного движения для нормального функционирования организма и представлены примеры, как недостаток активности может привести к различным проблемам со здоровьем или же наоборот, как регулярная активность помогает от депрессии.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, спорт, заболевания, нервная система (НС), здоровье.

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PEOPLE WHO HAVE SUFFERED FROM DISEASES OF THE NERVOUS SYSTEM

**Pechersky S.A., cand. of psychol. science, associate prof.,
Berezka A.V., student**

*Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article reveals the role of physical activity in strengthening and maintaining the health of people with diseases of the nervous system. The importance of regular movement for the normal functioning of the body is noted and examples are provided of how lack of activity can lead to various health problems or vice versa, how regular activity helps from depression.

Key word: physical activity, exercise, sports, diseases, nervous system (NS), health.

Физическая активность играет важную роль в укреплении и поддержании здоровья человека, а недостаток активности может привести к серьезным проблемам со здоровьем – этим и обуславливается актуальность данной темы. Регулярное движение способствует не только в борьбе с лишним весом, но и помогает нормальному функционированию нервной системы [1]. *Цель* – изучить в данной статье влияние физической активности на людей, перенесших заболевания нервной системы, что важно и актуально на сегодняшний день.

При написании статьи использовались следующие методы: анализ научной литературы, сравнительный анализ подходов к решению вопроса статьи, изучение экспертных оценок и аргументация для создания выводов по теме статьи.

Многие знают, что физические упражнения – это естественная потребность человека. Также известно, что недостаток движения у человека ухудшает кровообращение, дыхание, пищеварение, снижаются мышечные силы и нарушаются другие функции организма. Люди, которые по разным причинам двигаются мало, быстрее устают, слабеют, раздражаются, страдают нарушениями сна, головными болями, часто жалуются на учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание при физической нагрузке, нарушениях функции кишечника, боли в суставах. Мышцы, которые не функционируют должным образом, становятся вялыми, теряют эластичность и сокращаются. Это вызывает множество изменений в других органах, которые не имеют достаточной мышечной поддержки. Также физическая активность считается лучшим способом снять нервное напряжение. Когда мышцы работают, стимуляция от них поступает в головной мозг, в результате чего повышается активность коры

головного мозга и его кортикальных образований [1]. Кроме того, улучшаются все физиологические процессы в организме, нормализуется обмен веществ, появляется чувство бодрости, человек становится более уравновешенным. Еще одним фактором является увеличение притока крови к мозгу, что возможно только в том случае, если все тело хорошо снабжается кровью, то есть физически активно.

Нервная система (НС) – это система, образованная различными структурами, такими как головной и спинной мозг, которые выполняют функцию регулирования и контроля всех действий организма. Однако иногда НС изменяется из-за определенных заболеваний или травм. Существуют сотни заболеваний нервной системы [2]. Когда по какой-либо причине изменяется функционирование или структура нервной системы, появляются заболевания, которые могут значительно ограничить жизнь людей. Самые известные из них: тревожное расстройство, головная боль, инсульт, нервная боль, дегенеративные изменения позвоночника, нарушения памяти, болезнь Паркинсона, депрессия и прочие. В большинстве заболеваний нервной системы важную роль играет физическая нагрузка. Многие знают, что дегенеративные изменения позвоночника можно вылечить физическими тренировками, лечебными упражнениями, направленными на избавление от боли и укрепление мышц спины.

Также и при более серьезных заболеваниях НС можно и нужно заниматься физическими упражнениями [2]. Подходящие виды физической активности могут помочь улучшить жизнь людей, перенесших заболевания нервной системы, и сделать их более активными и здоровыми. Важно учитывать индивидуальные особенности и ограничения при подборе программы упражнений, поэтому перед началом физической активности необходимо проконсультироваться с врачом.

Особенно важна физическая активность для людей, которые страдают от неврологических заболеваний, таких как болезнь Паркинсона и инсульт. Эти проблемы могут вызывать серьезные нарушения координации движений и потерю моторных функций. Однако систематические занятия физическими упражнениями могут существенно улучшить состояние координации, гибкости и равновесия у пациентов, предоставляя им возможность улучшения.

Регулярные занятия спортом направлены на тренировку и укрепление мышц, а также на развитие гибкости и подвижности суставов. Они также способствуют улучшению равновесия и стабильности тела. Кроме того, физическая активность способствует стимуляции нейронов и улучшению нервной системы, что является важным фактором для лечения и предотвращения прогрессирования неврологических заболеваний.

Рядом с тем, что тренировки способствуют увеличению физического благополучия, они также приводят к значительному улучшению

психологического и эмоционального состояния пациентов. Тренировки не только способствуют повышению уровня физической активности, но и позволяют пациентам почувствовать свою уверенность в собственных способностях, а также находиться в более активном состоянии в повседневной рутине. Такое преимущество является чрезвычайно существенным для поддержания высокого качества жизни и неукоснительного наслаждения всеми ее преимуществами. Кроме того, регулярные тренировки способствуют освобождению эндорфинов - гормонов счастья, которые влияют на эмоциональное состояние пациентов. Эти приятные химические соединения поощряют чувства радости, удовлетворения и уменьшения стресса. Благодаря увеличению уровня эндорфинов, пациенты обретают более позитивное настроение и лучшую эмоциональную устойчивость, что помогает им эффективно справляться с повседневными вызовами и проблемами. Когда они видят, как их физическая форма и сила улучшаются, это приводит к положительному влиянию на их восприятие собственного тела. Они начинают ценить и любить себя больше, чувствуя себя более уверенными и привлекательными. Это создает позитивную спираль, в которой положительное отношение к себе поддерживает мотивацию для продолжения тренировок и достижения новых результатов.

Ключевым аспектом является также улучшение когнитивных функций пациентов. Согласно исследованиям, физическая активность способствует увеличению притока крови и кислорода к мозгу, что улучшает когнитивные процессы, такие как память, внимание, сосредоточенность и обучение [3]. Пациенты, занимающиеся регулярными тренировками, могут заметить улучшение своих интеллектуальных способностей и эффективную работу своего мозга в повседневной жизни.

Кроме того, физическая активность может помочь улучшить психическое состояние человека. Депрессия является одной из наиболее распространенных заболеваний нервной системы, которая может серьезно повлиять на жизнь человека. Однако исследование, проведенное в Университете Эксетера, показало, что физическая активность может быть эффективным средством для лечения депрессии, улучшить настроение, уменьшить уровень стресса и тревожности, которые часто сопровождают депрессию и другие заболевания НС [4]. Подходящие виды физической активности для людей, перенесших заболевания нервной системы, включают ходьбу, бег, плавание и йогу. Это виды активности, которые помогут укрепить сердечно-сосудистую систему. Важно отметить, что программа упражнений должна быть подобрана индивидуально, учитывая особенности заболевания и ограничения, связанные с состоянием здоровья.

Исследование показало, что у пациентов с болезнью Паркинсона, которые регулярно занимались физическими упражнениями, улучшилась координация и гибкость. Исследование, опубликованное в медицинском

журнале, выявило связь между физической активностью и уменьшением риска инсульта у женщин [5].

В заключение, физическая активность является эффективным средством для поддержания здоровья у людей, перенесших заболевания нервной системы. Регулярные упражнения могут улучшить здоровье, настроение и жизнеспособность пациентов, помочь восстановить координацию движений и получить больше энергии на каждый день. Перед началом программы упражнений обязательно следует проконсультироваться с врачом для определения наиболее эффективной стратегии физической активности и учета индивидуальных особенностей. Таким образом, регулярные физические упражнения имеют важное значение для людей, страдающих от неврологических заболеваний. Они помогают улучшить координацию движений, гибкость и равновесие, позволяя пациентам жить активной и полноценной жизнью [6]. Исследования подтверждают положительное влияние физической активности на заболевания нервной системы, но важно отметить, что для каждого конкретного случая программа упражнений должна быть подобрана индивидуально, учитывая особенности заболевания и ограничения, связанные с состоянием здоровья.

Список литературы / References

1. Печерский, С. А. Формирование здорового образа жизни / С. А. Печерский, З. В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года. / отв. Редактор И. И. Бородин. – Уссурийск : Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 49-51. – EDN GXTXBA.

2. Ерешко, Н. Е. Роль лечебной физической культуры в реабилитации после инсульта / Н. Е. Ерешко, А. В. Мельникова. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-v-reabilitatsii-posle-insulta> (дата обращения: 19.05.2023).

3. Смоленцева, И. Г. Реабилитация при болезни Паркинсона: современное состояние и перспективы / И. Г. Смоленцева, Н. А. Амосова, А. В. Кузьмина. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-pri-bolezni-parkinsona-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy> (дата обращения: 19.05.2023).

4. Исследование, проведенное в Университете Эксетера. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/> (дата обращения: 19.05.2023). – Текст : электронный.

5. Исследование, опубликованное в журнале исследования в области мозгового кровообращения и связанных с ним заболеваний. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4218598/> (дата обращения: 19.05.2023). – Текст : электронный.

6. Физическая активность как способ борьбы с депрессией, тревогой и стрессом | Новости | «Лечащий врач» – профессиональное медицинское издание для врачей. – URL: <https://www.lvrach.ru/news/15437516> (дата обращения: 19.05.2023). Текст : электронный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Печерский С.А., канд. псих. наук, доц., Березка А.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье раскрывается проблема физической активности в современном обществе, рассмотрены причины отсутствия активности в жизни человека, живущего во времена развития технологий.

Ключевые слова: современное общество, физическая активность, упражнения, спорт, здоровье, гаджеты.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN CONDITIONS

**Pechersky S.A., cand. of psychol. science, associate prof.,
Berezka A.V., student**
*Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article reveals the problem of physical activity in modern society, examines the reasons for the lack of activity in the life of a person living during the development of technology. The article also presents ways to solve the problem of an inactive lifestyle in modern conditions.

Key words: modern society, physical activity, exercise, sports, health, gadgets.

Физическая культура и спорт играют важную роль в современном обществе и оказывают положительное влияние на различные аспекты жизни и здоровья людей, чем и обусловлена актуальность данной темы на сегодняшний день [6]. Важно выделить положительное влияние физической культуры и спорта с целью определения способов оптимального увеличения физической активности людей.

Целью данной статьи выступает предложение способов и методов решения проблемы неактивного образа жизни в современных условиях.

Положительное влияние физической культуры и спорта заключается в следующем.

1. Профилактика ожирения и других заболеваний. Проблема ожирения становится все более актуальной в современном обществе. Физическая активность и занятия спортом помогают сжигать калории и поддерживать нормальный вес. Они также способствуют развитию мышц

и улучшают обмен веществ, что является ключевыми факторами в борьбе с лишним весом. Регулярные занятия физическими упражнениями также оказывают положительное влияние на профилактику сердечнососудистых заболеваний, диабета и других заболеваний, зависящих от образа жизни.

2. Социализация и развитие коммуникационных навыков. Физическая культура и спорт предлагают множество возможностей для взаимодействия и социализации с окружающим человека обществом. Групповые тренировки, командные виды спорта и соревнования способствуют развитию навыков коммуникации, работе в команде и умению сотрудничать. Взаимодействие с другими спортсменами и тренерами помогает развить навыки лидерства, управления конфликтами и разрешения проблем.

3. Формирование ценностей и характера. Участие в физической культуре и спорте сопряжено с развитием важных ценностей, таких как дисциплина, упорство, уважение, ответственность и справедливость. Спортивные тренировки учат ставить цели, преодолевать трудности и развивать свой потенциал. Эти ценности и характерные черты, приобретаемые через спорт, также применяются в других сферах жизни, таких как работа, учеба и личные отношения.

4. Развитие талантов и достижение успеха. Физическая культура и спорт предоставляют возможности развития талантов и достижения успеха. Для некоторых людей спорт становится профессиональной карьерой. Физическая культура и спорт также предлагают широкий спектр возможностей, которые могут быть доступны для всех, независимо от возраста, пола или уровня физической подготовленности, позволяя каждому индивиду найти что-то свое, что ему по душе и в чем он может достичь успеха.

Все эти факторы делают физическую культуру и спорт актуальными и необходимыми в современном обществе, где здоровье, социализация, развитие и самореализация становятся все более важными аспектами качественной жизни.

Одной из основных проблем современного общества является сидячий образ жизни, помимо работы связанной с компьютерами и различными гаджетами, все чаще люди выбирают неактивный отдых, такой как просмотр фильмов, подкастов, ленты в соцсетях [2]. Увлечение этими устройствами может оказывать негативное влияние на уровень физической активности. Вот некоторые факторы, связанные с гаджетами и экранами, которые могут влиять на физическую активность общества:

1. Сидячий образ жизни. Долгое время, проводимое перед экраном, может привести к снижению физической активности, так как человек не двигается и меньше занимается физической культурой и спортом.

2. Зависимость от социальных сетей и игр. Гаджеты и экраны позволяют быть постоянно связанными с социальными сетями и играми.

Эта постоянная доступность может привести к потере интереса к физической активности, увеличивая затраты времени на скроллинг ленты и игры, вместо того чтобы заниматься спортом или физическими упражнениями.

3. Отвлечение и отсутствие мотивации. Гаджеты и экраны могут содействовать в снижении мотивацию для занятий спортом. Люди видят и восхищаются идеальным человеком в виртуальном мире, вместо того чтобы отдавать приоритет своему телу и здоровью.

Однако важно отметить, что гаджеты и экраны также могут являться полезными средствами для поддержания физической активности [3]. Существуют приложения и онлайн-ресурсы, которые предлагают тренировки, упражнения и программы для поддержания здорового образа жизни. Стоит использовать современные гаджеты для поиска мотивации, отслеживания физической активности и участия в онлайн-сообществах, которые посвящены спорту и физической активности.

Важно найти баланс между использованием технологий и физической активностью. Людям стоит сократить время, проведенное перед экраном, и уделить больше внимания занятиям спортом и физической активности, приглашая друзей или семью присоединиться. Главное осознать важность поддержания активного образа жизни для здоровья и благополучия населения [3, 4].

Вот несколько способов решения проблемы влияния технологий на физическую активность:

1. Временные лимиты. Создание расписания, в котором определенное время будет отведено для использования гаджетов и экранов, а определенные периоды для физической активности. Нужно установить лимиты времени использования гаджетов и придерживаться их, чтобы обеспечить достаточное количество времени для физической активности.

2. Включение физической активности в свой режим дня: необходимо интегрировать физическую активность в распорядок дня. Например, можно выполнять упражнения во время перерывов на работе или пользоваться приложениями для физических тренировок, которые можно выполнять дома или на открытом воздухе.

3. Задействование друзей и семьи. Вовлечение знакомых и родственников может быть мощным мотиватором для физической активности. Стоит найти спортивные или активные мероприятия, в которых можно участвовать вместе. Например, можно собираться на прогулки, играть в спортивные игры или записаться на тренировки в спортзал [5].

4. Использование онлайн-ресурсов. В интернете существует множество приложений, которые помогают людям поддерживать физическую активность, следить за питанием [2], за балансом воды в

организме и многое другое. Есть возможность найти упражнения или программы тренировок, которые можно выполнять дома, в спортзале или на открытом воздухе. Также многие приложения предлагают возможность отслеживать свою физическую активность и устанавливать цели [1, 4].

5. Приобретение устройств для отслеживания двигательной активности. Необходимо использовать устройства, помогающие в отслеживании двигательной активности, такие как фитнес-трекеры или умные часы. Эти устройства могут отслеживать количество пройденных шагов, расстояние, калории, а также предлагать рекомендации для увеличения двигательной активности.

6. Поиск новых увлечений и хобби. Это способы занять время, которые включают физическую активность. Изучение нового вида спорта, походы на природу, танцы, йогу или другие виды двигательной активности. Это поможет людям не только быть активными, но и наслаждаться своими увлечениями.

Важно помнить, что каждый человек уникален, поэтому стоит экспериментировать, чтобы найти подходящий способ поддерживать физическую активность в сочетании с использованием технологий.

Список литературы / References

1. Бондаренко, Н. М. Индивидуализация физического воспитания в вузе: информационные оздоровительно-рекреативные технологии как средства ее реализации / Н. М. Бондаренко, З. Х. Хахо, М. И. Кабышева // Естественно-научные и гуманитарные исследования: теоретические и практические аспекты : материалы XXXI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 18 мая 2021 года / Издательство ООО«Приоритет»; Южный университет. Том Часть 2. – Ростов-на-Дону : ООО "Издательство ВВМ", 2021. – С. 60-65.

2. Бондаренко, Н. М. Теоретические основы рационального питания как важнейшего инструмента здорового образа жизни / Н. М. Бондаренко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых, Майкоп, 24–30 апреля 2017 года. – Майкоп : Индивидуальный предприниматель Кучеренко Вячеслав Олегович, 2017. – С. 18-21..

3. Куликова, И. В. Черлидинг как альтернатива элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» на примере Кубанского ГАУ / И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 305-309.

4. Михайлюк, А. В. Влияние информационных технологий на сферу физической культуры и спорта / А. В. Михайлюк, И. В. Куликова, Е. Г. Плотников // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25

мая 2021 года. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 55-59.

5. Печерский, С. А. Физическая культура и спорт как социальный феномен жизнедеятельности студентов / С. А. Печерский, А. В. Чумак // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 183-189.

6. Шаймухаметова, А. В. Закаливание как один из важнейших компонентов здорового образа жизни людей всех поколений / А. В. Шаймухаметова, С. А. Печерский // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры "Физическая культура" Саратовского Вавиловского университета, Саратов, 01 декабря 2022 года. – Саратов : Общество с ограниченной ответственностью "Амирит", 2023. – С. 119-122.

УДК 796

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ПРИ УНИВЕРСИТЕТАХ В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Платунов А.И., ст. преподаватель

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Статья подробно описывает роль спортивных клубов в университетах в продвижении здорового образа жизни среди студентов. Обсуждаются важные аспекты, такие как влияние регулярной физической активности на физическое и психическое здоровье студентов, а также социальные и психологические выгоды участия в спортивных мероприятиях. Дополнительно рассматриваются проблемы и вызовы, связанные с управлением и финансированием спортивных клубов, и предлагаются стратегии для их преодоления. Статья акцентирует внимание на значимости спортивных клубов как инструмента формирования здорового образа жизни и поддержания благополучия студентов в университетском сообществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, университет, студент, спортивный клуб.

THE ROLE OF SPORTS CLUBS AT UNIVERSITIES IN PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES

Platunov A.I., senior lecturer

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The article describes in detail the role of sports clubs at universities in promoting a healthy lifestyle among students. Important aspects such as the impact of regular physical activity on the physical and mental health of students, as well as the social and psychological benefits of participation in sports activities are discussed. Additionally, the problems and challenges associated with the management and financing of sports clubs are examined and strategies for overcoming them are proposed. The article focuses on the importance of sports clubs as a tool for promoting a healthy lifestyle and maintaining the well-being of students in the university community.

Key words: healthy lifestyle, university, student, sports club.

Здоровый образ жизни включает в себя регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, а также достаточный отдых. Это значимо для общества, поскольку здоровый образ жизни может способствовать долголетию, улучшению качества жизни, а также уменьшению риска развития хронических заболеваний и состояний.

Университеты играют центральную роль в обучении и развитии молодежи. Они не только предлагают широкий спектр образовательных программ, но и обеспечивают студентам множество возможностей для личностного роста и профессионального развития. Университеты поддерживают научные исследования и стимулируют критическое мышление, таким образом, они являются мощными инструментами для подготовки молодых людей к будущим вызовам и возможностям.

Цель исследования: рассмотреть роль спортивных клубов при университетах в продвижении здорового образа жизни.

Важность и роль спортивных клубов в университетах связана с развитием физической культуры и спорта среди студентов, а также формированием у них навыков командной работы и лидерства. Важность и роль спортивных клубов в университетах не ограничивается только их спортивной функцией. Они также служат местом для социальных взаимодействий, укрепления общественного духа и развития лидерских качеств.

Спортивные клубы в университетах также стимулируют академические достижения, поскольку многие исследования показали, что физическая активность может улучшить когнитивные функции, включая концентрацию, внимание и память.

Все эти аспекты делают спортивные клубы важной частью университетского опыта для многих студентов, помогая им не только улучшить свое физическое здоровье, но и развивать навыки, которые могут быть полезны в их будущей карьере и жизни.

Изучение влияния, которое физическая активность оказывает на общее здоровье и благополучие студентов, включая его роль в

поддержании здорового образа жизни, улучшении уровня физической подготовки, снижении уровня стресса и улучшении качества сна, иллюстрирует, что показатели активности и здоровья у членов спортклуба, как правило, выше, чем у студентов контрольной группы.

Участие в спортивных клубах приносит множество психологических и социальных выгод. Это может улучшить настроение, укрепить ментальное здоровье, помочь в развитии навыков работы в команде и лидерских качеств. Кроме того, в спортивных клубах люди могут завести новые знакомства и расширить свою социальную сеть.

Очень важно также обратить внимание на организацию и менеджмент спортклубов, а также на проблемы, которые спортклубы решают.

Организация и управление спортивными клубами в университетах включает:

- Планирование и проведение тренировок, координацию соревнований, обеспечение безопасности студентов и поддержание высоких стандартов спортивной этики.

- Взаимодействие с университетскими структурами, включая администрацию университета, студенческий совет, а также другие спортивные и неспортивные организации.

- Разработку и реализацию программ для улучшения спортивных навыков студентов, включая тренировочные сессии, мастер-классы и семинары.

- Привлечение и удержание студентов в спортивных клубах через различные мероприятия и инициативы, направленные на повышение интереса к физической культуре и спорту.

- Управление ресурсами и финансированием спортивных клубов, включая поиск спонсоров и партнеров, организацию фондовых сборов и управление бюджетами.

- Поддержание здоровой и продуктивной спортивной культуры, которая включает в себя уважение, честность, ответственность и стремление к постоянному улучшению.

- Разнообразие видов спорта и дисциплин, представленных в университетских спортивных клубах.

- Участие студентов и персонала в спортивных мероприятиях и программах.

Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на физическое здоровье студентов. Она помогает укрепить иммунную систему, улучшает общую выносливость и физическую форму, способствует снижению веса и улучшает сон. Кроме того, физическая активность снижает риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Физическая культура также играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов,

поскольку она помогает развить привычку к регулярным физическим упражнениям и улучшает эмоциональное благополучие.

Кроме того, регулярная физическая активность помогает контролировать уровень сахара в крови, улучшает кровообращение и уменьшает риск развития высокого кровяного давления и холестерина в крови.

Положительное влияние спортклубов на студенческую молодежь заключается в следующем:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Участие в спортивных мероприятиях может значительно улучшить психологическое состояние студентов, поскольку спорт помогает снизить стресс и улучшить настроение. Кроме того, спортивные мероприятия способствуют развитию навыков командной работы и лидерства, что важно для социального взаимодействия. Спортивные клубы также стимулируют социальное взаимодействие и общение, что может улучшить социальное благополучие студентов.

Спортивные мероприятия помогают развивать коммуникативные навыки студентов, так как они требуют взаимодействия и сотрудничества между участниками. Командные игры и тренировки стимулируют обмен идеями, координацию действий и взаимопонимание, что улучшает навыки общения. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях может помочь студентам развить навыки решения конфликтов и управления стрессом.

Спортивные клубы действуют как мощный инструмент для создания социальных связей и формирования сообщества в университете. Они предлагают студентам возможность для социального взаимодействия, укрепления общественного духа и развития лидерских качеств.

Деятельность спортивные клубы не лишены проблем. Они связаны с организацией и управлением спортивными клубами, включая сложности в планировании и проведении тренировок, координации соревнований и обеспечении безопасности студентов. Важным аспектом является также управление финансовыми ресурсами клубов, включая проблемы с финансированием, поиском спонсоров и партнеров, организацией фондовых сборов и управлением бюджетами.

Анализ взаимодействия спортивных клубов с университетскими структурами включает администрацию университета, студенческий совет, а также другие спортивные и неспортивные организации. Это включает в себя сотрудничество с университетами в плане планирования и проведения мероприятий, обмена опытом и знаниями, а также сотрудничества в области образования и научных исследований.

Необходимо поддержание здоровой и продуктивной спортивной культуры. Это включает в себя уважение, честность, ответственность и стремление к постоянному улучшению, а также создание благоприятной атмосферы для студентов и персонала, способствующей физическому развитию и социальной интеграции.

Следует обратить внимание при стратегическом планировании деятельности спортклуба на развитие и реализацию программ для улучшения спортивных навыков студентов, описание и анализ стратегий и программ, направленных на улучшение спортивных навыков студентов. Это может включать в себя разработку тренировочных сессий, мастер-классов и семинаров, а также использование современных технологий и методик обучения. Также важным является привлечение и удержание студентов в спортивных клубах.

Одними из стратегий привлечения и удержания студентов в спортивных клубах могут быть различные мероприятия и инициативы, направленные на повышение интереса к физической культуре и спорту, а также на обеспечение инклюзивности и доступности спортивных клубов для всех студентов.

Управление ресурсами и развитие инфраструктуры спортивных клубов может включать в себя поиск спонсоров и партнеров, управление бюджетами, обновление и модернизацию спортивного оборудования и залов, а также улучшение качества услуг, предоставляемых студентам.

Список литературы / References

1. Александров, И. А. Спортивные клубы в системе высшего образования: теория и практика / И. А. Александров, А. В. Бузыкин. – Москва : Издательство "Наука", 2015.
2. Воронцов, А. П. Роль спортивных клубов в формировании здорового образа жизни студентов / А. П. Воронцов // Спортивная наука России. – 2017. – № 2. – 55-60.
3. Головин, С. Н. Физическая активность и здоровый образ жизни : руководство для студентов / С. Н. Головин. – Санкт-Петербург : Издательство "Питер", 2018.

4. Долганов, Д. Н. Спортивные клубы в университетах : история, структура, управление / Д. Н. Долганов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – 45-50.

5. Егорова, М. А. Влияние участия в спортивных клубах на психологическое и физическое здоровье студентов : учебное пособие / М. А. Егорова. – Москва : Издательство "Спорт", 2020.

УДК 7.5527

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ В УЗБЕКИСТАНЕ ПО ФУТБОЛУ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Разуваева И.Ю., ст. преподаватель, Дачев О.В., преподаватель
Ташкентский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», г. Ташкент, Узбекистан

Краткая аннотация. Актуальность проблемы повышения качества судейства и необходимость научного обоснования средств и методов подготовки высококвалифицированных футбольных арбитров неоднократно отмечалась ведущими экспертами в Узбекистане.

Ключевые слова: судейство, футбольный арбитр, проблемы и их решения, Постановление Президента Республики Узбекистан.

TRAINING OF REFEREES IN UZBEKISTAN IN FOOTBALL, PROBLEMS AND SOLUTIONS

Razuvaeva I.Yu., senior lecturer, Dachev O.V., teacher
*Tashkent branch of the Russian Economic University
named after G.V. Plekhanov, Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The relevance of the problem of improving the quality of refereeing and the need for scientific substantiation of means and methods for training highly qualified football referees has been repeatedly noted by leading experts in Uzbekistan.

Key words: refereeing, football referee, problems and their solutions, Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan.

Спортивная наука глубоко изучила и внедрила методы подготовки игроков и тренеров, многие команды по игровым видам спорта оснащены современным оборудованием, различными техническими средствами обучения. Для работы с игроками привлекаются специалисты разного профиля, в нелюбительских футбольных клубах игроки. Однако в области судейства подобные исследования и разработки, передовые методы обучения пока не затрагиваются. Слабо отражены проблемы судейства в научной и методической литературе, имеется отсутствие методик. Отбор и

обучение этому виду деятельности вызывает заметное отставание профессионального мастерства арбитров от уровня развития футбола.

Цель исследования: рассмотреть проблемы и решения подготовки судей по футболу в Узбекистане.

Судейство в футболе приобретает особое значение в связи с тем, что оно осуществляется в результате субъективных суждений о различных динамичных игровых ситуациях, происходящих на поле, требующих значительного объема и интенсивности судейских движений, но и формирующих навыки принятия правильных решений.

Овладение лучшими судейскими навыками требует значительных затрат психической, физической и нервной энергии и сопряжено с немалыми трудностями. Однако эта сложная задача может быть решена с помощью специальной подготовки, сочетающей углубленное освоение методики судейства с регулярными практическими занятиями.

В последнее время в Федерации футбола Узбекистана, решается вопрос о повышении качества работы арбитров в узбекском футболе, так как в последних матчах судьи подвергались критике за свою работу, в том числе за пропущенные голы из-за явных офсайдов и спорные решения и отмены пенальти. В результате несколько арбитров были отстранены от работы до конца года. Глава ФФУ заявил, что главной задачей федерации является повышение уровня квалификации арбитров и обеспечение справедливого судейства.

В целях обеспечения решения проблемы в повышении качества работы арбитров было принято [Постановление](#) Президента Республики Узбекистан от 5 декабря 2019 года N ПП-5887 "О дополнительных мерах по развитию футбола в Узбекистане" [1].

Основными направлениями решения проблем являются:

– подготовка главных тренеров и старших тренеров спортивных сборных команд и профессиональных футбольных клубов, а также главных тренеров футбольных школ-интернатов и детско-юношеских спортивных школ при профессиональных футбольных клубах;

– подготовка квалифицированных спортивных судей для обеспечения качественного и профессионального судейства национальных и международных соревнований по футболу;

– принимать в число студентов Республиканскую школу тренеров и спортивных судей по футболу следующих лиц:

Граждане Республики Узбекистан и иностранные граждане, имеющие опыт участия в республиканских соревнованиях, опыт работы в спортивных командах Республики Узбекистан, соответствующий тренерский опыт, международную тренерскую лицензию "С" Азиатской конфедерации футбола (АФК) и образование ниже уровня средней школы;

– гражданин Республики Узбекистан и лицо, имеющее опыт судейства спортивных соревнований по футболу, обладающее

физическими данными, соответствующими рекомендациям ФИФА, и возраст до 35 лет.

– совместно с Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан разработать национальные требования по подготовке, переподготовке и повышению квалификации футбольных тренеров и спортивных судей и утвердить их в установленном порядке;

– обеспечить РСШТСФ компетентными специалистами для организации на соответствующем уровне учебного процесса, подбора необходимой педагогической и методической литературы, оснащения учебных классов;

– разработать и подготовить к изданию учебную, научную и методическую литературу по теории и методике футбола и подготовке спортивных судей по футболу;

– обеспечивать взаимовыгодное сотрудничество РФСФ с зарубежными передовыми учебными и научными центрами по подготовке, переподготовке и повышению квалификации футбольных тренеров и спортивных судей;

– ежегодно утверждать совместно с Советом Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятами областей и города Ташкента план мероприятий по отбору студентов для обучения в РШФТ и оказывать всестороннее содействие в направлении на учебу представителей областных футбольных федераций, футбольных клубов, школ и других организаций.

Помимо постановления принимаются и другие решения этих проблем, в центре по подготовке футбольных специалистов проходит теоретико-практический семинар по обучению видеопомощников рефери (Video Assistant Referee). С помощью симулятора FIFA 2020 VAR участники семинара усовершенствуют свои навыки в ходе тренировок по таким актуальным вопросам, как игра рукой, атака, офсайд и тактические фолы.

Кроме того, им будет рекомендовано наблюдать за повторяющимися ситуациями, в которых VAR оказывает непосредственное влияние на процесс судейства, и сообщать главному арбитру о неправильных решениях. Каждому арбитру дается определенное время для тренировок на симуляторе VAR, в течение которого в ФИФА отправляется отчет о его работе.

Центры подготовки футбольных специалистов переименованы в Центры подготовки футбольных специалистов и научных исследований, а Республиканские детско-юношеские футбольные академии - в Республиканские футбольные академии.

С 1 января 2025 года тренеры региональных футбольных академий, школ и других государственных футбольных образовательных учреждений

должны будут получить соответствующую лицензию в Центре подготовки футбольных специалистов и научных работников [2].

К чемпионату мира по футзалу, который пройдет в Узбекистане в 2024 году, в каждом регионе будут созданы команды, включая основные, молодежные и женские команды при профессиональных футбольных клубах.

На основании положительного заключения Футбольной ассоциации Узбекистана футболистам и специалистам, завершившим профессиональную футбольную карьеру, будут предоставляться льготные кредиты. В Центре подготовки специалистов по футболу и научных исследований будет предлагаться обучение по нескольким специальностям, таким как «футбольный тренер», «футбольный судья», «футбольный аналитик», «футбольный селекционер» (скаут), «спортивный психолог», «футбольный менеджер», «футбольный маркетолог».

Профессия футбольного судьи в первую очередь помогает в жизни: принятие решений и разрешение сложных ситуаций - все эти качества, присущие судейству на футбольном поле, не раз пригодятся юношам и девушкам в любой профессиональной деятельности на протяжении всей их жизни. Качества, которые великие судьи проявляют на футбольном поле, позволяют им справляться с самыми сложными психологическими и социальными проблемами, так как являются прямой частью потенциально важных характеристик на руководящих должностях и в управленческой деятельности.

Список литературы / References

1. Концепция по поднятию на новый этап развития футбола в Узбекистане до 2030 года : указ Президента РУз от 05.12.2019 г. N УП-5887, приложение № 2. – URL: Lex.uz.
2. В Узбекистане футбол будет развиваться по международным стандартам. – URL: <https://kun.uz/ru/news/2023/11/04/v-uzbekistane-futbol-budet-razvivatsya-po-mejdunarodnym-standartam>

UDC 796.01

MASS SPORTS IN IMPROVING PUBLIC HEALTH AND THE ROLE OF ITS DEVELOPMENT

Raximov V.Sh., doct. of philos. science, prof.

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. This material examines the development of mass sports in our country and the improvement of health of the population and the development of educational upbringing, as well as the relevance of today's

bringing up of a healthy generation in our society, the importance of competitive games and opportunities for its improvement. The effectiveness of creating the need for a healthy lifestyle has been revealed.

Key words: Physical education, healthy generation, sports are beauty, science, educational education, human thinking, traditions, national games.

As we know, in the following years, the development of physical education and sports in order to find a healthy lifestyle among the population of our country is becoming one of the priority issues. In our country, radical changes are being made, focusing on the sports sector, including all areas [1]. The effectiveness of our large - scale reforms in all spheres of our life is inextricably linked, first of all, with the restoration of folk spirituality, a deep study of our rich historical heritage, the preservation of our traditions and traditions, the development of culture and art, science and education, and, most importantly, with the change and rise of society's thinking. One of our enlighteners, Abdulla Avloniy, created at the beginning of the 20th century, man is preferable to all creatures in the universe in his beauty and complexity. And he argues the fact that the body is healthy and strong is what man needs most. Because a person needs a strong, healthy body to read, learn, and teach.

Improving the health of the population and developing educational upbringing, as well as raising a healthy generation in our society, is one of the urgent tasks of today. From the history of human thought, it is known that the achievements of science, educational upbringing and sports have served mainly noble ideas, good deeds. Even more important is the role of sports in the life of a person and a family, the fact that it is the basis of physical fitness, the importance of youth in realizing their abilities and talents. National games educate the younger generation in the spirit of courage and justice, love of the motherland, service to their people, hard work, kindness honesty and purity. The people, therefore, greet the honest, brave, Capricorn and skillful rider in the struggle. The people venerate the winners of the National Games not only in return for their beautiful actions, but also for the recognition, courage, leftism of the participant [2, 3].

National Games, races, competitions with the help of various competitions, the best achievements, traditions and ceremonies are preserved and become historical heritage from generation to generation. The people's walks, whose holidays did not go without national games, in which the elderly turned over the life relay to their students. Young people have sought to turn the mysteries of competitions into factors that help better, assimilate, daily activities. In the holiday walks, holding competitions side by side during the holidays, the participants' actions as a team made it necessary for the participants to be energetic, agile and agile, resistant to adversity, diligent and entrepreneurial. National Games, wrestling, multi-sports and public sports have long been manifested among the ring as a sign of generosity. In general, in the

spirit of our national ideology, the national games serve as an integral part of our value in educating a perfect person who is healthy, energetic, strong-minded, free and ready to love a prosperous homeland, give his life if necessary. In national games, the big honor is followed by the small honorific transplant. Strict adherence to the rules of the game from childhood, knowing the referee's word as true, learning to recognize the result despite winning or losing the game is the basis of educating young people on the basis of moral norms.

In order to increase the effectiveness of national games, it will be advisable to pay special attention to the following:

a) extensive coverage of national games in kindergarten, school, secondary and higher education curricula

b) perfect creation of scientific methodological manuals that can be used by all layers of the population and full-blooded transmission to our ring.

c) to expand the advertising of the planned competitions without being limited to the organization of competitions in the types of national games, consisting of neighborhood, District, Regional, Republican stages.

d) attracting representatives of all nationalities to national games and instilling them in the consciousness of youth consciousness opens up a wide path to upbringing them perfectly. Human health is the highest social wealth endowed with it. However, human health is not a natural process that is spontaneous and occurs, on the contrary, this habit is a reality that persists through human self-attention and effort. This is evident in the following procedures:

First, in the absorption of the principles of human health;

Secondly, in the system of physical formation of personality, family and training;

Thirdly, it is also important to preserve the health of each person in the neighborhood.

The role of sports in maintaining the health of the population, in a healthy lifestyle is incomparable. There is no doubt that the dream of a healthy generation is a sacred aspiration that passed down to us from our ancestors, absorbed in our blood and blood. The fact that the population has a healthy breed depends on many sides on a serious mistletoe with sports. That is why, in our country, incomparable importance is attached to children's Sports by the head of the country for the heirs of tomorrow, that we hear the sound of bold steps of the future in the midst of these realities. Our people have lived for many years envious of foreign athletes. And today, our motherland is independent, in all sports venues, the youth step has taken on a hallmark. A child who has quit school is definitely in love with sports fields, attending competitions, strengthening his health with the education of a coach. At the same time without wasting free time, the child who is making progress in sports is destined to become a healthy representative of tomorrow's society.

Healthy offspring-there is a saying that it forms the basis of a healthy society. Healthy society and healthy offspring, however, cannot be shaped without scientific implementation of healthy lifestyles [4, 5].

According to a healthy lifestyle, physical health and maturation the spiritual and ideological health of a person is embodied in his complete perfection as a person. The role of sports in the recovery of the population in many cases falls on the responsibility of the neighborhood. But I must admit that in our people there are such qualities as a slight reluctance. For example, a person with a heart disease, according to a doctor's prescription, begins to exercise only when he loses health. Having made a wellness exercise a habit, the patient saves himself from drinking and smoking, feeling that his health has changed for the better. The role of physical education in the upbringing of a healthy generation is invaluable because human health its mental state depends on the conditions of living and, most importantly, on active actions in its body. If a set of these processes goes smoothly, it leads to fluency of the digestive, heart and circulatory system. It is known to all that human health is always good when the skill level (physical labor, special physical exercise) is regular and increasingly advanced. It is not for nothing that our wise people say "common sense in health." A person, only when he is healthy, is capable of life and life chores, strives towards the goal that he pursues, reaching his end. The famous to us, with a man, moves the living. Cycles form the basis of the movement of natural harmony. Cultural life moved to the chain. When this chain is broken, human life is also broken. Physical culture, educational education in a broad sense, is a process that realizes all the natural and social abilities of a person, makes him more and more human, and instills and exalts both physically and spiritually. "Navruz" in celebration, football, wrestling, athletics and folk national games began to organize large sports competitions. This in turn caused the establishment of various clubs, sports schools to increase the number of sports and playing fields.

In order to make the population healthy and harmonious in all respects, many good deeds are being carried out, the social protection of motherhood and childhood is the formation of a healthy family environment, the birth of a healthy child, harmoniously developed on all sides. Efforts to educate a mature personality are notable. The decision" on additional measures for the protection of the health of mother and child, the formation of a healthy generation" is significant due to the fact that strengthening the promotion of healthy living among broad segments of the population is deeply focused on ensuring the implementation of the tasks aimed at further improving the activities of primary units providing medical care for mothers and children.

Sport is a great force that leads to beauty, physical movement, health, further strengthening the attention of each of us to our own health. Therefore, further maturing the development of our work on the path to the health of our

future generation, it is necessary that we are all equally qualified for the development of mass sports.

References

1. President Of The Republic Of Uzbekistan Sh.M.Mirziyoev in "the correctness of measures for the widespread implementation of a healthy lifestyle and the further development of mass sports" 2020 y, 30-october, PD-6099-number decree.

2. Rakhimov V.Sh. Social functions of physical culture and sports in modern society European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020 Part III. 31-37

3. Rakhimov V.Sh. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020. 225-230.

4. Rahimov V.Sh. Modern unconventional means of restoring working capacity and development of health Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях, Халқаро илмий-амалий анжуман, Чебоксар, 25.03.2021 г. УДК 796 : 61. 465-469.

5. Rahimov V.Sh. Akparov F.M., Inagamov I.I. Psychological training of perspective athletes at the modern stage Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Халқаро илмий-амалий анжуман, Чебоксар, 25.03.2021 г. УДК 796 : 61. 469-472.

УДК 796/799

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОВЕТСКОГО СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРЫ

Самусенков О.И., докт. пед. наук, проф., Коноплёв Н.А., студент
ФГБОУ ВО «Российский государственный художественно-промышленный университет имени С.Г. Строганова», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Статья посвящена истории советского спорта в контексте зарождения физкультурного движения и демократизации занятий спортом, проведения массовых спортивных мероприятий, и влиянию занятий спортом на подготовку защитников Отечества.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физкультура, Советский Союз, СССР.

THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF SOVIET SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Samusenkov O.I., doct. of pedag. science, prof., Konoplev N.A., student
*Russian State Art and Industry University named after S.G. Stroganov,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The article concerns the history of sports in the Soviet Union in the context of the emergence of the physical culture movement and the democratization of sports, mass sports events, and the impact of sports on the training of defenders of the Fatherland.

Key words: sport, physical culture, physical education, Soviet Union, USSR.

Актуальность исследования связана с возрастанием значения физкультуры и спорта в повседневной жизни и патриотическом воспитании молодежи.

Цель исследования заключается в изучении этапов исторического развития советского спорта и физической культуры в период СССР. Важным источником материалов становится анализ проводившихся на протяжении XX века спортивных праздников, фестивалей и спартакиад народов СССР.

Уже в первые годы советской эпохи произошли значительные изменения в физической культуре и спорте. В 1917 году, когда грянула революция, социальное развитие спорта в России только зарождалось. Несколько спортивных клубов и обществ возникли незадолго до революции, но из-за сословных ограничений, высоких членских взносов и строгих уставов спортом могли заниматься лишь богатые граждане. А вот Владимир Ильич Ленин высоко оценивал социальное значение спорта и физических упражнений и многое делал для того, чтобы спортом и зарядкой занимались как можно больше людей. Он сам был физически активным (например, много катался на велосипеде), и особенно отмечал преобразующий потенциал физической культуры, определяя ее как средство формирования гармоничной личности.

Физическое воспитание преследовало непосредственно практические цели: подготовку молодежи к трудовой деятельности и к вооруженной защите социалистического отечества. Чтобы выполнить эти установки, досуговые практики спорта должны были стать гражданским долгом. Принцип досуга, однако, не был отброшен окончательно, не в последнюю очередь потому, что большинством видов спорта и спортивных игр занимались вне рабочего времени. Связь физической культуры и досуга была крайне выгодна для советского государства. Власти настаивали на том, что заниматься спортом – гражданский долг, но при этом для многих советских граждан, особенно для юных, занятия футболом, атлетикой и гимнастикой были скорее удовольствием, чем обязанностью.

Чтобы отличать новые спортивные практики от дореволюционных, был придуман новый термин: «физкультура», сокращение от «физическая культура». Стоит остановиться на том, что именно понималось под физкультурой и почему советские власти сделали на нее ставку. По своему определению «физкультура» охватывает очень многие виды деятельности,

ее границы весьма сложно определить. Например, в Большой советской энциклопедии дается такое определение: «Физическая культура, физкультура – комплекс методов и средств, применяемых для физического развития, оздоровления и совершенствования, как отдельного человека, так и целых коллективов». Также подчеркивается, что физическое (телесное) развитие, физическое образование и воспитание, оздоровление и совершенствование человека достигается путем выполнения требований гигиены, путем закаливания организма силами природы (солнцем, воздухом, водой) и путем применения физических упражнений: гимнастики, спорта, игр и т. п.

Физкультурой должны были заниматься как можно больше людей: школьники и студенты, рабочие – в общем, все. Средства достижения этих задач были самыми разными. Спорт определялся как важнейший компонент физкультуры и при этом был лишь одной составляющей широкого ряда практик. Неотъемлемыми компонентами любой физкультурной программы являлись не только физические упражнения и гимнастика, но также гигиенические практики, например купание, солнечные и воздушные ванны.

Во время Гражданской войны в 1918-1921 годах физкультуру рассматривали как важный компонент военной подготовки, и физкультурные программы организовывались военными учреждениями. Когда война закончилась, физкультура стала «более гражданской», в ней увидели подходящий способ проведения досуга для рабочих. Основные споры велись во время НЭПа, ориентированного на потребителя, так как разные группы старались по-своему определить роль физкультуры в молодом государстве.

В результате споров государство признало огромный потенциал двух важнейших аспектов физкультуры – соревнований и театрализованных спортивных парадов – для вовлечения советских граждан в программы, поддерживающие заботу о здоровье и теле, здоровый образ жизни. С началом первой пятилетки в конце 1920-х годов огромный спрос на здоровых и сильных рабочих ослабил хватку военных организаций, и за физкультурными занятиями и мероприятиями все чаще стали следить профсоюзы. В середине и конце 1930-х годов над Советским Союзом нависла угроза мировой войны, маятник качнулся в обратную сторону, и физкультура опять стала рассматриваться в первую очередь как часть военной подготовки. До победы во Второй мировой войне в 1945 году советский спорт был мало заметен на международной арене, а вот после войны добился больших успехов.

В 1952 году Советский Союз впервые участвовал в Олимпийских играх и с первой же попытки разделил лавры победителя с США – государством, которое долгое время лидировало в спорте. И целую четверть века СССР продолжал побеждать на Олимпийских играх. В этот

период в концепции физкультуры как массовой программы появилась специализация по видам спорта, так как Советский Союз тратил много времени и сил на возвращение олимпийских чемпионов. Затем физкультура стала важным оружием внешней политики, средством добиться победы на международной арене в попытке сделать явные, пусть уже метафорические, заявки на превосходство коммунизма над капитализмом. К 1980-ым годам утопизм, который характеризовал физкультуру в начале советской эпохи, почти полностью исчез. Поскольку теперь первичной задачей были международные победы, сама физкультура стала жертвой той самой политики холодной войны, частью которой раньше являлась. Действительно, бойкот США Олимпийских игр в Москве в 1980 году и последовавший за ним ответный отказ СССР от участия в Олимпиаде в Лос-Анджелесе в 1984 году лишили Советский Союз всякой возможности отличиться. В конце концов в СССР настали либеральные времена – перестройка, объявленная Михаилом Горбачевым, – и лучшие советские спортсмены стали уезжать из Советского Союза в поисках хороших заработков на Западе. Эта так называемая «утечка мускулов» ознаменовала и конец физкультуры.

Таким образом, можно выделить четыре периода (эпохи) в истории СССР, иллюстрирующих различное значение, которое придавалось физической культуре и спорту.

1) Первое десятилетие советской власти. В то время репрезентации физкультуры были во многом связаны с «левыми» течениями в культуре и особенно с фотографией, фотомонтажом и кино. К концу 1920-х годов художники и скульпторы также начали осваивать эту тему. Здесь важен был стиль, и сочетание современной и традиционной манер было придумано специально, чтобы выразить возникновение нового типа гражданина в новый послереволюционный век.

2) 1930-1940-е годы. В это время не только спортсмены, но и зрители были участниками спортивных событий, а практики физкультуры стали не только соревновательными, но и театральными. Например, в 1937 году был проведен масштабный спортивный парад на Красной площади. Со временем стали постепенно налаживаться и международные спортивные связи страны Советов. Ее спортсмены, в частности, принимали участие в зарубежных соревнованиях в Париже (1934 г.), Гетеборге (1935 г.), Антверпене (1937 г.). С другой стороны, на состязания в СССР все чаще приезжали иностранные спортсмены. Но, конечно, главные достижения отмечались непосредственно внутри страны, где физкультурное движение стало поистине массовым, охватив огромные слои населения. При этом не профессиональные спортсмены, а самые обычные люди повсеместно демонстрировали в это время удивительные достижения, которые, пожалуй, вряд ли возможно повторить в настоящее время. К концу 1930-х годов уже было понятно, что военного конфликта

между фашистской Германией и Советским Союзом не избежать. Несмотря на подписание в 1939 году обеими странами договора о ненападении, в Советском Союзе не забывали об угрозе вторжения и пытались укрепить границы. В это время физкультурные программы стали более военизированными. Точно так же в репрезентациях физкультуры делался акцент на идеях обороны, неуязвимости и выносливости.

3) Послевоенные годы. Победа во Второй мировой войне ознаменовала новую эпоху советской истории, изменился международный статус Советского Союза, утвердилось ощущение превосходства над Западом. Снова напряжения возникли в эпоху холодной войны, при этом все годы после Второй мировой войны Советский Союз стремился быть первым в немилитаристских сферах, причем всё с большим отрывом от соперников. Расширение международных спортивных связей «подталкивало» к профессионализации всех видов спорта, входивших в программы Олимпийских игр. В 1952 году СССР принял участие в олимпийском движении и намеревался использовать спортивные победы как средство утверждения коммунистической идеологии. Однако этот поворот неизбежно создавал значительные трудности. Чтобы состязаться на высшем уровне, Советскому Союзу необходимо было распрощаться со своим идеалом физкультуры и сосредоточить внимание на развитии спортсменов высшего класса. Этот поворот от идеализма 1930-х годов к прагматичной международной стратегии 1950-1960-х изменил значимость и ценность спорта в обществе.

4) 1970-1980-е годы. В сталинскую эпоху к физкультурной теме относились очень серьезно, а в 1970-1980-е годы изображения того времени критиковали или смеялись над ними. Теперь, когда прежние ценности полностью отрицались, репрезентации физкультуры и спорта символизировали политический и идеологический конформизм. В 1988 году – в последнем своем вздохе – Советский Союз добился победы на Олимпийских играх в Сеуле. Однако это было не очень-то важно, ведь уже никто не верил в то, что спортивная победа хоть как-то означает превосходство коммунизма над капитализмом. В конце концов, профессиональные спортсмены Советского Союза теперь мало чем отличались от своих западных соперников.

К сожалению, о физкультуре, важнейшей идее ранней советской эпохи, забыли, на смену ей пришел всемирный феномен коммерческого спорта. А коммерческий спорт не представлял особого интереса для художников, писателей или кинорежиссеров – ведь он существовал во всех странах.

Список литературы / References

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2001.

2. Профессионализация советского спорта в условиях холодной войны (1946-1959) / Е. Зубкова, А. Куприянов // Российская история. – 2020. – № 1. – С. 143-159.

3. Майк О'Махоуни. Спорт в СССР : физическая культура — визуальная культура / пер. с англ. Е. Ляминой, А. Фишман. – Москва : Новое литературное обозрение, 2010. – 293 с., [4] л. цв. ил. : ил., портр.; 21 см. – (Культура повседневности)

4. Физическая культура // Большая советская энциклопедия, 1936. – Т. 57. – С. 304-305.

УДК 796.332

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В БЕЛАРУСИИ

Селицкая В.В., магистрант

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. Стремление индивида к равноправию затронуло все сферы человеческой жизни. В данном случае спорт не является исключением. В статье будет рассмотрена история развития, современное состояние, а также аспекты, определяющие развитие женского белорусского футбола на современном этапе его существования.

Ключевые слова: футбол, женщины, спорт.

THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND FACTORS DETERMINING THE CURRENT STATE OF WOMEN'S FOOTBALL IN BELARUS

Selitskaya V.V., undergraduate

Gomel State University named after F. Skoriny, Gomel, Belarus

Brief abstract. The individual's desire for equality has affected all spheres of human life. In this case, sport is no exception. The article will consider the history of development, the current state, as well as aspects that determine the development of Belarusian women's football at the present stage of its existence.

Key words: football, women, sports.

Актуальность. Женский футбол находится на стадии активного развития. Ежегодно проводится обширное количество соревнований среди лиц женского пола различной возрастной категории. Интерес к данному виду спорта набирает обороты повсеместно, что делает его популярным среди подрастающего поколения, а также среди взрослого населения

Республики Беларусь и за её пределами. Одним из важнейших факторов, определяющих рост интереса к женскому футболу, является зрелищность и эмоциональность женских футбольных матчей.

Цель работы: оценка современного состояния женского белорусского футбола, а также выявление основополагающих аспектов, имеющих влияние на спортивный результат.

Материалы и методы исследования: метод теоретического анализа первоисточников по теме исследования, анализ полученной информации.

Упоминания о международных матчах, относящихся к современной истории, датируются началом 1880-х годов. Встречи проводились между командами Англии и Шотландии. Первый женский футбольный клуб был сформирован в Англии в 1895 году. Тем же годом обозначен первый матч.

Первая мировая война не смогла воспрепятствовать развитию женского футбола. В годы войны в Англии, на заводах и фабриках создавались «рабочие» команды [1].

Однако уже после окончания войны женский футбол подвергался жёсткой дискриминации со стороны населения, и в том числе правительства страны. В 1921 году английская футбольная ассоциация выпустила постановление, в котором выразило своё недовольство в сторону женского футбола и запретило организацию и проведение женских футбольных матчей. ФИФА так же не одобряла идеи женского футбола.

Но в конце 60-х годов ситуация под влиянием феминистских движений, в стране изменилась. Благодаря происходящим событиям вместо «рабочих» команд стали появляться профессиональные клубы в Германии, Норвегии и Швеции. Позднее именно эти страны обратились к представителям ФИФА с просьбой о создании женского чемпионата мира по футболу.

В СССР женский футбол приобрёл популярность в конце 1980-х годов. Ассоциация женского футбола основана в 1989 году. Первая женская сборная СССР была сформирована в 1988 году, главным тренером которой с 1992 по 2002 годы был Олег Лапшин. Первый же официальный чемпионат СССР был проведён в 1990 году [2].

В Беларуси же первый национальный чемпионат проводился в 1992 году. Участие в соревнованиях приняло всего 5 команд из Могилёва, Гродно, Минска, Бобруйска и Гомеля. Самым титулованным женским футбольным клубом Беларуси является «Бобруйчанка» (г. Бобруйск). На счету у команды 12 чемпионских титулов за всё время проведения внутреннего чемпионата страны.

Принять участие в Чемпионате Мира, Чемпионате Европы, а также Олимпийских Играх за всю историю женского футбола белорускам не удавалось.

В рейтинге ФИФА Беларусь по итогам 2023 года находится на 57 месте.

В 2023 году в Лиге Наций белорусская сборная заняла итоговое 4 место в группе «В».

Для того, чтобы разобраться в причинах отсутствия результата белорусских футболисток на международной арене необходимо рассмотреть проблему изнутри. Лучшими экспертами в данном случае являются сами игроки национальной белорусской сборной.

В ходе опроса и анализа интервью девушек были выделены следующие основные факторы, препятствующие полноценному развитию женского футбола в Беларуси:

- низкий процент здоровой спортивной конкуренции (в национальном чемпионате Республики Беларусь постоянную борьбу за титул чемпиона ведут всего лишь два клуба: «Динамо-БГУФК» и ФК «Минск». Остальным командам на протяжении последних 11 лет выше третьей строчки подняться не удавалось).

- слабая финансовая обеспеченность (для многих команд проблема финансирования остаётся актуальной и по сей день. Многие девушки, чьи команды располагаются на заключительных строчках турнирной таблицы, для полноценной жизни и обеспечения себя всем необходимым, работают вне структуры футбольных клубов параллельно с участием в чемпионате, что сказывается на качестве тренировок, восстановлении и психоэмоциональном состоянии игроков);

- недостаток квалифицированных тренерских кадров (в основном данная проблема касается молодёжных чемпионатов);

- размытые границы между личными и деловыми взаимоотношениями (личная неприязнь, конфликт между тренером и игроком может сказаться на карьерном росте футболистки);

- отсутствие достаточного количества инвентаря, оборудования, спортивных сооружений, что в целом опять же таки обусловлено недостаточным финансовым обеспечением.

Выводы. Таким образом, несмотря на популярность и интерес к женскому футболу в Беларуси, он испытывает ряд проблем по финансовому обеспечению и отсутствию квалифицированных кадров. Однако, следует отметить, ежегодно проводится большое количество соревнований внутри Беларуси, что позволяет предположить его выход на международную арену.

Список литературы / References

1. Иглина, А. И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола» / А. И. Иглина, М. П. Бондаренко, С. В. Маврин // Физическое воспитание и тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 103-108.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Соболь Ю.В., ст. преподаватель, Левштанова А.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Данная научная статья исследует особенности правового регулирования в области физической культуры и спорта. Анализируются законы, нормативные акты и международные соглашения, которые определяют правовую основу для развития и регулирования спортивной индустрии. Рассматриваются ключевые проблемы, связанные с правами и обязанностями спортсменов, организацией спортивных мероприятий, антидопинговыми мерами, защитой прав интеллектуальной собственности и другими вопросами, имеющими юридическую значимость в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правовое регулирование, законы, спортивные организации, права спортсменов, обязанности спортсменов, дискриминация в спорте.

FEATURES OF LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Sobol Yu.V., senior lecturer, Levshstanova A.S., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This scientific article explores the peculiarities of legal regulation in the field of physical culture and sports. The laws, regulations and international agreements that define the legal basis for the development and regulation of the sports industry are analyzed. The key issues related to the rights and obligations of athletes, the organization of sports events, anti-doping measures, protection of intellectual property rights and other issues of legal importance in the field of physical culture and sports are considered.

Key words: physical culture, sports, legal regulation, laws, sports organizations, athletes' rights, athletes' duties, discrimination in sports.

Актуальность: статья на тему особенностей правового регулирования физической культуры и спорта является актуальной в свете постоянных изменений в законодательстве и управлении этой областью. Особенно важно рассматривать такие темы как финансирование спорта, статус спортсменов, антидопинговая деятельность, права и обязанности тренеров и администраторов спортивных организаций. Такая статья поможет читателям понять, какие законы и нормативные акты регулируют сферу физической культуры и спорта в России. Тема также актуальна в свете международных спортивных событий, таких как Олимпийские игры или Чемпионаты мира, которые привлекают внимание общественности к вопросам спорта и его правового регулирования.

Кроме того, в свете развития цифровых технологий и появления новых форм физической активности, важно рассматривать правовые аспекты их регулирования. Таким образом, статья на данную тему будет актуальна и интересна для широкой аудитории.

Цель статьи заключается в изучении особенностей правового регулирования физической культуры и спорта, а также в рассмотрении влияния законодательства на развитие спорта и здорового образа жизни в обществе. Анализируются нормативно-правовые акты, регулирующие сферу физической культуры и спорта, и выявляются их основные особенности. Также рассматривается вопрос о важности правового регулирования для обеспечения безопасности и прав спортсменов, тренеров, организаторов и зрителей.

Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии общества и здоровья населения. Они становятся все более популярными и привлекательными для людей всего мира. В связи с этим возникает необходимость в правовом регулировании сферы физической культуры и спорта для обеспечения справедливости, безопасности и эффективности спортивной деятельности. Данная статья исследует особенности правового регулирования в этой области и обсуждает его важность для развития спортивной индустрии [1].

Хочется выделить общие особенности правового регулирования физической культуры и спорта:

1. Законодательство: Физическая культура и спорт регулируются законами и нормативно-правовыми актами, которые определяют права и обязанности участников спортивной деятельности, организацию спортивных мероприятий, финансирование, медицинскую поддержку и другие аспекты.

2. Государственное управление: Существуют специальные органы государственного управления, такие как министерства или департаменты по физической культуре и спорту, которые отвечают за разработку и реализацию политики в этой области.

3. Финансирование: Государство, коммерческие организации и другие стороны могут финансировать физическую культуру и спорт через специальные программы или спонсорские договоры.

4. Международное сотрудничество: Существуют международные организации, такие как Международный олимпийский комитет, которые также участвуют в правовом регулировании физической культуры и спорта через разработку и принятие стандартов и правил.

5. Антидопинговое правило: Существуют правила и процедуры, регулирующие борьбу с допингом в спорте, включая проведение тестов и наказания для нарушителей [2].

6. Защита прав спортсменов: Правовое регулирование также включает защиту прав и интересов спортсменов, включая контракты, трудовые отношения, страхование и другие аспекты.

Важно отметить, что правовое регулирование физической культуры и спорта является неотъемлемой составляющей для обеспечения честной и этичной спортивной среды. Законы и нормативные акты в данной области направлены на защиту прав спортсменов, обеспечение их безопасности и медицинского обслуживания, борьбу с дискриминацией и насилием, а также на создание условий для развития спорта и достижения спортивных результатов [3].

Процесс правового регулирования физической культуры и спорта требует постоянного обновления и совершенствования. С учетом развития технологий, изменений в обществе и новых вызовов, необходимо постоянно анализировать и адаптировать законодательство, чтобы оно эффективно решало возникающие проблемы и обеспечивало справедливость и равные возможности для всех участников спортивного процесса.

Кроме того, важным аспектом правового регулирования является сотрудничество между государственными органами, спортивными организациями, спортсменами и другими заинтересованными сторонами. Только взаимодействие и согласованные действия всех участников позволят достичь эффективной и справедливой системы правового регулирования в области физической культуры и спорта [4].

В целом, правовое регулирование играет важную роль в обеспечении развития физической культуры и спорта, защите прав и интересов спортсменов, создании честной и этичной спортивной среды. Постоянное совершенствование законодательства и сотрудничество всех заинтересованных сторон являются ключевыми факторами для обеспечения успешного и устойчивого развития спорта в обществе.

В заключение, можно отметить, что особенности регулирования физической культуры и спорта в России заключаются в сложной системе нормативных правовых актов, которые регулируют все аспекты спортивной деятельности. Это включает в себя финансовое обеспечение

спорта, развитие спортивной инфраструктуры, контроль за допингом, поддержку спортивных организаций, организацию спортивных мероприятий и т.д.

Кроме того, важным аспектом является государственная поддержка спорта, включая финансовую помощь, создание условий для спортивной карьеры, развитие массового спорта и т.д. Все эти меры направлены на развитие спорта в России и поддержку спортивных достижений на международном уровне.

Таким образом, особенности регулирования физической культуры и спорта в России связаны с множеством аспектов, которые важны для поддержания и развития спортивной деятельности в стране. Только комплексный подход к этой проблеме может обеспечить успешное развитие спорта и достижение высоких результатов на международной арене.

Список литературы / References

1. Евтых, С. А. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 182-187.

2. Евтых, С. А. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. – Белгород, 2022. – С. 58-62.

3. Иванов, А. А. Правовое регулирование физической культуры и спорта в современной России / А. А. Иванов, В. В. Петров // Журнал "Право и спорт". – 2015. – № 3. – С. 45-57.

4. Сидоров, П. С. Роль правового регулирования в развитии физической культуры и спорта / А. А. Иванов // Вестник Московского университета. – 2018. – Т. 2. – С. 112-125.

УДК 796.06

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО БАСКЕТБОЛА

Соколова И.Ю., ст. преподаватель, Шахбазов Л.Ю., студент
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается история развития российского баскетбола с начала XX столетия до настоящего времени. Рассмотрены ассоциации, занимающиеся в настоящее время развитием баскетбола в Российской Федерации на международном, студенческом и школьном уровнях.

Ключевые слова: баскетбол, история развития, студенческий баскетбол, соревнования, ассоциация баскетбола.

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF NATIONAL BASKETBALL

Sokolova I. Yu., senior lecturer, Shakhbazov L. Yu., student
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. The article examines the history of the development of Russian basketball from the beginning of the twentieth century to the present. The associations currently engaged in the development of basketball in the Russian Federation at the international, student and school levels are considered.

Key words: basketball, history of development, student basketball, competitions, basketball association.

Введение. Актуальность темы статьи определяется развитием интереса к физической культуре и здоровому образу жизни у разных возрастных групп населения на современном этапе, а также увеличением потенциальной аудитории профессионального спорта в Российской Федерации. Баскетбол способствует не только интересному времяпрепровождению, но и укреплению физического и психологического здоровья. Кроме того, данный вид спорта – весьма увлекательный и зрелищный, а история его развития в России насчитывает множество интересных моментов.

Цель статьи – проанализировать историю развития отечественного баскетбола.

Основная часть. Баскетбол (от английского basketball, basket – корзина и ball – мяч) – это спортивная командная игра, в которой мячи забрасываются руками (пять игроков в команде) в кольцо с сеткой (называемой корзиной), закрепленной на щите высотой 3,05 м.

История баскетбола в России насчитывает более 110 лет. Рассмотрим основные события от первого появления баскетбола в России до наших дней в хронологическом порядке. Родиной баскетбола в России считается Санкт-Петербург, где в 1901 г. Георгий Дюперон, основатель олимпийского движения в России, спортивный журналист, историк и библиограф отечественного спорта, впервые упомянул этот вид спорта в своих трудах.

Первые баскетбольные матчи были организованы в 1906 г. на базе спортивного общества «Маяк». Организатором турнира стал американец Эрик Моллаллер, работавший в качестве приглашенного специалиста по физическому воспитанию. Он включил баскетбол в свою программу

обучения. Вскоре молодой гимнаст Степан Васильев одним из первых заинтересовался новым видом спорта и стал изучать правила и элементы игры. По воспоминаниям Васильева, первая игра в «Маяке» состоялась в декабре 1906 г. С этого момента и начинается история российского баскетбола [6, С. 124].

В конце 1909 г. в Санкт-Петербург прибыла делегация Американского христианского союза. Члены иностранной делегации сформировали команду и провели товарищеский матч с местной командой "Лиловые" (по названию цвета их футболок). Этот матч был признан первым международным баскетбольным матчем в книге «Баскетбол в мире», изданной в 1972 г. в честь 40-летия Международной федерации баскетбола (FIBA).

Первая официальная игра на Кубок Общества была проведена в Биконе в 1910 г. Победу в турнире одержала та же «фиолетовая» команда. В 1913 г. в Санкт-Петербурге были опубликованы первые правила игры в баскетбол, и в этом городе и по всей России стали создаваться новые команды. Позднее баскетбол появился также на Украине, в Белоруссии, Закавказье и на Дальнем Востоке.

История баскетбола в СССР начала развиваться после Февральской революции; с 1920 г. данный вид спорта был включен в праздничные программы по физическому воспитанию и стал самостоятельным предметом в вузах и школах [2].

В 1923 году баскетбол был включен в программу первого Всесоюзного спортивно-культурного праздника в Москве. Считается, что этот турнир стал первым чемпионатом СССР. В турнире участвовали шесть мужских и шесть женских команд. В мужском первенстве победила команда Москвы, в женском – Ленинградская команда.

В 1923-1928 гг. начала оформляться советская школа баскетбола. Этот этап характерен поиском лучших методов подготовки команд, новых технических приемов и форм ведения игры. Появились талантливые игроки, значительно обогатившие баскетбол новыми техническими приемами и игровыми действиями: москвичи К. Травин и В. Салаутина, ленинградцы Н. Кузнецов и Г. Тищинский, тбилисец М. Цхветадзе.

В 1928 г. на I Всесоюзной спартакиаде гостями советских баскетболистов были мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции, а в 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне СССР», ставший основой системы физического воспитания в стране. Введение комплекса ГТО помогло привлечь широкие слои молодежи к занятиям баскетболом, значительно улучшить учебно-тренировочную работу с командами, которая отныне строилась на всесторонней физической подготовке игроков.

В 1937 г. чемпионаты СССР были заменены клубными соревнованиями. Первыми чемпионами СССР стали мужская и женская команды московского «Динамо» [8].

С 1 января 1939 г. правила игры в баскетбол в СССР были приведены в соответствие с международными стандартами, в 1940 г. была опубликована первая официальная программа по обучению баскетболу. Через год вышло первое учебное пособие советского баскетболиста и тренера Павла Цетлина, а к 1 января 1941 г. в СССР насчитывалось более 82 тыс. баскетболистов.

Другое дело, как сборная СССР выступала на международной арене. В 1947 г. Всесоюзная федерация баскетбола СССР стала членом ФИБА. С этого момента сборная СССР получила право участвовать во всех соревнованиях, проводимых под эгидой Международной федерации баскетбола. В том же году мужская сборная СССР впервые в своей истории приняла участие в чемпионате Европы по баскетболу. Пятый международный турнир проходил в Праге. В ходе турнира советская команда уверенно обыграла сборные Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта и Польши. В финале советские баскетболисты встретились с предыдущим чемпионом Европы командой Чехословакии, которую они победили со счетом 56-37 [8].

Мужская сборная СССР приняла участие в девяти Олимпийских играх (две победы), девяти чемпионатах мира (три победы) и 21 чемпионате Европы (14 побед). В финальных стадиях 39 крупнейших международных соревнований сборная СССР завоевала 38 медалей.

Единственный раз советская команда не смогла завоевать медаль на чемпионате мира 1959 г. Сборная СССР по политическим мотивам отказалась играть на Тайване против коммунистического Китая, ФИБА дисквалифицировала и оштрафовала советскую сборную.

Один из самых запоминающихся моментов в истории советского баскетбола – победа сборной СССР над сборной США в финале Олимпийских игр 1972 г. за три секунды до конца матча. Сорок пять лет спустя фильм «Движение вверх», основанный на этом событии, стал самым коммерчески успешным проектом в истории российского кино. Кассовые сборы фильма достигли 3,04 млрд. рублей.

До 1976 г. женский баскетбол не входил в программу летних Олимпийских игр. Советская женская сборная по баскетболу участвовала в трех Олимпийских играх и завоевала в общей сложности две золотые и одну бронзовую медали. Советские баскетболистки также добились уникального результата – выиграли 17 чемпионатов Европы подряд, начиная с 1960 г. Кроме того, советская женская сборная завоевала восемь медалей на чемпионатах мира – шесть золотых и две серебряные. Значительный вклад в успех сборной СССР внесли спортсмены из Литвы, Украины, Грузии, Эстонии и Латвии [6].

После распада Советского Союза Российская Федерация стала правопреемницей Федерации баскетбола СССР. Организация была признана ФИБА, и национальные сборные стали выступать на международном уровне под российским флагом [4].

За свою многолетнюю историю российский баскетбол добился немалых успехов на международной арене. Мужская сборная завоевала бронзу Олимпийских игр-2012, дважды была серебряным призером чемпионатов мира (1994 и 1998), занимала все призовые места на чемпионатах Европы (чемпион в 2007 году, второе – в 1993-м, третье – в 1997-м и 2011-м). Женская сборная стала двукратным бронзовым призером Олимпиад (2004 и 2008), трехкратным серебряным призером чемпионатов мира (1998, 2002 и 2006), трижды выигрывала чемпионаты Европы (2003, 2007 и 2011) и еще 5 раз попадала в призовую тройку (серебро – 2001, 2005 и 2009, бронза – 1995 и 1999) [5].

Резервные сборные России 39 раз становились призерами Первенств Европы, в том числе выиграла 17 турниров. Еще 5 раз попадали в число трех лучших команд мира. А самого громкого успеха добились юниорки U19, которые выиграла чемпионат мира в 2017 г.

Наши национальные команды находятся на ведущих позициях и в баскетболе 3x3. На Олимпийских играх-2020 в Токио обе сборные завоевали серебряные награды. Они неоднократно становились призерами других крупнейших турниров, а женская сборная России в 2017 году стала чемпионом мира и Европы.

Больших успехов на международном уровне добились и российские клубы, которые много раз становились победителями еврокубков. В том числе выигрывали Евролигу – главный клубный турнир Европы. Мужской ЦСКА сделал это четырежды (2006, 2008, 2016 и 2019), женские клубы 12 раз: УГМК – 6 (2003, 2013, 2016, 2018, 2019 и 2021), «Спарта энд К» - 4 (2007-2010), по одному – ВБМ-СГАУ (2005) и курское «Динамо» (2017) [5].

Студенческим баскетболом в России занимается Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), созданная в 2007 году. В соревнованиях под эгидой АСБ участвуют 800 мужских и женских команд из 450 российских вузов и ссузов. Общее количество игроков чемпионата превышает 10 000 человек, что делает АСБ крупнейшей студенческой спортивной лигой в Европе [1].

Школьники с 2007 г. соревнуются в школьной баскетбольной лиге – одном из крупнейших детско-юношеских спортивных соревнований. В сезоне 2022/23 в соревнованиях приняли участие более 18000 команд из 70 регионов России. Турниры проводятся поэтапно: проходят внутришкольные, муниципальные и дивизиональные отборы. Лучшие команды попадают в Суперфинал.

В настоящее время лига реализует чемпионат ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» – это крупнейший социально-спортивный проект, который реализуется на территории 75 регионов Российской Федерации и не имеет аналогов ни в России, ни в Европе, ни в мире. Основной целью проекта является проведение соревнований по баскетболу среди обучающихся общеобразовательных организаций [7].

Выводы. На сегодняшний день, несмотря на не очень успешные выступления национальных сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта. Им занимаются как дети, так и взрослые люди. Баскетбол актуален и в области профессионального спорта и в сфере поддержания общего состояния здоровья каждого человека.

Список литературы / References

1. Ассоциация студенческого баскетбола. – URL: <https://asbasket.ru> (Дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.
2. Никулина, А. С. История развития баскетбола в России / А. С. Никулина // Международная научно-техническая конференция молодых ученых. – Белгород, 2020. – С. 6532-6536.
3. Баскетбол как спортивная игра / Я. С. Петренко, Е. А. Мазуренко, В. Д. Фомичев, В. А. Масленникова // Наука. Техника. Технологии. – 2022. – № 4. – С. 450-451.
4. Российская Федерация баскетбола. – URL: <https://russiabasket.ru> (Дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.
5. Соколов, Н. Г. Состояние российского баскетбола в постсоветский период 1990-2000 гг. / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников, В. Л. Бочковская // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-3. – С. 223-226.
6. Хабарова, Е. Н. История развития баскетбола как вида спорта / Е. Н. Хабарова, А.С. Гладышев // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 11 (62). – С. 123-126.
7. Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ». – URL: <https://kes-basket.ru/about/> (Дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.
8. Шумилов, А. Ю. История формирования и развития отечественного баскетбола / А. Ю. Шумилов, И. А. Савкин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XVIII Междунар. науч. конф. – Белгород, 2022. – Т. 2. – С. 180-185.

УДК 796.01

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ АССК РОССИИ

Токарь Е.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. Повышение эффективности физкультурно-спортивной работы в университете – одно из главных направлений деятельности студенческих спортивных клубов. В статье рассказано о цели и задачах Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее – АССК), о членстве Амурского государственного университета в этой организации. Показано, как участие студентов Амурского государственного университета в Чемпионате АССК помогает в развитии и популяризации массового студенческого спорта.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная работа, студенты, университет, студенческий спортивный клуб, Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», Чемпионат АССК России.

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND SPORTS WORK AT THE UNIVERSITY THROUGH PARTICIPATION IN THE CHAMPIONSHIP OF ASSC RUSSIA

Tokar E.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. Increasing the efficiency of physical education and sports work at the university is one of the main activities of student sports clubs. The article describes the goals and objectives of the All-Russian youth public organization "Association of Student Sports Clubs of Russia" (hereinafter referred to as ASSC), and the membership of Amur State University in this organization. It is shown how the participation of students of Amur State University in the ASSC Championship helps in the development and popularization of mass student sports.

Key words: physical education and sports work, students, university, student sports club, All-Russian youth public organization "Association of Student Sports Clubs of Russia", ASSC Championship of Russia.

Повышение эффективности физкультурно-спортивной работы в вузе – это важная задача, направленная на улучшение физического и психического здоровья студентов, развитие их спортивных навыков, формирование здорового образа жизни и командного духа. Важным направлением в этой работе является расширение спектра спортивных мероприятий в вузе. Это организация связана с проведением студенческих соревнований и чемпионатов по различным видам спорта, проведением физкультурных мероприятий, таких как зарядки, беговые марафоны, велопробеги, веселые старты и т.д.

Цель исследования: обосновать повышение эффективности физкультурно-спортивной работы в университете посредством участия в чемпионате АССК России

В 2023 году Амурский государственный университет вступил в Общероссийскую молодежную общественную организацию «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (далее – АССК). Цель данной организации – сделать студенческий спорт интересным, доступным, популярным. Следует отметить, что АССК была создана в 2013 году по инициативе студентов. Президент России В.В. Путин поддержал это предложение и в настоящее время АССК является одной из самых многочисленных молодежных спортивных организаций. Более 730 студенческих спортивных клубов ВУЗов и СУЗов России входят в состав АССК [1]. Важным является и то, что АССК является ответственным исполнителем плана по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [2] и Межотраслевой программы развития студенческого спорта [3]. С 2018 года АССК является одним из партнеров Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ.

АССК ведется большая работа по организации работы студенческих спортивных клубов. Реализуются проекты, активно работают кураторы. Весной 2023 года спортклуб АмГУ вступил в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России. Членство в данной организации позволяет нашему университету участвовать в многочисленных проектах АССК. Все это способствует повышению эффективности физкультурно-спортивной работы в вузе.

С 7 по 11 ноября 2023 года в Москве состоялся Всероссийский форум студенческих спортивных клубов (далее – Форум), посвященный 10-летию АССК России. Основной площадкой проведения мероприятия стал Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. На Форуме собрались лидеры студенческого спорта из 81 региона России. Представителем нашей области стал Максим Ошур, студент Амурского государственного университета, председатель студенческого спортивного клуба АмГУ «Золото Амура».

Всероссийский форум студенческих спортивных клубов представляет собой движение молодых и опытных спортсменов, которые решили открыть в своих вузах спортклубы. Целью мероприятия было подготовить федеральную команду студенческих лидеров, продвигающих ценности массового спорта, здорового образа жизни и патриотизма, повысить качество работы ССК и укрепить связи между образовательными организациями. Участники проходили различные тренинги, выполняли задания на развитие своего ССК, а также участвовали в спортивных мероприятиях. На рис. 1 представлен фрагмент мероприятия Форума.



Рисунок 1 – Фрагмент мероприятия Форума.

По мнению председателя ССК «Золото Амура», поездка дала заряд энергии, чтобы работать с большим энтузиазмом, погружаясь в свою деятельность.

Следует отметить, что в АССК реализуется множество проектов, которые проводятся в целях развития и популяризации массового студенческого спорта в масштабе страны. Членство в АССК России дало возможность студентам Амурского государственного университета участвовать в многочисленных мероприятиях данной организации.

Одним из таких мероприятий является чемпионат АССК России (далее – Чемпионат), в котором принимают участие более сорока тысяч студентов. Чемпионат включает соревнования по пяти видам спорта, популярным в студенческой среде: футбол 6х6, баскетбол 3х3, волейбол, настольный теннис и шахматы. Следует отметить, что именно эти виды спорта наиболее доступны для организации на базе вузов страны с точки зрения инфраструктуры.

Чемпионат АССК проводится в два этапа:

1 этап – цикл внутривузовских турниров по вышеуказанным видам спорта;

2 этап – Всероссийский Суперфинал.

К участию в соревнованиях допускаются новички и любители спорта, это позволяет вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность вуза как можно больше российских студентов. Также проект помогает в формировании сборных команд образовательных организаций для участия в студенческих спортивных лигах.

В ноябре 2023 года в Амурском государственном университете был дан старт Чемпионату. Первым провели внутривузовский этап Всероссийского чемпионата по стритбаскету. На площадке собралось

около 150 студентов. Впереди соревнования по мини-футболу, шахматам, волейболу, настольному теннису. У лучших команд есть шанс вырваться на всероссийский уровень.

Большое внимание уделяется агитации и пропаганде мероприятий АССК. На официальном сайте АмГУ, в газете «Амурский государственный университет», а также в соцсетях регулярно публикуются информационные материалы (рис. 2).

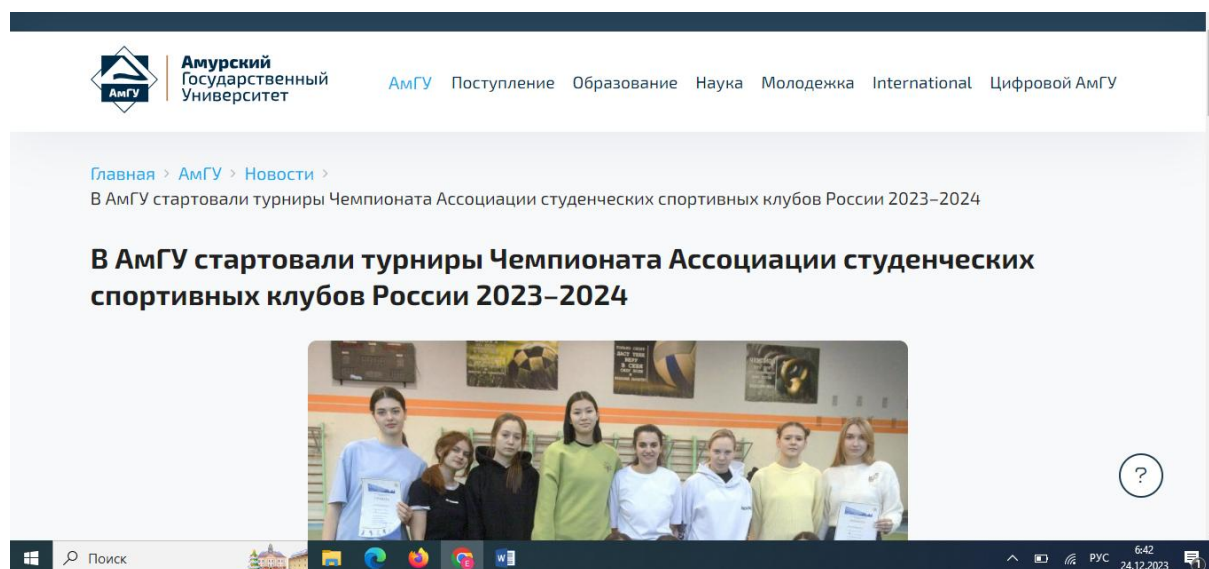


Рисунок 2 – Скриншот публикации на официальном сайте АмГУ.

Таким образом, благодаря вступлению в АССК России охват студентов, занимающихся спортом, растет, увеличивается физическая активность молодежи. В АмГУ удалось расширить план спортивно-массовых мероприятий. В расписании дополнительно появились соревнования, которые проводятся под эгидой АССК. И если раньше за год проводили 18 турниров, то теперь больше 25. Следует отметить, что это не предел, так как совместная работа с АССК России находится в начале своего пути и ставит своей целью сделать спорт еще ближе к студентам.

Список литературы / References

1. Официальный сайт АССК России. – URL: <http://ssca.ru/o-nas/> (дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.
2. Приказ Министерства спорта РФ, Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 9 марта 2021 г. N 141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года» . – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400336061/> (дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (дата обращения: 16.11.2023). – Текст : электронный.

УДК 796

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В ОТЕЧЕСТВЕННОМ СПОРТЕ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Фролович В.В., ст. преподаватель

*ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени
М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия*

Краткая аннотация. Рассмотрена актуальная проблема использования допинга в современном спорте и пути ее решения. Актуальность темы обуславливается беспрецедентными санкциями, наложенными не только на отдельных российских спортсменов, но и на весь российский спорт, что ставит отдельной проблемой правомерности данных санкций и развития международных соревнований в дальнейшем.

Ключевые слова: спортивные соревнования, допинг, фармакологические средства, дисквалификация, санкции.

MAIN ASPECTS OF THE USE OF DOPING IN DOMESTIC SPORTS: YESTERDAY, TODAY, TOMORROW

Frolovich V.V., senior lecturer

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov,
Arkhangelsk, Russia*

Brief abstract. The article examines the acute problem of doping in modern sport and the ways of solving it. The unprecedented sanctions imposed not only on individual Russian athletes but also on the whole Russian sport determine the importance of addressing this topic, as it raises the question of not only the legality of these sanctions but also the development of international competitions in the future.

Key words: competitive sports, doping, pharmacological agents, disqualification, sanctions.

8 ноября 2023 года электронная газета «Спорт БИЗНЕС Online» опубликовала данные Российского антидопингового агентства (далее, РУСАДА) об обнаруженных нарушениях в антидопинговых правилах в России за 10 месяцев текущего года. По официальным данным на октябрь 2023 года РУСАДА было выявлено 127 случаев нарушений антидопинговых правил в России. Из-за наличия мельдония, его метаболитов или маркеров в пробе было дисквалифицировано 23 спортсмена. Для сравнения в 2022 и 2021 годах за такое же нарушение санкции были вынесены 19 и 18 спортсменам [1].

Цель исследования: обозначить главные аспекты в вопросах допинга в современном отечественном и мировом спорте.

Статистика РУСАДА наглядно демонстрирует, насколько актуальной является проблема использования допинга в спорте. Решение данной проблемы, поставленной еще Международным конгрессом в Страсбурге в 1965 году, не теряет своей актуальности и сегодня.

Развитие современного спорта высоких достижений определяется совокупностью множества факторов: индивидуальных, социально-экономических и научно-технических.

В процессе тренировок и спортивных соревнований индивидуальные качества спортсмена раскрываются: высвобождаются его внутренние физические, психологические и другие резервы. Совершенствование тактико-технических характеристик также имеет большое значение. Но достижения спортсмена определяются не только его природными способностями (сила, скорость, выносливость, гибкость и другие), не только внутриличностными факторами (стремление к самореализации, мотивация к успеху, высокая стрессоустойчивость и другие), не только высокой интенсивностью физических нагрузок и не только новыми методиками спортивных тренировок.

В современном мире соревнования также проходят и на уровне применения спортивной фармакологии, которая способствует качественному улучшению всех способностей организма спортсмена в период интенсивных физических нагрузок в тренировочном процессе и в период спортивных соревнований. Специальные лекарственные препараты, которые применяются спортивной медициной, позволяют создать особый эффект, который способен поднять спортсмена на пьедестал, сделав его призером или победителем соревнований.

Фармакология сегодня может сделать спортсмена более сильным, выносливым, быстрым. С помощью фармакологии у спортсмена появляется возможность максимально быстро восстановить свои силы после соревнований. Многие приемы спортивной фармакологии рассматриваются как вполне законные, не противоречащие ни национальным, ни международным правовым нормам по антидопинговому контролю [9].

К сожалению, нередко в процессе подготовки спортсменов и во время проведения спортивных соревнований принимаются лекарственные препараты и/или проводят медицинские манипуляции, которые способствуют увеличению физических и психических возможностей организма, позволяют улучшить спортивные результаты, но при этом негативно влияют на здоровье самого спортсмена. В стоп-лист Всемирного антидопингового агентства (далее, ВАДА) включены сотни препаратов, которые отрицательно влияют на организм человека, могут вызвать осложнения здоровья, и даже приводят к смертельным случаям.

Именно смерть спортсменов в результате доказанного применения допинговых средств и послужило причиной их законодательного запрета на национальном и международном уровне.

Применение допинга имеет не только сугубо медицинские противопоказания, так как наносит вред здоровью спортсменов, но и уничтожает доверие к спортивным результатам, полученным с помощью специальных фармакологических препаратов. Возникает закономерное сомнение в честности проведенных соревнований и заслуженности наград, полученных спортсменом [8].

Впервые запрет на использование стимулирующих лекарственных препаратов был применен в 1928 году Международной ассоциацией легкоатлетических федераций, впоследствии к ней присоединились и другие международные спортивные сообщества. Но ситуация с применением допинга не могла быть решена в то время, так как способы выявления таких манипуляций были несовершенны. Мало того, в тридцатые годы прошлого века были изобретены синтетические стероиды, которые весьма активно стали употребляться спортсменами в сороковые-шестидесятые годы. Поэтому Международный Олимпийский комитет (далее, МОК) ввел антидопинговый контроль во время проведения соревнований только в 1968 году, а выборочные антидопинговые контрольные проверки тренировочного процесса без предупреждения стали практикой только после проведения Международной конференции по допингу в спорте в Лозанне в 1999 году.

На этой конференции были приняты, декларированы все основные принципы организации борьбы с допингом в спорте (антидопинговое просвещение и права спортсменов, кодекс этики и честной игры в спорте, санкции за применение допинга, создание ВАДА и Спортивного арбитражного суда, сотрудничество спортивных движений с государствами и общественными организациями и др.) [6].

В 2003 году в Копенгагене на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте был принят Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА, который к Олимпийским играм в Афинах 2004 года подписали большинство международных спортивных федераций, национальные олимпийские комитеты, национальные антидопинговые организации, организаторы спортивных соревнований и другие заинтересованные стороны. РУСАДА подписало данный кодекс в 2009 году [4].

Борьба с допингом становится все более острой на фоне политического и экономического значения побед на спортивных соревнованиях (особенно международного уровня). Победа спортсменов повышает не только их личный статус и материальное благополучие, но и способствует повышению престижа стран, которых они представляют. Сегодня практически на каждом значимом спортивном соревновании

происходят скандалы, связанные с применением запрещенных фармакологических средств.

Поэтому в соответствии с Кодексом ВАДА все участники спортивного движения (спортсмены, тренеры, руководство команд, врачебный персонал) несут персональную ответственность за соблюдение антидопинговых правил. Причем ответственность тех лиц, кто сопровождает и осуществляет подготовку спортсмена, выше, т.к. руководители спортивных организаций, тренеры, врачи как никто понимают, какой вред несет прием допинговых препаратов спортсмену, когда фактически принуждают его принимать допинг или, как минимум, скрывают, какие угрозы это может нести здоровью спортсмена в дальнейшем. А если при этом учесть, что многие спортсмены начинают свою карьеру в очень юном возрасте, будучи несовершеннолетними и зависящими от неправомερных действий взрослых участников спортивного процесса (в том числе и своих родителей), то данная проблема становится еще более значимой [7].

Мы видим, что роль спорта все более возрастает жизни общества. Развитие спорта способствует экономическому, социально-культурному и политическому развитию стран и мировых регионов, поэтому государства принимают и реализуют специальные целевые программы по развитию спорта и организации здорового образа жизни. Для реализации данных программ создаются спортивные сообщества, строятся спортивные и физкультурно-оздоровительные объекты, реализуются специальные программы по развитию спорта и физкультуры в отношении отдельных категорий населения (например, детей). На национальном и международном уровне спорт в начале XXI века становится значимым фактором развития экономики стран мира и оказывает огромное влияние на политические процессы.

Допинговые скандалы при этом ухудшают возможности реализации государственных программ по развитию спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Мы думаем, что не имеет смысла приводить конкретные примеры нашумевших допинговых дел в мировом спорте и, в частности, в спорте российском. Тем более, они приобрели явно политическую окраску в связи с обвинением ВАДА России о поддержке допинга на государственном уровне. Да и перегибы в делах, связанных с спортсменами употреблением мельдония, выглядели и выглядят как заказ на устранение сильнейших российских спортсменов от соревнований, тогда как иностранных спортсменов при точно таких же обвинениях оправдывали после просто смехотворных объяснений, откуда следы мельдония оказались в их анализах. Многие иностранные спортсмены даже не скрывали своей радости, что теперь у них появилась возможность не соревноваться с сильными российскими конкурентами за высокие места в турнирных таблицах и медали.

К сожалению, приходится признать, что вопрос из сугубо спортивной и медицинской плоскости перешел в плоскость политическую, хотя статистика той же ВАДА демонстрирует, что средний показатель положительных на допинг-тест анализов по всем лабораториям мира составляет 2%, и Россия здесь не является исключением. Но при этом если сравнить количество проб, которые берут у российских спортсменов за год, то в среднем эта цифра превышает более двадцати тысяч, тогда как в США эта цифра обычно не превышает восьми тысяч [3]. При этом иностранным спортсменам верят чуть ни на слово, а доверия к российским спортсменам нет в принципе. Да и санкции в виде дисквалификации, недопуска к соревнованиям на определенные сроки или пожизненное отстранение от соревнований и пересмотра результатов соревнований к российским спортсменам применяются более жесткие. Предвзятое отношение ВАДА к российскому спорту налицо и требует отдельного исследования по данному вопросу.

Хочется лишь отметить, что в России использование допинга рассматривается как правонарушение и соответствующим образом наказывается. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодексом об административных правонарушениях и Уголовным кодексом Российской Федерации ко всем лицам, принимающим участие в противоправной схеме применения допинга, могут применяться меры от дисциплинарной и вплоть до уголовной ответственности. Что свидетельствует о понимании российских законодателей, насколько данная тема является острой и требует особого внимания со стороны общественности и государственных органов власти в свете сложившейся ситуации в мировом спорте[2].

Проблема допинга имеет двоякую характеристику. С одной стороны, это вопрос социально и политически значимый, с другой стороны каждый сам для себя определяет субъективное отношение к данной проблеме.

В 2016 году на фоне нарастающих допинговых скандалов ВЦИОМ провел опрос об отношении россиян к проблеме применения допинга в спорте. Подавляющее большинство россиян 76% считали тогда, что спорт надо избавлять от допинга любыми средствами, и только 17% посчитали, что в спорте высоких достижений без допинга обойтись невозможно. При этом обвинения в адрес российских спортсменов по поводу применения допинга респонденты рассматривали как средство давления во внешней политике западных стран на Россию [5]. Думается, что отношение к допингу в России и сегодня не претерпело значительных изменений.

Заключение. В наше время большой спорт – это сфера, где вращаются огромные финансовые средства, и ради получения высоких прибылей на допинговые нарушения готовы идти многие. Наука и, в частности, фармакология не стоят на месте. Уже в начале 2000-х годов ученые заговорили о генетической модификации будущих спортсменов.

Если до недавнего времени считалось, что основную угрозу представляют стероидные анаболические средства, то уже сейчас проводятся конференции, на которых обсуждаются проблемы создания генетически улучшенных спортсменов. И это уже не фантастика. Исследования в области генной терапии, направленной на укреплении мышц, проводятся с 90-х годов прошлого века. А это значит, что генетический допинг может стать тем средством улучшения спортивных показателей, которое с помощью современных систем допинг-контроля обнаружить будет весьма затруднительно. Специалисты в области генной инженерии заявляют, что эта тенденция реализации допинга нового типа неизбежна и представляет еще большую потенциальную угрозу для здоровья спортсменов и честных соревнований.

Список литературы / References

1. 127 случаев нарушения антидопинговых правил выявило РУСАДА за 2023 год. – URL: <https://m.sport.business-gazeta.ru/news/289134/> (дата обращения: 24.12.23). – Текст : электронный.
2. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / С. В. Алексеев. – Москва: ЮНИТИ, 2012. – 631 с.
3. Васюшкина, Н. Е. Проблема допинга в российском спорте и пути ее решения / Н. Е. Васюшкина – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-dopinga-v-rossiyskom-sporte-i-puti-eyo-resheniya/viewer/>(дата обращения: 24.12.23). – Текст : электронный.
4. Всемирный антидопинговый кодекс. – URL: <https://nada.by/upload/Кодекс%20ВАДА%202022.pdf> (дата обращения: 24.12.23). – Текст : электронный.
5. Опрос: большинство россиян выступают против допинга в спорте. – URL: <https://ria.ru/20160322/1394482478.html/> (дата обращения: 24.12.23). – Текст : электронный.
6. Марача, В. Олимпийское золото и "спортивное право" / В. Марача // Спорт: экономика, право, управление. – 2006. – № 3. – С. 2–5.
7. Ратнер, А. Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе / А. Б. Ратнер // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 9–10.
8. Рекомендации участников "круглого стола" на тему "спорт без допинга: правовые аспекты" // Спорт: экономика, право, управление. – 2005. – № 3. – С. 45–46.
9. Шаповалов А.А., Колоярцева Е.А. Спортивное право – отрасль российского права // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 80.

УДК 796.05

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Халиков Г.З., канд. пед. наук, доц.,

Мутаева И.Ш., канд. биол. наук, проф.

ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

Соловьев И.Ю., аспирант

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

Краткая аннотация. Представлены варианты технических средств, используемые в тренировочном процессе футболистов и их характеристики. Приведен пример использования монитора сердечного ритма POLAR S 610 по 5-и секундным отрезкам времени, регистрировали показатели ЧСС для характеристик направленности физических нагрузок, выполняемые футболистами за игру. Выявлена направленность тренировочных нагрузок за игру.

Ключевые слова: футболисты, частота сердечных сокращений, технические средства, программное обеспечение.

HARDWARE AND SOFTWARE IN THE FOOTBALL PLAYERS TRAINING SYSTEM

Khalikov G.Z., cand. of pedag. science, associate prof.,

Mutaeva I.Sh., cand. of biol. science, prof.

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Soloviev I.Yu., postgraduate

*Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko,
Glazov, Russia*

Brief abstract. The options for technical means used in the training process of football players and their characteristics are presented. An example of using the POLAR S 610 heart rate monitor is given in 5-second time periods; heart rate indicators were recorded to characterize the direction of physical activity performed by football players during the game. The direction of training loads per game was revealed.

Key words: football players, heart rate, technical means, software.

Использование широкого спектра технических средств и программного обеспечения на различных этапах подготовки футболистов, позволяет повысить качество и эффективность обучения техническим действиям.

А.Е. Порядин, и др., (2016) отмечают, что на начальном этапе обучения, который направлен на ознакомление юных спортсменов с основами футбола, используются компьютерные программы, видеоролики и различные мобильные приложения, а также мультимедийные дидактические материалы и обучающие программы. Такой подход облегчает объяснение правил игры, прививает тактические и

стратегические знания, а также эффективно демонстрируют технические действия и игровые ситуации в футболе с большей наглядностью [3].

Процесс обучения на тренировочном этапе особенно в футболе необходимо обеспечить техническим средствами и программным обеспечением для получения быстрой информации, удобным для использования и доступным для приобретения навыков и умений [1, 2, 3, 4, 5].

П. Е. Фереферов и А. П. Кононова, (2020), рассматривают использование тренажеров в подготовке футболистов в тренировочном этапе, как условия повышения эффективности спортивной подготовки. Основными направлениями тренировочных занятий при этом являются совершенствование технических навыков и приобретение тактических знаний [4].

По мнению авторов, тренажеры помогают вести контроль мяча, повысить точность ударов и отточить тактические навыки, а инструменты измерения различных параметров подготовленности помогают точно оценить уровень физического развития, функциональной и физической подготовленности футболистов. Анализ скорости реакции и скорости передвижения в различных направлениях четко дает понять уровень развития физических качеств футболиста и выявить амплуа игрока. Кроме того, анализ частоты движений позволяет выявить и устранить недостатки в технике игрока [4].

В процессе подготовки футболистов от этапа к этапу меняется содержание использования технических средств и программного обеспечения (видеокамеры, электронные аналоги протоколы регистрации соревновательной деятельности футболистов, мониторы сердечного ритма).

Видеокамеры используются для записи игры и последующего анализа ошибок, допущенных во время игры.

Г. З. Халиков, и др., (2013), рассматривают эффективность подготовки бегунов на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния, что позволяет измерить и оценить подготовленность бегунов. Авторы считают, что такой подход можно использовать и в других видах спорта [5].

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства особое важное значение приобретает использование целого арсенала специализированного программного обеспечения спортивной подготовки, который также может повысить эффективность спортивной подготовки и осуществлять контроль, оценку процесса. Такое применение может привести к повышению эффективности тренировок, улучшению их качества и достижению высоких результатов на соревнованиях.

Современный футбол и спортивная подготовка юных футболистов невозможна сегодня без использования инновационных подходов и методов контроля, оценки подготовки футболистов.

Таким образом, использование технических средств, как GPS-трекеры, виртуальные тренажеры позволяют своевременно анализировать различные характеристики игровых ситуаций и движения игрока. В тренировочном процессе это позволяет многократно отрабатывать различные технические действия и приемы.

Использование технологических ресурсов в обучении юных футболистов имеет огромное значение и открывает большие перспективы для развития этого вида спорта. С помощью развивающихся информационных технологий и спортивного оборудования игроки могут не только освоить технику игры, но и повысить свою физическую подготовку.

Цель: изучить особенности использования технических средств и программного обеспечения в обучении футболистов.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе ОШ «Университетская» города Елабуги Республики Татарстан. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-11 классов, занимающихся футболом. Использован анализ научно-методической литературы, программного обеспечения и планов подготовки сезона 2022-2023 гг. Проведено исследование с помощью монитора сердечного ритма POLAR S 610 по 5-и секундным отрезкам времени зарегистрированы показатели ЧСС.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и спортивная подготовка футболистов показали, что от этапа к этапу реализация технических средств меняется и направлена на совершенствование технико-тактических действий игроков. Этапы реализации технических средств и программного обеспечения зависит от уровня подготовленности игроков.

Первый этап характеризуется реализацией в процессе спортивной подготовки видеороликов, моделирующих тренажеров, визуальных средств для создания игровых ситуаций.

Второй этап характеризуется реализацией специально построенных устройств, тренажеров для ударов по мячу, мобильных приложений для получения обратной связи, моделированные игры.

Третий этап характеризуется реализацией различных усложненных устройств, фитнес-трекеров, игровых стимуляторов, моделирования командного взаимодействия.

Нами выявлены технические средства, которые часто используются сборными командами по футболу.

Универсальная балансирующая платформа для проработки скелетных мышц, направленная на развитие физических качеств (координации движения, ловкости, силы и быстроты удара).

Фитнес резинка для проработки различных групп мышц с созданием различной по силе сопротивления.

Сетка-имитатор вратаря для проведения ударов по воротам с целью попадания на открытые места от имитатора.

Мяч на резинке «Dokaball» используется для освоения мяча и совершенствования навыков жонглирования с мячом.

Тренажер для отработки ударов головой используется для совершенствования прыжковых движений с ударом по мячу головой.

Стойки, фишки, маленькие ворота используются для отработки и тренировки для улучшения скоростных качеств, и точности передачи.

Стенка. Тренажер-имитатор стенки при стандартных положениях (штрафных). Используется для отработки свободных ударов с места, в основном со штрафных. В некоторых видах стенок манекены съемные. Высота, как правило, не ниже 160 см.

Нами выявлена эффективность использования программного обеспечения в виде ГИС «Футбол», который позволяет обозначать игроков на игровом поле и их движения в виде точек, что позволяет анализировать различные показатели движения как: расстояния, который пробежал игрок, количество передач, количество обводок, количество ударов, перехват мяча, отбор мяча.

Таким образом, основными техническими средствами, используемые в футболе имеют четыре направления воздействия как:

- развития физических качеств;
- освоение технических действий футболиста;
- обучение техническим навыкам;
- анализ результативности соревновательной деятельности игроков.

Наиболее простые программными продуктами, используемыми в различных этапах подготовки футболистов, являются электронные протоколы, направленные на регистрацию соревновательной деятельности футболистов.

Электронные протоколы позволяют в режиме реального времени (Stat Master) оперативно собирать и анализировать статистические показатели игры и действия игроков, эффективность работы команды в целом, что позволяет повысить эффективность и результативность соревновательной деятельности.

Анализ опыта подготовки футболистов клубных команд страны, показал, что данный программный продукт используется в различных модификациях. На сегодняшний день широко используется программный продукт в виде видеопрограммы анализа соревновательной деятельности игроков, что позволяет получить оперативно данные и имеет возможность доступа

любому игровому моменту. В условиях спортивных школ отсутствует возможность наличия программных продуктов в связи отсутствием возможностей их приобретения.

Одним из доступных простых для использования продуктов является контроль показателей ЧСС у игроков на основе использования мониторов сердечного ритма. Мы выяснили, для чего используется мониторинг ритма сердца игроков. На примере одной игры нами проведен контроль и анализ двигательной активности игроков с помощью регистрации показателей ЧСС. С помощью мониторов сердечного ритма POLAR S 610 по 5-и секундным отрезкам времени у каждого игрока зафиксированы за игру изменения ЧСС. По показателям ЧСС проведена характеристика двигательной активности игроков за игру.

С помощью фиксации показателей ЧСС можно определить ответную реакцию организма на физические нагрузки различной мощности, направленности и длительности. Важно отметить, что показатели ЧСС позволяют определить продолжительность различных нагрузок в соответствии значениям ЧСС как максимального, среднего, минимального и умеренного во время занятий и времени работы футболиста на данном режиме.

В таблице представлены полученные результаты анализа показатели ЧСС футболистов за игру с учетом продолжительности нагрузки в данном диапазоне показателей ЧСС.

Таблица – Результаты анализа движений игроков по показателям ЧСС

Характеристика двигательной активности за игру	Показатели ЧСС, уд/мин	Процентное соотношение работы
Движение максимальной скоростью	198-210	1,21%
Движение субмаксимальной скоростью	175-185	2,19%
Движение средней скоростью	117-127	18,49%
Движение умеренной скоростью	120-133	4,72%
Ходьба	98-109	25,90%
Простой во время игры	98-101	6,02%
Бег трусцой	105-120	41,47%

Из таблицы видно, что движения футболистов максимальной скоростью при ЧСС 198-210 уд/мин составил в среднем 1,21% от общего времени игры. За этот период футболистами выполняется технико-тактические разнонаправленные действия (отбор мяча, обводка, удар по мячу).

Движения футболистов в субмаксимальной скоростью определили в диапазоне показателей ЧСС от 175 до 185 уд/мин. При этом выполнена работа в объеме 2,19% от общего времени.

Движения футболистов в среднем темпе осуществлялись в диапазоне показатели ЧСС от 117 до 127 уд/мин, где процентное соотношение выполняемой работы составило 18,49%.

Движения футболистов в умеренном темпе осуществлялись в диапазоне показатели ЧСС от 120 до 133 уд/мин, где процентное соотношение выполняемой работы составило 4,72%.

Бег трусцой осуществлялся в диапазоне показателей ЧСС от 105 до 120 уд/мин, что составило 41,47% от общего времени игры.

Ходьба осуществлялась в диапазоне показателей ЧСС от 98 до 109 уд/мин, что составило 25,90% от общего времени игры.

Простой во время игры у футболистов в среднем составил 6,02%.

Заключение. Таким образом, использование монитора сердечного ритма футболистов с дальнейшим анализом с учетом уровня подготовленности игроков позволяет разработать специальные средства технико-тактической подготовки с учетом требований соревновательной деятельности. Комплекс упражнений обладает разнонаправленным воздействием и используется как средство специальной подготовки. Использование разнонаправленных учебно-тренировочных комплексов в различных зонах интенсивности способствует росту результативности выступлений футболистов. Но отмечено, что для получения тренировочного эффекта эти упражнения должны выполняться в условиях, максимально приближенных к соревновательным (скорость перемещения, сопротивления соперников и т.д.). Реализация различных двигательных режимов в тренировочных воздействиях требует специализированную направленность. Использование физиологических показателей, как критерия контроля и оценки физических нагрузок могут повлиять на функциональную подготовленность и совершенствования технико-тактической подготовленности футболистов. В дальнейшем, нами будет разработана блочно-модульная система реализации технико-тактических действий с учетом показателей ЧСС.

Список литературы / References

1. Оробей, М. Н. Тренировочный процесс в мини футболе младших школьников с применением современных технических средств / М. Н. Оробей, В. А. Бомин, А. Ю. Тарасов // Спортивная держава. – 2018. – № 7(7). – С. 24-33.
2. Плешаков, А. А. Техническая подготовка с учетом целевых установок многолетней тренировки юных спортсменов в мини-футболе / А. А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 20-22.
3. Порядин, А. Е. Компьютерная технология тренировки технических приемов в спортивных играх / А. Е. Порядин, И. Г. Сидоркина, В. В. Роженцов // Вестник Чувашского университета. – 2016. – № 3. – С. 209-216.
4. Фереферов, П. Е. Технические средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе по футболу / П. Е. Фереферов, А. П. Кононова // Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею

факультета физической культуры НИ ТГУ, Томск, 19 ноября 2020 года / Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2020. – С. 103-109.

5. Халиков, Г. З. Управление и контроль за тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния / Г. З. Халиков, И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 1(43). – С. 63-65.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Ханевская Г.В., доц., Рзаев М.Э., студент
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Краткая аннотация. В работе описана история развития Отечественного спорта и физической культуры. Представлены различные исторические периоды с их особенностями. Описываются пути изменения ситуации, связанные с физическим воспитанием в стране, а также его внедрением в образование и в жизнь населения. Представлена история создания ГТО в СССР, а также результаты его внедрения. Рассматривается нынешняя ситуация с развитием физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, история спорта, отечественный спорт.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN RUSSIA

Khanevskaya G.V., associate prof., Rzaev M.E., student
Russian State Professional and Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Brief abstract. The paper describes the history of the development of domestic sports and physical culture. Different historical periods with their peculiarities are presented. The ways of changing the situation related to physical education in the country, as well as its implementation in education and in the life of the population are described. The history of the creation of TRP in the USSR is presented, as well as the results of its introduction. The current situation with the development of physical culture and sports in Russia is considered.

Key words: physical culture, sport, physical education, history of sport, domestic sport.

Физическая культура, являясь компонентом общей человеческой культуры, представляет особый интерес для таких важных научных направлений, как история культуры. Современные исследования показывают, что вместе с интересом к традиционным областям, таким как экономическая история, политическая история и другие исторические знания, ученые все больше интересуются и другими новыми перспективными областями, в том числе "историей спорта".

Одним из элементов российской культуры является спорт. Спорт присутствует в жизни почти каждого человека не только России, но и мира в целом. Спортом занимаются и любительски, и профессионально. Любительский спорт тесно связан с физической культурой и некоторые занимаются ей для поддержания своего здоровья, а не достижения спортивных успехов на турнирах или же соревнованиях. Рассмотрим историю развития спорта и физической культуры в России.

Важным элементом физической культуры и спорта в воспитательной системе славян занимали "игрища". В "игрища" входили игры и физические упражнения, имеющие состязательный характер. Дети воспитывались в семье, получая необходимые знания и навыки для работы в хозяйстве и самостоятельной жизни. С раннего возраста дети обучались работе по дому, мальчики помогали в сельскохозяйственных делах, а девочки осваивали ведение домашнего хозяйства. Участие детей в различных играх и соревнованиях, развивающих их навыки и знания, поощрялись старшими в семье. "Игрища" в своей основе носили развлекательный характер: кулачные бои, различные игры не имели в себе цель развития Российского спорта, как некой цельной системы.

Первым шагом к этому стали реформы Петра 1. С начала 18 века реформы Петра 1 обеспечивали более динамичное развитие элементов физической культуры и спорта в России. В 1701 году в школе математических и навигационных наук впервые физическая подготовка вводится как обязательный учебный предмет. В начале 19 века было основано Министерство народного просвещения и принят Устав учебных учреждений о необязательном предмете физического воспитания, имевшим рекомендательный характер проведения, при возможности, данного предмета в школах. Во второй половине 19 века начались изменения в теоретических основах о физическом воспитании. Основной вклад в данные изменения был сделан основоположником Отечественной педагогики К. Д. Ушинским, отмечавшим, что чередование умственного и физического труда в процессе умственной деятельности положительно влияет на результат и эффективность работы. В конце 19 века Министерство народного просвещения вышла инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях, в которой был ряд постановлений о проведении строевых и вольных упражнений. Начинается активная пропаганда спорта.

Одной из первых проблем, поставленных перед собой Советской властью, было развитие собственных научно-педагогических кадров. Предмет физической культуры стал обязательным во всех школах Советского Союза. Были выпущены программы по физической культуре для различных спортивных секций. Люди начали активнее увлекаться различными видами спорта, а также заниматься физической культурой, поддерживая свое физическое состояние и здоровье. С первых дней Советской власти целью было искоренение физкультурной безграмотности населения, а вопросы физического воспитания стали одной из актуальных задач. Республикам СССР нужны были здоровые люди, красной армии – сильные и выносливые бойцы. Физическая культура и спорт должны были стать мощным средством нравственного воспитания молодежи. Высшим Советом Физической Культуры (ВСФК) 11 марта 1931 года был утвержден комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО) и появились нормативы I степени ГТО. В процессе того, как комплекс становился все более общенародным, вносились изменения. В 1933-1934 годах появились более сложная II ступень ГТО и детская ступень комплекса “Будь готов к труду и обороне” (БГТО). Сдача этих нормативов стала начальной ступенью к развитию физической культуры и спорта в стране. Благодаря внедрению комплекса ГТО в СССР произошел рост численности здорового населения, а также это затронуло такие области, как промышленное производство, военное дело и наука, в которых были достигнуты высокие результаты. Данное изменение, внедренные ВСФК СССР, дали огромный толчок в развитии не только физической культуры и спорта в стране, но и в иных сферах деятельности государства.

После распада Советского Союза наступили очень тяжелые времена не только в отраслях экономики и политики, но и, как следствие, в отрасли физического воспитания и спорта. Например, комплекс ГТО был забыт. Но благодаря проводимым ранее реформам и программам, направленным на стабилизацию ситуации в стране и на развитие физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни, удалось сохранить систему, отвечающую за управление физического воспитания населения, молодежи в частности, на государственном уровне. В 2013 году президентом Российской Федерации был подписан закон о внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации», целью которого было возрождение комплекса ГТО в стране. Считалось, что есть необходимость возвращения ГТО, как инструмента физического воспитания подрастающего поколения. Он имел три степени сложности, при прохождении которых вручались золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия. В данный момент выполнение ГТО имеет добровольный характер, но при его выполнении результаты вносятся в аттестат школьника и приносят дополнительные баллы при поступлении в колледж или ВУЗ.

Физическая культура все еще является обязательным предметом во всех образовательных учреждениях страны. Успехи наших спортсменов на мировой спортивной арене свидетельствуют о том, что спорт в нашей стране находится на высоком уровне. Родители в семьях все чаще начинают привлекать своих детей в различные спортивные секции, однако все еще есть нехватка финансирования таких секций. Существует необходимость снабжения школ и секций новым спортивным оборудованием, также существует необходимость увеличения числа самих спортивных секций, направленных на укрепление здоровья и на повышение уровня физической подготовки детей и молодежи.

На основе изученной литературы можно сделать вывод, что история развития Отечественной физической культуры и спорта очень богата и имеет свои исторические особенности. В различных периодах физическое воспитание и развивалось, и шло на спад. Особое значение в истории развития физической культуры и спорта занимает период СССР. Именно в этот период произошло значительное укрепление роли физического воспитания в жизни населения. В 1947 году насчитывалось более 7,5 миллионов физкультурников, а в 1972-1975 годах нормы ГТО выполнили свыше 58 миллионов человек. Современное состояние Отечественного спорта имеет перспективы для дальнейшего развития и укрепления спортивной части в жизни населения страны.

Список литературы / References

1. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание / Ю. И. Евсеев, 2010. – 380 с.
2. Комарова, С. Н. История физической культуры / С. Н. Комарова, 2013 – 19 с.
3. Трескин, А. В. История физической культуры и спорта / А. В. Трескин, Н. Ю. Мельникова, 2013 – 392 с.

УДК 796

**ВЛАДИМИР НОРАКИДЗЕ –
ВЕЛИКИЙ ГРУЗИНСКИЙ ПСИХОЛОГ СПОРТА**

**Цхададзе Омари, докт. пед. наук, проф.,
академик Академии педагогических наук Грузии
Академия наук туризма Грузии, г. Кутаиси, Грузия**

Краткая аннотация. В статье дан анализ деятельности известного грузинского психолога Владимира Норакидзе, который является создателем школы спортивной психологии в Грузии. В. Норакидзе тщательно изучил вопрос психологической подготовки спортсменов на высоком научном уровне и поставил его на службу специалистам. Его масштабные исследования апробированы в мире, переведены и опубликованы издательствами различных передовых стран.

Ключевые слова: спортивная психология, сила воли, подготовка спортсменов, участие в соревнованиях.

VLADIMIR NORAKIDZE AS A GREAT GEORGIAN SPORTS PSYCHOLOGIST

**Tskhadadze Omari, doct. of pedagog. science, prof.,
Academician of the Georgian Academy of Pedagogical Sciences
Georgian Academy of Tourism Sciences, Kutaisi, Georgia**

Brief abstract. The article provides an analysis of the activities of the famous Georgian psychologist Vladimir Norakidze, who is the founder of the school of sports psychology in Georgia. V. Norakidze carefully studied the issue of psychological training of athletes at a high scientific level and put it at the service of specialists. His extensive research has been tested around the world, translated and published by publishing houses in various advanced countries.

Key words: sport psychology, willpower, training of athletes, participation in competitions.

Владимир Норакидзе (1905-1993) был специалистом в области психологии личности, дифференциальной психологии и типологии, детской психологии, дефектологии, патопсихологии, психологии искусства и спорта. Доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки Грузии. Лауреат премий Д. Узнадзе и И. Чавчавадзе. Окончил философский факультет Тбилисского государственного университета имени Ив.Джавахишвили. В течение многих лет он возглавлял кафедру дефектологии НИИ педагогики в Тбилиси и кафедру психологии личности Института психологии им. Д. Узнадзе. Он также работал заведующим кафедрой психологии и педагогики Государственного института физической культуры Грузии (позже – Спортивная академия). Рядом с ним здесь работали известные специалисты: Гиви Двали, Гиви Самсонадзе, Амиран Григолава, Гоги Джапаридзе, Дмитрий Иоселиани, Шота Буадзе, Отар Какиашвили, Торнике Санеблидзе и другие.

Целью написания статьи является исследовательский анализ научной деятельности грузинского психолога В. Норакидзе.

Основными направлениями научных исследований В. Норакидзе являются: проблемы личности, искусства, дефектологии и спортивной психологии. Под его редакцией в трех томах вышел сборник «Детская психология». Он автор книг: «Азбука и первое чтение для школ глухонемых» [1]. Владимир Норакидзе, наряду со многими другими работами, в 1959 году опубликовал очень интересный очерк «Общая психология спорта». Учитывая большой интерес специалистов и широкой

публики, он переработал, дополнил и опубликовал в 1967 году этот труд под названием «Общая психология спорта». название «Общая психология». «В своей работе ученый осветил вопросы общей и спортивной психологии в педагогическом аспекте» [2] Таким образом, среди многочисленных исследований В. Норакидзе мы остановимся только на спортивной психологии, которая интересна и приемлема для широкой публики.

Интерес специалистов усиливается и тем, что в фундаментальной книге В. Норакидзе в первую очередь обсуждаются принципиальные вопросы общей психологии, проблемы психологии поведения человека. Показано, какое место занимают физическое воспитание и спорт среди других форм поведения человека. В. Норакидзе, рассуждая о психических процессах и качествах, пытается, с одной стороны, полностью разобраться в общепсихологических знаниях, а с другой стороны, охарактеризовать психическую жизнь с точки зрения того, что она способствует формированию спортивного поведения.

Подробное обсуждение этой работы В. Норакидзе заведет нас слишком далеко, для этого потребуется монографическое исследование, но с его точки зрения мы остановимся лишь на одном главном, физическом воспитании и воспитании характера в спорте, и его государственное значение. Он указывает: «Спорт, как один из видов общественного поведения, является важнейшим средством воспитания высокой востребованности, нравственных и нравственных качеств человека» [3]. Он не игнорирует государственную значимость физического воспитания и спорта. Это не исключает большого внимания общественности к спортивным достижениям и прочно связывает воспитательную ценность физической культуры и спорта с рядом особенностей спортивного поведения. Спортивное поведение, на что он особенно обращает внимание, строго регламентировано и подчиняется определенным правилам. Во время соревнований спортсмен должен строго подчиняться тренеру, воспитателю, правилам соревнований. Его поведение должно быть разумно совместимо с действиями других участников соревнования, даже если это соревнование носит командный характер.

Владимир Норакидзе путем длительных исследований установил, что воспитание индивидуальной личности и характера спортсмена происходит не только в процессе соревнований, оно представляет собой всю систему воспитания, это единственная и решающая часть длительной воспитательной работы. Это указывает на старательную, самоотверженную роль школы и всех педагогов в воспитании личности спортсмена, искреннюю приверженность им систематической заботе о воспитании сильного характера учащихся. Таким образом, непосредственное руководство в этом вопросе он возлагает на школьного врача и учителя физкультуры вместе со всем педагогическим коллективом

школы. Понятие физического развития человека относится к процессу прогрессивных и закономерных биологических изменений развития и функций организма. Он рассматривал рост и развитие организма в школьном возрасте в некоторой степени как регулятор эмоционального, интеллектуального и умственного развития детей. Более того, развитие туманных качеств личности в единстве он определяет как необходимую и неотложную задачу воспитания. Исходя из этого, учитель физкультуры и тренер различных видов спорта должен не только владеть своей специальностью, но и быть хорошим педагогом, воспитателем, исследователем. Обязательно знание комплексного курса детской психологии. В широком понимании В. Норакидзе тренер-педагог должен глубоко понимать индивидуальные физические и психические особенности своих воспитанников. особенно В широком понимании В. Норакидзе тренер-педагог должен глубоко понимать индивидуальные физические и психические особенности своих воспитанников. Особенно их слабые стороны, потому что непосредственно теоретическая подготовка и практический опыт преподавателя достигнут цели лишь в том случае, если он будет основан на личностных особенностях учащихся, на глубоком, всестороннем знании их возможностей. Профессор В. Гагуа полностью разделяет мнение В. Норакидзе, который требует большего внимания к занятиям физкультурой, поскольку без активной воли он считал невозможным достижение успехов как в большом спорте, так и в других видах деятельности, - писал он: «Человеку нужна воля, чтобы верить в свои силы, быть смелым, преодолевать неприятные эмоции» [4].

В. Норакидзе, в отличие от других известных психологов мира, специально исследовал основные показатели силы характера в процессе спортивных соревнований, где главную функцию он отводил умению принимать решение. Специалисты признали, что все эти исследования имеют решающее значение в спортивной деятельности, в частности, в соревнованиях высокого ранга по различным видам спорта, с их важностью и возможностями.

Таким образом, Владимир Норакидзе создал мощную школу спортивной психологии не только в Грузии, но и за рубежом. Его масштабные исследования апробированы во всем мире, переведены и опубликованы издательствами различных передовых стран.

Список литературы / References

1. Грузинская советская энциклопедия. – Тбилиси, 1984. – 470 с.
2. Цхададзе, Омар Проблемы физического воспитания в мысли грузинских ученых / Омар Цхададзе. – Кутаиси, 2000. – 36 с.
3. Норакидзе, В. Общая психология / В Норакидзе. – Тбилиси, 1967. – 455 с.
4. Гагуа, В. Педагогика. – В. Гагуа. – Тбилиси, 1996. – 235 с.

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ АМУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Черкашин А.В., доц.

*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты, свидетельствующие о положительной роли соревновательного и игрового методов в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой на примере группы студентов Амурского государственного университета.

Ключевые слова: мотивация, игровой метод, соревновательный метод.

FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN AMUR STATE UNIVERSITY STUDENTS

Cherkashin A.V., associate prof.

Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. The article presents results indicating the positive role of competitive and game methods in developing students' motivation to engage in physical education using the example of a group of students at Amur State University.

Key words: motivation, game method, competitive method.

Формирование мотивации к занятиям по физической культуре особенно актуально на фоне роста различных заболеваний у студенческой молодежи. Как правило, те, кто не имеет мотивации к занятиям, сознательно отказываются от какой-либо двигательной активности, часто пропускают занятия по физической культуре или без энтузиазма выполняют упражнения. Хотя, в Амурском государственном университете (АмГУ) имеется возможность опробовать все предлагающиеся виды физической активности: легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, аэробика, спортивное ориентирование, настольный теннис и выбрать для себя оптимальный вид, который во взрослой, самостоятельной жизни будет необходимым для поддержания хорошего самочувствия и здоровья.

Занятия по физической культуре в вузе в некоторой мере компенсируют недостаток двигательной активности, способствуют

поддержанию здорового образа жизни, а регулярность таких занятий вырабатывает полезную привычку двигаться. Важнейшая роль в формировании мотивации к занятиям физкультурой отводится преподавателю. Ведь от того насколько он методически грамотно подходит к построению занятия, использует разнообразные методы и приемы, строит работу так, чтобы она способствовала приобретению прикладных умений и навыков, и зависит формирование интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Известно, что игровой и соревновательный методы в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у студенческой молодежи, в то время как однообразная физическая деятельность способствует снижению двигательной активности, влечет потерю интереса к деятельности и ослабление внимания [1]. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Кроме того, при наблюдении за игрой раскрывается личность студента, что может быть использовано преподавателем для выработки индивидуального подхода к каждому из них.

В этой связи была определена цель исследования – изучение мотивации студентов АмГУ посредством включения в занятия по физической культуре элементов игрового и соревновательного методов. Предварительно было проведено анкетирование, в ходе которого студентам предлагалось ответить на вопрос: «С удовольствием ли Вы посещаете занятия по физической культуре?». Результаты анкетирования показали, что из 125 студентов 1-3 курсов АмГУ, занимающихся в основной группе, лишь 69% студентов ответили на вопрос положительно, 23% высказали безразличие, 6% выразили негативное отношение к занятиям по физической культуре и 2% затруднились ответить на вопрос. Педагогический эксперимент проводился в течение 2022/23 учебного года, в нем приняли участие 102 студента первого и второго курсов, обучающиеся на экономическом факультете, факультетах социальных наук, математики и информатики. Число студентов в экспериментальной и контрольной группах составило 50 и 52 человека соответственно. В контрольной группе занятия по физической культуре проводились только с использованием регламентированных упражнений, а в экспериментальной группе помимо регламентированных упражнений на каждом занятии включались подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования. После каждого занятия студентам предлагалось оценить удовлетворенность занятием по пятибалльной шкале: 1 – крайне неудовлетворительно, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично. Данные эксперимента обобщались с использованием статистических методов дважды за период проведения

эксперимента: в начале учебного года и в конце учебного года. В исследовании опирались на методику А.В. Шаболтас [2].

Как следует из данных, представленных на рис. 1, в начале учебного года наблюдались относительно схожие показатели удовлетворенности занятиями физкультурой студентами экспериментальной и контрольной групп: эмоциональный отклик от занятий у большинства респондентов удовлетворительный (3 балла), в обеих группах имеется небольшая доля респондентов, выразивших негативное отношение к занятиям физкультурой, что подтверждает данные ранее проведенного нами анкетирования.

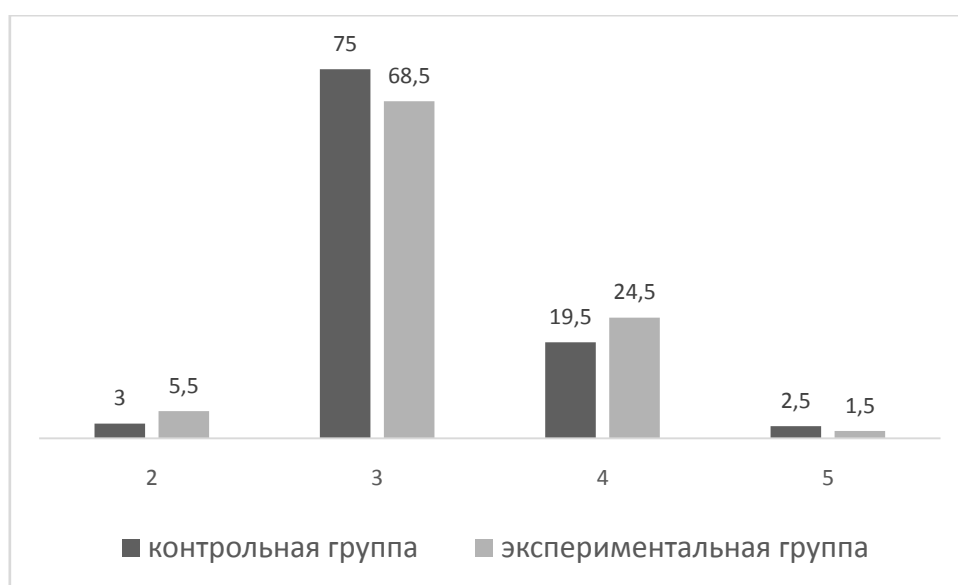


Рисунок 1 – Показатели удовлетворенности студентами занятий физкультурой в начале учебного года, %.

Однако, по завершению учебного года, прослеживается иная картина: в экспериментальной группе наблюдается увеличение доли респондентов, оценивших удовлетворенность занятием на «хорошо» и «отлично», в то время как подобная динамика отсутствует в контрольной группе (рис. 2).

Следует отметить, что в конце учебного года в экспериментальной группе отсутствовали студенты, позиционирующие негативное отношение к занятиям физкультурой, в то время как в контрольной группе их доля увеличилась до 6%. Скорее всего, это объясняется тем, что игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей вызывают положительный эмоциональный отклик, в то время как однообразная физическая деятельность способствует монотонии и психическому пресыщению, что было отмечено ранее в работах других авторов.

Так, например, А.В. Шаболтас [2], отмечает, что весьма важным является контроль и управление спортивной деятельностью спортсмена на

любом этапе спортивного совершенствования, а основным фактором эффективного управления спортивной деятельностью являются знания тренером мотивов занятия спортом каждого спортсмена.

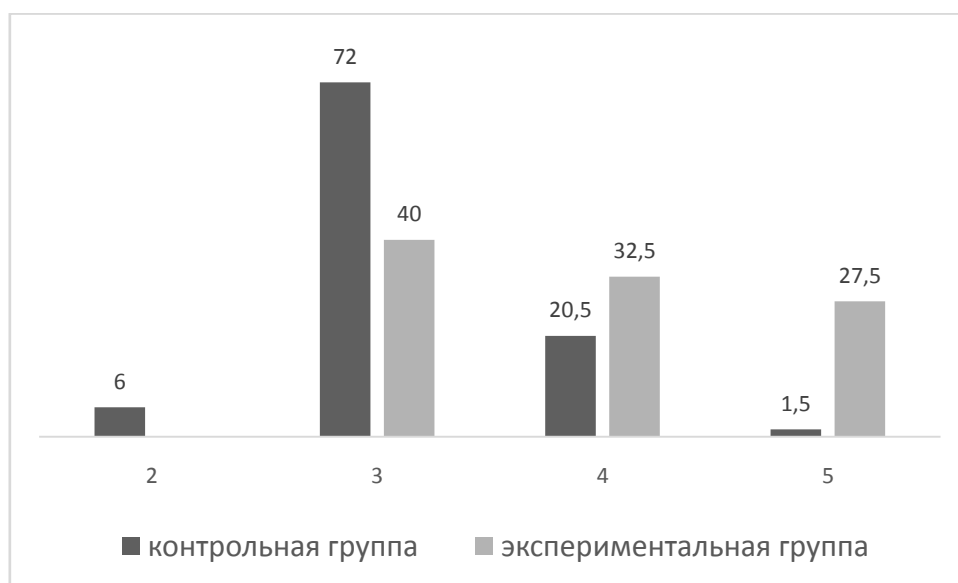


Рисунок 2 – Показатели удовлетворенности студентами занятий физкультурой в конце учебного года, %.

Мы считаем, что и каждому преподавателю физической культуры вуза необходимо в работе не только опираться на знание мотивов, побуждающих воспитанников заниматься физической активностью, но и всеми средствами и методами способствовать формированию позитивной мотивации.

Наше исследование показывает, что использование игрового и соревновательных методов на занятиях по физической культуре повышает позитивную мотивацию студентов и способствует их большей вовлеченности в процессы, связанные с двигательной активностью. Поэтому целесообразным является регулярное включение данных методов в занятия по предмету «Физическая культура» в вузе.

Список литературы / References

1. Уразалин, Н. Б. Игровой и соревновательный метод на занятиях по физической культуре: значение и особенности использования / Н. Б. Уразалин // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – Санкт-Петербург. – 2019. – № 4(72). – С. 104-107.
2. Шаболтас, А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд.псих. наук, 1998. – 184 с.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПОРТ

Чуркин Н.А., ст. преподаватель, Лосянская А.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В рамках настоящей статьи рассмотрено влияние современной культуры на спорт согласно различным теориям. Необходимо отметить, что в современном обществе культура играет значительную роль в формировании и развитии спорта, поэтому на сегодняшний день данная тема особенно актуальна.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, культурные ценности, прогресс.

THE INFLUENCE OF MODERN CULTURE ON SPORTS

Churkin N.A., senior lecturer, Losyanskaya A.V., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. Within the framework of this article, the influence of modern culture on sports is considered according to various theories. It should be noted that in modern society, culture plays a significant role in the formation and development of sports, so today this topic is especially relevant.

Key words: physical culture, sport, health, cultural values, progress.

Проблема влияния культуры на спорт заслуживает особого внимания среди ученых и является актуальной в данный момент, именно поэтому в современном мире множество деятелей науки из различных отраслей знаний изучили и продолжают изучать различные аспекты функционирования и развития спорта, так как он имеет сложную комплексную природу и оказывает влияние на сознание и физическую активность людей [3].

Цель данного исследования заключается в изучении влияния культуры на различные аспекты спортивной деятельности.

Были поставлены такие *задачи исследования*: изучить теоретические аспекты влияния культуры на спортивную деятельность; проанализировать практические примеры влияния культуры на спортивные достижения и результаты; определить основные направления развития спорта с учетом культурных особенностей.

Для исследования темы были выбраны следующие *методы*: анализ литературных источников: изучение научных статей, книг и других материалов, которые касаются темы влияния культуры на спорт;

наблюдение: наблюдение за различными спортивными мероприятиями и анализ того, как культурные факторы влияют на их проведение.

Деятельность в сфере спорта оказывает влияние не только непосредственно на физическое состояние людей и их взгляды, но также на эмоциональное воздействие спортсменов. Благодаря этому люди интересуются мероприятиями, наблюдают за ними, используя современные технологии, переживают, когда выступают любимые команды или национальные клубы. В определенный исторический период спорт был одним из сильнейших факторов воздействия на умы и чувства людей. Он помогал им сформировать определённые взгляды в отношении образа жизни, мировоззрения социально-политического строя общества. В любой стране спортивная деятельность, как заметное явление общественной жизни, находится под контролем властей.

Спорт – часть культурного прошлого и настоящего, но в каждой культуре есть свое собственное определение спорта. Наиболее полезными определениями являются те, которые проясняют связь спорта с игрой и конкурсами. «Игра, – писал немецкий теоретик Карл Дьем, – это бесцельная деятельность ради самой себя, противоположная работе».

Необходимо учесть, что современный мир ставит перед спортивной индустрией новые задачи [5]. С ростом внимания к экологии и стремлению к более экологичной жизни, спорт обязан соответствовать стандартам экологической устойчивости. Все спортивные события и активности должны быть спланированы с учетом рекомендаций специалистов в области охраны окружающей среды.

Одним из главных факторов является технологический прогресс, предоставляющий спортсменам новые возможности для достижения высоких результатов. Благодаря появлению новых тренировочных методик и непрерывному анализу данных, спортсмены могут значительно улучшить свои показатели. Однако такая тенденция может привести к новым этическим и правовым вопросам в сфере использования технологий в спорте.

Успех спортивной системы общества тесно связан с ключевыми видами спорта, имеющими долгую историю и глубокие традиции в каждой стране. Эти виды спорта обеспечивают массовость, служат основой физической активности и отражают культурные ценности и интересы граждан. Они являются необходимым условием для будущего развития спорта и физической культуры [2].

Нормы права также играют важную роль в развитии спортивной индустрии. Они устанавливают права и обязательства участников-спортсменов, спортивных организаций и зрителей, регулируют вопросы антидопинга, коммерческих интересов и защиты интеллектуальной собственности. Это позволяет обеспечить честность проведения соревнований и безопасность участников [4].

Необходимо отметить, что современная культура также оказывает влияние на спорт через медиасферу. С развитием телевидения, интернета и социальных сетей спорт стал более популярным и доступным для зрителей, а спортсмены – более известными личностями. Здесь можно отметить как плюсы – продвижение здорового образа жизни и привлечение людей к физической культуре, так и минусы – продвижение спонсорами и рекламодателями своих товаров и услуг на форме, эмблеме, а также привлечение именитых спортсменов к такому виду заработка.

Исследования ученых и экспертов в области образования и спортивной тренировки способствуют совершенствованию методов тренировки и разработке новых технологий для достижения лучших результатов в спорте. Образование также способствует распространению знаний о значимости спорта для здоровья и благополучия людей, привлекая их к ведению здорового образа жизни [1].

Также немаловажная роль на сегодняшний момент отводится коммерческому интересу, который стал предопределять развитие, направление и структуру спорта. Развитие телевидения, интернета, социальных сетей привело к росту популярности спорта и расширению зрительской аудитории. Спортсмены стали известными персонами. Здесь есть и положительные стороны - продвижение здорового образа жизни, привлечение людей к занятиям физическими упражнениями, и отрицательные – продвижение спонсируемых товаров и услуг через форму, эмблему, привлечение известных спортсменов к рекламе.

Современный спорт и современные средства массовой информации – это многомиллиардный бизнес. Спорт высших достижений не может функционировать так, как он функционирует, без средств массовой информации, которые их рекламируют и поддерживают. Эта динамичная синергия между спортом и средствами массовой информации не лишена своих проблем.

Средства массовой информации оказывают огромное влияние не только на способ организации спортивных мероприятий, но и на время их проведения. О том, что экономические интересы СМИ превыше всего, свидетельствует реклама, которая постоянно прерывает трансляцию спортивных событий, освещаемых коммерческими телевизионными сетями. Неудивительно, что время от времени возникает негативная реакция на симбиоз спорта и средств массовой информации. Некоторые спортсмены и зрители с негодованием обвиняют средства массовой информации (особенно телевидение) в том, что они «захватывают спорт» и меняют его этос, правила и структуру. Существуют также некоторые свидетельства того, что коммерческие интересы отдельных медиакомпаний, особенно монополистических, могут нанести ущерб важнейшему требованию неопределенности результатов в спортивных лигах и турнирах и создать у населения представление о том, что

спортивные соревнования были «подстроены» для продвижения интересов медиакорпораций.

Какими бы запоминающимися не были спортивные статьи, им не хватает непосредственного воздействия яркого визуального спортивного образа. По мере того, как дизайн газет становился все привлекательнее, спортивная фотография повышала привлекательность спортивных страниц и общих актуальных журналов. В тысяче специализированных журналов, полностью посвященных спорту, вербальные тексты и визуальные образы привлекательно сочетаются с оглядкой на взрослых мужчин-любителей спорта, которые являются основными читателями журналов. Эта повышенная «зрелищность» электронных спортивных СМИ призвана поддерживать интерес спортивных фанатов и привлекать сторонних зрителей, ищущих сенсаций. Таким образом, спорт останется центральным элементом экономики СМИ. Эта популярность и адаптивность обеспечили тот факт, что медиа-компании будут продолжать инвестировать значительную долю своих ресурсов в один из своих самых ценных коммерческих активов – спорт.

Особо следует выделить следующие положения: физическая культура является основой не только социальной составляющей, но и жизни страны, поскольку спорт объединяет многие важные жизненные процессы. Спортивная деятельность является носителем социальной стратегии государства, основанной на его функциях здравоохранения, культуры и обороны. Физическое развитие населения способствует увеличению экономического потенциала государства, а целью спортивной внешней политики является обеспечение правильности направления и политики страны посредством побед.

Подводя итог, можно сказать, что воздействие современной культуры на спорт представляет собой сложный и многоаспектный, не до конца исследованный процесс, который будет актуальным всегда и, следовательно, будет постоянно развиваться и заполняться новыми знаниями. Это воздействие включает массовую культуру, технический прогресс, этические и юридические аспекты, новшества и многое другое. Понимание связи между современной культурой и спортом имеет важное значение для адаптации и прогресса спортивной индустрии. Статья обратила внимание на положительные и отрицательные аспекты влияния современной культуры на спорт, что приводит к выводу о необходимости постоянного стремления к балансу, чтобы сохранить значимость физической культуры и спорта.

Список литературы / References

1. Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III

Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215-218.

2. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова [и др] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252–1272.

3. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. науч. тр. по материалам Нац. науч.-практ. конф. / под. ред. А. Р. Валиева, Б. Г. Зиганшина, А. В. Дмитриева и др. Казань, 2022. – С. 541-545.

4. Цыганкова В. О. Координационные способности в тхэквондо / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.

5. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

УДК 796.03

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Швайликова Н.В., преподаватель

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются история развития отечественного спорта в Беларуси, история белорусского завоевания олимпийских наград в качестве самостоятельных команд, обеспечение стабильной и планомерной поддержки и развития спорта, как одного из важнейших показателей культуры и здоровья нации.

Ключевые слова: отечественный спорт, участники Олимпийских игр, развитие олимпийского движения, здоровый образ жизни, национальный олимпийский комитет.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF DOMESTIC SPORTS

Shvaylikova N.V., teacher

Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Brief abstract. This article discusses the history of the development of domestic sports in Belarus, the history of Belarusian winning Olympic awards as independent teams, ensuring stable and systematic support and development of sports as one of the most important indicators of the culture and health of the nation.

Key words: domestic sports, participants in the Olympic Games, development of the Olympic movement, healthy lifestyle, national Olympic committee.

История развития отечественного спорта в Беларуси является богатой и уникальной. Уже на протяжении многих десятилетий спорт играет значительную роль в жизни белорусского общества, способствуя развитию физической культуры и здорового образа жизни.

С самого создания Белорусской Советской Социалистической Республики в 1919 году спорт стал одной из важных сфер деятельности. В первые годы существования республики активно развивалось физкультурно-спортивное массовое движение.

С середины 20-х годов в Беларуси началась организация специализированных спортивных школ и секций, где дети и молодежь получали систематическое спортивное образование и тренировались. Важным событием в развитии спорта стало строительство спортивных комплексов, стадионов и других объектов. В 1932 году в Минске был построен второй по вместимости стадион в СССР, а в 1939 году открылся главный футбольный стадион страны – стадион Динамо.

После 1991 года спорт в Беларуси продолжил развиваться и стал важной сферой деятельности. Был создан современный спортивный законодательный и организационный фреймворк, способствующий развитию спорта. Беларусь активно участвует в международных спортивных мероприятиях, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

Первым спортсменом из числа наших земляков является Кароль Руммель, который троекратно участвовал в Олимпийских играх. На IX Олимпийских играх в Амстердаме (Нидерланды) 1928 года, будучи в составе польской сборной, он завоевал бронзу по троеборью. Последующее участие нашей страны в олимпийских состязаниях непосредственно связано с советской историей. В 1952 г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия) впервые принимают участие в олимпийских состязаниях четверо легкоатлетов, двое фехтовальщиков и один по гребле на байдарках и каноэ.

1956г. XVI Олимпийские игры в Мельбурне (Австралия) – М. Кривоносов впервые привозит серебро, полученное за метание молота.

1960г. XVII Олимпийские игры в Риме (Италия) – стали олимпийскими чемпионами О.Караваев борец классического стиля, гребцы

(в каноэ-двойке на дистанции 1000 м) С. Макаренко и Л. Гейштор, фехтовальщица (в командной рапире) Т. Петренко, также были завоеваны 2 серебряных и 1 бронзовая медали.

В последующем белорусские спортсмены выступали на летних Олимпийских играх со следующими результатами:

1964 г. – XVIII Олимпийские игры 3 золотых медали и 1 серебряная.

1968 г. – XIX Олимпийские игры 5 золотых медалей, 2 серебряных, 2 бронзовые медали.

1972 г. – XX Олимпийские игры 11 золотых медалей, 6 серебряных, 2 бронзовых медалей.

1976 г. – XXI Олимпийские игры 7 золотых медалей, 5 серебряных, 5 бронзовых медалей.

1980 г. – XXII Олимпийские игры 14 золотых медалей, 9 серебряных, 10 бронзовых медалей.

1988 г. – XXIII Олимпийские игры 12 золотых медалей, 3 серебряных, 6 бронзовых медалей.

1992 г. – XXV Олимпийские игры в Барселоне спортсмены Республики Беларусь участвовали в составе Объединённой команды (СНГ) и завоевали 17 золотых медалей, 4 серебряных, 6 бронзовых. Настоящим героем этих Олимпийских игр стал гимнаст Виталий Щербо, завоевавший 6 золотых медалей.

История белорусского завоевания олимпийских наград в качестве независимой команды была начата в 1994 году, на Олимпиаде в Лиллехаммере (Норвегия).

Таблица – Медали белорусских спортсменов на олимпийских играх (новейшая история – с 1994 года)

Олимпиады	Сроки	Кол-во уч.	Кол-во видов спорта	З	С	Б	Всего
Лиллехаммер-1994г	12-27 февраля	33	7	0	2	0	2
Атланта-96	19 июля-04 августа	144	21	1	6	8	15
Нагано-98	07-22 февраля	59	9	0	0	2	2
Сидней-2000	15 сентября-01 октября	134	21	3	3	1 1	17
Солт-Лейк-Сити-2002	08-24 февраля	64	9	0	0	1	1
Афины-2004	13-29 августа	151	23	2	5	6	13
Турин-2006	10-26 февраля	28	7	0	1	0	1
Пекин-2008	08-24 августа	181	26	3	4	7	14

Ванкувер-2010	12-28 февраля	49	6	1	1	1	3
Лондон-2012	27 июля-12 августа	173	25	2	5	3	10
Сочи-2014	07-23 февраля	26	5	5	0	1	6
Рио-2016	05-21 августа	123	25	2	5	3	10
Пхенчхан-2018	09-25 февраля	32	6	2	1	0	3
Токио-2020	23 июля-08 августа	105	7	1	3	3	7
Пекин-2022	04-20 февраля	27	6	0	2	0	2

Нельзя не перечислить и заслуги белорусских спортсменов в зимних видах спорта. Так, первым призёром зимних Олимпийских игр стал конькобежец И. Железовский (дистанции 1000 метров) в 1988 году, в канадском городе Калгари. Это было поистине знаковым событием. С тех пор белорусские спортсмены успешно выступают на каждой зимней Олимпиаде. Особенно важно отметить выступления в белорусских спортсменами в 2014 году в Сочии во время XXII зимних Олимпийских игр, прошедших в Сочии. Там было завоевано наибольшее количество золотых медалей за все время. Биатлонистка Дарья Домрачева завоевала сразу три золотые медали, став первой женщиной во всем мире по количеству завоеванных золотых медалей на одних олимпийских играх. Кроме нее отличились фристайлисты Алла Цупер и Антон Кушнир, которые также стали золотыми медалистами.

В Беларуси появляется все больше возможностей и площадок для занятий зимними видами спорта. В Минске построен учебно-тренировочный центр фристайла с профессиональным оборудованием и специальными трамплинами, где спортсмены могут тренироваться в комфортной для них обстановке.

Не останавливаясь на достигнутом, лучшие представители спорта высших достижений республики готовятся к новым победам на предстоящих Олимпиадах.

Спорт, развитие олимпийского движения, формирование здорового образа жизни – все это составляет основу современной государственной политики Республики Беларусь. В связи с этим, в первую очередь внимание обращено на подрастающее поколение, для которого в республике организуются и проводятся массовые спортивные мероприятия "Спорт для всех", "Золотая шайба", "Кожаный мяч", спартакиады допризывной и призывной молодежи "Защитник Отечества", первенства и чемпионаты по видам спорта для учащихся и студентов. В рамках программы "Олимпийские надежды Беларуси" в учебных заведениях работают свыше 200 клубов "Юный олимпиец". На начало XXI века в республике функционировало:

- 228 стадионов,

- 31 спортивный манеж,
- 238 плавательных бассейнов,
- более 730 мини-бассейнов,
- свыше 10 тысяч спортивных площадок.

Построены новые Ледовые Дворцы в Витебске, Гродно, Бресте, Гомеле. Реставрированы базы олимпийской подготовки международного класса.

Важное место в становлении и развитии спорта высших достижений принадлежит Национальному олимпийскому комитету (НОК) Республики Беларусь, благодаря которому стали возможными участие белорусских атлетов в Международном олимпийском движении. НОК РБ создан 22 марта 1991 г. В сентябре 1993 г. наш Национальный олимпийский комитет получил официальное признание Международного олимпийского комитета на 101 сессии в Монако. По решению Олимпийского собрания во всех областных центрах и в столице открыты представительства олимпийского комитета и созданы Олимпийский фонд, туристическая фирма "Олимпия". По инициативе НОК РБ в нашей стране проводятся конкурсы и праздники спорта. Особое внимание со стороны олимпийского комитета уделяется вопросам улучшения жилищных условий для чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских игр, чемпионатов Европы и Мира, а также ведущих тренеров, специалистов, творческих работников. Национальный олимпийский комитет решает основные задачи по организации подготовки и участию белорусских атлетов в Олимпийских играх.

В Республике Беларусь большое значение придается педагогическим и философским аспектам спортивной деятельности. Это проявляется в оказании помощи спортивным школам, вузам. Разработка учебно-методических материалов для проведения "Олимпийских уроков" в общеобразовательных школах и вузах, публикации журнала "Мир спорта". В 2002 г. Олимпийская Академия стала полноправным членом европейского комитета "Честная игра".

Адаптивному спорту в нашей стране также уделяется огромное внимание. Созданы республиканские федерации по физической культуре и спорту для спортсменов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и для детей, имеющих недостатки в умственном развитии. Функционирует свыше 15 клубов, ежегодно проводится свыше 70 республиканских соревнований по 23 видам спорта. Белорусские паралимпийцы успешно выступают на международных соревнованиях с 1992 г. (Барселона, Испания).

Республика Беларусь активно участвует в Международном спортивном движении: свыше 15 человек представляют ее интересы в Международных спортивных объединениях (МСО).

Спорт в Беларуси не только служит средством достижения спортивных результатов, но и способствует развитию здорового образа жизни, формированию дисциплины, командного духа и взаимопонимания. Он объединяет людей разных возрастов и социальных слоев, способствуя созданию здорового и активного общества.

Список литературы / References

1. Белорусский олимпийский учебник : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма (с электронным прил.). – 2е изд., перераб. И доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 224 с. – 1 электр. оптич. диск(CD-ROM)
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. Заведений / Б. Р. Голощапов. – Москва : ИЦ «Академия», 2001. – 312 с.
3. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник: учебное пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович; Нац. Олимп. Ком. Респ. Беларусь, белорус. Олимп. Акад. – Минск, 2005. – 240 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва : Радуга, 1982. – 399 с.
5. Олимпийская страна Беларусь / Сост. П.П. Рябухин. – Мн.: Междунар. центр интеграционной информации; Общественный пресс-центр Дома прессы, 2004. – 292 с.: ил.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры: учебное пособие / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Калинингр.ун-т., 2000. – 186 с.

УДК 796

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Эриванова С.А., ст. преподаватель, Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук,
доц., Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни многих людей, но и для региона и страны их роль достаточно велика. Развитие физической культуры и спорта отражает социально-экономическое положение региона в целом. В данной статье авторами рассмотрена история развития физической культуры и спорта в Нижегородской области в последние десятилетия, спортивные достижения спортсменов Нижнего Новгорода в различных соревнованиях.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, история физической культуры и спорта, Нижегородская область.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE NIZHNY NOVGOROD REGION

**Erivanova S.A., senior lecturer,
Pyanzina N.N., cand. of pedag. science, associate prof.,
Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.**

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. Physical culture and sports are an integral part of the lives of many people, but their role is quite large for the region and the country. The development of physical culture and sports reflects the socio-economic situation of the region as a whole. In this article, the authors review the history of the development of physical culture and sports in the Nizhny Novgorod region in recent decades, the sporting achievements of Nizhny Novgorod athletes in various competitions.

Key words: physical culture and sports, history of physical culture and sports, Nizhny Novgorod region.

Актуальность. Спорт является важным аспектом жизни не только людей, но и государства в целом [6, 9, 10]. На сегодняшний день существует ряд исследований, рассматривающих развитие физической культуры и спорта в регионах [7, 8, 11]. Благодаря развитию физической культуры в стране, есть возможность достичь мировой известности в спортивной области. Нижегородская область славится знаменитыми спортсменами, которые из года в год участвуют в крупных международных соревнованиях, в том числе и Олимпийских играх и достигают хороших результатов. Поэтому важно продолжать правильно развивать спортивную культуру в регионе, привлекать молодых людей заниматься физической культурой для достижения новых высот [5].

Цель: изучить развитие физической культуры и спорта в Нижегородской области и вклад в мировую историю.

Методы исследования: Анализ и обобщение литературных, архивных и Интернет-источников по проблеме исследования.

Результаты исследования. Нижегородская область проводила немало международных соревнований, например, чемпионат Европы по художественной гимнастике в 2012 году и чемпионат мира по футболу в 2018 году. Причем это только небольшая часть спортивных событий, которые были проведены в Нижегородской области. В регионе хорошо развита система подготовки резерва для сборных команд России, она включает в себя 23 специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, одну спортивную школу олимпийского резерва, областную школу олимпийского резерва и Центр спортивной подготовки, который создан в 2014 году. Высокая степень развития спортивной

инфраструктуры и спортивной отрасли в целом оказывают положительное влияние на результативность спортсменов – число медалей, которые были заработаны спортсменами из Нижнего Новгорода, выросло со 162 медали в 2012 году до 333 медалей в 2017 году [3].

В области разрабатываются и внедряются различные нормативно-правовые акты для повышения заинтересованности населения в спорте и формирования спортивных баз для удобства и доступности. Например, закон Нижегородской области от 3 марта 2015 года № 24-З «О стратегическом планировании в Нижегородской области» или закон Нижегородской области от 11 июня 2009 г. N 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области», государственная программа «Развитие физической культуры и спорта Нижегородской области» от 28 апреля 2014 года № 285 [2].

Согласно статистической отчетности по состоянию на 1 января 2018 года 35,6% жителей Нижегородской области занимаются физкультурой и спортом (на 1 января 2013 года – 22,8%). Единовременная пропускная способность спортивных объектов в области составляет 49% федерального стандарта, планерных сооружений – 65,5%, а бассейнов – 17,3% федерального стандарта. Эти цифры в 2007 году имели следующие значения: 30, 47 и 5% соответственно [4].

Каждый год повышается финансирование физической культуры и спорта в регионе для улучшения качества спортивных баз, увеличения их численности и повышения их доступности. Так, в 2017 году из федерального и областного бюджетов профинансированы физкультура и спорт на сумму 2119,9 млн. рублей, что на 71,2 процента больше, чем в прошлом году [5].

Из общего объема выделенных средств 1001,6 млн. руб. (47,2%) было направлено на строительство и реконструкцию спортивных сооружений, 110,0 млн. руб. (5,2%) – на мероприятия в области физической культуры и спорта. В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» Нижегородская область получила финансирование на три года в размере 957 млн. руб., которое используется для строительства спортивных сооружений [5].

Хоть в последние годы создаются условия для развития спортивной отрасли в регионе, но есть ряд определенных негативных факторов, которые тормозят развитие физической культуры в Нижегородской области:

1. Нехватка спортивных сооружений и их доступность на территории. Особенно это сказывается в отдаленных городах, деревнях и селах, где в сравнении с городом, не в каждом дворе есть какая-либо обустроенная спортивная площадка.

2. Слабая агитация здорового образа жизни и спортивной карьеры.

3. Низкая обеспеченность региона крупными специализированными спортивными сооружениями, в том числе по базовым видам спорта, на которых возможно проведение всероссийских и международных соревнований.

4. Отсутствие в области достаточного количества тренировочных спортивных баз по олимпийским, паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта.

Для развития массового спорта, увлеченности населения в спортивных достижениях, укрепления важности спортивного воспитания в мыслях населения необходимо решить следующие задачи:

1. Проведение бесплатных массовых мероприятий, например, марафоны, фестивалей.

2. Проектирование модульных и специализированных ФОКов.

3. Ремонт и модернизация спортивных комплексов, площадок, а также обновление спортивного арсенала и инвентаря.

4. Задействование материальной базы построенных ФОКов для проведения спортивных соревнований по игровым, зрелищным видам спорта, а также осуществления тренировочного процесса.

5. Создание единого информационного ресурса для просвещения и оповещения населения региона о спортивных мероприятиях [1].

Благодаря развитию спортивной отрасли в Нижегородской области, регион воспитал множество спортсменов, участвовавших в Олимпийских играх и завоевавших медали различного достоинства.

Олимпиада 1956 года: первый спортсмен региона, участвовавший в соревнованиях такого ранга – это Юрий Мошкин, в дисциплинах: прыжки с трамплина и лыжное двоеборье, но медалей завоевать не удалось.

Олимпиада 1960 года: два спортсмена смогли завоевать первые медали – конькобежка Наталья Донченко завоевала серебро на дистанции 500 метров и лыжник Алексей Кузнецов – бронзовую медаль.

Олимпиада 1964 года: советский хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР, вратарь сборной СССР и горьковского «Торпедо» (1956–1972) Виктор Коноваленко завоевал первое золото для страны.

Олимпиада 1968 года: вновь Виктор Коноваленко, вратарь сборной СССР по хоккею в составе команды стал золотым медалистом, второй раз подряд. Алевтина Олюнина, Гарий Напалков, Андрей Белокрыкин не смогли заполучить медалей в этом году.

Олимпиада 1972 года: Алевтина Олюнина реабилитировалась за прошлую олимпиаду и завоевала сразу две медали, серебро в гонке на лыжах на 10 километров и золотую медаль на эстафете. Гарий Напалков и Вячеслав Дрягин не смогли забрать домой медали.

Олимпиада 1976 года: конькобежка Татьяна Аверина и биатлонист Николай Круглов завоевали по две золотые медали. Татьяна Аверина на этой Олимпиаде смогла добиться еще двух бронзовых медалей.

Олимпиада 1980 года оказалась менее успешной, чем предыдущая. Нижегородцы смогли взять только одну серебряную медаль по хоккею – в составе сборной команды СССР состоял Александр Скворцов, форвард.

Олимпиада 1984 года: Александр Скворцов и Владимир Ковин смогли в составе сборной по хоккею заполучить золотую медаль.

Олимпиады 1988-2002 гг. не преподнесли медалистов из Нижегородской области. Несмотря на старание и желание спортсменов заполучить призовое место, на пьедестале почета никому не удалось оказаться в данные года.

Олимпиада 2006 года: биатлонист Николай Круглов-младший на XX зимних Олимпийских играх сумел вписать свое имя в историю серебряными буквами.

Олимпиада 2010 года: бронзовую медаль завоевала и привезла домой Ирина Хазова с напарницей Коростелевой.

Олимпиада 2018 года: Наталья Воронина вырвала бронзу на дистанции 5 километров в конькобежном спорте. А также команда лыжниц, в составе которой Анастасия Седова, Наталья Непряева, Юлия Белорукова и Анна Нечаевская сумели добыть для страны бронзовую медаль

Олимпиада 2022 года: На этих играх участвовали 12 нижегородских спортсменов, но заполучить медаль смог только конькобежец Сергей Трофимов [11].

Заключение. Нижегородская область имеет все возможности для развития спорта в регионе. Несмотря на определенные трудности в развитии спорта в сельской местности, доступности спортивных школ в некоторых городах и деревнях, регион имеет хорошую базу для дальнейшего процветания спортивной культуры. Нижегородская область уже хорошо прославилась в мировой истории спорта, благодаря своим спортсменам, которые почти на протяжении 70-ти лет участвуют в Олимпийских играх, и из-за это время смогли привести домой 8 золотых, 5 серебряных, 6 бронзовых медалей.

Список литературы / References

1. Агуреев, Д. С. Управление развитием массового спорта в Нижегородской области / Д. С. Агуреев, А. В. Купцов // Актуальные проблемы управления : сборник научных статей по итогам IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 14 ноября 2022 года / Редколлегия: С.Н. Яшин [и др.]. – Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2023. – С. 346-350.

2. Богословская, А. С. Актуальные вопросы развития массового спорта в Нижегородской области / А. С. Богословская // Актуальные проблемы управления : сборник научных статей по итогам V Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 01–07 октября 2018 года / Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И.

Лобачевского. – Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2018. – С. 598-601.

3. Купцов, А. В. Совершенствование физической культуры и спорта в Нижегородской области / А. В. Купцов // Спортивный менеджмент - 2019 : сборник тезисов докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижний Новгород, 04 июня 2019 года. – Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2019. – С. 102-106.

4. Министерство спорта РФ. Статистическая информация. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения : 10.01.2024). Текст : электронный.

5. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

6. Пьянзин, А. И. Развитие легкой атлетики в Тульской области / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Вестник Чувашского университета. – 2023. – № 1. – С. 64-73. – DOI 10.47026/1810-1909-2023-1-64-73.

7. Спортивные достижения легкоатлетов Ставропольского края в 2016-2019 гг / А. И. Пьянзин, М. Я. Бутов, Н. Н. Пьянзина, К. М. Смышнов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XVII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 25 декабря 2020 года. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2020. – С. 264-269.

8. Пьянзин, А. И. Современное состояние и динамика развития легкой атлетики в Ульяновской области в 2016-2020 гг / А. И. Пьянзин // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2021. – № 4(113). – С. 188-194. – DOI 10.37972/chgpu.2021.113.4.023.

9. Пьянзин, А. И. Анализ выступлений спортсменов Чувашской Республики на Олимпийских играх 1952-2016 гг / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2021. – № 1(110). – С. 191-197. – DOI 10.37972/chgpu.2021.110.1.023.

10. Развитие физической культуры и спорта во Владимирской области в первой половине XX века / Т. Н. Петрова, А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 1. – С. 62-67. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17110.

11. Сравнительный анализ состояния легкой атлетики в Нижегородской области и Чувашской Республике / Т. А. Симанская, А. И. Пьянзин, М. Я. Бутов, Н. Н. Пьянзина // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : сборник статей по материалам, Нижний Новгород, 30–31 марта 2020 года / Мининский университет. – Нижний Новгород : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина", 2020. – С. 365-370.

12. Рокотов, А. Олимпийская история Нижегородской области / А Рокотов // Аргументы недели [сайт]. – URL: <https://argumenti.ru.turbopages.org/argumenti.ru/s/sport/2022/01/756789> (дата обращения : 10.01.2024). Текст : электронный.

УДК 794.1

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ИГРЕ В ШАХМАТЫ

Юнусова А.А., ст. преподаватель, Павлова Т.А., студент
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н. Туполева-КАИ», г. Казань, Россия

Краткая аннотация. В данной статье проанализированы шахматы как способ развития личных качеств таких как: память, внимание, логика, усидчивость, уважение к оппоненту, воспитание воли, сила характера и других немаловажных качеств человека, а также рассматриваются пути привлечения молодежи к игре в шахматы.

Ключевые слова: шахматы, игра, молодежь, привлечение, популярность.

WAYS TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO THE GAME OF CHESS

Yunusova A.A., senior lecturer, Pavlova T.A., student
*Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia*

Brief abstract. This article analyzes chess as a way to develop personal qualities such as memory, attention, logic, perseverance, respect for the opponent, education of will, strength of character and other important human qualities, and also considers ways to attract young people to the game of chess.

Key words: chess, game, youth, attraction, popularity.

Актуальность. Широко известно, что игра в шахматы полезна для развития логического мышления, внимания и памяти. Она также учит принимать решения и воспитывает характер человека. Но в наше время эта игра давно потеряла свою былую популярность, из чего напрашивается вопрос: есть ли возможность привлечь молодёжь к игре в шахматы?

Цель исследования: рассмотреть пути привлечения молодежи к игре в шахматы.

Шахматы зародилась в Индии, но сейчас известны по всему миру. Они подразумевают под собой игру, состоящую из поля 8 на 8 клеток и фигур двух цветов: чёрных и белых. Особенности игры могут варьироваться в зависимости от страны. Так, классические шахматы состоят из 64 клеток и включают в себя 32 фигуры. В других же, например, в Византийских шахматах Затрикионе помимо 64 клеток, имеются еще 4 цитадели, где может укрыться король, а в Великих шахматах, игра ведется на 100 клетках и 44-мя фигурами. Не говоря уже об индийской Чатуранге:

она играется четырьмя партнерами, фигурами четырех цветов и не знает понятия мата [1].

Результаты исследования. Анализ литературы показал, что шахматы не только помогают развивать память, внимание, логику, усидчивость, уважение к сопернику, но и воспитывают волю (если взял фигуру - придётся ею ходить), чувство ответственности (прежде, чем сделать что-то, необходимо подумать), личные качества — спортивная выносливость, силу характера, а также развивают творческое начало: игрок может наделять фигуры невероятными свойствами — например, превратить пешку в ферзя [2].

Для привлечения молодежи к игре в шахматы, необходима внутренняя мотивация. При первом знакомстве с игрой должен возникнуть интерес. Если этого не происходит, то различные стимулы, такие как призы, разряды, грамоты и прочее, не дадут долгосрочного эффекта.

Для того чтобы решить эту проблему, нужно создавать больше мероприятий, связанных с шахматами, где сочетаются спортивная борьба и творческое общение. Это могут быть турниры в режиме онлайн или офлайн, шахматные фестивали, вечера, лагеря или привлечение к игре известных тренеров, что в той или иной сфере сможет заинтересовать даже тех, кто ни разу не играл в шахматы.

Проведение крупных турниров может быть одним из решений. Благодаря развитию технологий, теперь можно провести шахматные турниры и в онлайн режиме. Это позволит соревноваться не только в своей области, но и с игроками с других регионов. Важно, чтобы участники могли видеть, что они не одиноки в своих стремлениях, и у них есть возможность бороться за главный приз.

Также можно использовать поощрительные призы для стимулирования совершенствования игры. Это может быть что-то небольшое, например, медали или грамоты, но это позволит привить интерес к игре в шахматы и стимулирует продолжить добиваться новых высот.

К одному из действенных способов можно отнести привлечение к игре известных игроков и тренеров, которые могут на основе собственного опыта дать советы начинающим, а также поддержать их стремления к изучению шахмат, что поможет повысить интерес к игре, а также позволит привлечь больше людей к участию в шахматных турнирах.

Кроме того, необходимо проводить шахматные фестивали, где будут проводиться различные турниры по шахматам, включая соревнования для начинающих, любителей и профессионалов. Также можно проводить мастер-классы от известных шахматистов, викторины и конкурсы для зрителей с незначительными поощрениями в виде призов.

Проведение шахматных вечеров позволит участникам не только играть в шахматы, но и общаться, рассуждать о способах игры, обсуждать

различные стратегии и идеи, а также узнавать новое об истории шахмат и их влиянии на человека.

Для детей можно создать специальные шахматные секции, которые позволят им научиться играть в шахматы, развить свои навыки и узнать больше о правилах игры. Стоит большее внимание уделить на вовлечение ребенка в этот процесс. Для этого можно использовать различные методы, например, интерактивные уроки, игры или задачи.

И, наконец, можно создать специальные шахматные лагеря, где будут собираться ребята разных возрастов. Это позволит как повысить социальные навыки и расширить кругозор, так и провести время с пользой, обучаясь при этом игре в шахматы. Такие лагеря можно проводить как на каникулах, так и в течение всего года. Также там можно устраивать специальные конкурсы и развлечения, что повысит популярность таких лагерей.

Вывод. Несмотря на то, что шахматы потеряли былую славу, их все же можно сделать интересными и привлекательными для молодежи, используя различные методы и подходы. Они позволяют развить множество полезных навыков, таких как логическое мышление, внимание, память, усидчивость, логику и многое другое. Для привлечения молодежи к игре в шахматы необходимо создать внутреннюю мотивацию и интерес к игре, а также проводить разнообразные турниры и мероприятия.

Список литературы / References

1. Откуда есть пошла Шахматная игра? – URL: <https://m.sports.ru/tribuna/blogs/chessmate/290232.html?ysclid=ls5u56z9vp554765654> (дата обращения : 25.12.2023). – Текст : электронный.
2. 64 клетки и безграничная фантазия. Педагоги — о роли шахмат в развитии ребенк. – URL: <https://www.mos.ru/news/item/110202073/?ysclid=ls5udua4ec875641945> (дата обращения : 25.12.2023). – Текст : электронный.
3. Как можно мотивировать учащихся к активному освоению игры в шахматы. – URL: http://www.cro.berdsk-edu.ru/index.php/metodicheskaya-kopilka/index.php?option=com_content&view=article&id=778&catid=53 (дата обращения : 25.12.2023). – Текст : электронный.

УДК 338.532.67/796.01

ФИНАНСОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ ПЛАТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ СЕМЕЙНЫХ ФИТНЕС-КЛУБОВ МОСКВЫ И ДУШАНБЕ

Юрченко А.Л., канд. пед. наук,
Деньгин Я.А., студент, Хотамова Л.Х., студент
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Статья посвящена исследованию одной из составляющих в реализации стратегии развития физической культуры и спорта – обеспечению доступности массового спорта для населения. С использованием статистических и математических методов произведено сравнение доступности платных специализированных услуг на примере среднестатистических семей г. Москва и г. Душанбе. Авторы пришли к выводам о необходимости особого внимания к совершенствованию механизмов финансовой доступности как драйверов развития индустрии спорта и оздоровления широких слоёв населения.

Ключевые слова: фитнес-клуб, физкультурно-оздоровительные услуги, физическая активность, финансовая доступность, годовой доход, абонемент, среднестатистическая семья.

FINANCIAL AVAILABILITY OF PAID PHYSICAL AND HEALTH AND SPORTS SERVICES OF FAMILY FITNESS CLUBS IN MOSCOW AND DUSHANBE

Yurchenko A.L., cand. of pedag. science,

Dengin Y.A., student, Khotamova L.Kh., student

*Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The article is devoted to the study of one of the components in the implementation of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports - to ensuring the availability of mass sports for the population. The use of statistical and mathematical methods compare the availability of paid specialized services on the example of average families in Moscow and Dushanbe. The authors came to the conclusion about the need to improve the mechanisms of financial accessibility as drivers of development of the sports industry and healing the general population.

Keywords: fitness club, physical education and health services, physical activity, financial availability, annual income, subscription, average family.

Физическая культура как предмет или учебная дисциплина сопровождает повседневную жизнь большинства жителей мегаполисов от начала посещения детского сада и до периода окончания учебного заведения. Как частью общечеловеческой культуры – более 50% населения мегаполисов занимаются ею на протяжении всей сознательной и активной жизни [3].

В странах Содружества независимых государств (СНГ) ценность регулярных занятий физической культурой и спортом понимают на всех уровнях государственного и муниципального управления. Житель мегаполиса, независимо от возраста, имеющий желание и мотивацию,

может подобрать себе занятие, которое будет, в первую очередь, интересно ему и, во вторую, но не менее важную – полезно для здоровья. Тенденция к увеличению физкультурно-оздоровительных комплексов и количество регулярно занимающихся в них физической культурой и спортом отмечается в странах СНГ, в том числе в России и Таджикистане [1].

В представляемом исследовании проведено сравнение финансовой доступности по приобретению платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для среднестатистических жителей столицы России, города Москва в сравнении с жителями столицы Таджикистана, города Душанбе. Уточним, что в контексте проводимого исследования, при определении понятия финансовой доступности, сформулировано следующее частное определение. Финансовая доступность физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг представляет собой такое состояние рынка специализированных товаров и услуг, при котором граждане способны приобрести базовый набор таких услуг. При этом критериями оценки являлись следующие индикаторы: среднестатистический годовой доход семьи, количество членов семьи, средняя стоимость абонемента в организации, оказывающей платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги. Финансовая доступность нами оценивалась как величина (в процентах) ежемесячных расходов на приобретение специализированных услуг по соотношению к суммарным годовым доходам семьи [2, 4].

Демографический портрет московской семьи позволил нам определить её среднестатистический количественный и качественный состав, а также примерный суммарный ежемесячный доход. Знание данных величин нам понадобились для выполнения расчётов по примерным доходам и расходам на приобретение физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и проведения сравнительного анализа.

Таблица 1 – Среднестатистический состав семей г. Москва

Количественный состав семьи (в чел.)	Соотношение (в %)	Количество детей	Соотношение (в %)
2	7	0	30
3	70	1	58
4 и более	23	2-3	12

Источник: составлено авторами по результатам анализа данных фонда «Общественное мнение».

По данным фонда «Общественное мнение», на основе материалов опросов и социологических исследований которого нами производились расчёты, установлено следующее. Большинство московских семей состоят из двух или трех человек (суммарно более 70%). Каждая третья семья

имеет одного ребенка до 16-ти лет, примерно 12% - имеют двух и более детей. Таким образом, можно сделать вывод, что средняя статистическая семья из Москвы состоит из трех членов – двух супругов и одного ребёнка возраста до 16-ти лет.

Демографический портрет семьи из столицы Таджикистана, г. Душанбе, представляет собой следующую картину.

Таблица 2 – Среднестатистический состав семей г. Душанбе

Количественный состав семьи (в чел.)	Соотношение (в %)	Количество детей	Соотношение (в %)
2	18	0	38
3	25	1-2	25
4 и более	57	3-4	37

Источник: составлено авторами по результатам анализа данных министерства здравоохранения Республики Таджикистан.

Министерство здравоохранения Республики Таджикистан провело исследование, которое показало, что большинство душанбинских семей состоят из четырех или пяти человек (суммарно более 50%). Каждая четвертая семья (более 25 %) имеет одного ребёнка до 16-ти лет, примерно 37%- имеют трёх или четырёх детей.

Доходы семьи подобного состава в основном будут состоять из заработной платы жены и мужа. Средняя зарплата женщины в Москве составляет 91073 руб. (данные за 2023 год), а мужчины – 112564 руб. (данные на конец 2023 года). Совокупный суммарный доход такой семьи составит около 204000 руб. в месяц или около 2500000 руб. в год.

Более 30% жителей г. Душанбе имеют среднее специальное образование, но в основном денежный доход в семью приносят мужчины (примерно 80-85% семей). Средняя зарплата женщины в Душанбе около 2000 сомони, что в рублях составляет примерно 16140 рублей. Мужчины в среднем зарабатывают более 3000 сомони, что составляет около 25000 тысяч руб. Получается, что общий доход семьи в Душанбе составляет 5000 сомони (41-42 тыс. руб.).

Таблица 3 – Усреднённый доходно-расходный баланс среднестатистических семей г. Москвы и г. Душанбе

Москва		Душанбе	
Средняя заработная плата в месяц (в тыс. руб.)		Средняя заработная плата в месяц (в тыс. сом./ тыс.руб.)	
женщины	мужчины	женщины	мужчины
91073	112564	2000/16140	3100/25000
Совокупные годовые доходы			
2500000		61200/494000	

Совокупные годовые базовые расходы / сбережения	
2040000/460000	42000/340000 / 19200/155000

Источник: составлено авторами по результатам статистических данных Федеральной службы государственной статистики и Агентства по статистике при Президенте Республики Таджикистан.

На базовые расходы: питание, одежда, транспорт и услуги ЖКХ у семьи уйдет около 204 тысяч рублей в год. Таким образом, у них остается в качестве сбережений примерно 460000 рублей на остальные траты, в том числе и на приобретение абонементов для посещения фитнес-клуба.

У жителей Душанбе на базовые расходы уйдет около 42000сомони/340000 рублей в год. И приблизительно 19200сомони/155000 рублей составят годовые сбережения – денежные средства на иные траты и бытовые расходы.

Демографические портреты семей столичных мегаполисов показывают, что для жителей Москвы наиболее распространёнными будут годовые семейные абонементы на 2-х человек (1 взрослый+1 детский), а для жителей Душанбе – на 3-х человек (1 взрослый+2 детских).

Таблица 4 – Соотношение стоимости годовых абонементов с объёмом годовых сбережений для жителей г. Москвы и г. Душанбе

Москва			Душанбе		
Стоимость абонемента (в тыс. руб.)			Стоимость абонемента (в тыс. сом. / тыс. руб.)		
эконом	стандарт	премиум	эконом	стандарт	премиум
23000-33500	33500-60000	свыше 60000	3000-4000/ 24000-32000	4000-6000/ 32000-48000	свыше 6000/48000
Соотношение стоимости с объёмом годовых сбережений (в %)					
6,2	10,1	14,1	18,2	26,0	33,8

Источник: составлено авторами по результатам анализа прайс-листов на абонементы в сетевых фитнес-клубах.

Стоимость годовых семейных абонементов в переводе на рублёвый эквивалент в исследуемых нами мегаполисах имеет различные величины, которые обусловлены разницей как в суммарных годовых доходах и расходах, так и сложившейся ценовой политики предприятий, оказывающих в фитнес-индустрии платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги.

Менее обременительными для расходования годовых семейных сбережений являются абонементы эконом класса, которые реализуются в г. Москва. Они на 12% дешевле аналогичных годовых абонементов, которые предлагают фитнес клубы г. Душанбе. Покупательная способность среднестатистической московской семьи выше покупательной способности аналогичной семьи из г. Душанбе, потому что, во-первых,

уровень дохода в пересчёте на рубли у москвичей выше, чем у душанбинцев и, во-вторых, уровень цен на аналогичные товары и услуги в г. Москва ниже, чем г. Душанбе. В-третьих, более высокая стоимость годового семейного абонеента в г. Душанбе обусловлена большим количеством членов семьи, пользующихся услугами фитнес-клубов.

По данным анализа материалов исследования и расчётов цен на физкультурно-оздоровительные и спортивно услуги можно сделать общий вывод о том, что для жителей обеих столиц они доступны, потому что даже самая высокая цена годового абонеента не превышает 1/3 объёма годовых сбережений любой среднестатистической столичной семьи.

Таким образом, финансовая доступность исследуемых услуг в Москве и в Душанбе – достаточно высокая. Большое количество сетевых и самостоятельных клубов и фитнес-центров лишь подтверждают это. Также, на основании полученных данных мы видим, что существенных ограничений у среднестатистической семьи по доступности приобретения абонеента из любого ценового сегмента не обнаружено.

Список литературы / References

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р. – Текст : электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 22.12.2023).

2. Испер, И. А. Оценка величины спроса на платную социальную услугу / И. А. Испер, А. И. Терехова // Социальный мир : роль молодежи в решении проблем XXI века : материалы XVII Международной научно-практической конференции студентов и молодых исследователей, Минск, 23 апреля 2020 года / филиал Российского государственного социального университета в г. Минске. – Минск : Колорград, 2020. – С. 238-240.

3. Косицкая, С. В. Определение взаимозависимости уровней физической активности и академической успеваемости современных студентов / С. В. Косицкая, А. Л. Юрченко // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы IV ВНК с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под ред. Л. Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва : РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 167-172.

4. Юрченко, А. Л. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / А. Л. Юрченко, П. Н. Савенко // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений : материалы XI МНК, Челябинск, 15 апреля 2021 года. – Челябинск : Уральская Академия, 2021. – С. 251-255.

**ПРОБЛЕМАТИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ УГОЛОВНОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ОКАЗАНИЕ ПРОТИВОПРАВНОГО
ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОГО СОСТЯЗАНИЯ**

**Юрченко А.Л., канд. пед. наук, Николаева А.Н., студент
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской
Федерации», г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. Данная работа посвящена оценке нормативно-логического и формально-юридического анализа содержания ст. 184 УК РФ. Произведён анализ объективных и субъективных признаков оказания противоправного влияния на результат официального спортивного соревнования, которым дана авторская оценка. Также в исследовании рассматриваются вопросы законодательной регламентации данного преступления и ее проблемы.

Ключевые слова: деяние, квалификация, противоправное влияние на результат официального спортивного соревнования, уголовный закон, уголовная ответственность.

**PROBLEMATIC OF REGULATING CRIMINAL LIABILITY
FOR EXERTING UNLAWFUL INFLUENCE ON THE RESULT
OF A SPORTS COMPETITION**

**Yurchenko A.L., cand. of pedagog. science, Nikolayeva AN., student
Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, Russia**

Brief abstract. This work is devoted to assessing the normative-logical and formal-legal analysis of the content of Art. 184 of the Criminal Code of the Russian Federation. An analysis of objective and subjective signs of illegal influence on the result of an official sports competition was carried out, which was assessed by the author. The study also examines issues of legislative regulation of this crime and its problems.

Key words: act, qualification, unlawful influence on the result of an official sports competition, criminal law, criminal liability.

Избранная тематика очень актуальна для исследования, поскольку, к большому сожалению, такое явление в спорте высших достижений, как незаконное влияние на результат спортивного состязания имеет место быть в наши дни в довольно широких масштабах. Это подтверждается многочисленными примерами несправедливости судебных решений.

Так, например, в 2020 разгорелся скандал на фоне присуждения призового места в художественной гимнастике Дине Авериной на Олимпийских играх в Токио. Чемпионский титул коллегия судей отдала израильской спортсменке Лине Ашрам. Аргументировали судьи своё решение тем, что у последней в программе выступления были заявлены более сложные элементы. Однако тренерский штаб российской сборной оппонировал тем, что Дина не совершила такую грубую ошибку, которую допустила Лина, как потеря ленты. Кроме того, Аверина выполнила свою программу значительно качественней. В конечном счете, золото присудили израильтянке.

Таким образом, проблемы законодательного регулирования уголовной ответственности за этот вид преступления, особенно на фоне нынешней политической обстановки становится все более актуальными и важными для разрешения российскими законотворцами [1, 3].

Нормами, на которые мы опирались в процессе реализации исследовательского проекта, представляли нормы из области российского законодательства, которые регулируют уголовно-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта. В ходе работы над проектом нами использовались такие методы, как: нормативно-логический, формально-юридический, индукции и дедукции.

В целях объективного правового урегулирования отношений, складывающихся в сфере профессионального и любительского спорта, в нашей стране разработано и принято значительное количество федеральных, региональных и иных нормативно-правовых актов. К их числу, в первую очередь относятся отдельные положения уголовного законодательства, в частности предписания ст. 184 Уголовного кодекса Российской Федерации (УК РФ) [2].

На протяжении длительного времени спортивная общественность и зрительское сообщество активно обсуждают договорные матчи, подставные спортивные поединки и так далее. Конечно же примеры подобных явлений отрицательно сказываются на зрелищности спортивных мероприятий, на формировании повестки спортивной внутренней политике нашего государства, которая относит сферу спорта к одной из важнейших, так и в целом на имидже страны на международной арене. Кроме того, подобные прецеденты являются почвой для формирования критического настроения и скептического отношения к спорту внутри страны.

Следовательно, одним из оснований уголовно-правового регулирования данной проблемы является общественная опасность, ведь противоправное влияние на результаты умаляют и идут вразрез с общепринятыми спортивными принципами, такими как уважение к сопернику, справедливость состязания, беспристрастность судей и т.п.

На этом также сказывается латентность этого специфического преступления, суть которого сформулирована в ст. 184 УК РФ. Также к

предпосылкам низкой эффективности статьи следует отнести неточности, которые допустили правотворцы в процессе ее юридического конструирования. Можно также критиковать конструкцию статьи за несистемность технико-юридического выстраивания статьи. Совокупность всех названных факторов повлекла впоследствии противоречивость исследуемой нормы и ее проявившуюся коллизионность.

Следует подчеркнуть, что ст. 184 УК РФ являет собой хрестоматийный пример нормы бланкетного характера, позволяющего избыточно широко трактовать как её отдельные положения, так и всю норму в целом. Кроме того, специфическая терминология, применённая в данной статье, более не встречается в других статьях УК РФ. В процессе реализации данного проекта, нами обнаружено совсем несущественное количество научных, научно-исследовательских, методических и иных видов работ, которые скрупулёзно разбирали тематику оказания противоправного влияния на результаты официальных спортивных состязаний. Кроме того, исполненный нами анализ содержания исследовательских работ, позволил прийти к заключению о том, что на сегодняшний день до сих пор отсутствует консолидированное мнение специалистов о базовых теоретических аспектах изучаемой проблематики [6].

Конечно же, по мере накопления фактов по нарушению требований изучаемой нормы, законодатель отреагировал на фоне многочисленных публикации в СМИ о неблагоприятной ситуации с судейством в мире профессионального спорта. Но, несмотря на совершенствование содержания нормы, её и сегодня следует относить к категории «мертворождённых». Статистический анализ материалов судебной практики и статистики нашей судебной системы показал, что ни одного обвинительного заключения данной статье не прозвучало и так и не вынесено ни одного судебного приговора. Здесь можно констатировать вывод о возможном сильном сопротивлении и закрытости спортивного судейского сообщества.

Вспоминая перечисленные выше морально-этические и спортивные принципы, которые аннигилируются при совершении исследуемого нами преступления, можно сделать вывод о том, что в этот момент происходит посягательство на общественную зрелость и нравственность. Мы солидарны с позицией Д. Н. Изотова, который соотносит данную норму по духу и смыслу с Главой 25 УК РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности».

Следует подчеркнуть, что само содержание ст. 184 УК РФ в определённой степени находится в противоречии с формулировкой её названия. Заострим внимание на том, что она называется «Оказание противоправного влияния на результат официального спортивного соревнования или зрелищного коммерческого конкурса». Вместе с тем,

диспозиции норм, сформулированные в различных частях статьи 184 УК РФ, указывают на то, что целью преступления является оказание противоправного влияния на результат. Поэтому, с одной стороны, как следует из названия статьи – это повлечёт наступление общественно опасных последствий. Проявятся они в виде оказания противоправного влияния на результат состязаний. Но ведь с другой стороны – это не что иное, как определенные преступные действия, которые направляются на достижение конкретных последствий. И эти последствия проявятся в виде оказания противоправного влияния на результат [5].

В описании объективной стороны ст. 184 указывается то, она может быть выражена в таких противоправных деяниях, как подкуп, принуждение, склонение к действию или предварительному сговору. Несмотря на то, что в отечественном законодательстве достаточно подробно прописаны многие способы совершения преступления, всё же мы не можем полностью исключить тот факт, что достижение преступной цели, которая связана, конечно же, с проявлением давления или влияния на желаемый результат спортивных состязаний, может быть осуществлен и какими-то иными способами, которые и не указаны в этом законе.

Исходя из вышесказанного, мы предлагаем особенное внимание обращать на такой специфический способ оказания влияния на результат спортивных состязаний, как провокационные действия или противоправные проявления агрессивного поведения зрительской аудитории. Именно такие эмоциональные способы воздействия способны привести к вспышке общественных эмоций, демонстрации оскорбительных для человеческого достоинства действий. Частым фактором является использование различных видов пиротехнических или иных вредящих изделий в процессе проведения турниров, матчей и т.д.

Зачастую правоприменительная практика относит вышеописанное поведение болельщиков к хулиганским проявлениям. На наш взгляд, такие факты противоправных действий подлежат расширительному толкованию и всё еще ждут своей четкой правовой оценки. Несмотря на то, что уже много лет действует исследуемая нами норма, упомянутые в проекте факты и проблемы всё еще остаются предметом дискуссий и жесткой правовой оценки до сих пор не получили [4].

В ходе проведения исследовательского проекта нами сформулирована авторская позиция, которая затронула как содержание признаков противоправных деяний, характеризующих ст. 184 УК РФ, так и предложение о желательности уточнения и конкретизации некоторых положений нормы, касающихся такого важного аспекта как квалификации оказания противоправного влияния на исход или результаты спортивных состязаний.

Анализ уголовного законодательства, регулирующего данный вид ответственности за преступления, а также материалы практики в сфере

спорта показывают, что до сих пор отсутствует консолидированное понимание и толкование признаков состава преступления, которые предусматриваются в преамбуле ст. 184 УК РФ. Полагаем, что эти недостатки в определённой степени снижают эффективность работы правоохранителей по выявлению, раскрытию и квалификации изучаемого нами вида противоправных действий.

Действенное регулирование уголовной ответственности за то, что отдельные лица спортивного судейского сообщества, тренеры, болельщики могут оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, требует четкого соблюдения процессуальных гарантий при расследовании и судебном разбирательстве, а также серьезных наказаний для виновных лиц. Однако такие преступления всё еще остаются сложными для расследования и борьбы с ними из-за скрытого характера и международной консервативной природы данного явления.

Список литературы/References

1. Грибов, А. С. Пробелы в регламентации отдельных признаков оказания противоправного влияния на результаты спортивных соревнований или зрелищных коммерческих конкурсов (ст. 184 УК РФ) / А. С. Грибов // Юридическая наука. – 2014. – № 2. – С. 100-102.

2. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации: УК: текст с изменениями и дополнениями на 1 декабря 2023 г. – Москва : Эксмо, 2023. – 350 с.

3. Сокольский, Г. Ю. Ответственность за оказание противоправного влияния на результат официального спортивного соревнования / Г. Ю. Сокольский // Ленинградский юридический журнал. – 2020. – № 1(59).

4. Сорокина, Т. С. К вопросу об ответственности болельщиков за неправомерные действия во время проведения спортивных соревнований / Т. С. Сорокина // Российский следователь. – 2013. – № 9. – С. 30-33.

5. Цветков, П. В. Проблемы законодательного регулирования уголовной ответственности за оказание противоправного влияния на результат спортивного соревнования / П. В. Цветков // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 3(94). – С. 121-133. – DOI 10.24411/2312-3184-2020-10062.

6. Юрченко, А. Л. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / А. Л. Юрченко, П. Н. Савенко // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений : материалы XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021, Челябинск, 15 апреля 2021 года. – Челябинск : Уральская Академия, 2021. – С. 251-255.

УДК 796.06

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО БРЕНДИНГА

**Яковлев А.С., канд. пед. наук, доц., Саркисян А.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической
культуры», г. Волгоград, Россия**

Краткая аннотация. Одним из наиболее ценных активов спортивной организации является ее бренд. Как и во всех секторах бизнеса, спортивным маркетологам приходится постоянно решать задачу сохранения актуальности для своих фанатов, а также искать другие возможности для привлечения новых болельщиков. Инновации и их инструменты играют решающую роль в решении этой проблемы. Отметим, что инновации не обязательно означают создание «нового для мира» вида спорта. Они могут решать такие вопросы, как совершенствование правил и положений существующего продукта или внедрение новых технологий. Сотрудничая с ключевыми заинтересованными сторонами, такими как производители спортивного оборудования и аксессуаров, некоторый вид спорта может выиграть от повышения спортивной производительности и установления новых рекордов.

Ключевые слова: спортивный брендинг, имидж, спортивные команды, болельщики.

TOOLS FOR THE FORMATION OF SPORTS BRANDING

**Yakovlev A.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Sarkisyan A.V., undergraduate**

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. One of the most valuable assets of a sports organization is its brand. As in all business sectors, sports marketers have to constantly address the challenge of staying relevant to their fans, as well as look for other opportunities to attract new fans. Innovations and their tools play a crucial role in solving this problem. Note that innovation does not necessarily mean the creation of a "new to the world" sport. They can address issues such as improving the rules and regulations of an existing product or introducing new technologies. By collaborating with key stakeholders such as manufacturers of sports equipment and accessories, some sports can benefit from improving athletic performance and setting new records.

Key words: sports branding, image, sports teams, fans.

В каждом из этих масштабных мероприятий трудно не заметить роль брендинга и спонсорства. Многие компании хотят, чтобы их бренд или продукт ассоциировался (и получал прибыль) с самыми популярными спортивными событиями в мире, и все чаще со спортсменами и игроками, которые в них принимают участие. Учитывая постоянно растущую ассоциацию брендов в спорте, неудивительно, что все больше и больше профессиональных спортсменов предпочитают иметь свой собственный бренд.

Цель исследования: проанализировать известные спортивные бренды и инструменты, способствующие их узнаваемости.

Задачи исследования:

- провести ретроспективный анализ известных спортивных брендов;
- проанализировать личный брендинг – как инструмент маркетинга, обозначить его место в развитии спортивного брендинга;
- рассмотреть новые тенденции взаимодействия спортивных брендов с болельщиками.

В прошлом логотипы в спорте были ограничены самими клубами и командами, но наличие четкой индивидуальности становится все более важным для профессионального спортсмена [4].

В целом карьера спортсмена относительно коротка, поэтому создание сильного бренда и индивидуальности может стать важным шагом к созданию долгой и успешной карьеры за пределами спорта.

Личный брендинг – один из самых мощных инструментов для спортсмена для доступа к целевому рынку [5]. Это определяет, как болельщики, спонсоры и мир профессионального спорта воспринимают того или иного человека, и как они помнят и узнают его как во время, так и после завершения спортивной карьеры.

Идея ассоциирования спортсмена с определенным брендом посредством спонсорства ни в коем случае не является новой концепцией. Еще в 1974 году легенда голландского футбола Йохан Крйуфф настолько заключил эксклюзивную сделку с Puma, что удалил одну из полос Adidas со своей футбольной формы в Нидерландах во время финального матча чемпионата мира. Одно дело, когда спортсмен ассоциируется с брендом, и совсем другое – иметь собственную индивидуальность бренда.

Современный спортсмен, выступающий на самом высоком уровне, может рассчитывать на появление в телевизионных рекламных роликах, печатных рекламных объявлениях и на красных дорожках [2, 3]. Учитывая такое дополнительное внимание, неудивительно, что они стремятся создать свой собственный фирменный стиль и логотип.

В истории самым знаковым примером этого является логотип Air Jordan Майкла Джордана. Джордан, который недавно добился успеха в сериале Netflix «Последний танец», стал одной из самых узнаваемых звезд во всем мире, и это связано не только с его успехом на площадке, но и за

ее пределами. Логотип Jumpman, принадлежащий Nike, изначально возник из рекламной фотографии звезды баскетбола, сделанной в 1984 году.

Со временем эта идентичность стала одной из самых узнаваемых современных спортивных культурных икон. Настолько, что он вышел далеко за рамки первоначального использования в баскетбольной продукции.

Долговечность логотипа была продемонстрирована в 2018 году, когда футбольный клуб «Пари Сен-Жермен» использовал его на своей домашней и выездной футболке во время кампании Лиги чемпионов УЕФА, а также на тренировочных продуктах и продуктах для обычной жизни. Это расширило долгосрочные отношения клуба с Nike и, тем самым, вышло за пределы спортивных секторов.

Новые тенденции в спортивном маркетинге меняют способы взаимодействия брендов и компаний с болельщиками, спортсменами и командами. По мере развития технологий и развития потребительских предпочтений крайне важно, чтобы лица, принимающие решения, опережали эти события, чтобы поддерживать конкурентное преимущество в динамичной спортивной индустрии.

Сейчас маркетологи начинают внедрять в свою работу по формированию спортивного брендинга и инновационные тенденции в спортивном маркетинге, такие как общение на основе искусственного интеллекта через чат-боты, иммерсивные приложения виртуальной и дополненной реальности для тренировок и расширение рынка киберспорта [1].

Кроме того, немало усилий прилагается по обеспечению разнообразия и инклюзивности, которые ориентированы на продукцию, ориентированную на конкретные демографические группы спортсменов, при этом инклюзивность станет основной маркетинговой стратегией. Революционное влияние мобильных устройств на стратегии взаимодействия с болельщиками теперь следует рассматривать наряду с быстрым ростом киберспорта, ориентированного на более молодую аудиторию.

В заключение хотелось бы отметить создание контента, не связанного с игровыми периодами. Этот контент с помощью развлекательных возможностей на обычных мониторах и экранах, получает как специализированный эксклюзив – такой как закулисный доступ к платформам социальных сетей или индивидуальным тренировкам, которые способствуют более глубоким связям с болельщиками. Наконец, привлекает внимание резкий рост потенциала NFT на рынке спортивных предметов коллекционирования, включающий технологию блокчейна в кампании, а также понимание роста сектора женского спорта за счет создания целевого контента, специально предназначенного для спортсменок и болельщиков.

Список литературы / References

1. Бондаренко, Д. В. Детские плавательные центры волгоградской области / Д. В. Бондаренко, А. А. Ильченко и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 56-59.
2. Бондаренко, М. П. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – № 2(27). – С. 84-89.
3. Бондаренко, М. П. Основные элементы процесса управления маркетингом в физкультурно-спортивной организации / М. П. Бондаренко, Г. В. Рябенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2(4). – С. 129-133.
4. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Д. В. Колесникова, А. М. Безнебева и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 196-200.
5. Бородина, И. И. Факторы влияния отраслей маркетинга на спортивные организации / И. И. Бородина, М. П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1(11). – С. 99-104.

**СЕКЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ТИПА»**

УДК 378.14.015.62

**ОПТИМИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ КАК
СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ**

Абрашина И.В., канд. пед. наук, доц.

*ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет
имени А.С. Пушкина», г.г. Санкт-Петербург, Пушкин, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены вопросы оптимизации контроля качества усвоения учебного материала с использованием информационных технологий по предмету «Физическая культура» (лекционный курс) в целях реализации принципа сознательности и активности; определен анализ эффективности предложенного варианта контроля.

Ключевые слова: образовательный процесс, информационные технологии, оптимизация контроля, принцип сознательности и активности.

**OPTIMIZATION OF CONTROL IN CLASSES AT A UNIVERSITY AS A
MEANS OF INCREASING CONSCIOUSNESS AND ACTIVITY OF
STUDENTS**

Abrashina I.V., cand. of pedag. science, associate prof.

*Leningrad State University named after A.S. Pushkin,
Saint Petersburg, Pushkin, Russia*

Brief abstract. The article discusses the issues of optimizing the quality control of the assimilation of educational material using information technologies on the subject "Physical Culture" (lecture course) in order to implement the principle of consciousness and activity; The analysis of the effectiveness of the proposed control option is determined.

Key words: educational process, information technology, optimization of control, the principle of consciousness and activity.

В основы организации образовательного процесса заложены научно обоснованные принципы, выражающие определенные требования к содержанию и методам обучения. Они не носят рекомендательный

характер, а требуют обязательного внедрения в практику преподавания. Одним из таких дидактических принципов является принцип сознательности и активности [4]. Важность реализации принципа отражается в количестве научных работ, посвященных изучению его внедрения в процессе преподавания разных предметов [1, 2, 3].

Как показывает практический опыт, одним из способов повышения сознательности и активности занимающихся может служить визуализация контроля усвоения содержания изучаемых дисциплин.

Целью нашего исследования стало изучение оптимизации контроля посредством внедрения информационных технологий и определение практической составляющей реализации принципа сознательности и активности в практике преподавания лекционного курса дисциплины «Физическая культура».

В качестве средства контроля в исследовании использовались современные информационные технологии в виде облачной базы данных открытого доступа с возможностью отслеживания качества усвоения знаний по предмету «Физическая культура» [5].

Оценка по предмету проводилась по бальной системе, исходя из посещения студентами лекционных и практических занятий на протяжении одного семестра. Для получения итоговой оценки «зачтено» необходимо было набрать не менее 70 баллов.

В целях создания заинтересованности в успешной сдаче зачета по предмету студентам предлагалось отслеживать количество набранных баллов в режиме реального времени. Прозрачная система набора баллов включала в себя возможность заработать дополнительные баллы за выступление с докладом и презентацией, ответы на вопросы преподавателя в процессе занятий, промежуточное тестирование по пройденному материалу.

Рассмотрим, каким образом оптимизация контроля с использованием информационных технологий позволяет соблюдать принцип сознательности и активности обучения, и как это влияет на эффективность образовательного процесса.

Таблица 1 – Практическая реализация принципа сознательности и активности в оптимизации контроля качества усвоения учебного материала

Правила реализации принципа	Пути достижения
Ясное понимание целей и задач предстоящей работы	На вводном занятии студентам рассказывается об основных требованиях к изучению предмета и системе оценивания знаний, предоставляется доступ к таблице, где в колонках С – V обозначены темы лекционных и практических занятий, в колонках АС – АН даны ссылки на подробное описание

	практических работ с указанием источников для выполнения работы, в колонке АВ перечислены темы докладов с презентацией. Кроме того, в столбце АJ студенты видят автоматически меняющуюся сумму баллов за текущую работу, стремясь набрать необходимо минимальную.
Стимулирование индивидуальной активности на занятиях	Дополнительные баллы за каждое занятие. При проявлении активности на паре студент может набрать до 10 дополнительных баллов к основной сумме.
Поощрение коллективной активности	Групповое задание с созданием презентации и последующей защитой. Тема: «Безопасный спорт». Каждая из групп получает задание по одному из разделов с необходимостью создания слайдов в единой презентации для всех групп с открытым доступом на гугл платформе.
Применение различных форм повторения и контроля	Тестирование с помощью информационных технологий с возможностью получить дополнительные баллы: колонки Н, К, L, R.
Учет индивидуальных интересов	Возможность выступить с докладом и презентацией по одной из представленных тем. Дополнительные баллы за этот вид работы выставляются в столбец АВ.

Анализ результатов эффективности обучения до и после оптимизации контроля усвоения знаний проводился со студентами 4 курса юридического факультета ЛГУ им. А.С. Пушкина в период с 2021 по 2023 год в количестве 106 человек.

Таблица 2 – Анализ результатов эффективности обучения

Категории студентов	До оптимизации контроля	После оптимизации контроля
Студенты, набравшие менее 60 баллов на момент итогового тестирования	38,9%	9,6%
Студенты, пропускавшие лекционные и практические занятия	14,8%	3,85%
Студенты, не выполнявшие практические задания	11,1%	1,9%
Студенты, активно участвующие в обсуждении изучаемого материала	3,7%	15,4%
Студенты, выступающие с докладом и презентацией	20%	76,9%
Студенты, участвующие в дополнительном тестировании	46,2%	92,3%
Студенты, успешно закончившие обучение по предмету (в основную сессию)	85,2%	96,2%

Полученные результаты подтверждают важность обоюдной заинтересованности в результатах обучения и доказывают, что активное участие, в том числе и студента – залог успешности обучения, что

подтверждается авторами, изучавшими принцип сознательности и активности в практике преподавания других дисциплин [1].

Таким образом, на основании данных, представленных в табл. 2, можно сделать вывод об эффективности введенной формы контроля и рекомендовать к внедрению полученные результаты для реализации в образовательном процессе.

Список литературы / References

1. Березнёва, О. Л. О реализации дидактических принципов сознательности и активности в современных условиях преподавания иностранных языков в техническом университете // Теоретические и практические предпосылки подготовки полилингвальных специалистов в УВО : сборник научных статей по материалам VIII Международного научно-практического онлайн-семинара (вебинара) Под редакцией Е. Н. Грушецкой. – Могилев. – 2022. – С. 180-183.

2. Егиазарян, А. А. Реализация принципа сознательности и активности по дисциплине «Физическая культура» в не спортивных вузах / А. А. Егиазарян, А. В. Именхоев, Межогских, А. О. Федичкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 148-152.

3. Дидактический принцип сознательности, активности и наглядности в воспитании студентов высших учебных заведений / Е. Н. Курьянович, Д. Н. Абрамов, Д. А. Новиков, Е. О. Яковлева // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – № 3. – С. 113-116.

4. Подласый, И. П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – Москва: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.

5. https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j-oАНХ3jSHrXr4uNy94tofr_vvo7tTMT/edit#gid=921605988

УДК 796.015.42

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШГАУ К ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Аверченко Н.С., ст. преподаватель,
Абдуллин Р.Х., доц., Хакимова А.З., канд. биол. наук, ассистент
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье проводится анализ субъективного мнения обучающихся БашГАУ, по поводу реализации дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, приводятся результаты анкетирования обучающихся, по вопросам перехода на новую систему организации физкультурно-образовательной системы в БашГАУ.

Ключевые слова: посещаемость, физическая культура, элективные дисциплины, учебный план, учебная программа.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INTEREST OF BASHKIR STATE AGRARIAN UNIVERSITY STUDENTS TO THE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AND ELECTIVE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Averchenko N.S., senior lecturer, Abdullin R.H., associate prof.,
Khakimova A.Z., cand. of biol. science, assistant
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia**

Brief abstract. This article analyzes the subjective opinion of the Bashkir State Agrarian University students regarding the implementation of the discipline Elective disciplines in physical culture and sports, provides the results of a survey of students on the transition to a new system of organization of the physical education system in the Bashkir State Agrarian University.

Key words: attendance, physical education, elective disciplines, educational plan, training program.

В 2016 г. ФГОС ВО 3+ вводит понятие «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». По задумке авторов данных изменений, обучающиеся могут выбирать вид спортивной специализации по своему желанию. Необходимость таких изменений продиктована тем, что дисциплина «Физическая культура и спорт», ранее реализовывалась по единым рабочим программам, в которых никак не учитывались, интересы, способности и предпочтения обучающихся, что приводило к низкой посещаемости занятий, а единственным мотивом для студентов было получение зачета по дисциплине [1].

В БашГАУ рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» была построена следующим образом: 4 часа лекций, после которых обучающиеся знакомились и изучали разные виды спорта циклами по 12 часов каждый, а именно легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, дартс, футбол (юноши), фитнес-аэробика (девушки), лыжная подготовка, стрельба, гиревой спорт, пауэрлифтинг (занятия в тренажерный зале). В каждом виде спорта были разработаны минимальные зачетные требования. Обучающиеся знакомились с теорией и правилами соревнований, техникой и тактикой каждого вида спорта.

По отделениям обучающиеся распределялись исходя из результатов медицинского обследования (основное, подготовительное, специальная медицинская группа) [2].

В связи с требованиями ФГОС ВО в БашГАУ с 2016 г. произошли значительные изменения, связанные с введением элективных дисциплин

по физической культуре и спорту. Базовая часть (физическая культура) сокращена до 22 часов (12 часов в осеннем семестре и 10 часов в весеннем семестре), из которых 4 часа обязательные лекции по теории физической культуры; 12 часов обязательный курс плавания, 6 часов лыжная подготовка. Остальные 50 часов отданы обучающимся для самостоятельного обучения. До сих пор не продуманы моменты, как студенту изучить самостоятельно сложные технические виды спорта, требующие наличие инвентаря, спортивных залов, лыжной базы и лыжной трассы [3].

Таким образом, уже в конце сентября на 1 курсе обучающиеся приступают к изучению элективных дисциплин по физической культуре и спорту, то есть три года занимаются одним видом спортивной специализации (кроме тех, кто попадает на Электив «Общая физическая подготовка»). В данном курсе по программе спланировано изучение всех основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка) [4].

В теории, обучающиеся могут выбрать вид спорта по своим интересам и желаниям. Однако на практике обучающихся делят на отделения в зависимости от того, преподаватели каких элективов будут работать на данном потоке и от наличия спортивных залов. Таким образом, пожелания и интересы обучающихся остаются вновь не учтенными. Элективные дисциплины проводятся уже 7 лет. За эти годы, посещаемость занятий неуклонно снижается. Количество должников катастрофически растет [5].

В связи с вышеперечисленными фактами, мы провели исследование.

Цель исследования: провести сравнительный анализ интересов обучающихся БашГАУ к дисциплинам «Физическая культура и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Методы исследования: Статистический опрос, анкетирование.

Анкетирование проводилось у обучающихся старших курсов, закончивших дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Хочется отметить, что в основном, были опрошены студенты факультета ветеринарной медицины и биотехнологий, которые в большинстве проходили электив «ОФП», рабочая программа по которому повторяет старую программу по физической культуре и спорту. Лишь 13 % опрошенных проходили элективные курсы по пауэрлифтингу.

Результаты исследований:

1. Вопрос 1 – Считаете ли вы, что курс физической культуры был для вас интересным и полезным? (рис. 1).



Рисунок 1 – Ответы на вопрос 1.

Более 88 % обучающихся считают, что пройденная дисциплина была для них интересна, полезна, способствовала повышению уровня физической подготовленности и приобретению новых знаний и навыков.

2. Вопрос 2 – За курс физической культуры уровень вашего физического развития вырос или снизился? (рис. 2).

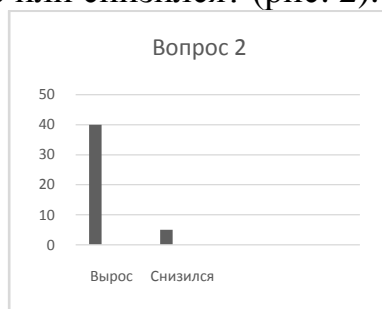


Рисунок 2 – Ответы на вопрос 2.

Более 88% опрошенных считают, что уровень их физической подготовленности повысился, 11 % опрошенных, считают, что снизился.

3. Вопрос 3 – За курс физической культуры вы прошли разные виды спорта или только один? (рис. 3).



Рисунок 3 – Ответы на вопрос 3.

4. Вопрос 4 – Если всё начать сначала, хотели бы вы пройти разные виды спорта или остановились на одном? (рис. 4).



Рисунок 4 – Ответы на вопрос 4.

90% опрошенных за курс Элективных дисциплин ознакомились с разными видами спорта, и столько же студентов считает это более правильным и интересным, чем заниматься углубленно одним видом спорта.

5. Вопрос 5 - Научились ли вы чему-то новому (освоили технику, изучили новые элементы, игры, узнали новые упражнения)? Полюбили ли вы виды спорта, которые вам не нравились в школе? (рис. 5).

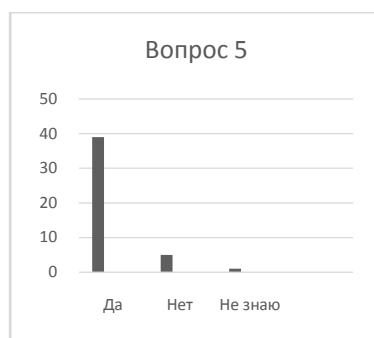


Рисунок 5 – Ответы на вопрос 5.

Более 86 % опрошенных отметили, что научились новым, техническим элементам, упражнениям, играм и полюбили те виды спорта, которые ранее им не нравились. 11% опрошенных не узнали ничего нового, 2 % опрошенных не смогли ответить на этот вопрос.

Выводы. Результаты исследований показывают, что обучающимся БашГАУ считают курс дисциплины « Физическая культура и спорт» более интересным и полезным, чем «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Список литературы / References

1. Абдуллин, Р. Х. Организация и эффективность взаимного обучения в процессе учебной практики / Р. Х. Абдуллин, Н. С. Яунбаева, О. В. Валиуллина //

Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 360-364.

2. Абдуллин, Р. Х. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях / Р. Х. Абдуллин, Н. С. Яунбаева, Р. Р. Ягафаров. // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – 2020. – С. 10-14.

3. Валиуллина, О. В. Теоретические и практические проблемы физического воспитания студенческой молодежи / О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова, Н. С. Яунбаева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 390-395.

4. Казьмирук, А. С. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности человека / А. С. Казьмирук, Н. С. Яунбаева, А. Н. Хасанов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – № S2. – С. 174-177.

5. Семерханова, Н. Ф. Значение и роль физической культуры в жизнедеятельности студентов башкирского государственного аграрного университета / Н. Ф. Семерханова, Н. С. Яунбаева, Р. Х. Абдуллин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 454-458.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Алексенко В.О., ст. преподаватель, Белохорт С.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье раскрыты ключевые направления влияния физической культуры на развитие личности в оценке студента, описаны основные этапы становления личности.

Ключевые слова: физическая культура, развитие личности, личность, социализация, студент, физическое воспитание.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON PERSONALITY DEVELOPMENT IN THE PERSONALITY DEVELOPMENT OF STUDENTS

**Aleksenko V.O., senior lecturer, Belokhort S.A., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article reveals the key directions of the influence of physical culture on personality development in the assessment of a student, describes the main stages of personality formation.

Key words: physical culture, personality development, personality, socialization, student, physical education.

Формирование личности – это долгий и многоступенчатый процесс. Он начинается в раннем детстве и, по общему правилу, длится до юношеского возраста, то есть после окончания высшего учебного заведения молодые люди становятся взрослыми и готовыми к существованию в профессиональном трудовом коллективе. Однако же социализация проходит намного больше этапов, поскольку ее основная задача – это дать индивиду возможность усвоить различные социальные правила, нормы, установки.

Актуальность исследования заключается в том, что становление личности является важнейшим этапом в жизни абсолютно каждого человека, поскольку индивид усваивает общеобязательные и общеупотребительные правила, нормы, устои и так далее. На формирование личности, в том числе усвоение норм социальной коммуникации, влияет физическое состояние человека. То есть его возможность непосредственно взаимодействовать с другими членами общества, осуществлять свои права и выполнять обязанности, объединяться в группы.

Цель исследования – на основе анализа научной и специальной литературы оценить влияние занятий по физической культуре на развитие личности студента.

В ходе исследования использовались методы анализа и синтеза информации, сравнительный метод и метод классификации.

В научной психологической литературе принято считать, что процесс формирования личности у индивида происходит в 2-3 года. Однако же он не завершается, а только устанавливает «фундамент» будущей личности. В социализации, а именно в становлении личности, принято выделять три этапа:

– Адаптация. Человек, попадая в ту или иную среду (группу) усваивает действующие в ней правила, нормы, возможные формы поведения и действия, то есть базовые «правила игры» в той среде (группе).

– Индивидуализация. Человек, находясь в определенной обстановке продолжительное количество времени начинает искать способы и методы обозначения своего присутствия и того влияние, которое он оказывает на окружающих. Так у личности проявляется ее индивидуальность.

– Интеграция. Выявив свои индивидуальные черты и особенности, человек ищет способ их реализации, то есть применение на практике,

предполагая получение результата, как в материальные блага (ценности), так и нематериальные блага (одобрение, поощрение).

Как можно заметить, все три стадии индивид проходит не только в ясельный период или предшкольный период. Эти этапы человек проходит почти всю свою жизнь. Он попадает в один коллектив, ищет себе в нем место, а затем начинает действовать согласно общепринятым правилам. Зачастую человек может проигрывать такие сценарии по несколько раз или даже одновременно два и более. Конечно, основная фаза формирования личности приходится на совсем юный возраст. Детские сады и школы как места проведения социализации детей успешно справляются со своими задачами. Этому есть свидетельства в виде специальных учебных программ, программ внеучебной деятельности как кружки и секции, а также самостоятельных предложений педагогов или самих учащихся (воспитанников) в вопросах коммуникации внутри группы, между группами и так далее. Как было сказано ранее, процесс становления личности не имеет финального этапа, следовательно, и в стенах высшего учебного заведения становление личности продолжается.

Такая учебная дисциплина как физическая культура является полноценным учебным курсом, который студент ВУЗа обязан пройти для получения высшей квалификационной степени. Физическая культура и спорт исторически выступал в качестве наиболее эффективного способа становления личности и развития социальных качеств (способностей) человека. Физическое воспитание как способ осуществления педагогической функции по отношению к студентам представляет собой комплекс мероприятий, в том числе теоретических и практических занятий, которые проводятся квалифицированными специалистами для повышения и улучшения физических качеств человека.

Необходимость наличия физической культуры в высших учебных заведения подкрепляется не только мнениями и предложениями преподавательского состава и компетентных представителей профильных организаций, но и действующим законодательством. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ утверждает государственные стандарты высшего образования, провозглашает физическую культуру обязательной учебной дисциплиной гуманитарного профиля, а также устанавливает предусмотренное количество часов на прохождение программы и необходимые для сдачи нормативы вместе с их значениями.

Физическая активность воздействует на процесс становления личности студента на следующих уровнях:

– *Физиологический*. При умеренной, но стабильной физической нагрузке, как правило, улучшается работа всех систем организма. Улучшение кровеносной и сердечно-сосудистой систем приводит к насыщению крови разными биохимическими полезными элементами,

которые, в свою очередь по крови поступают ко всем органам. Тем самым происходит естественное «питание» организма.

– *Психический*. Физическая культура и спорт нормализуют, а в некоторых случаях повышают, эмоциональный фон человека. Следовательно, при положительном настрое студенты менее подвержены попаданию в неблагоприятные стрессовые ситуации, которые невольно случаются во время обучения.

– *Социальный*. В Российской Федерации широко распространены командные виды спорта. Основная задача такой активной деятельности – это навык совместной командной работы. Умение находить контакт со всеми участниками группы, выявлять их слабые и сильные стороны, назначать лидера или руководителя – все это важно не только при совместной игре в футбол и прочее, но и при решении задач в профессиональных коллективах.

Таким образом, физическая культура в учебной программе ВУЗах имеет колоссальное влияние на становление личности студента. Студент – это без пяти минут профессиональный работник, который будет двигать любую отрасль, специальность или направление, за которое только возьмётся. Поэтому так необходимо уделять достаточное количество времени физическому воспитанию в программе высших учебных заведений.

Список литературы / References

1. Белова, В. А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в ВУЗах / В. А. Белова, Ю. В. Соболев // Вызов современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности : сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 34–38.

2. Ковалева, В. Ю. Оздоровительное значение плавания / В. Ю. Ковалева, Ю. В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 257-261.

3. Соболев, Ю. В. Основы методики обучения плаванию / Ю. В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 307-311.

4. Соболев, Ю. В. Методические основы обучения плаванию / Ю. В. Соболев // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : сборник материалов Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Отв. За выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар, 2022. – С. 487-489.

УДК 796.078

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА

Бахтина Т.Н., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный лесотехнический
университет имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Россия*

Лешева Н.С., канд. пед. наук, ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен мониторинг физической формы студентов первого курса СПбГЛТУ за последние пять лет. Повышение физических кондиций студентов, эффективности профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях высшего образования значительно зависит от учета индивидуальных особенностей состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая форма, статистический анализ данных, студенты.

MONITORING THE PHYSICAL FORM OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE SAINT- PETERSBURG STATE FORESTRY UNIVERSITY NAMED AFTER S.M. KIROV

Bakhtina T.N., cand. of pedag. science, associate prof.

*St. Petersburg State Forestry University named after S. M. Kirov,
Saint Petersburg, Russia*

Lesheva N.S., cand. of pedag. science, senior lecturer

*Saint Petersburg State Pediatric Medical University,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. The article presents monitoring of the physical fitness of first-year students of St. Petersburg State Forestry University over the past five years. Increasing the physical condition of students and the effectiveness of professional-applied physical training in educational institutions of higher education significantly depends on taking into account the individual characteristics of the health status of students.

Key words: physical form, statistical data analysis, students.

Введение. Проведенные исследования по динамике заболеваемости свидетельствуют об увеличении количества студентов имеющих хроническую патологию. Чаще всего студенты обращаются с острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), ангинами и бронхитами,

тонзиллитами. Структура хронических патологий складывается следующим образом, повсеместно наблюдается расстройство пищеварения и нарушений обмена веществ (40,3%), высокая распространенность заболеваний эндокринной системы (35,8%), органов дыхательной системы (35%), заболеваний глаз (28%), системы кровообращения (26,3%), костной, мышечной и соединительной ткани (23 %), мочеполовой системы (7,6%) [4].

Активные формы отдыха – занятия спортом, отдых на природе, игры и прогулки на свежем воздухе привлекают 5,3 % студентов. Современные студенты в большей степени предпочитают пассивные формы досуга. Слушают музыку, смотрят фильмы, общаются в социальных сетях, играют в компьютерные игры [5].

Анкетный опрос студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ), поступивших в 2023 году, показал, что 54% не успевают готовиться к занятиям в дневное и вечернее время; 51% ужинают после 22-23 часов; недостаточная двигательная активность выявлена у 46% первокурсников; 69% юношей и девушек имеют освобождение от практических занятий по физической культуре. Для проведения учебного процесса по физической культуре, в том числе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимо выяснить физические и психические особенности первокурсников.

Цель работы: провести мониторинг и статистический анализ физической формы студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ) за последние пять лет с использованием базового теста для оценки здоровья.

Методы исследования: педагогические исследования, анкетирование.

Имеется несколько понятий физической формы. А. Полетаева [3] предлагает следующую трактовку: «под хорошей физической формой подразумевают, прежде всего, внешний вид, наличие или отсутствие лишнего веса, эстетику тела. Хорошая физическая форма – это способность выполнять физические задачи с минимальными усилиями. Это означает, что хорошая форма ассоциируется с эффективностью и здоровьем. Чем лучше физическая форма, тем эффективней работает тело, а весь организм в целом лучше борется с болезнями, депрессиями, ленью. Хорошая физическая форма является непрямым следствием душевного здоровья».

Физическая форма – способность человека бодро и энергично справляться с повседневными делами, не испытывая при этом чрезмерной усталости и сохраняя достаточно сил для приятного проведения досуга.

Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 223 студента первого курса дневного обучения пяти институтов, из них 118 мужчин и 105 женщин. Отметим, что подобное исследование проводится с 2019 года, в нем приняли участие 1746 человек (913 мужчин и 833 женщины) [1, 2].

При анализе анкетных данных студентов института леса и природопользования (ИЛиП) в 2023 году выявлено, что отличную физическую форму имеют 12% мужчин и 3 % женщин. При сравнении с 2020 и 2021 гг. есть достоверное снижение количества таких юношей в 2023 году ($P < 0,05$). При сравнении результатов 2019-2023 гг. у женщин значимых различий не выявлено. В 2023 году хорошую физическую форму имеют 25% мужчин и 9% женщин этого института. При сравнении данных мужчин за 2022 и 2023 гг. наблюдается достоверное снижение физической формы ($P < 0,05$); у женщин отмечаются незначительные отличия в 2019-20223 гг.

Основная масса студентов института леса и природопользования имеет среднюю физическую форму: от 36 до 43% у мужчин и от 62 до 65% у женщин, и нет достоверных различий за последние пять лет. При сравнении данных за 2019-2021 годы и 2023 год соответствующих низкой физической форме выявлены достоверное их ухудшение у мужчин и женщин с 7-9% до 17-19% ($P < 0,05$).

Мужчин и женщин института леса и природопользования с очень низкой физической формой насчитывается от 5% до 9% за прошедший период. Однако, есть достоверное увеличение количества мужчин с низкой физической формой в 2023 году по сравнению с 2019 и 2022 годами ($P < 0,05$).

Рассматривая результаты анкетирования мужчин института ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины (ИЛАСиОД) в 2023 году не выявлено достоверных различий по сравнению с 2019-2022 гг. в границах физической формы соответствующей градации отлично и составляет 7%. У девушек в 2023 году нет ни одного процента с отличной физической формой. В 2023 году у мужчин института ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины есть достоверные различия по критерию хорошей физической формы по сравнению с 2021 годом ($P < 0,05$); отметим достоверное ухудшение показателя очень низкой физической формы в 2023 году по сравнению с 2019-2022 гг. ($P < 0,05$). Количество мужчин с очень низкой физической формой возросло с 0-3% (2019-2022 гг.) до 15%!

Количество женщин института ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины с хорошей физической формой

составило 14%; со средней – 48%; с низкой – 24% (есть достоверные отличия данных 2019-2020 гг. и 2023 г., ($P < 0,05$)); с очень низкой – 5%.

На протяжении 2019-2023 гг. в институте лесного бизнеса и инноватики (ИЛБиИ) отсутствуют студенты с отличной физической формой (за исключением 2022 года, у мужчин – 9%). В 2023 г. по сравнению с 2022 годом достоверно улучшились показатели мужчин и женщин с хорошей физической формой: у мужчин на 21%, у женщин на – 13%. У мужчин с низкой физической формой не выявлено достоверных различий за пятилетний период; у женщин отмечается достоверное улучшение в 2022-2023 гг. ($P < 0,05$). В 2023 году в институте лесного бизнеса и инноватики (ИЛБиИ) отсутствуют студенты с очень низкой физической формой.

В институте технологических машин и транспорта леса (ИТМиТЛ) в 2023 году произошло достоверное ухудшение показателей мужчин с отличной физической формой по сравнению с 2019-2021 гг. и составило всего 2%; у женщин – 0 % ($P < 0,05$). В отличие от мужчин, у женщин института технологических машин и транспорта леса достоверно ухудшились данные хорошей физической формы с 17% в 2021 году и 25% в 2022 году до 3% в 2023 году ($P < 0,05$).

Мужчин института технологических машин и транспорта леса с низкой физической формой не зафиксировано, но наблюдается достоверное ухудшение показателей с очень низкой физической формой – с 0% в 2021 году и с 3% в 2022 году до 23% в 2023 году ($P < 0,05$). У женщин данного института также достоверное снижение показателей очень низкой физической формы с 11% в 2020-2021 гг.; 0% – в 2022 году до 27% – в 2023 году.

В институте химической переработки биомассы и техносферной безопасности (ИХПБДиТБ) у мужчин достоверно ухудшились показатели хорошей физической формы: с 24% (2021 г.); 12% (2022 г.) до 5% в 2023 году ($P < 0,05$). Зарегистрировано достоверное ухудшение количества мужчин с низкой (на 16% больше по сравнению с 2021 г.; на 12% больше по сравнению с 2022 г.) ($P < 0,05$); и очень низкой физической формой и составило рекордное число – 20%. У девушек в 2023 году не выявлено достоверных различий по средней и низкой физической форме относительно предыдущих лет, однако, значительно увеличилось их число с очень низкой физической формой ($P < 0,05$).

Просуммировав результаты анкетного опроса у мужчин и женщин за 2023 год, мы сравнили их с итогами 2019-2022 годов. Во всех институтах произошло снижение количества студентов с отличной физической формой ($P > 0,05$). В институтах ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины, леса и природопользования, лесного бизнеса и инноватики не выявлено достоверных различий у студентов с хорошей

физической формой. Во всех пяти институтах СПбГЛТУ нет достоверных различий у студентов с низкой физической формой – 25% ($P>0,05$).

Значительное увеличение количества студентов с низкой и очень низкой физической формой в 2023 году произошло в институтах технологических машин и транспорта леса и химической переработки биомассы и техноферной безопасности ($P<0,05$).

Анализируя данные о физической форме студентов первого курса, было проведено сравнение по t-критерию Стьюдента за 2019-2023 годы (рис.).

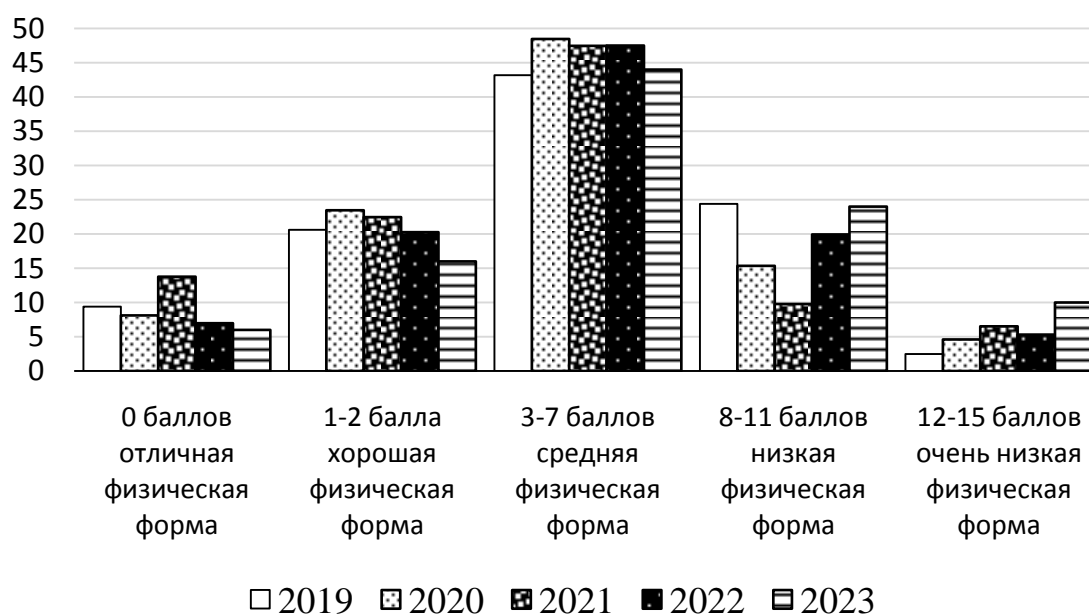


Рисунок – Изменение физической формы мужчин и женщин первого курса СПбГЛТУ в 2019-2023 годах.

На представленной гистограмме четко прослеживается сокращение количества студентов первого курса поступивших в 2023 году, с отличной и хорошей физической формой и резкое увеличение их количества с низкой и очень низкой физической формой. Основная масса молодежи имеет среднюю физическую форму и составляет в среднем $46,4\pm 8,2$ процента (2019-2023 гг.).

Выводы. Физическая культура и спорт остаются важнейшим средством оздоровления, развития и совершенствования физических кондиций студенческой молодежи; однако, физическая форма абитуриентов находится на низком уровне [2]. Наши исследования в 2023 году подтвердили, что у студентов первого курса очень выражена психическая неустойчивость, раздражительность, тревога; преобладание студентов со средней и низкой физической формой.

Необходимо уже на первом курсе восполнять серьезные недоработки в средней школе в области знаний, умений и навыков по физической

культуре с применением целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки соответствующей будущей профессии. Это позволит сформировать устойчивую мотивацию на сохранение и укрепление здоровья студентов.

При разработке индивидуальных рекомендаций для студентов необходим постоянный мониторинг состояния их здоровья, физической формы. Для студентов, имеющих серьезные ограничения из-за различных заболеваний, в СПбГЛТУ организованы группы оздоровительной ходьбы, дартс, шахматам и шашек.

Список литературы / References

1. Бахтина, Т. Н. Анализ показателей физической формы студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС : сб. статей. – 2022. – Т. 13, № 4(56). – С. 26-30.

2. Бахтина, Т. Н. Статистический анализ физической формы студентов первого курса СПбГЛТУ имени С.М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Е. Г. Хитров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всероссийской научно-практ. конф. с международным участием. М., РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2023. С. 252-257.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. / А. Полетаева. – СПб : ПИТЕР, 2016. – 100 с.

4. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 04.01.2024). – Текст : электронный.

5. Шиловская, А. В. Мнение студентов медицинского училища о здоровье и их отношении к своему здоровью / А. В. Шиловская // Медицинская помощь. – 2004. – № 1. – С. 44-46.

6. Физическая культура и здоровье. Критерии хорошей физической формы [Электронный ресурс]. – URL: <https://studizba.com/lectures/medicina/valeologiya/20281-fizicheskaya-kultura-i-zdorove-kriterii-horoshey-fizicheskoy-formy.html> (Дата обращения 06.01.2024).

УДК 796.06

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Беликова Е.В., ст. преподаватель, Степанова Н.А., студент
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности и здорового образа жизни на важные аспекты человеческой жизни. Отражена статистика физической активности жителей России. Приведены исследования, доказывающие позитивное влияние на психоэмоциональное здоровье и качество жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, психическое здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, спорт.

AN INTEGRATED APPROACH TO STUDYING THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS TRAINING ON THE HEALTH OF STUDENTS

Belikova E.V., senior lecturer, Stepanova N.A., student
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Brief abstract. The article examines the influence of physical activity and a healthy lifestyle on important aspects of human life. The statistics of physical activity of Russian residents are reflected. Studies are presented that prove a positive effect on a person's psycho-emotional health and quality of life.

Key words: physical culture and sports, mental health, healthy lifestyle, physical activity, sports.

С развитием науки, ее интеграцией в повседневную жизнь человека, мы все больше узнаем о пользе физической активности в жизни. Каждый знает слоган «Спорт – это жизнь!». Но почему-то с каждым годом на протяжении всей своей жизни человек уделяет спорту все меньше и меньше внимания. Современный ритм жизни, развитие компьютерных технологий побуждают человека больше сидеть за экранами мониторов в помещении, нежели заниматься активностью на свежем воздухе.

В 2021 году специалисты компании Zepp Health Corporation поделились результатами исследования [8], проводимого в течение года. В нем была представлена статистика о здоровье граждан из пяти стран: США, Испании, Италии, Китая и России. В выборке участвовало более 6 миллионов россиян, и в их числе выявились такие проблемы как: недостаток двигательной активности (в среднем россиянин проходит 6846 шагов в день вместо положенных 10000), недостаток сна, высокий индекс массы тела. Россияне занимаются спортом меньше других граждан в этом исследовании. Чаще одного раз в неделю тренируется чуть больше 8% пользователей [7, 8].

Цель исследования: изучить влияние физкультурной деятельности и спортивной тренировки на здоровье студентов.

Физическая активность оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Множество исследований

подтверждают, что регулярные тренировки способны повысить уровень счастья и улучшить настроение. В современном мире, где стресс и нервные напряжения стали неотъемлемой частью повседневной жизни, сохранение психоэмоционального равновесия становится задачей все более актуальной. Отдавая предпочтение этому образу жизни, люди замечают не только улучшение своего физического состояния, но и положительное влияние на ментальное здоровье.

Кроме того, исследованиями ученых подтверждается и факт того, что спорт продлевает жизнь. В 2011 году в сентябрьском номере медицинского журнала The Lancet было выпущено исследование по оценке влияния физической активности на продолжительность жизни и здоровье. Авторы статьи – сотрудники тайваньского Национального института по изучению здоровья, Китайского медицинского университета и тайваньского Национального спортивного университета – проделали огромную работу по сбору и обработке данных. В общей сложности их исследование охватило 400 тысяч граждан Тайваня, принявших участие в национальной программе еженедельного медицинского мониторинга, длившегося с 1996 по 2008 год.

Все участники были поделены на пять групп в соответствии с уровнем их физической активности – низким, средним, высоким, очень высоким и нулевым, объединившим людей, которые не уделяют время физическим упражнениям вообще. Просчитав для каждой активной группы уровень смертельных рисков по сравнению с группой, игнорирующей занятия физкультурой (то есть, сделав эту группу образцом сравнения), авторы высчитали и среднюю продолжительность жизни в каждой группе.

Люди из группы с низкой физической активностью, уделяющие занятиям физкультурой 92 минуты в неделю (или примерно 15 минут в день), рискуют умереть по разным причинам в общей сложности на 14% меньше, чем те, кто не уделяет времени спорту вообще, в том числе на 10% меньше от онкологических заболеваний, а средняя продолжительность жизни в этой группе на 3 года больше, чем у тех, кто не делает зарядку вообще. В других группах каждые дополнительные 15 минут физических упражнений снижали смертельные риски на 4%, а онкологические риски на 1%.

Эта динамика актуальна для всех возрастных групп и обоих полов, а также для тех, кто страдает различными сердечно-сосудистыми болезнями. «Мы установили, что, если неактивные индивиды начнут уделять физическим упражнениям хотя бы 15 минут в день, можно предотвратить одну из шести смертей в Тайване – цифры, сопоставимые с расчетными в случае с успешно проведенной антитабачной кампанией», резюмируют авторы.

Один из основных механизмов, через который физическая активность воздействует на психоэмоциональное состояние, связан с выделением эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. При физической нагрузке организм начинает активно вырабатывать эндорфины, что вызывает приятные ощущения и улучшает настроение [1, 3]. При занятиях физической активностью нервная система активизируется. Эта активация приводит к высвобождению электрохимических сигналов в мозге. В ответ на активацию нервной системы гипофиз начинает выделять эндорфины. Также при занятиях физической активностью выделяются такие гормоны, как адреналин, кортизол, пролактин, гормон роста и другие молекулы, регулирующие работу иммунной системы. Эти химические процессы помогают организму человека снизить уровень стресса и тревоги, улучшают настроение и чувство благополучия, а также снижают боль и дискомфорт.

Регулярные занятия спортом также помогают улучшить сон, что в свою очередь влияет на психическое и эмоциональное состояние. Сон играет важную роль в регулировании психологических и физических процессов. Неправильный сон повышает риск развития таких заболеваний как: депрессия, деменция, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, смертность. Гусев И.А. и Панькина Т.Л. в своей статье «Влияние физической активности на качество сна» [2] утверждают, что активность имеет прямое влияние на регуляцию циклов бодрствования и сна, а регулярные тренировки способствуют более стабильным ритмам сна, что повышает качества сна и общее самочувствие.

Физическая активность и занятия спортом также положительно влияют на метаболизм. В июле 2022 года в журнале Nature [4, 8] было опубликовано исследование: международная группа ученых обнаружила вещество, которое вырабатывается после интенсивных физических упражнений и притупляет чувство голода. Это вещество было обнаружено в крови мышей, людей и скаковых лошадей. Ученые установили, что интенсивные тренировки улучшают метаболизм, уменьшают чувство психологического голода и человеку становится гораздо проще контролировать калорийность и качество потребляемой пищи.

Физическая активность и занятия спортом имеют непосредственное и положительное влияние на психическое состояние человека. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению настроения и самочувствия, а также повышению общего уровня психофизического состояния. Спортивные тренировки способствуют улучшению кровообращения и питанию мозга, что сказывается на его эффективности и улучшает когнитивные функции [5, 6]. Кроме того, регулярное занятие спортом помогает улучшить концентрацию и память, а также способствует развитию таких качеств, как целеустремленность, дисциплина и

настойчивость. Люди, занимающиеся спортом, часто более уверены в себе и меньше подвержены депрессивным состояниям.

Таким образом, физическая активность и занятия спортом имеют множество положительных эффектов на психическое состояние человека. Они способны повысить настроение, улучшить сон и общее психофизическое состояние. Помимо этого, они помогают бороться со стрессом, укрепляют иммунную систему и способствуют общему улучшению качества жизни. Поэтому, включение физической активности в свой режим становится неотъемлемой частью здорового образа жизни и позволяет достичь гармонии и равновесия в своей жизни.

Список литературы / References

1. Оптимизация работоспособности обучающихся с учетом их биоритмологической активности / Н. В. Губарева, Р. А. Гуша, К. Г. Поспелов, В. И. Авилов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 3-9.
2. Гусев, И. А. Влияние физической активности на качество сна / И. А. Гусев, Т. Л. Панькина // Научный аспект. – 2023. – № 9. – С. 232.
3. Золотухина, И. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах / И. А. Золотухина, М. Ю. Климов, А. Д. Бобров // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-2. – С. 82-85.
4. Попова О. А. Мониторинг физической подготовленности студентов агропромышленного профиля обучения / О. А. Попова, Н. М. Простихина, Д. М. Новиков // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21–22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 187-190.
5. Фоменко, А. Фокус на жизнь: Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья / А. Фоменко. – Москва : Альпина Паблишер, 2021. – 528 с. – ISBN 978-5-907470-69-5. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/214403> (дата обращения: 04.12.2023).
6. Li, V.L., He, Y., Contrepolis, K. et al. An exercise-inducible metabolite that suppresses feeding and obesity. *Nature* **606**, 785–790 (2022). URL: <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04828-5> (дата обращения: 04.12.2023).
7. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study // *The Lancet*: [Электронный ресурс] – URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60749-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60749-6/fulltext) (дата обращения: 09.01.2024)
8. Zep Health публикует сведения о состоянии здоровья пользователей за 2021 год / [Электронный ресурс] // tass.ru: [сайт]. – URL: <https://tass.ru/press-relizy/13527365> (дата обращения: 04.12.2023).

УДК 796.034.2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Белый К.И., канд. пед. наук, доц.

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены вопросы улучшения двигательной активности студентов первого курса факультета физического воспитания, проанализированы основные, наиболее применяемые подвижные игры и игровые задания, определены подвижные игры, более эффективно воздействующие на развитие двигательных качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, подвижные игры, оптимизация, показатели, средства, методы.

ACTIVE GAMES AND GAME EXERCISES AS A MEANS OF COMPREHENSIVE EDUCATION OF STUDENTS

Bely K.I., cand. of pedag. science, associate prof.

Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus

Brief abstract. The article discusses the issues of improving the motor activity of first-year students of the Faculty of Physical Education, analyzes the main, most used outdoor games and game tasks, and identifies outdoor games that more effectively influence the development of motor qualities.

Key words: physical education, physical activity, outdoor games, optimization, indicators, means, methods.

Роль и значение физического воспитания школьников и студентов обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного поколения, готового к полноценному выполнению функций гражданина общества.

Значение физического воспитания обусловлено рядом факторов:

1. Повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обучения, введением ежегодных переводных экзаменов и др.

2. Увеличением занятости детей и подростков во внеучебное время видами деятельности, ограничивающими проявление их двигательной активности (телевизор, компьютер, мобильный телефон и др.).

Эти условия и характер основных видов деятельности школьников и студентов приводят к дефициту движений, являющихся важным и почти

единственным средством удовлетворения естественных потребностей в проявлении двигательной активности, формировании правильной осанки, создании эмоционально-психологических перегрузок. Наиболее значимым и радикальным средством психофизической реабилитации организма является оптимизация общего двигательного режима студентов за счет широкого использования разнообразных форм занятий физическими упражнениями, особое место среди которых отводится подвижным играм и игровым упражнениям.

Организованные занятия физическими упражнениями в группах, командах, секциях являются действенными средствами решения проблемы увеличения двигательной активности, занятости в свободное время, предупреждения антиобщественных проявлений. Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной и идеологической работы обеспечивает возможность взаимоиспользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического, трудового) [1].

В нашей стране сложилась научно-обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре как можно большего количества подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе. Он сочетается с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, а также регулярными занятиями по личному выбору учащихся и студентов в спортивных секциях, в ДЮСШ и других учреждениях. Функционирование этой системы обеспечено материально-техническими средствами, квалифицированными педагогическими кадрами, финансовыми ресурсами и другими условиями. Она непрерывно развивается и совершенствуется с учетом новых потребностей и возможностей общества, современного опыта и достижений науки [2].

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры молодежи заключается в следующем:

1. Создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями.

2. Обеспечивается высокий уровень физической и умственной работоспособности и как следствие этого – достижение высокой успеваемости в учебных занятиях, а впоследствии – эффективность общественно полезной деятельности.

3. Рационально используется досуг, в котором элементы физической культуры все шире внедряются в повседневный быт учащихся, содействуя углублению процесса физического совершенствования, формированию

привычки к занятиям физическими упражнениями и стойкой потребности в них, широкому приобщению к доступным формам физкультурной деятельности.

4. Последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Исходя из вышеизложенного, *целью* нашего исследования было выявить наиболее применяемые подвижные игры на специализированном факультете ВУЗа.

На основе сформулированной цели были определены следующие *задачи*:

1. Проанализировать применяемые в учебном процессе подвижные игры, направленные на повышение двигательной активности студентов первого курса факультета физического воспитания.

2. Отобрать наиболее значимые, способствующие развитию двигательных качеств и повышающие двигательную активность.

3. Выявить эффективность применяемых подвижных игр и игровых заданий для повышения двигательной активности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературы;
- анкетный опрос студентов первого курса факультета;
- тестирование уровня физической подготовленности до и после эксперимента.

Обсуждение результатов. Проведя анализ отечественной и зарубежной литературы, анкетный опрос было выявлено, что двигательная активность студентов первого курса факультета физического воспитания в сравнении со школьным периодом стала значительно выше. Причем, это достигается не только обязательными формами учебных занятий в первой половине дня, но и учебно-тренировочными занятиями в группах повышения спортивного мастерства во второй половине дня, которые также являются обязательными для посещения студентами.

Наиболее применяемыми играми являются те, которые дают возможность проявить свои способности всем без исключения. К таковым относятся: «Город за городом», «Русская лапта», «Массовый баскетбол» и некоторые другие.

Проведенный анкетный опрос показал, что 68% занимающихся полностью удовлетворены своей двигательной активностью, еще 19% скорее удовлетворены, чем нет и только 13% студентов считают предложенную двигательную активность слишком высокой.

Для выявления эффективности применяемых подвижных игр и игровых заданий (эстафет) дважды было проведено тестирование, характеризующее развитие основных двигательных качеств с учетом

проявления скоростных способностей, скоростно-силовой подготовки, выносливости, ловкости.

Проведя сравнительный анализ результатов тестирования до эксперимента и после его завершения, было выявлено, что статистически достоверно улучшились показатели в беге на 30 метров, прыжке в длину с места и беге на 1000 метров, характеризующем развитие выносливости. Задания, направленные на развитие ловкости также оказали положительное влияние, но статистически достоверных улучшений не имели.

Выводы. На основе полученных результатов исследования можно констатировать, что для повышения двигательной активности в режиме дня студентов необходимо более активно использовать занятия второй половины дня. Привлечение студентов не только непрофильных, но и профильных факультетов к регулярным занятиям в спортивных секциях по видам спорта, группах оздоровительной направленности будет способствовать отвлечению их от компьютеров, телефонов и т.д. и, как следствие, будет способствовать повышению их двигательной активности.

Список литературы / References

1. Великанова, Л. К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе / Л. К. Великанова. – Новосибирск : НГУ, 1993. – 57 с.
2. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы / А. А. Гужаловский ; под ред. А.А. Гужаловского. – Минск : 2004. – 56 с.

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ ДИНАМИЧЕСКИХ РАВНОВЕСИЙ С ВРАЩЕНИЯМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

**Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц., Макеева А.М., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты видеоанализа соревновательных программ гимнасток – финалисток Первенства России 2021-2023 г.г. На основании полученных данных установлена тенденция изменений количественных показателей и формы динамической осанки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, высшее спортивное мастерство, вращения, стабильность выполнения.

ANALYSIS OF DYNAMIC EQUILIBRIUMS WITH ROTATIONS IN COMPETITIVE PROGRAMS OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS

**Bereslavskaya N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Makeeva A.M., student**

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents the results of a video analysis of the competitive programs of gymnasts – finalists of the Russian Championship 2021-2023. The dynamics of their quantitative indicators and the form of dynamic posture are established.

Key words: rhythmic gymnastics, higher sportsmanship, rotations, stability of performance.

Актуальность. Соревновательная программа в художественной гимнастике состоит из элементов, которые должны иметь между собой такую логическую связь, обеспечивающую переход одного движения в другое и способствующую развитию сюжета. При этом важное место отводится сложности двигательных действий, которая согласно современной терминологии, называется «Трудностью».

Техническую сложность соревновательных программ составляют элементы, относящиеся к структурным группам – вращения, равновесия и прыжки. Вращения в художественной гимнастике относятся к числу базовых, сложных и красивых элементов, на которых строятся упражнения. В настоящее время по правилам соревнований оценка за техническую трудность остается открытой. Это дает возможность гимнасткам выполнять максимальное количество вращений, благодаря которым спортсменки могут получить более высокие баллы.

Цель – определить количественный показатель и структуру равновесно-вращательных элементов в соревновательных программах квалифицированных гимнасток.

Результаты исследования. Вращение – это поворот гимнастки вокруг вертикальной оси, которое можно разделить на три типа: вращения на полупальцах опорной ноги; вращения на полной стопе; вращения на других частях тела. Необходимо иметь фиксированную и хорошо определённую форму, минимальное базовое вращение с представленной формой у квалифицированных гимнасток должно быть не менее 360°. Согласно ныне действующим правилам вида спорта, в соревновательном упражнении гимнастка должна выполнить минимум одно вращение. Структура (форма) вращения может быть простая и комбинированная. При простой форме поворот выполняется в однопозном положении.

Комбинированная форма – выполнение вращения в двух и более различных положениях.

Проведенный видеоанализ соревновательных программ финалисток Первенства России 2021-2023 г.г. позволил установить тенденцию изменений количества вращений в соревновательных программах гимнасток (рис. 1).

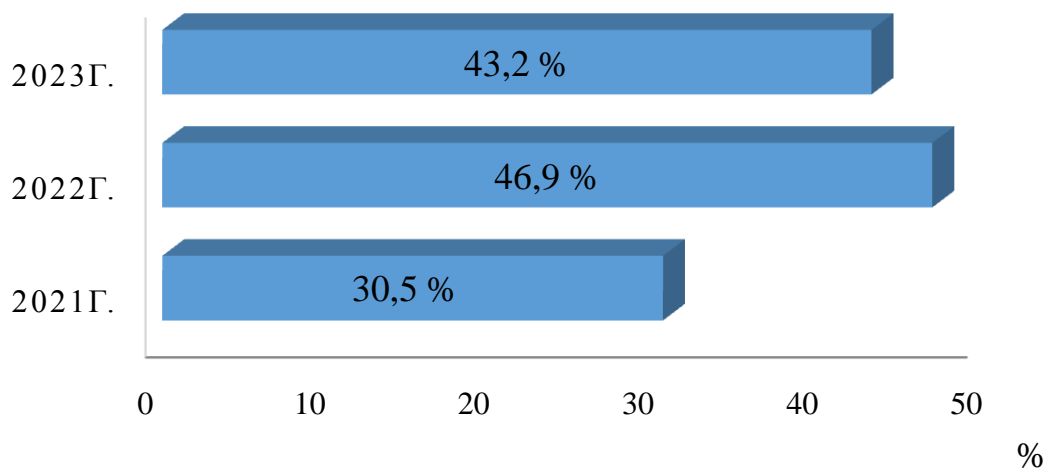


Рисунок 1 – Процентное соотношение динамических элементов с вращениями в соревновательных программах гимнасток – финалисток Первенства России 2021-2023 г.г. (n = 8).

Анализируя полученные данные, установлено, что в 2021 году на долю динамических элементов с вращениями в соревновательных программах гимнасток – финалисток Первенства России приходилось 30,5% от всех элементов, включенных в соревновательную программу. В 2022-2023 г.г., отмечается тенденция к возрастанию этого процентного соотношения в среднем на 14,5%.

На наш взгляд, это связано с тем, что по ранее действующим правилам вида спорта в упражнение можно было включать максимально три элемента компонентов трудности тела, относящихся к группе вращений, а с 2022 г. трудность стала открытой. Это позволило гимнасткам хорошо владеющими техникой выполнения вращений, по максимуму представлять их в своих композициях.

Также наметилась тенденция к увеличению количества принимаемых форм динамической осанки в равновесно-вращательных элементах (рис. 2).

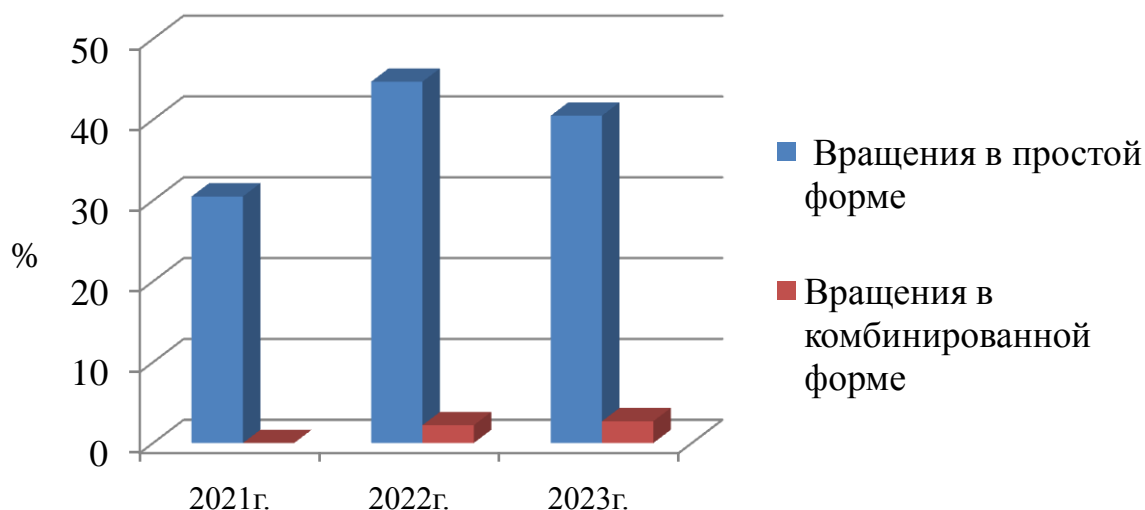


Рисунок 2 – Процентное соотношение динамических элементов с вращениями в простой и комбинированной формах динамической осанки в соревновательных программах гимнасток – финалисток Первенства России 2021-2023 г.г. (n = 8).

Полученные данные позволяют определить тенденцию к презентации в своих соревновательных упражнениях комбинированных вращений. Так в 2021 г. в соревновательных программах гимнасток возрастной группы «юниорки» вращения в комбинированных формах не выполнялись, в 2022 г. – пришлось 2,2%, что связано с вступлением в силу новых правил вида спорта, согласно которым оценка трудности тела и трудности предмета стала открытой. В 2023г. на долю комбинированных вращений пришлось 2,7%.

Таким образом, одно из значимых мест в содержании соревновательной программы гимнасток высокой квалификации занимают равновесно-вращательные элементы, создающие техническую ценность и на фоне контрастности используемых движений подчеркивающие художественную оригинальность и зрелищность композиций. Установлено, что при выполнении вращений в современных соревновательных программах квалифицированных гимнасток отмечается тенденция к увеличению количественной и качественной составляющей.

Список литературы / References

1. Кравцова, В. Д. Компоненты трудности упражнений в художественной гимнастике / В. Д. Кравцова, О. Ф. Барчо // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции. – Краснодар КГУФКСТ. – 2019. – С. 313.
2. Правила 2017-2020 по художественной гимнастике, утвержденные Исполнительным Комитетом ФИЖ – 2017.
3. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022 - 2024гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021. – Москва. – 2021. – С. 9-11.

4. Теория и методика избранного вида спорта : гимнастика. Часть 2 : курс лекций / Н. Н. Пиллюк, Г. М. Свистун, Н. В. Береславская и др. – Краснодар, 2015. – С. 27 – 30.

796.06

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Бессонов Д.К., аспирант, Пушкарева И.Н., канд. биол. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются методические аспекты, используемые для совершенствования физических способностей и работоспособности студентов вузов. Проведена оценка общей физической подготовки исходя из контрольных испытаний.

Ключевые слова: физические способности, методические аспекты, работоспособность, двигательная активность, физические упражнения.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF IMPROVING PHYSICAL ABILITIES OF UNIVERSITY STUDENTS

**Bessonov D.K., postgraduate,
Pushkareva I.N., cand. of biol. science, associate prof.**
Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Brief abstract. This article discusses the methodological aspects used to improve the physical abilities and performance of university students. An assessment of general physical fitness based on control tests was carried out.

Key words: physical abilities, methodological aspects, performance, motor activity, physical exercises.

В настоящее время, в рамках работы современной образовательной системы, повышаются объёмы изучаемой студентами информации, возрастает количество часов, выделенных на усвоение тех или иных учебных программ, и тем самым, увеличивается общее время, затрачиваемое студентами на обучение, в том числе и вне образовательного учреждения. С учётом существенных энергозатрат, связанных с объёмной интеллектуальной деятельностью в течение дня и малоподвижным образом жизни, остаётся актуальной проблема гиподинамии.

Исходя из этого, физические способности студентов, остаются на низком уровне и ведут к проблемам со здоровьем опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и иных систем организма. В связи с вышеописанной проблемой, необходимы меры для реализации процесса совершенствования физических способностей студентов с целью улучшения их здоровья, скорости восстановительных процессов в организме и повышения качества освоения учебного материала.

Многие исследователи приходят к единому мнению, что снижение уровня физических способностей и работоспособности студентов в целом, происходит из-за недостаточной двигательной активности, вследствие чего, происходят негативные изменения в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. К одной из актуальных причин сниженной физической активности, специалисты относят излишнее увлечение студенческой молодёжи цифровыми технологиями [2, 3]. Помимо этого, у многих студентов нет мотивации к занятиям физическими упражнениями, а также к организации достаточного уровня двигательной активности в течение дня.

Данные проблемы можно решить за счёт реализации эффективных путей оздоровления, увеличения уровня физической активности и как следствие, улучшения уровня физических способностей у учащихся вузов. В процессе поиска эффективных способов совершенствования физических способностей у студентов, в научной литературе встречаются следующие методические аспекты:

- повышение мотивационной составляющей занятий физической культурой возможно при включении в программу активных видов двигательной деятельности, таких как спортивные игры и соревновательные виды двигательной активности;

- с целью обеспечения планомерной нагрузки для формирования отстающих физических способностей возможно применение кругового тренинга, а также базовых упражнений для проработки основных мышечных групп [0];

- использование индивидуального подхода в обучении с учётом особенностей развития физических способностей каждого студента позволит качественно улучшить показатели здоровья функциональных систем организма, таких как, дыхательная и сердечно-сосудистая системы;

- осуществление процесса физической подготовки студентов вузов будет более эффективно при реализации последовательного подбора средств и направлений развития физических способностей;

- развитие общей и специальной выносливости методами длительной, переменной и повторно-интервальной работы способствует повышению уровня работоспособности организма и содействует улучшению других физических способностей [4].

Целью настоящего исследования является оценка текущего уровня физических способностей студентов высшего учебного заведения, а также использование методических аспектов для совершенствования физических способностей и работоспособности в целом.

Исследование проводилось со студентами первых курсов Екатеринбургской академии современного искусства в конце семестра 2023 года. В начале учебного года была проведена оценка текущего уровня физических способностей. В исследовании участвовало 5 девушек и 5 юношей из основной медицинской группы. В качестве оценки уровня физических способностей были использованы следующие упражнения:

1. Берпи (кол-во раз/мин).
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз/мин).
3. Наклон вперёд из положения стоя на скамье (см от уровня скамьи).
4. Приседания (кол-во раз/мин).
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (кол-во раз).
6. Тест Купера.
7. Прыжок в длину с места (см).

Результаты оценки исходного уровня развития физических способностей студентов представлены в табл. 1.

С помощью данных тестов мы можем оценить уровень развития нескольких физических способностей. Например, при помощи таких базовых упражнений, как сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола и приседания, мы можем оценить общий уровень силовых способностей обучающихся, при выполнении наклонов на скамье, мы оцениваем гибкость, а при выполнении теста Купера, у нас есть возможность оценить, как уровень силовой выносливости так и общую физическую работоспособность студентов.

Таблица 1 – Средние значения исходных нормативов

Упражнения	Юноши	Девушки
Бурпи (кол-во раз/мин)	12 ±2	9 ±1
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин)	48 ±3	39 ±4
Наклон вперёд из положения стоя на скамье (см от уровня скамьи)	11 ±2	15 ±3
Приседания (кол-во раз/мин)	29 ±4	25 ±3
Отжимания от пола (кол-во раз/мин)	20 ±5	15 ± 3
Тест Купера	4,32 ± 0,38	4,51 ± 0,52
Прыжок в длину с места (см)	210,50 ± 31	169,82 ± 21,5

Для повышения уровня физических способностей обучающихся в образовательном процессе были использованы следующие методические

аспекты: применение методики кругового тренинга (для основных, базовых мышечных групп), применение повторного и интервального тренинга (кратковременное выполнение упражнений 10-15 сек. при полных периодах восстановления 2.5-3 мин.), применение индивидуального подхода в обучении (учёт личностных характеристик каждого обучающегося, исходные физические данные, спортивный опыт, особенности характера, сильные и слабые стороны физических возможностей и т.п.).

Помимо этого, по окончании каждого занятия, были использованы упражнения для растягивания и расслабления задействованных в работе мышечных групп.

Реализация вышеперечисленных методических аспектов в течение четырёх месяцев учебно-воспитательной работы позволила улучшить показатели в контрольных упражнениях и оценить прирост результатов исходя из нормативов, предназначенных для первого семестра обучения первых курсов вуза.

Результаты тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Средние значения контрольных нормативов

Упражнения	Юноши	Девушки
Берпи (кол-во раз/мин)	18 ± 3	14 ± 2
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин)	59 ± 6	46 ± 3
Наклон вперёд из положения стоя на скамье (см от уровня скамьи)	14 ± 2	18 ± 2
Приседания (кол-во раз/мин)	35 ± 5	31 ± 3
Отжимания от пола (кол-во раз/мин)	24 ± 6	19 ± 3
Тест Купера	4,02 ± 0,35	4,18 ± 0,49
Прыжок в длину с места (см)	220,40 ± 26	179,10 ± 15,5

Средние значения в каждом из упражнений по окончании учебного семестра претерпели значительные изменения. На примере упражнения «Берпи», среди контрольной группы юношей, среднее количество повторений за одну минуту возросло с 12-ти до 18-ти, что составляет 50% прироста. Ещё одним примером, может послужить тест Купера среди контрольной группы девушек, где лучший результат до эксперимента составлял 3 минуты 59 секунд, что соответствует удовлетворительной оценке, а по окончании эксперимента он составил 3 минуты 29 секунд, что при этом равняется оценке «хорошо», исходя из нормативов для первых курсов. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что использование, рассматриваемых в настоящем исследовании, методических аспектов совершенствования физических способностей студентов вузов, положительно повлияло на улучшение уровня физической работоспособности испытуемых.

При создании благоприятных условий для занятий физической культурой в вузе, наличии подготовленных аудиторий, инвентаря и возможности проведения разнообразных учебных занятий, мы можем расширить количество эффективных способов повышения физических способностей обучающихся и повысить результативность учебно-воспитательного процесса, что положительно повлияет не только на физическое здоровье студентов, но и повысит мотивационную составляющую занятий.

Список литературы / References

1. Амбарцумян, Н. А. Методика повышения уровня физической подготовленности обучающихся гуманитарного колледжа / Н. А. Амбарцумян, Е. Г. Костенко, В. Л. Соколов // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 8(61). – С. 92-97.
2. Кубиева, С. С. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля / С. С. Кубиева, Т. А. Ботагариев, Е. Т. Жетимеков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-i-fizicheskoe-razvitiye-studentov-vuzov-razlichnogo-profilya> (дата обращения: 10.01.2024).
3. Платонова, Я. В. Теоретические и практические аспекты развития силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса у студенток вуза / Я. В. Платонова, М.В. Князев // Вестник ТГУ. – 2021. – № 1. – С. 95. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-i-prakticheskie-aspekty-razvitiya-sily-i-silovoy-vynoslivosti-myshts-bryushnogo-pressa-u-studentok-vuza> (дата обращения: 10.01.2024).
4. Сорокина, Е. Л. Подходы к развитию выносливости студентов на занятиях физической культурой в вузе / Е. Л. Сорокина, А. В. Созинов, Н. А. Рябуха // Наука и социум : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – № XV. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-razvitiyu-vynoslivosti-studentov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (дата обращения: 10.01.2024).

УДК 61

THE EFFECT OF L-CARNITINE ON FAT BURNING DURING CARDIO TRAINING

**Bobunova A.S., cand. of pedag. science, senior lecturer,
Teplitskaya P.A., student**

*Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba,
Moscow, Russia*

Brief abstract. Many athletes and amateurs use L-carnitine for fat burning, but many are unaware of the ambiguity of this method and the possible consequences of uncontrolled intake. Purpose of the article was to analyze the effect of L-carnitine on fat burning during cardio training. The authors reviewed the literature on the use of L-carnitine during cardio training and described the possible effects of L-carnitine on fat burning.

Key words: L-carnitine, amino acids, weight, vitamins, fat burning during cardio training.

Introduction. L-carnitine is formed in our body and is very similar in composition to an amino acid, although they are not the same thing. Many athletes take it in the form of a dietary supplement to stimulate muscle energy and fat burning, which in turn improves the functioning of the cardiovascular system. L-carnitine (LC) was discovered in 1905 by the scientists V. Gulevich and R. Krimberg who separated it from muscle fibers [8].

This substance is synthesized in the kidneys, the liver and the brain. It helps fatty acids move from fat depots to muscle tissue, where they are converted into energy by transporting long-chain fatty acids into mitochondria through their inner membrane. Without L-carnitine, fatty acids cannot penetrate the membranes of cellular mitochondria. Basically, almost all of them are collected in cardiac and skeletal muscles. However, most people take l-carnitine without realizing the mechanism of its effects on the body and without consulting their doctors.

The purpose of the article was to analyze the effect of L-carnitine on fat burning during cardio training.

Methods. We reviewed the available literature on the use of l-carnitine in cardio training and identified possible effects in athletes after supplementation. We analyzed 50 articles from Pub Med and Science Direct databases conducted between 1996-2023.

Results. According to the studies, the use of LC is appropriate in endocrine disorders such as cardiomyopathy, diabetes, malnutrition, sepsis, liver cirrhosis, due to carnitine dysregulation. LC is useful for people with primary carnitine deficiency. On the one hand LC eliminates hypotonia, muscle weakness, poor motor skills and exhaustion, increases myocardial function and metabolism in patients with ischemic heart disease, and improves athletic performance in individuals with angina pectoris. On the other hand, LC can be life-threatening in individuals with secondary deficits. In addition, LC may be beneficial in a variety of conditions, including carnitine deficiency, but these results should be taken with caution [1; 2].

There are quite a lot of healing properties, namely: a protective effect during apoptosis, removal of “garbage” from the body, antioxidant effect, stimulating the process of our brain, reducing the level of triglycerides in the blood, increasing performance and resistance to negativity, as well as increasing the saturation of muscle tissue with oxygen and reducing the volume of lactic acid in them and the safety of central nervous system cells from metabolic damage due to chemical influences.

The sources of energy fish are meat of all types of animals, poultry, as well as dairy products (milk, cheese, cottage cheese). For synthesis, of course, vitamins are needed such as: C, B3, B6, B9, B12, iron, methionine, lysine, etc.

[3]. Dietary supplements are necessary when adjusting body weight; they are often recommended to be combined with a proper diet and active physical activity. To increase the effect of the process, it is advised to use dietary supplements before physical exercise [4].

It supports the formation of additional energy from fats, physical characteristics also become better. Experts have concluded that athletes taking supplements during training on an exercise bike can maintain loads 25% more and longer than others [5]. A number of studies have proven that taking L-carnitine improves brain performance, strengthening a person's attention, concentration and memory [6].

The main indication is to accelerate protein metabolism and build muscle mass during certain physical activities in order to reduce recovery time after training and prevent the accumulation of lactic acid in muscle fibers, which causes a feeling of discomfort. The substance's ability to detoxify and free the body from all harmful substances, reduce cholesterol, protect the cardiovascular system and central nervous system and regulate digestion, is considered as a great advantage [8].

The substance, which is considered a harmless food additive, can enhance immunity, calm the human nervous system, and can also be used as a preventive measure against liver and kidney diseases, where this substance is produced by the body itself. There may be side effects that occur quite rarely due to personal intolerance to liver and kidney diseases, as well as diabetes and pregnancy.

Excess of this drug can cause stomach pain, nausea and diarrhea. The appropriate dosage must be followed. This form of release comes in the form of tablets and capsules. L-carnitine has average digestibility. It is recommended to consume one hour before the start of training. The maximum daily portion is 2000 mg, which in turn is further divided into portions. This substance is mixed with all types of sports nutrition, but unlike others, it has a more pronounced effect on the body.

Conclusion. Only the combination of L-carnitine with protein provides accelerated fat burning, which in turn leads to the preservation of muscle mass and improvement of the metabolic processes of these substances.

References

1. Abdelrazik H. L-carnitine and assisted reproduction / H. Abdelrazik // Arch Med Sci. – 2008. – №5, PP. 43–47.
2. Abu Ahmad N. L-Carnitine improves cognitive and renal functions in a rat model of chronic kidney disease / N. Abu Ahmad, Z. Armaly, S. Berman, A. Jabour, S. Aga-Mizrachi, E. Mosenego Ornan, A. Avital // Physiol. Behav. – 2016. – № 164, PP. 182–188.
3. Alhasaniah A. H. L-carnitine: Nutrition, pathology, and health benefits / A. H. Alhasaniah // Saudi Journal of Biological Sciences. – 2023. – №30 (2).
4. Chen N. L-carnitine for cognitive enhancement in people without cognitive impairment / N. Chen, M. Yang, M. Zhou, J. Xiao, J. Guo, L. He, R. Xing // Cochrane Database Syst. Rev. – 2015.

5. Cruciani R. A. L-carnitine supplementation for the treatment of fatigue and depressed mood in cancer patients with carnitine deficiency: A preliminary analysis / R. A. Cruciani, E. Dvorkin, P. Homel, B. Culliney, S. Malamud, L. Shaiova, S. Fleishman, J. Lapin, E. Klein, P. Lesage, R. Portenoy, N. Esteban-Crucian // Ann. N. Y. Acad. Sci. – 2004. – PP. 168–176.
6. Hockenberry M. J. Carnitine plasma levels and fatigue in children/adolescents receiving cisplatin, ifosfamide, or doxorubicin / M. J. Hockenberry, M. C. Hooke, M. Gregurich, K. McCarthy // J. Pediatr. Hematol. Oncol. – № 31 – 2009, PP. 664–669.
7. Ramsay R. R. A brief history of carnitine and its presence in the CNS / R. R. Ramsay // Neurochemistry. – Boston: Springer, 1997. – PP. 47-61.
8. Yoshikawa Y. Anti-diabetes effect of Zn (II)/carnitine complex by oral administration / Y. Yoshikawa, E. Ueda, H. Sakurai, Y. Kojima // Chem. Pharm. Bull. – 2003. – №51, PP. 230–231.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Быков М.В., ст. преподаватель, Сухомлинова С.Г., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Данная статья посвящена такой важной теме, как значение физической культуры в жизни студентов. Статья фокусируется на особенностях физического воспитания и проблемах, связанных с недостаточным использованием физического воспитания в повседневной жизни студентов. Автор описывает, какие проблемы существуют в физической культуре в жизни студентов, и предлагает свои пути решения. Статья актуальна и полезна для всех, кто интересуется вопросами здоровья и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, жизнь студентов, физическое воспитание, социальное взаимодействие.

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Bykov M.V., senior lecturer, Suhomlinova S.G., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article is devoted to such an important topic as the importance of physical culture in the life of students. It focuses on the features of physical education and the problems associated with the insufficient use of physical education in the daily life of students. The authors describe what problems exist in physical culture in the life of students and offer their solutions.

The article is relevant and useful for everyone who is interested in health and physical fitness.

Key words: physical activity, physical culture, student life, physical education, social interaction.

Актуальность статьи заключается в том, физическая культура является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, способствует развитию силы и выносливости, укреплению здоровья и улучшению настроения. Особенно актуально поддержание физической активности на должном уровне в студенческие годы, когда молодые люди много времени проводят за учебниками и компьютером, а также регулярно по несколько часов в день находятся в сидячем положении на занятиях в учебных заведениях. *Цель* изложенного ниже - рассмотреть значимость и влияние занятий физической культурой на здоровье, успеваемость и качество жизни студентов, а также предложить методики и подходы для внедрения и поддержания спортивных привычек в условиях учебного процесса и во внеучебное время. Важность развития не только умственного, но и физического показывают следующие факторы.

Так, например, малоподвижный, или иначе можно сказать сидячий, образ жизни и мизерная физическая активность могут пагубно сказаться на здоровье человека, а в совокупности с вредными привычками и неправильным питанием - и вовсе привести к серьёзным последствиям, губительным для молодого организма: мышечной слабости, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим нарушениям здоровья [1]. Это, в свою очередь, может привести к снижению качества жизни и проблемам с учёбой. Физические упражнения и соблюдение режима правильного питания способствуют развитию мышечной силы, улучшению гибкости и координации, повышению выносливости и стимулированию обмена веществ [2]. Как следствие, студенты ощущают себя в лучшей форме, менее склонны к заболеваниям и обладают более крепкой иммунной системой.

Также физические упражнения не только способствуют укреплению организма, но и стимулируют мозговую деятельность. Исследования подтверждают, что регулярные занятия физкультурой улучшают кровообращение и метаболизм в мозге, способствуя более активному снабжению кислородом и питательными веществами, необходимыми для нормальной работы. Это в свою очередь способствует повышению концентрации, улучшению памяти и увеличению продуктивности в процессе обучения [3].

Сложно не согласиться с тем, что студенческая жизнь зачастую наполнена не только счастливыми моментами, но и стрессовыми ситуациями, испытывающими нервную систему будущих специалистов на прочность. Занятия физической культурой и спортом помогают снять

напряжение и улучшить эмоциональное состояние, а также способствуют профилактике возникновения психологических проблем или могут использоваться в качестве терапии при уже имеющихся проблемах [4]. На некоторое время студент может отвлечься от проблем и забот, сконцентрироваться на своих ощущениях и получать удовольствие от непосредственно процесса выполнения физических упражнений, а также от послевкусия хорошей тренировки. Физкультура также может предоставить студентам возможность «выпустить пар» - справиться с негативными эмоциями, которые могут возникать в период сессии или подготовки к экзаменам.

Физическая культура полезна не только для физиологического здоровья, но и для социального здоровья личности. Занимаясь в компании друзей или знакомясь с новыми людьми, например, на пробежке в городском парке, можно не только улучшить свою физическую форму, но и приобрести новых приятелей, а также научиться работать в команде и совершенствовать свои коммуникативные навыки [5].

Занятия спортом во время обучения в учебных заведениях способны сформировать здоровьесберегающие привычки на всю жизнь. Стоит начать регулярно заниматься физкультурой, и она станет неотъемлемой частью жизни, помогая сохранять здоровье и энергию на долгие годы.

Занятия спортом также помогают развивать лидерские качества и социальные навыки. Такие командные игры, как футбол, баскетбол и волейбол, и другие, учат студентов работать в коллективе, уважать других людей и принимать коллективные решения.

Нельзя не упомянуть о том, что занятия спортом улучшают физическую форму студентов. Регулярная активность позволяет поддерживать общую физическую форму на должном уровне, укрепляет мышцы и связки, повышает выносливость и улучшает гибкость.

Как уже было сказано, физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Однако многие студенты сталкиваются со сложностями на пути к ее достижению.

Одной из главных причин этих трудностей является дефицит времени. Студентам бывает сложно найти свободные часы для занятий физкультурой из-за высокой загруженности: им приходится совмещать учебу, внеучебную жизнь, а некоторым нужно ещё уделять внимание работе или творческой деятельности. Кроме того, не всегда есть возможность посещать спортивные залы или секции, особенно если они расположены далеко от места проживания.

Другой проблемой является отсутствие мотивации. Для многих студентов физкультура кажется скучным и неприятным занятием, и они не видят в ней особой необходимости. Незаинтересованность и нежелание могут быть связаны с отсутствием конкретных целей: студенты зачастую

не понимают, каких именно результатов способны достичь с помощью физических упражнений.

Вопросы, связанные с физической активностью среди студентов, представляют собой значительную сложность. Но есть несколько способов справиться с этой трудностью. В первую очередь, надо осознать значимость физической активности для здоровья и общего благополучия. Во вторую очередь, студентам следует отыскать время для занятий физкультурой, даже если на это будет уходить лишь несколько минут ежедневно. И, в конце концов, важно отыскать стимулы и цели, способные мотивировать на занятия физкультурой.

Исходя из этого, физическое воспитание предлагает студентам массу преимуществ. Оно не просто улучшает физическую подготовку, но также помогает студентам преодолевать психологические нагрузки и развивать социальные компетенции. Чтобы воспользоваться выгодами от занятий физической культурой, студентам необходимо регулярно заниматься, тренируя своё тело и дух.

Список литературы / References

1. Цыганкова, В. О. Проблемы питания современного человека / В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 546-549.

2. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сб. науч. тр. по материалам Нац. науч.-практ. конф. / под. ред. А.Р. Валиева, Б.Г. Зиганшина, А.В Дмитриева и др. – Казань, 2022. – С. 541-545.

3. Имамалыев, Т. И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т. И. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215-218.

4. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

5. Цыганкова В. О. Координационные способности в тхэквондо / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.

УДК 796

ЮКИГАССЕН: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Брюховских Т.В., канд. пед. наук, доц., Воробьева Е.А., студент
*ФБГОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет»,
г. Красноярск, Россия*

Краткая аннотация. В рамках данной статьи рассмотрена игра юкигассен. Представлена история ее зарождения и развития, правила и особенности. А также проведен краткий анализ ее влияния на физическое и психологическое развитие игроков, студентов вуза.

Ключевые слова: юкигассен, физическая культура, е ловкость, выносливость, команда.

YUKIGASSEN: HISTORY OF DEVELOPMENT AND APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

**Bryukhovskikh T.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Vorobyova E.A., student**
Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

Brief abstract. Within the framework of this article, the game yukigassen is considered. The history of its origin and development, rules and features are presented. A brief analysis of its influence on the physical and psychological development of players and university students was also carried out.

Key words: yukigassen, physical education, agility, endurance, team.

Одной из приоритетных задач государства является поддержание здоровья населения и, в первую очередь, студенческой молодежи. Достаточная физическая активность, как одно из необходимых условий ведения здорового образа жизни, не всегда присутствует у молодого поколения. При этом одним из наиболее доступных средств поддержания физической активности у студентов являются практические занятия физической культурой в вузе. Однако, у современных студентов низкая мотивация к учебным занятиям. Это связано с несколькими факторами: отсутствие спортивной инфраструктуры, особенно в зимнее время, а также применяемые на занятиях средства и методы.

Есть немало научных исследований, которые доказывают, что применение на практических занятиях физической культурой подвижных и спортивных игр повышают интерес студентов к дисциплине. Арсенал игр достаточно большой, при этом далеко не все игры подходят для использования на улице зимой, особенно для вузов, где отсутствует

спортивный зал. Игра Юкигассен является тем средством для занятий, которое отвечает вышеизложенным условиям.

Целью исследования являлось изучение игры Юкигассен и рассмотрение возможности ее применения на практических занятиях физической культурой в вузе.

История создания игры Юкигассен связана с японским фестивалем снега, который проводится каждый год. В 1987 году организаторы фестиваля решили создать новую игру, которая бы сочетала в себе традиционные японские зимние виды спорта и активность. Так родилась идея создания Юкигассена, и игра стала хитом фестиваля. Ее создателем является профессор Тору Коно, который хотел создать игру, способствующую развитию командного духа и физической активности студентов. Первоначально игра предназначалась для проведения на снегу, однако со временем она приобрела популярность и стала проводиться на разных поверхностях, включая асфальт и траву.

Игра быстро завоевала популярность и стала активно развиваться. Она быстро распространилась по миру и стала популярной в странах Северной Европы, особенно в Швеции, Финляндии и Норвегии. В настоящее время существует множество международных турниров и соревнований по Юкигассену, которые проводятся в разных странах мира. Игра популярна среди молодежи и является отличным способом провести время на свежем воздухе, развивая командный дух и физическую активность.

Название Yukigassen состоит из двух японских слов: «yuki» означает снег и «gassen» обозначает борьба. Юкигассен – это командная спортивная игра, которая основана на традиционной японской игре Юки-одори, что означает «танец снега». Цель игры – захватить флаг противника и принести его на свою базу, не будучи пораженным снежным шаром.

Для успешной игры в Юкигассен необходимо разработать стратегию и тактику. Важно определить роли каждого игрока в команде, например, нападающего, защитника, снайпера и т.д. Также необходимо учитывать физические аспекты игры и уметь правильно распределять силы между раундами.

Игра проводится на специально подготовленной площадке, которая делится на две равные зоны для каждой команды. В центре площадки находится зона «ничьей», которая является нейтральной территорией. Команды состоят из шести игроков, которые могут использовать снежные шары (диаметром 60-80 мм) для атаки противника. Игра начинается с того, что одна команда занимает свою базу и устанавливает флаг. Затем другая команда начинает атаку, пытаясь захватить флаг и перенести его на свою базу [1].

Во время игры игроки должны избегать попадания снежных шаров, которые могут быть брошены противниками. Если игрок получает

попадание снежным шаром, он должен покинуть зону игры и ждать, пока не закончится время раунда. Если команда теряет всех своих игроков, она проигрывает игру.

Игра в Юкигассен способствует развитию физической активности игроков, включая бег и прыжки, которые способствуют развитию координации движений и выносливости, а также помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы и укрепить мышцы, что очень важно для студентов. Игроки также развивают навыки работы в команде, так как они должны координировать свои действия с другими членами команды и принимать быстрые решения. Регулярные занятия Юкигассеном могут помочь снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общую физическую форму игроков.

Кроме того, игра способствует развитию социальных навыков, так как игроки должны общаться с другими участниками игры и находить общий язык с членами своей команды.

В России Юкигассен только начинает набирать популярность [4]. Однако уже сейчас проводятся региональные и всероссийские турниры по этой игре. Перспективы развития Юкигассена в нашей стране связаны с популяризацией здорового образа жизни, развитием командного духа и привлечением молодежи к занятиям спортом.

Нами также был проведен опрос среди студентов Красноярского государственного аграрного университета. Целью опроса являлось выявление степени информированности об игре Юкигассен среди студентов и возможностью ее использования на практических занятиях физической культурой.

Всего в опросе приняло 50 студентов 2 курса. Среди опрошенных студентов только 38% слышали про эту игру, и всего 4 студента в нее играли.

84% студентов хотели бы играть в Юкигассен на практических занятиях физической культурой. Практически все опрошенные считают, что игра Юкигассен способствует развитию таких физических качеств, как ловкость, скорость и выносливость, а также воспитывает командное взаимодействие и сплоченность.

Таким образом, Юкигассен является не только интересной и увлекательной игрой, но и эффективным средством для развития физических и социальных навыков студентов. Эта игра может быть использована в качестве дополнительного инструмента для обучения и развития молодежи, а также для проведения спортивных мероприятий и соревнований. Изучение истории, правил и перспектив развития Юкигассена является важным этапом в развитии спорта и физической культуры в нашей стране.

Список литературы / References

1. Галеев, А. Р. Японская игра «Yukigassen» как средство оздоровительно-рекреативной физической культуры во внеучебной деятельности обучающейся молодежи / А. Р. Галеев, М. В. Басараба, Ф. Р. Якушев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2021. – С. 49-53.

УДК 613.7:070.4(075.8)

**СТРАТЕГИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ЛАНДШАФТ
ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

**Веденина О.А., ст. преподаватель, Лукиных П.А., студент
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия**

Краткая аннотация. В данном исследовании рассматриваются факторы здоровья и стратегии физического воспитания среди студентов университета. Путем изучения результатов опроса студентов выявлены распространенные проблемы со здоровьем, в том числе влияние стресса, сна и питания. В статье анализируются эффективность стратегий физкультуры в борьбе с указанными факторами.

Ключевые слова: факторы здоровья, физическое воспитание, студенты университетов, стресс, сон, питание, стратегии физкультуры, благополучие, вмешательства, здоровье студентов, образование, исследования.

**STRATEGIES FOR PHYSICAL EDUCATION AND THE LANDSCAPE
OF HEALTH FACTORS AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Vedenina O.A., senior lecturer, Lukinykh P.A., student
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia**

Brief abstract. This study investigates the health factors and physical education (PE) strategies among university students. Examining responses from a diverse sample, our research unveils the prevalent health challenges, emphasizing the impact of stress, sleep, and nutrition. Analyzing PE strategies, we explore their efficacy in addressing these factors. Findings highlight the need for tailored interventions in university PE programs to enhance overall student well-being. This research contributes valuable insights for educators, policymakers, and health professionals working towards optimizing student health through physical education.

Keywords: health factors, physical education, university students, stress, sleep, nutrition, physical education strategies, well-being, interventions, student health, education, research.

В научной литературе отмечается взаимосвязь между физическим воспитанием и факторами здоровья среди студентов университетов. Имеющиеся исследования подчеркивают ключевую роль физкультуры в укреплении общего благополучия молодого поколения, а также то, что регулярные занятия физкультурой положительно влияют на физическое и психическое здоровье. Кроме того, отмечается, что неправильное питание, малоподвижный образ жизни, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождают всё большее распространение таких «болезней общества», как никотиновая зависимость, существенно влияя на состояние здоровья [1].

В университетском контексте программы физкультуры признаны важнейшими компонентами целостного образования. Эти программы не только способствуют улучшению физической формы, но и решают различные проблемы, связанные со здоровьем, распространенные среди студентов. Обобщение существующей литературы показывает, что студенты университетов часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса, неполноценным сном и неоптимальным питанием. Эти факторы, если их не устранить, могут пагубно сказаться на успеваемости, психическом здоровье и долгосрочном благополучии.

Усилия по повышению эффективности стратегий физкультуры связаны с пониманием того, что универсальный подход не может адекватно удовлетворить разнообразные потребности студентов университетов в здоровье. Индивидуальные вмешательства в программы физкультуры, такие как методы снижения стресса, обучение гигиене сна и консультации по питанию, показали свою эффективность в смягчении проблем со здоровьем. Более того, включение в программу физкультуры таких элементов, как осознанность, социальное взаимодействие и хобби, может положительно сказаться на общем состоянии здоровья студентов.

Хотя многочисленные исследования подчеркивают положительное влияние физкультуры на здоровье, в литературе также отмечаются проблемы с эффективным использованием ее возможностей. Эти проблемы включают вопросы, связанные с доступностью, мотивацией и необходимостью постоянной оценки эффективности программы, что предопределяет необходимость дальнейшего изучения и совершенствования стратегий физкультуры для оптимизации их воздействия на сложную взаимосвязь между факторами здоровья и благополучием студентов университета [2].

Цель исследования: выявить стратегии занятий физкультурой и ландшафт факторов здоровья среди студентов университета.

В рамках исследования был проведен опрос с целью определения самооценки здоровья, факторов, негативно влияющих на здоровье, мер, принимаемых для поддержания здоровья, механизмов преодоления стресса, влияния сна на здоровье, частоту физических упражнений и места

занятий.

В характеристике факторов, влияющих на здоровье студентов университета, прослеживается сложная взаимосвязь восприятия и поведения. Большинство, 51,5 %, оценили свое здоровье как "хорошее", а 38,8 % – как "удовлетворительное". Значительные 82,7% назвали стресс основным препятствием для здоровья, опередив другие факторы, такие как недостаток сна (75%) и неправильное питание (61,5%).

Стремясь сохранить здоровье, 30% регулярно занимаются физическими упражнениями, а 53% решили ограничить потребление вредной пищи. Механизмы преодоления стресса были разными: 34,6% полагались на общение, 29,8% – на хобби, а скромные 5,8% прибегали к физическим упражнениям.

Важнейшим аспектом оказался сон: 56,7% отметили недостаточный сон, что свидетельствует о распространенности проблемы. Кроме того, 18,3 % признались, что борются с проблемами, связанными со сном.

Частота занятий физическими упражнениями показала разнообразие: 59,6 % занимаются 1-2 раза в неделю, а 18,3% признались в отсутствии физических нагрузок. В качестве места проведения занятий предпочитают университетские занятия физкультуры (59,4%), 32,7% предпочитают домашние тренировки, а 26,7% пользуются спортзалами или спортивными клубами.

Опрос выявил корреляцию между активным участием в регулярных физических упражнениях и положительными результатами для здоровья. 30% участников, регулярно занимающихся физкультурой, с большей вероятностью оценили свое здоровье как "хорошее" по сравнению с теми, кто занимается физкультурой редко или вообще не занимается. Эта связь подтверждает важность включения регулярной физической активности в учебные программы по физкультуре.

Более того, ограничение потребления нездоровой пищи (53%) и отказ от курения и алкоголя (46%) оказались наиболее распространенными мерами по поддержанию здоровья. Программы физкультуры, включающие в себя обучение правильному питанию и подчеркивающие необходимость отказа от вредных продуктов, могут способствовать выбору более здорового образа жизни.

Стресс, который 82,7% назвали важным фактором здоровья, побудил к изучению механизмов преодоления стресса, хотя только 5,8% опрошенных обратились к физическим упражнениям для снятия стресса, большинство предпочли общение (34,6%) и хобби (29,8%). Стратегии физкультуры должны включать в себя различные методы борьбы со стрессом, чтобы учесть разные предпочтения.

Результаты исследования помогают раскрыть важнейшие аспекты состояния здоровья студентов университета. Распространенность оценок здоровья "хорошо" и "удовлетворительно" – 51,5 и 38,8% соответственно –

свидетельствует о позитивном самовосприятии. Однако большое количество случаев стресса (82,7%) как значимого фактора здоровья требует внимания. Это подчеркивает необходимость целенаправленного вмешательства в программы физического воспитания для преодоления стрессовых факторов, характерных для университетской среды.

Корреляция между регулярными физическими упражнениями и положительными оценками здоровья указывает на потенциал программ физкультуры для положительного влияния на самочувствие студентов. Интеграция различных вариантов упражнений и повышение их доступности могут способствовать постоянному участию в программах.

Помочь студенту внедрить физическую активность в свою повседневную жизнь можно, используя следующие методы:

1. Предложить разнообразные виды физической активности: спорт, фитнес, йога, танцы и т.д. Позволить студенту выбрать то, что ему нравится больше всего.

2. Создать удобное расписание занятий: помочь студенту составить график, в котором будет указано время для физических упражнений. Расписание должно быть индивидуальным и учитывать особенности учебного графика студентов. Это поможет им выделить время и сделать занятия более систематичными.

3. Предложить присоединиться к групповым занятиям или спортивным клубам в университете или в ближайшем фитнес-центре. Общение с другими студентами, которые также занимаются физической активностью, может быть мотивирующим.

4. Поставить перед студентом цели и помочь ему разработать план достижения этих целей. Например, можно поставить цель улучшить физическую форму или достичь определенного спортивного результата.

5. Постоянно подчеркивать важность физической активности для здоровья и общего благополучия. Объяснить, как физическая активность может помочь в учебе, улучшить настроение и снизить стресс.

6. Предложить студенту использовать технологии, такие как мобильные приложения для тренировок или фитнес-трекеры, чтобы отслеживать свою активность и прогресс.

Важно помнить, что каждый студент индивидуален, поэтому может потребоваться время и терпение, чтобы найти подходящий способ мотивации для каждого.

Меры по поддержанию здоровья, такие как ограничение потребления нездоровой пищи (53%) и отказ от курения и алкоголя (46%), согласуются с целями программ физкультуры по привитию здорового образа жизни. Включение в учебные программы по физкультуре образования по вопросам питания и стратегий отказа от употребления психоактивных веществ может повысить эффективность этих программ.

Механизмы преодоления стресса показали, что предпочтение

отдается общению (34,6%) и хобби (29,8%), а не физическим упражнениям (5,8%). Признание и учет различных предпочтений в борьбе со стрессом в рамках программ по физкультуре может оптимизировать их влияние на общее снижение стресса у студентов.

Заметная распространенность недостаточного сна (56,7 %) указывает на критическую проблему со здоровьем. Стратегии физкультуры должны включать образовательные компоненты по гигиене сна для решения этой проблемы, пропагандируя важность достаточного и качественного сна для общего самочувствия.

Различная частота занятий физическими упражнениями (59,6% занимаются 1-2 раза в неделю) говорит о том, что программы физкультуры должны мотивировать к более частому занятию. Популярность занятий физкультурой во время университетских уроков физкультуры (59,4%) подчеркивает важность оптимизации этих занятий для максимального положительного влияния на здоровье студентов.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в формировании здоровья студентов университетов. Адаптация программ к конкретным факторам здоровья, поощрение регулярных физических упражнений, учет различных предпочтений в борьбе со стрессом и акцент на важности сна – все это необходимо для повышения общей эффективности физкультуры в формировании более здоровой студенческой среды.

Список литературы / References

1. Бледных, Д. С. Самостоятельные занятия физической культурой – одна из форм непрерывности и эффективности физического воспитания студентов / Д. С. Бледных, Р. А. Иноземцев, Н. М. Юдина // Международный студенческий научный вестник. – № 5-3. – 2016.

2. Трунин, В. В. Роль самостоятельных занятий студентов в формировании универсальной компетенции по физической культуре / В. В. Трунин, А. С. Иванов, О. В. Сидорова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт : возможности и перспективы : материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 168-173.

УДК 796.07

СКРИНИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Волкова Л.М., канд. пед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В исследовании изучается диагностика физического развития и функционального состояния организма студентов авиационного вуза по мере увеличения стажа обучения, тем самым, подчёркивается значимость проведения оценки изучаемых параметров в определении уровня физического здоровья и нацеливая на выявление причин таких изменений его качества в процессе обучения.

Ключевые слова: диагностика, здоровье, студент, физическое развитие, функциональное состояние, физическая культура.

SCREENING OF THE HEALTH OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF CIVIL AVIATION

Volkova L.M., cand. of pedag. science, prof.

St. Petersburg State University of Civil Aviation, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The study examines the diagnosis of physical development and functional state of the body of students of an aviation university as the length of study increases, thereby emphasizing the importance of evaluating the studied parameters in determining the level of physical health and aiming to identify the causes of such changes in its quality in the learning process.

Key words: diagnostics, health, student, physical development, functional state, physical culture.

Культура здоровья – важная составляющая культуры человека, и вузы, призванные повышать уровень культуры, естественно обращают внимание в процессе обучения студентов на культуру здоровья. Координационным центром решения этой важнейшей задачи образования в вузах становятся кафедры физической культуры, где введена целевая установка – содействовать идеологии оздоровления [1, 3].

Очевидно, что формирование идеологии здоровья современного студента невозможно без изменения отношения к самому себе, к здоровью. Отношение к здоровью зависит от объективных и субъективных факторов, от самовоспитания. В студенческом возрасте самовоспитание способствует совершенствованию личности. Самовоспитание является необходимым и относительно самостоятельным звеном в процессе формирования личности. Современные научные достижения помогают человеку предупредить и лечить многие болезни – созданные лекарственные вещества действительно обладают значимой силой в борьбе с болезнями, однако, как бы не были хороши лекарства, они не могут заменить такие средства укрепления здоровья и продления жизни, как активная двигательная деятельность, самовоспитание. За здоровье, за высокую работоспособность на долгие годы надо постоянно бороться [4, 5], что и определяет актуальность исследования.

Изучение характерных особенностей двигательной активности студентов Санкт-Петербургского госуниверситета гражданской авиации (СПбГУ ГА) показало, что к концу III-го курса сократилось общее количество занимающихся в спортивных секциях почти в два раза – с 65,2% на I-ом курсе до 27,5% на III-ем курсе.

В негативную сторону изменилось отношение у студентов к утренней гимнастике. Если на I-ом курсе систематически выполняли утреннюю гимнастику 20,1% студентов, то на III-ем курсе только 13,7%.

Интерес к самостоятельным занятиям физической культурой на курсах с I-го по III-й, также имел отрицательную тенденцию. Однако отсутствие у студентов обязательных плановых занятий по физической культуре на IV-ом курсе кардинальным образом отразилось на их отношении к физической активности. На I-ом курсе систематически самостоятельно занимались 42,6% студентов, на II-ом курсе этот показатель снизился до 36,3%, на III-ем курсе снизился до 32,7%, но с IV-го курса обучения отмечается резкое увеличение количества самостоятельно занимающихся до 58,5% студентов.

Исследование суточного режима двигательной активности студентов I-III курсов позволило выявить ряд закономерностей. Во-первых, на протяжении всех лет обучения в СПбГУ ГА большинство студентов не летных специальностей вели малоподвижный образ жизни, который доходил лишь до 65,3% от нормы их суточного времени. Во-вторых, наблюдалось снижение объема времени на посещение теоретических, лабораторных и самостоятельных занятий, в целом на 10,5%, с 33,4% на I-ом курсе до 23,2% на III-ем курсе. В-третьих, студенты стали больше уделять внимания различного рода культурным мероприятиям и развлечениям.

Проблема сохранения здоровья и его восстановления всегда существовала в мире, но человек не привык рассматривать эту проблему, будучи молодым и здоровым. Сегодня человек живет в более сложных условиях и требования, предъявляемые к нему, намного выше. Очевидным становится приобретение знаний о формировании здоровья, приобретения приоритета здоровья на всех этапах образования [2]. Мы считаем, что формирование у студентов валеологического образования предполагает становление их научного мировоззрения, приобщение к систематическому и самостоятельному приобретению знаний на основании валеологических норм поведения.

В настоящей работе со студентами I-IV курсов нашего Университета решались две задачи. Первая заключалась в обучении учащихся навыкам элементарной диагностики физического развития и функционального состояния организма, когда определялись величины «идеального» веса, учитывая тип телосложения (ВТ), силы кисти, резервов дыхания - проведение проб с задержкой дыхания (проба Штанге, Генчи), резервов

сердечно-сосудистой системы – частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, проба 20 приседаний за 40 с, физическая работоспособность (ФР) при помощи 6-моментной функциональной пробы, уровень физического состояния (УФС), ортостатическая проба (ОП), адаптационный потенциал (АП). В дальнейшем производилось формирование индивидуального паспорта здоровья в соответствии с подготовленной нами оценкой (табл.).

Таблица – Оценка показателей физического развития и функционального состояния студентов СПбГУ ГА

Показатели	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Вес тела (кг)	м	$G^*_{\pm 3,0}$	$G^*_{\pm 5,0}$	$G^*_{\pm 8,0}$	$G^*_{\pm 10,0}$	$G^*_{\pm 12,0}$
	ж	$G^*_{\pm 3,0}$	$G^*_{\pm 5,0}$	$G^*_{\pm 8,0}$	$G^*_{\pm 10,0}$	$G^*_{\pm 12,0}$
Сила кисти (кг)	м	50	45	40	35	30
	ж	45	40	35	30	25
ЧСС в покое (уд/мин)	м	65 и <	66-73	74-82	83-89	90 и >
	ж	70 и <	71-78	79-87	88-94	95 и >
Проба Штанге (с)	м	65 и >	64-53	52-45	44-38	37 и <
	ж	60 и >	59-50	49-40	39-30	29 и <
Резервы дыхания (с)	м	111 и >	91-110	71-90	50-70	49 и <
	ж	111 и >	91-110	71-90	50-70	49 и <
20 приседаний за 40 с (%)	м	35 и <	36-55	56-75	76-95	96 и >
	ж	35 и <	36-55	56-75	76-95	96 и >
ФР (усл. ед.)	м	349 и <	350-399	400-449	450-500	501 и >
	ж	349 и <	350-399	400-449	450-500	501 и >
УФС (усл.ед.)	м	0,826 и >	0,676-0,825	0,526-0,675	0,376-0,525	0,225-0,375
	ж	0,576 и >	0,476-0,575	0,366-0,476	0,261-0,365	0,157-0,260
ОП (уд/мин)	м	10 и <	11-12	13-16	17-19	20 и >
	ж	12 и <	13-15	16-18	19-21	22 и >
АП (усл. ед.)	м	1,94 и <	2,1- 1,95	2,11-3,2	3,21-4,3	4,3 и >
	ж	1,94 и <	2,1- 1,95	2,11-3,2	3,21-4,3	4,3 и >

*G – Идеальный вес (кг)

Вторая задача состояла в скринирующем анализе этих паспортов с целью выявления характера дисперсии в уровненом распределении составляющих паспорт параметров и вклада каждого из них в определении безопасного уровня здоровья и зоны риска для него.

В группе студентов младших курсов был значительным процент лиц, имеющих высокие уровни ФР (62,3%). К зоне безопасного уровня здоровья, за исключением УФС, относилось 86,2% наблюдений исследуемых параметров. Функциональные дыхательные пробы

обеспечивали несколько меньший вклад (62,3%). На долю же таких показателей, как ФР и АП, приходилось соответственно 69,2 и 68,5%. Но, если указанная величина распределения АП была обусловлена высокими уровневными значениями этого параметра, то для ФР определяющими были величины, относящиеся к среднему уровню.

У студентов старших курсов значения ФР высокого и выше среднего уровней почти не наблюдались, большая часть студентов имела уровень ниже среднего, а меньшая часть – средний уровень этого показателя. Выделяло эту группу студентов то, что, наряду с самым низким процентом ФР, представленным в зоне безопасного здоровья, 100% других показателей относилось к этой зоне. Причём, для ВТ преобладали значения высокого уровня, а для дыхательных проб – среднего и выше среднего. Было также установлено, что совокупный суммарный вклад исследуемых показателей, отражавших безопасный уровень здоровья, был наибольшим у студентов младших курсов и заметно уменьшался на старших курсах.

Таким образом, результаты исследований свидетельствовали о прогрессирующем снижении уровня показателей физического и функционального развития у студентов по мере увеличения стажа обучения в Университете, тем самым, подчёркивая значимость проведения диагностики изучаемых показателей в определении уровня физического здоровья и нацеливая на выявление причин таких изменений его качества в процессе обучения.

Список литературы / References

1. Бушма, Т. В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, Л. М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7(173). – С. 27-31.
2. Волкова, Л. М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации / Л. М. Волкова, А. А. Голубев // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. – 2017. – С. 41-46.
3. Морщанина, Д. В. Ценностные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов гражданской авиации / Д. В. Морщанина, В. В. Карпушин, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2013. – № 192. – С. 130-133.
4. Шалупин, В. И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / Д. В. Морщанина, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2011. – № 166. – С. 174-176.
5. Шалупин, В. И. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации : учебник / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк [и др.]. – Москва, 2017. – 297 с.

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Витун Е.В., канд. пед. наук, доц., Кобелева И.П., студент
*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург, Россия*

Краткая аннотация. Статья посвящена вопросам формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

В статье раскрывается актуальность формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью, выявляются предпосылки и даются характеристики основных понятий. Также рассматривается вопрос об особенностях мотивации к физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Делается вывод о необходимости включения новых средств, в том числе в учебном процессе, и даются рекомендации, на основе которых повышается интерес обучающихся к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: ценностное отношение, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, учебный процесс, мотивация.

STUDENTS VALUE ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

**Vitun E.V., cand. of pedagog. science, associate prof.,
Kobeleva I.P., student**
Orenburg State University, Orenburg, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the formation of students' value attitude to a healthy lifestyle.

The article reveals the relevance of the formation of the value attitude of the younger generation to their health, the prerequisites are identified and the characteristics of the basic concepts are given. The question of the peculiarities of motivation for physical culture and sports activities of students is also considered. The conclusion is made about the need to include new tools, including in the educational process, and recommendations are given on the basis of which students' interest in a healthy lifestyle increases.

Key words: value attitude, healthy lifestyle, physical culture and sports activity, educational process, motivation.

Актуальность. После изучения литературных источников мы можем отметить, что мотивационно-ценностные показатели, в первую очередь, включают в себя физкультурно-спортивную деятельность и ведение здорового образа жизни. И те методы формирования мотивационно-

ценностного отношения, которые использовались раньше, становятся абсолютно бесполезны в наше время при работе с обучающимися. Современные обучающиеся – это другое, уникальное поколение [3]. И если оно другое – значит, и средства должны быть использованы совершенно иные, отражающие его характер и привычки. Многочисленные исследования ученых говорят о том, что на мотивационно-ценностное отношение обучающихся к здоровому образу жизни влияют как психологические, так и социальные факторы: особенности личности, образ жизни, уровень жизни и социальная среда, которая окружает.

Цель данного исследования: выявление особенностей формирования ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и повышение мотивации к нему.

В соответствии с поставленной целью нами были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Определить отношение молодежи к здоровому образу жизни.
3. Выявить особенности формирования ценностного отношения у обучающихся.
4. Разработать рекомендации по ведению и внедрению в повседневную жизнь обучающихся ЗОЖ.

Мы абсолютно согласны с мнением большинства ученых (Брехман И.И., Верклова Ю, Вилепский М.Я., Калиниченко Л.А., Ярошенко Е.В.) об отношении обучающихся к ЗОЖ. В нашей работе, кроме изучения научной литературы, мы провели эмпирическое исследование обучающихся 1 курса юридического факультета Оренбургского Государственного университета. На основе проведенного исследования и полученных результатов нами предлагаются конкретные средства работы с обучающимися, которые развивают мотивационно-ценностное отношение к ЗОЖ.

В результате проведенного социологического опроса получены следующие данные:

1. 30% опрошенных обучающихся не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше, чем среди девушек.
2. 40% опрошенных обучающихся-юношей предпочитает проводить свободное время дома, а 60% опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.
3. 80% обучающихся не уделяют должного внимания правильному питанию.

4. 85% опрошенных, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку.

5. 60% обучающихся занимались различными видами спорта. Также нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.

6. Больше 50% обучающихся продолжают заниматься спортом.

7. 70% опрошенных считают, что ЗОЖ способствует успеху в других сферах человеческой жизни.

Также обучающиеся ответили, что берут мотивацию для ведения ЗОЖ из социальных сетей и при общении с людьми, которые занимаются спортом, т.е. из своего окружения. Рациональное питание и ЗОЖ сейчас широко распространяются, люди продвигают в массы идею о «правильном образе жизни», что заставляет каждого второго обучающегося задуматься о ценностном отношении к ЗОЖ [1].

Первое и самое главное – самоопределение обучающегося в образе здорового образа жизни – «Я – здоровый». Для того, чтобы чувствовать себя здоровым, человеку необходим хороший сон, рациональное питание и качественное рабочее место [4]. Поскольку с подросткового возраста, кроме еды и питания, хочется нравиться себе в зеркалах или на фото, необходимо приобретать профессиональные знания и умения, которые решат эту задачу. И здесь определяется особая роль ВУЗа. На занятиях физической культуры у обучающихся появляется возможность получить данные знания в максимально сжатой и приемлемой форме. Переломный момент, на который стоит обратить внимание, это и есть формирование мотивационно-ценностного отношения обучающегося к ЗОЖ [2].

Для формирования мотивационно-ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся должен возникнуть процесс перехода от возникновения побуждения к практическим изменениям их поведения и стиля жизни в направлении оздоровления [5].

Мы разработали рекомендации для успешной реализации программ. На наш взгляд, данные рекомендации будут способствовать формированию ценностного отношения к ЗОЖ. В учебный процесс рекомендуется включить [1]:

- проведение занятий с обучающимися в форме дискуссий;
- тренинговые занятия;
- походы для повышения интереса у обучающихся;
- спортивные состязания;
- разработку и внедрение программ психофизического развития и мониторинга ЗОЖ.

Данные рекомендации способствуют увеличению активности в физкультурно-спортивной деятельности, что приводит к снятию напряжения организма, улучшает умственную способность и физическую подготовленность. Именно так формируется привычка ведения ЗОЖ и ценностное отношение к нему [3].

Выводы. Таким образом, нами проведено исследование, в ходе которого мы установили, что большинство опрошенных не уделяют должного внимания ведению ЗОЖ, но признают то, что он способствует успеху в различных сферах жизни. С целью формирования ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся мы разработали систему рекомендаций, так как этот аспект играет очень важную роль в жизни каждого из них, ведь здоровье – главный фактор жизни людей. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к ЗОЖ, является одним из главных путей в достижении успеха.

Список литературы / References

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2015 г. – 240 с.
2. Верклова, Ю. Д. Как меняются правила здоровой жизни : учебное пособие / Ю.Д. Верклова, 2020 г. – 272 с.
3. Текучева, Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Л. Текучева. – Москва : Мир, 2014г. – 142 с.
4. Коваль, Л. Н. Теоретические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / Л. Н. Коваль, Е. В. Ярошенко, О. Г. Богданов, 2015. – 143 с.
5. Витун, Е. В. Рациональное питание – компонент здорового образа жизни студента : метод. рекомендации / Е. В. Витун, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания . – Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2010. – 39 с.

УДК 378

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**Витун Е.В., канд. пед. наук, доц., Крюков В.М., студент
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург, Россия**

Краткая аннотация. В данной работе рассматривается физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов как фундамент для профессионального становления сотрудников. Основное внимание уделяется прикладной направленности физического воспитания сотрудников ОВД и специфическим качествам, необходимым для выполнения сотрудником оперативно-служебных обязанностей во время несения службы.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники правоохранительных органов, оперативно-служебные задачи, психофизическое воспитание, уровень работоспособности.

THE IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Vitun E.V., cand. of pedag. science, associate prof., Kryukov V.M., student
Orenburg State University, Orenburg, Russia

Brief abstract. This paper examines the physical training of law enforcement officers as a foundation for the professional development of employees. The main attention is paid to the applied orientation of physical education of police officers and the specific qualities necessary for an employee to perform operational duties during service.

Key words: physical training, law enforcement officers, operational and service tasks, psychophysical education, the level of efficiency.

Для сотрудников правоохранительных органов во все времена одним из самых актуальных вопросов оставался вопрос о физической подготовке. Безусловно, следует отметить, что физическая подготовка играет решающую роль в подготовке профессиональных кадров и является неотъемлемой в процессе исполнения долга и несения службы.

Сотрудники правоохранительных органов несут службу по борьбе с преступностью в стране. Успех операций, которые проводятся с целью задержания преступников и пресечения правонарушений, в первую очередь, зависит от уровня физической подготовки сотрудника.

В связи с этим *целью* нашего исследования является рассмотрение влияния физической подготовки на профессиональное становление будущих сотрудников правоохранительных органов.

В соответствии с заявленной целью были поставлены и решены следующие *задачи*:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Определить понятие «физическая подготовка».
3. Разработать рекомендации по физической подготовке обучающихся по направлению «40.03.01 Юриспруденция».

Нами была изучена специальная литература по проблеме исследования. Проведя анализ работ ученых-исследователей, мы можем ввести дефиницию «физической подготовки». Д.С. Морковкина и Л.А. Скороходова предлагают следующее определение: «физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике» [2].

Полагаем, что следует согласиться с данным определением, так как нельзя отрицать ярко выраженную прикладную направленность физического воспитания в процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов, что связано, в первую очередь, со спецификой деятельности правоохранительных органов. Целью физического воспитания сотрудников внутренних органов является выполнение поставленных оперативно-служебных задач.

Говоря о специфике физической подготовки сотрудников, следует выделить ее основные направления. Так, В.Н. Фроленков выделяет следующие:

- отработка рационального применения силы, а также боевых приемов;
- акцент на формирование таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость;
- симбиоз физической подготовки и психологической;
- исключение методик подготовки профессиональных спортсменов [4].

В подтверждение данной позиции можно привести данные статистики, предоставленные В.А. Тороповым, согласно которым, уровень работоспособности сотрудника с хорошим уровнем физической подготовки ощутимо превышает сотрудника с недостаточным уровнем физической подготовки. На дистанции расхождения их показатели достигают абсолюта. Ученым также указывается, что сотрудники с отличной физической подготовкой на 15% эффективнее выполняют оперативно-служебные действия в процессе выполнения маневров на тактико-специальных учениях, на дистанции их показатели эффективности не изменяются либо снижаются незначительно, в отличие от слабо подготовленных сотрудников [3].

Помимо всего перечисленного выше, особенностью подготовки сотрудников правоохранительных органов является методика физического воспитания женщин-сотрудников. Отмечается, что уровень развития физических и психологических качеств женщин ниже, чем у мужчин, что неуклонно влияет на процесс подготовки женщин-сотрудников. Как отмечает И.В. Макарьев: «Женщинам проще всего удастся развивать гибкость, сложнее же всего для женщин-сотрудников становятся упражнения на развитие мышечной силы и выносливости, кроме того, им следует обращать пристальное внимание на развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна [1].

Тема физической подготовки сотрудников правоохранительных органов в национальной доктрине изучена исчерпывающе, авторами научных работ разработано множество методик и подходов к подготовке различных категорий сотрудников внутренних органов. При этом не так часто в доктринальных трудах встречаются положения о важности начала

специфической подготовки для будущих сотрудников правоохранительных органов – студентов, обучающихся на юридических факультетах. Зачастую особое внимание уделяется курсантам подведомственных высших учебных заведений МВД РФ, однако, необходимо обратить внимание на студентов юридических факультетов и институтов права, существующих в структуре государственных университетов.

В Оренбургском государственном университете программа физической подготовки для студентов-юристов включает исключительно ОФК – общую физическую культуру, что предполагает целеполагание на оздоровление обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, активный отдых после основной учебной деятельности и т.д. Данная программа включает недостаточное количество специальных и профессионально-прикладных упражнений, предназначенных для развития профессиональных качеств будущего сотрудника правоохранительных органов.

Изучив теоретические положения программы подготовки курсантов академий МВД, полагаем, что нам необходимо учитывать существующий опыт физической подготовки курсантов академий МВД и в Оренбургском государственном университете уделять больше внимания специальной физической подготовке всех обучающихся юридических специальностей.

Подводя итоги изложенному выше, мы рекомендуем в учебный процесс по дисциплине «Общая физическая культура» студентов второго и третьего курсов ввести упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), включающей в себя отработку боевых приемов, формирование специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и других. Кроме того, необходимо совмещать физические упражнения с психологической подготовкой обучающихся, в процессе которой будет происходить формирование стрессоустойчивости и умения эффективно выполнять оперативно-служебные действия в стрессовой обстановке и условиях несения службы.

Список литературы / References

1. Макарьев, И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов / И. В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 50-53.

2. Морковкина, Д. С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Д. С. Морковкина, Л. А. Скороходова // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Международной научно-практической заочной студенческой конференции. – 2016. – С. 178-186.

3. Торопов, В. А. Физическая подготовка – эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников полиции / В. А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 3(71). – С. 176-178.

4. Фроленков, В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции / В. Н. Фроленков // Наука-2020. – 2021. – № 5(50). – С. 74-79.

УДК 796.42

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КОМПЛЕКСНЫМ ПУТЕМ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» СО
СТУДЕНТАМИ АГРАРНОГО ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ
УПРАЖНЕНИЙ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТА**

**Воротова М.С., канд. пед. наук, доц., Моисеев Ю.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье авторы делятся опытом в развитии физических качеств студентов, в подготовке будущих специалистов с применением упражнений техники легкоатлета.

Ключевые слова: техника бега, упражнения бегуна, физические качества, студенты.

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN AN INTEGRATED
WAY IN CLASSES IN THE SPECIALIZATION “ATHLETICS” OF AN
AGRICULTURAL UNIVERSITY STUDENTS WITH THE USE OF
ATHLETES TECHNIQUE EXERCISES**

**Vorotova M.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Moiseev Yu.V., senior lecturer
Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia**

Brief abstract. In this article the authors share their experience in the development of physical qualities in the training of future specialists with the use of exercises of the athlete's technique.

Key words: running technique, runner exercises, physical qualities, students.

Развитие физических качеств – это одна из функций физической культуры. Выпускник вуза должен быть универсально подготовлен к особенностям будущей профессии. Поэтому часто на занятиях физической культурой в задачах стоит развитие всех физических качеств. Доказано, что эффективнее всего развивать их комплексно [1, 3, 4]. Одним из популярных средств комплексного развития качеств является круговая тренировка [8, 9]. Метод, при котором, выполняется 5-8 видов упражнений, 2-3 круга повторений по 30-60 секунд.

В нашем вузе занятия по физической культуре проходят с учетом спортивных интересов студентов. Программой прописаны следующие виды: волейбол, аэробика, легкая атлетика, общая физическая подготовка, вольная борьба, программа для студентов специальной группы здоровья.

Специализация легкая атлетика не так популярна, как волейбол, но занятия по данному виду проводятся. Порой, на учебных занятиях можно выявить талантливых спортсменов, будущих чемпионов. Больше половины команды нашего вуза составляют спортсмены, которые начали заниматься легкой атлетикой с 1-го курса и показывать неплохие результаты [2]. Следует отметить, что в составе команды по легкой атлетике имеются и спортсмены других специализаций (например, лыжники, гиревики, баскетболисты). Не секрет, что лыжники хорошо бегают кроссы, гиревики мощно толкают ядро, баскетболисты – технично прыгают в высоту. Преподаватели стараются с помощью занятий бегом, прыжками, метаниями у спортсменов различных специализаций развивать физические качества, улучшать технику движений, готовить специалистов-универсалов для сельскохозяйственной деятельности и привносить инновационные подходы и средства в содержание занятий.

Цель исследования: выявить влияние упражнений техники легкоатлета, применяемых на занятиях по специализации «легкая атлетика» со студентами аграрного вуза на развитие физических качеств.

Одной из инновационных разработок хочется поделиться для обмена опытом. Речь идет о внедрении в учебные занятия элементов тренировочного занятия, работа над техникой. Считаем, что с помощью учебных занятий можно полноценно подготовить специалиста аграрного производства, при условии, что нагрузка будет в режиме тренировочной. А вот работа над техникой движений – является комплексом полезных действий, снижением утомления организма и повышением легкости, доступности двигательных действий.

На занятиях с легкоатлетами мы часто используем метод круговой тренировки. Обычно выбирается 5 станций, т.е. 5 видов упражнений на развитие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Упражнения выполняются по 1 минуте, 3 круга. На наш взгляд, 1 круг –разминочный, 2-ой – развивающий и 3 тренирующий. Для более подготовленных студентов иногда включаем круговую тренировку из 5 кругов, где 3-5 круги тренировочные. Отдыхом внутри круга служит переход от одной станции к другой, а отдыхом после каждого круга – медленный бег около 300 м. Для хорошо подготовленных студентов, после каждого круга можно дать серию ускорений по 30-60 м – 5-6 раз и отдых 1 минута.

Для оттачивания техники фаз движений бегового шага (фазы опоры, фазы полета) применяются в круговой тренировке именно элементы

движений бегового шага (вынос бедра, постановка ноги, заброс голени назад). Техника имеет большое значение и требует над собой работу.

Техника спортивного упражнения – это система движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высокого результата [7].

Ниже приведен пример тренировочного круга по станциям развития качеств.

На силу применяется поднимание бедра с блином 10 кг поочередно. Блин кладется на бедро правой ноги, стоя боком у гимнастической стенки, рукой придерживать. Сделать 20 раз и выполнить с другой ноги.

На выносливость. Занимающийся встает лицом к гимнастической стенке, принимает положение упора на 4, 5 рейке и в течении минуты совершает беговые движения.

На воспитание ловкости применяется ходьба через барьеры. Ставится от 3-х до 10 барьеров и совершается ходьба через них. Студенты заранее обучаются технике ходьбы: толчковая нога – атакует барьер (сгибается вперед и разгибом делается шаг через барьер на носке), маховая нога – переносится согнутая (бедро и голень параллельно пола), ставится за барьер.

На гибкость: на гимнастическом коврике в барьерном седе, выполняются повороты туловища и наклоны вперед, на левую и правую.

На воспитание быстроты рекомендуем давать прыжки со сменой ног – размножка. Руки согнуты, правая нога впереди, смена на левую ногу прыжком, и обратно, руки работают как при беге.

Также рекомендуется большое внимание на занятиях по специализации легкая атлетика уделять внимание упражнениям бегуна, к которым относятся бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени, различные скачки, многоскоки, семенящий бег. Данные упражнения готовят суставно-связочный и мышечный аппарат к бегу и ускорениям, а также повышают технические возможности занимающихся. Упражнения бегуна нужно выполнять в подготовительной части занятия по 30-60 м – 2-3 серии перед серией ускорений и при желании, на развитие выносливости и техники в заключительной части занятия до заминочного бега.

Опыт показал, что применение в круговой тренировке упражнений техники бега легкоатлета повышает экономичность бега и делает рисунок бега более красивым и правильным. Занимающиеся отмечают легкость в беге, снижение болевых ощущений надкостницы голени после ускорений, повышение результатов в беговых видах: бег 100 м и 2, 3 км. Кроме того, студенты-легкоатлеты отмечают повышение профессиональных качеств: общая выносливость, физическая работоспособность, сила нервной системы и др. [4, 5].

Выводы: таким образом, нами представлен интересный инновационный подход в развитии физических качеств легкоатлетов на учебных занятиях. Его особенность заключается во включении в основную часть занятия круговой тренировки с применением упражнений техники легкоатлета в развитии всех физических качеств. По результатам опроса студентов специализации «легкая атлетика» выявлено положительное влияние применения разработанного нами инновационного подхода.

Список литературы / References

1. Базовые виды спорта: легкая атлетика / М. С. Воротова, Ю. В. Моисеев // Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020. – 108 с.
2. Воротова, М. С. Выступления спортсменов-легкоатлетов Ижевской ГСХА на соревнованиях различного уровня за последние 11 лет / М. С. Воротова, А. А. Автаева // Научные труды студентов Ижевской ГСХА. ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА. – Ижевск, 2021. – С. 1265-1270.
3. Воротова, М. С. Методика комплексного развития физических качеств бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций: монография / М. С. Воротова, А. Ю. Анисимова. –Ижевск, 2019. – 148 с.
4. Воротова, М. С. Особенности проведения ППФП студентов на занятиях по аэробике в ИжГСХА / М. С. Воротова, О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина // Теория и практика ф.к., с. и безопасности жизнедеятельности в условиях модернизации образования : материалы Респуб.науч.-практ.конф., 18.10.2019. – Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2019. – С. 22-26.
5. Воротова, М. С. Развитие профессионально важных качеств у бакалавров сельскохозяйственного вуза (на примере ИжГСХА) / М. С. Воротова, Л. В. Рубцова, И. М. Мануров // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – Воронеж. – С.125-128.
6. Развитие физических качеств у студенток специальной медицинской группы на занятиях физической культурой на основе биоэнергетических типов организма / М. С. Воротова, И. Г. Гибадуллин, Л. В. Рубцова, А. Ю. Анисимова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – Т. 2. – С. 123-132.
7. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ.культ. - / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
8. Рубцова, Л. В. Применение круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов у студентов специальной медицинской группы / Л. В. Рубцова, О. Ю. Дружинина, Р. А. Жуйков // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК : мат.-лы докл. Международ. науч.-практ. конф. (Ижевск, 24-26 февраля 2021). – Ижевск, 2021. – С. 214-218.
9. Рябов, М. Е.. Особенности проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студентов основного и специального отделения с учетом биоэнергетических типов организма / М. Е. Рябов, М. С. Воротова, Л. В. Рубцова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК УРГАХУ)

Выродов В.Г., ст. преподаватель, Романов В.Е., доц.
*ФГБОУ ВО «Уральский государственный архитектурно-художественный
университет», г. Екатеринбург, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен сравнительный анализ развития физического качества гибкость у студенток УрГАХУ на занятиях по физической культуре. В исследовании принимали участие две группы студенток, опытная группа и обычная. Проведено тестирование студенток на общую гибкость (гибкость позвоночника), гибкость плечевых и локтевых суставов. Результаты тестирования обсуждены на заседании кафедры ФиС УрГАХУ. Представлены выводы и рекомендации для внедрения специальных комплексов упражнений на развитие гибкости у студенток.

Ключевые слова: развитие гибкости, гибкость позвоночника, плечевых и локтевых суставов, студентки УрГАХУ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN STUDENTS (USING THE EXAMPLE OF FEMALE STUDENTS OF THE URAL STATE UNIVERSITY OF ARCHITECTURE AND ART)

Vyrodov V.G., senior teacher, Romanov V.E., associate prof.
Ural State University of Architecture and Art, Ekaterinburg, Russia

Brief abstract. The article presents a comparative analysis of the development of the physical quality of flexibility among female students of the Ural State University of Architecture and Art during physical education classes. Two groups of female students took part in the study, an experienced group and a regular one. The female students were tested for general flexibility (flexibility of the spine), flexibility of the shoulder and elbow joints. The test results were discussed at a meeting of the Department of Physical Culture and Sports of the Ural State University of Architecture and Art. Conclusions and recommendations for introducing special sets of exercises to develop flexibility among female students are presented.

Key words: development of flexibility, flexibility of the spine, shoulder and elbow joints, students of the Ural State University of Architecture and Art.

Введение. На практических занятиях физической культурой (ФК) в вузах основное внимание уделяется гармоничному развитию физических

качеств у студентов, таких как выносливость, быстрота, сила, ловкость (координация) и гибкость, «которые способствуют укреплению как физического, так и полного здоровья человека: физического, психического, нравственного и социального» [5, С. 139].

Гибкость является показателем молодости организма человека, также является важным элементом гармоничного совершенствования и физической подготовки спортсменов. Поддержание и развитие гибкости – важная задача физического воспитания и физической культуры человека. Многие специалисты по физической культуре качества выносливость и гибкость считают самыми важными показателями долголетия и физического здоровья для человека.

Основная часть. Объектом нашего исследования являются студентки УрГАХУ.

Цель исследования – сравнить развитие гибкости у студенток 3 курса опытной и общей групп.

Методы исследования: сравнительный анализ, метод классификации (табличный метод), опытный эксперимент.

В процессе исследования приняли участие 39 студенток, в опытной группе 19 девушек, в общей группе 20 девушек. Для проведения исследования были подобраны две аналогичные учебные группы Института Дизайна, в которых средняя гибкость студенток на втором курсе в мае 2023 года была равна 3,5 балла.

Исследование проводилось в течение трех месяцев в период со 2 октября по 30 декабря 2023 года. Занятия проводились в спортивном зале два раза в неделю, основная часть занятия была посвящена развитию и совершенствованию игры в волейбол, подготовительная и основная часть проводились в обеих группах одинаково. В конце основной части и во время заключительной части в опытной группе 15 минут применялись специальные упражнения на гибкость позвоночника (стоя и лежа на коврике) и упражнения на гибкость плечевого пояса и локтевого суставов (сидя и лежа на коврике).

Для оценки общей гибкости или гибкости позвоночника использовался доступный тест: «стоя на полу, выполняется наклон вперед»: касание ладонью – 5, касание кулаком – 4, касание кончиками пальцев – 3, нет касания – 2 балла; для локтевого сустава: «сгибание рук в локтевом суставе и касание плеча»: касание полностью ладонью плеча – 5, касание пальцами ладони – 4, касание кончиками пальцев – 3, нет касания – 2 балла; , для плечевого пояса «касание рук при сгибании за спиной: одна рука сгибается сверху вниз, другая снизу вверх»: ладони полностью касаются друг друга – 5, касание пальцами рук – 4, касание кончиками пальцев – 3, нет касания – 2 балла [4, 5].

Таблица – Результаты оценки гибкости у студенток в баллах

Группа	Вид гибкости	Оценка гибкости у студентов				Среднее значение (1 вид)
		чел / 5 баллов	чел / 4 балла	чел / 3 балла	чел / 2 балла	
Опытная	Общая (позвоночника)	7 / 5	5 / 4	4 / 3	3 / 2	19 / 3,8
	Плечевого сустава	4 / 5	4 / 4	5 / 3	6 / 2	19 / 3,4
	Локтевого сустава	5 / 5	4 / 4	7 / 3	3 / 2	19 / 3,3
Обычная	Общая (позвоночника)	4 / 5	4 / 4	6 / 3	6 / 2	20 / 3,4
	Плечевого сустава	3 / 5	3 / 4	8 / 3	6 / 2	20 / 3,2
	Локтевого сустава	4 / 5	5 / 4	5 / 3	6 / 2	20 / 3,4
Среднее значение (3 вида)	Опытная / обычная	16 / 11	13 / 12	16 / 19	12 / 18	3,5 / 3,3

Сравним общую гибкость (гибкость позвоночника): в опытной группе средняя гибкость позвоночника составила 3,8 балла, в обычной – 3,4 балла, что меньше на 0,4 балла. Гибкость в плечевых суставах соответственно в опытной группе – 3,4 балла, в общей группе – 3,2 балла. Гибкость в локтевых суставах: в опытной чуть ниже, чем в общей 3,3 балла, в обычной выше – 3,4 балла. Средний балл по всем трем видам гибкости у опытной группы составил 3,5 балла, у обычной группы – 3,3 балла, следовательно у опытной группы общая оценка в баллах выше на 0,2 балла.

При сравнении оценок видим следующий результат: в опытной группе получили оценку 5 баллов 16 человек, в обычной группе – 11 человек; оценку 4 в опытной группе имеют 13 студенток, в обычной соответственно – 12 студенток; оценку 3 в опытной группе получили 16 студенток, в обычной группе – 19 студенток; 2 балла в опытной группе получили 2 балла, в обычной группе получили 2 балла 18 человек.

Сравнительный анализ показывает, что средняя оценка в баллах по показателям общей гибкости (гибкости позвоночника) и гибкости в плечевых суставах в опытной группе, которая дополнительно (15 минут) выполняла специальные упражнения для развития гибкости на ковриках, несколько выше, чем в обычной группе, соответственно на 0,4 балла общая гибкость и на 0,2 балла в плечевых суставах. В обычной группе гибкость в локтевых суставах оказалась выше на 0,1 балла, что можно объяснить индивидуальными особенностями студенток, а также тем, что обе группы выполняли упражнения с волейбольным мячом и играли в волейбол, что

тоже развивает гибкость в локтевых суставах, то есть выполняли сложно-координационные упражнения, которые студентки выполняли по-разному в связи с их индивидуальной координацией (ловкостью).

При сравнении качественно-количественной составляющей оценки студенток опытной и общей групп видим, что все показатели выше у опытной группы: оценок отлично и хорошо в опытной группе больше, оценок 5 больше на 4, оценок 4 – на одну, и наоборот, оценок три и два балла меньше, соответственно оценок 3 балла меньше в опытной группе на 3, оценок 2 балла в опытной группе меньше на 6, чем в обычной группе.

Результаты эксперимента были обсуждены на заседании кафедры физической культуры и спорта УрГАХУ, было предложено продолжить эксперимент на развитие гибкости у студенток и разработать методическое пособие.

Выводы. Применение дополнительных специальных комплексов упражнений для гибкости суставов на практических занятиях по физической культуре способствуют развитию общей и специальной гибкости у студенток.

Необходимо разработать специальные комплексы упражнений для развития гибкости студенток, применять их на всех четырех курсах занятий и включить в программу «Элективные дисциплины по ФиС». Обучить студентов самостоятельно выполнять специальные упражнения и комплексы упражнений на развитие гибкости.

Развитие гибкости у студенток является обязательной задачей на практических занятиях по физической культуре и способствует гармоничному развитию всех других физических качеств.

Список литературы / References

1. Глухенькая, Н. М. Выполнение нормативов студентами по видам спорта студентами: комплексный подход / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов // Научное мнение 2018. № 12. С. 132-135.
2. Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод. пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. – Екатеринбург : УрГАХУ, 2022. – 51 с.
3. Глухенький А. Н., Шумков Ю. В., Удинцева Л. В. Физическое воспитание студентов в период пандемии (на примере студентов УрГАХУ) / А. Н. Глухенький, Ю. В. Шумков, Л. В. Удинцева // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования : материалы XX Международной научно-практической конференции. – Москва-Челябинск, 2021. – С. 56-61.
4. Грачев, О. К. Физическая культура : учебное пособие / под ред. доцента Е. В. Харламова. – Москва : ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: издательский цент «МарТ», 2005. – 464 с. (Серия «Учебный курс»).
5. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с.: (Высшее образование).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Гималдинова Е.С., ст. преподаватель, Немычкин И.В., студент
*ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»,
г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. Данная статья исследует влияние физического развития на адаптацию студентов в университете. В период перехода из школьной жизни в высшее образование, студентам часто приходится сталкиваться с новыми требованиями, стрессом и непривычной обстановкой. Физическое развитие, включая аспекты, такие как физическая активность, здоровье и физическая форма, может играть важную роль в успешной адаптации студентов.

Ключевые слова: физическое развитие, адаптация, студенты-первокурсники, университет, физическая активность, здоровье, физическая форма.

INFLUENCE OF PHYSICAL DEVELOPMENT ON ADAPTATION OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Gimaldinova E.S., senior teacher, Nemychkin I.V., student
Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

Brief abstract. This article examines the impact of physical development on the adaptation of students at the university. During the transition from school life to higher education, students often have to face new demands, stress and an unusual environment. Physical development, including aspects such as physical activity, health and fitness, can play an important role in the successful adaptation of students.

Key words: physical development, adaptation, first-year students, university, physical activity, health, physical fitness.

Адаптация студентов в университете является важным этапом их образовательного пути. В период перехода из школьной жизни в высшее образование, студентам часто приходится сталкиваться с новыми требованиями, стрессом и непривычной обстановкой. Как результат, успешная адаптация имеет прямое отношение к академическому успеху, удовлетворенности студентов и их общему благополучию в университете.

Изучение влияния физического развития на адаптацию студентов представляет собой важную и актуальную область исследования. Физическое развитие, включая аспекты, такие как физическая активность,

здоровье и физическая форма, может играть важную роль в успешной адаптации студентов-первокурсников. Однако, несмотря на значимость данной темы, она является малоисследованной и требует дальнейшего изучения. Понимание влияния физического развития на адаптацию студентов-первокурсников может способствовать разработке эффективных стратегий поддержки и помощи студентам в период адаптации, что, в свою очередь, будет способствовать их лучшей учебной деятельности и общему благополучию [1].

Целью данного исследования является выяснение влияния физического развития на адаптацию студентов-первокурсников в университете.

Физическое развитие – это процесс, в ходе которого происходят изменения в структуре и функциональных возможностях организма человека. Оно включает в себя рост, развитие мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формирование координации движений и общей физической подготовленности.

Адаптация, в свою очередь, относится к процессу приспособления организма к новым условиям или среде с целью обеспечения его выживаемости и успешного функционирования. В контексте студентов-первокурсников адаптация означает приспособление к новой образовательной среде, социальной ситуации, академическому ритму и требованиям учебной программы.

Физическое развитие и адаптация взаимосвязаны и взаимообусловлены в контексте адаптации студентов-первокурсников в университете. Физическое развитие студентов может иметь прямое влияние на их способность приспособиться к новой учебной среде. Например, хорошая физическая форма и высокий уровень физической активности могут способствовать улучшению когнитивных функций, памяти и концентрации, что существенно для успешной учебной деятельности. Кроме того, физическое развитие может влиять на эмоциональное состояние студентов, уровень стресса и самооценку, что также имеет значение для адаптации в университете.

С другой стороны, успешная адаптация студентов может оказывать положительное влияние на их физическое развитие. Например, установление стабильного распорядка дня, включение физической активности в режим и новые социальные связи в университете могут способствовать поддержанию здорового образа жизни, физической формы и общего благополучия студентов [2].

Для исследования влияния физического развития на адаптацию студентов в университете был проведен опрос:

1. Как часто вы занимаетесь физической активностью (спортом, фитнесом, танцами и пр.) в течение недели?
2. Какие виды физической активности вы предпочитаете?

3. Считаете ли вы, что физическая активность помогает вам в адаптации к университетской жизни?

4. Влияет ли уровень вашей физической подготовленности на ваше общее самочувствие и уровень стресса в университете?

5. Какие преимущества вы видите в том, чтобы иметь хорошую физическую форму во время учебы в университете?

6. Какие препятствия мешают вам быть физически активным(ой) в течение учебного года?

Результаты опроса, в котором участвовало 20 студентов, показали, что 10 студентов занимаются физической активностью 3-4 раза в неделю, 6 студентов – 1-2 раза в неделю, 4 студента – реже 1 раза в неделю.

Самые популярные виды физической активности среди участвовавших студентов: фитнес (12 студентов), бег (5 студентов), танцы (3 студента).

15 студентов считают, что физическая активность помогает им в адаптации к университетской жизни, в то время как 5 студентов не замечают такого влияния.

12 студентов утверждают, что уровень их физической подготовленности влияет на общее самочувствие и уровень стресса в университете, в то время как 8 студентов утверждают обратное.

18 студентов видят преимущества в том, чтобы иметь хорошую физическую форму во время учебы в университете, 2 студента не видят таких преимуществ [3].

Среди препятствий для физической активности в течение учебного года: загруженность учебной работой и экзаменами (18 студентов), нехватка мотивации (10 студентов), недостаток времени (14 студентов).

Организация спортивных мероприятий и групповых занятий для студентов:

1. Университетские спортивные команды. Университеты могут организовать спортивные команды, в которых студенты могут принимать участие. Это способствует развитию спортивных навыков, командного духа и сотрудничества.

2. Групповые тренировки и занятия. Университеты могут предлагать разнообразные групповые тренировки и занятия по интересам студентов. Это может быть занятия по йоге, пилатесу, танцам, аэробике или другим видам физической активности. Групповые занятия создают возможность для студентов общаться, знакомиться друг с другом и заниматься физическими упражнениями в приятной компании.

3. Спортивные мероприятия и соревнования. Университеты могут организовывать спортивные мероприятия и соревнования между студентами. Это может включать такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, теннис и другие. Такие мероприятия могут стимулировать участие студентов в спортивных активностях и

способствовать их успешной адаптации и интеграции в университетскую среду [4].

В ходе проведенного исследования были выявлены несколько ключевых выводов, касающихся физического развития студентов. В первую очередь, было подтверждено, что физическое здоровье и активный образ жизни имеют прямое влияние на успех и удовлетворенность студентов в университетской среде.

Одним из основных выводов является то, что студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, имеют лучшую физическую форму, лучшую концентрацию и энергию, что положительно влияет на их учебные результаты. Более того, физическая активность способствует снижению стресса и улучшает психологическое благополучие студентов.

Также было выявлено, что интеграция физической активности в учебные программы и организация спортивных мероприятий и занятий на университетском уровне являются эффективными мерами для повышения физического развития студентов. Это не только способствует их общему здоровью и физической форме, но и способствует социальной интеграции, укреплению командного духа и развитию лидерских качеств.

Список литературы / References

1. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко, А. В. Апальков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 9–12.

2. Беляева, О. А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов / О. А. Беляева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. – Саратов : Саратовский источник, 2018. – С. 31–36.

3. Матвиенко, В. И. Особенности социализации студентов в процессе физического воспитания / В. И. Матвиенко, Е. А. Щербакова, Е. Н. Дорофеева // Молодой ученый. – 2019. – № 20(258). – С. 79–80.

4. Частихин, А. А. Физическая подготовка как фактор адаптации курсантовпервокурсников к условиям военно-учебной деятельности / А. А. Частихин, С.Н. Симонов // Вестник Тамбовского Университета. Серия: Естественные И Технические Науки. – 2012. – Т. 17, № 1. – С. 268–269.

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Гималдинова Е.С., ст. преподаватель, Немычкин И.В., студент
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», г. Уфа, Россия

Краткая аннотация. Данная статья представляет собой сравнительный анализ эффективности индивидуализированных программ физической подготовки студентов. Исследование охватывает различные методики индивидуализации тренировочных программ, их влияние на физическую форму, общее самочувствие и академическую успеваемость студентов. Полученные результаты позволят сделать выводы о наиболее эффективных подходах к индивидуализации программ физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, индивидуализированные программы, тренировочные программы, эффективность, общее самочувствие, академическая успеваемость, методики, факторы, анализ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF INDIVIDUALIZED PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR STUDENTS

Gimaldinova E.S., senior lecturer, Nemychkin I.V., student
Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

Brief abstract. This article is a comparative analysis of the effectiveness of individualized physical training programs for students. The study covers various methods of individualization of training programs, their impact on physical fitness, general well-being and academic performance of students. The article also examines the factors influencing the effectiveness of individualized programs, such as age, gender, level of training, preferred types of physical activity, etc. The results obtained will allow us to draw conclusions about the most effective approaches to the individualization of physical training programs for students.

Key words: physical training, students, individualized programs, training programs, effectiveness, general well-being, academic performance, methods, factors, analysis.

Актуальность данной статьи определяется необходимостью оптимизации физической подготовки студентов в условиях современной учебной среды. С увеличением нагрузок и стрессов, с которыми студенты сталкиваются в учебных заведениях, физическая активность становится ключевым элементом для поддержания здоровья и повышения общего благополучия. Сравнительный анализ индивидуализированных программ физической подготовки позволит выявить наиболее эффективные подходы, учитывающие индивидуальные особенности студентов и способствующие улучшению их физической формы, психоэмоционального состояния и академической успеваемости. Такой исследовательский

подход актуален и востребован в рамках современного университетского образования, где здоровье и благополучие студентов приобретают все большее значение.

Целью данной статьи является проведение сравнительного анализа эффективности использования индивидуализированных программ физической подготовки студентов с целью определения наиболее эффективных методик, способствующих улучшению физической формы, общего самочувствия и академической успеваемости студентов.

Задачи:

1. Провести анализ научной литературы по теме индивидуализированных программ физической подготовки студентов.

2. Выявить различные подходы к индивидуализации программ физической подготовки и оценить их эффективность.

3. Изучить влияние индивидуализированных программ физической подготовки на физическую форму и общее самочувствие студентов.

4. Оценить влияние индивидуализированных программ на академическую успеваемость студентов.

5. Исследовать факторы, влияющие на эффективность индивидуализированных программ физической подготовки, такие как возраст, пол, уровень физической подготовки и предпочитаемые виды физической активности.

6. Сделать выводы о наиболее эффективных подходах к индивидуализации программ физической подготовки для студентов.

Проблема, для которой проводится сравнительный анализ эффективности индивидуализированных программ физической подготовки студентов, заключается в необходимости определения наиболее эффективных методов физической подготовки, способствующих улучшению общего физического состояния, а также психологического и академического благополучия студентов. В современном образовательном контексте студенты часто подвергаются высоким учебным и психологическим нагрузкам, что может привести к снижению физической активности, ухудшению здоровья и общего самочувствия. Поэтому важно установить, какие методики физической подготовки наиболее эффективны и подходят для различных категорий студентов, чтобы обеспечить им возможность поддерживать здоровый образ жизни и достигать оптимальной физической формы при одновременной сохранности академического успеха [1].

Для проведения сравнительного анализа эффективности индивидуализированных программ физической подготовки студентов были использованы следующие *методы*:

1. Анализ научной литературы: Проведение обзора существующих исследований, статей, книг и научных публикаций по теме

индивидуализированных программ физической подготовки студентов с целью выявления различных подходов, методик и их результатов.

2. Анкетирование: Распространение анкет среди студентов для сбора данных об их уровне физической активности, предпочтениях в выборе тренировочных программ, общем самочувствии и уровне академической успеваемости.

3. Опрос, который был проведен среди 20 студентов для исследования эффективности индивидуализированных программ физической подготовки студентов:

1. Какие виды физической активности вы предпочитаете в рамках индивидуализированной программы физической подготовки?

2. Что для вас является основным мотиватором при выполнении индивидуализированных программ физической подготовки?

3. Чувствуете ли вы, что ваша физическая подготовка улучшилась после использования индивидуализированной программы?[2]

4. Какие аспекты здоровья и физической формы, по вашему мнению, наилучшим образом улучшились благодаря индивидуализированной программе физической подготовки?

5. Какие трудности вы испытываете при выполнении индивидуализированной программы физической подготовки и как они могут быть преодолены?

6. Сравните свои результаты до и после использования индивидуализированной программы физической подготовки. На что это повлияло?

7. Какие изменения в вашем образе жизни вы заметили после начала использования индивидуализированной программы физической подготовки?

Результаты данного опроса:

1. Виды физической активности: 40% предпочитают бег, 25% – плавание, 20% – йогу, 15% – силовые упражнения.

2. Основные мотиваторы: 50% – достижение физической формы, 30% - улучшение здоровья, 20% - стрессрелаксация.

3. Улучшение физической подготовки: 60% - заметили улучшения, 25% – не уверены, 15% – не почувствовали изменений.

4. Аспекты здоровья и физической формы: 45% – улучшение выносливости, 30% – снижение веса, 20% – улучшение осанки, 5% – улучшение координации движений.

5. Трудности исполнения: 35% – нехватка времени, 30% – мотивационные трудности, 20% – травмы, 15% – неудобство от выбранных упражнений.

6. Сравнение до и после: 55% – улучшились физические показатели, 30% – улучшилось самочувствие, 15% – заметили эмоциональные изменения.

7. Изменения в образе жизни: 40% – стали более активными в повседневной жизни, 30% – улучшили свой рацион, 20% – стали более осознанными в отношении здоровья, 10% – заметили повышение уровня энергии и продуктивности.

На основании результатов опроса можно сделать несколько выводов: бег оказался наиболее популярным видом физической активности, что может быть связано с его доступностью и простотой выполнения.

Главные мотиваторы для занятия физической активностью в данной выборке – достижение физической формы и улучшение здоровья. Это говорит о том, что большинство респондентов стремятся к улучшению своего физического состояния.

Большинство участников опроса заметили улучшения в своей физической подготовке, что свидетельствует об эффективности выбранных ими видов физической активности.

Улучшение выносливости, снижение веса и улучшение осанки оказались наиболее значимыми аспектами здоровья и физической формы для участников опроса.

Нехватка времени и мотивационные трудности оказались наиболее распространенными препятствиями в выполнении физических упражнений, что может свидетельствовать о необходимости более гибкого подхода к планированию тренировок и поддержке уровня мотивации.

Большинство респондентов отметили позитивные изменения в своих физических показателях после занятий физической активностью, что свидетельствует об эффективности занятий.

Изменения в повседневной жизни включают более активный образ жизни, улучшение рациона, осознанное отношение к здоровью и повышение уровня энергии и продуктивности на фоне регулярной физической активности.

В ходе проведенного сравнительного анализа эффективности индивидуализированных программ физической подготовки студентов были выявлены несколько важных заключений.

Во-первых, студенты, участвовавшие в индивидуализированных программах физической подготовки, продемонстрировали более высокие показатели физической формы, выносливости и общего физического состояния по сравнению со студентами, которые участвовали в общих групповых занятиях.

Во-вторых, индивидуализированные программы позволяли учитывать индивидуальные особенности студентов, их физическую подготовку, цели и предпочтения, что сказывалось на более высокой мотивации к занятиям и уровне удовлетворенности результатами [3].

Третье важное заключение заключается в том, что студенты, участвующие в индивидуализированных программах, отмечали более высокий уровень самодисциплины, ответственности и общего

самочувствия, что может свидетельствовать о комплексном влиянии таких программ на психоэмоциональное и физическое благополучие.

Список литературы / References

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 666–670.

2. К вопросу о планировании круглогодичной тренировки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, П. П. Литасов, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 406–410.

3. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, В. М. Петров, И. И. Воркожиков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.

УДК 796.06

**ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Григан С.А., канд. пед. наук, доц.

Северо-Западный институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены основные факторы, влияющие на негативное отношение студентов к занятиям физической культуры в высшем учебном заведении технических вузов. Изучена проблема мотивации обучающихся к физической культуре, как к учебной дисциплине.

Ключевые слова: мотивация, спорт, физическая активность, студенты, здоровье, физическая культура, анкетирование.

**PROBLEMS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION OF
STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Grigan S.A., cand. of pedag. science, associate prof.

Northwestern Institute of Management - branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The article discusses the main factors influencing the negative attitude of students towards physical education classes in higher educational institutions of technical universities. The problem of motivating students towards physical education as an academic discipline has been studied.

Key words: motivation, sports, physical activity, students, health, physical culture, questioning.

Введение. Занятия по физической культуре – это важная составляющая здоровья человека. Поэтому в высших учебных заведениях данная дисциплина может преподаваться не только в виде практических (тренировочных) занятий, но и в виде лекций, интерактивных уроков или других теоретических способов подачи информации. К сожалению, в большинстве институтов студенты не понимают необходимость занятий по физической культуре, отсутствует мотивация, которая играет важную роль в формировании ценностей и желаний человека.

В физической культуре «мотивация - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности». Известно, что на формирование мотивации оказывают влияние такие качества как: личностные, организационно-управленческие, факторы профессиональной деятельности и социальные характеристики рабочей ситуации. Все эти характеристик позволяют человеку заниматься физической деятельностью в комфортных условиях, сохраняя свое физическое и психоэмоциональное состояние в норме [1].

Для формирования мотивации нужно выяснить основные причины ее отсутствия. Для студентов такие показатели играют важную роль. От них зависят результаты обучающего как в учебе, так в спортивной карьере.

Существующие исследования показывают, что в качестве главных факторов, которые негативно сказываются на желании студентов заниматься физической культурой, выступают следующие:

- 1) Отсутствие интереса к занятиям физической культурой;
- 2) Отсутствие физических данных и способностей;
- 3) Отсутствие желания заниматься спортом.

В большей степени студенты не желают заниматься спортом в университете, так как у них нет желания или интереса, а значит, отсутствует мотивация.

Цель исследования – выявление проблем мотивации к физической культуре среди студентов высших учебных заведений.

Методика и организация исследования. В качестве респондентов выступали студенты технических вузов в количестве 160 человек. Им предлагалось ответить на несколько вопросов, которые имели как тестовый вид, так и предполагали развернутые варианты ответов.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты отвечали на вопросы анкеты, один из которых звучал так: «Сколько времени вы уделяете занятиям спортом в свободное от учебы время?». Многие респонденты (67%) ответили, что занимаются физической культурой 3

раза в неделю, 22% опрошенных выбрали пункт «1 раз в неделю», а остальные ответили, что не занимаются спортом.

Значит, обучающиеся используют спорт в повседневной жизни, что дает возможность судить о том, что именно в стенах института занятия по физической культуре для них не являются актуальными.

Кроме того, студентам был задан вопрос о том, посещают ли они на данный момент спортивные секции или фитнес-залы. В случае положительного ответа, учащимся предлагалось написать вид спортивного направления, которым они увлекаются. Результаты представлены на рис. 1.

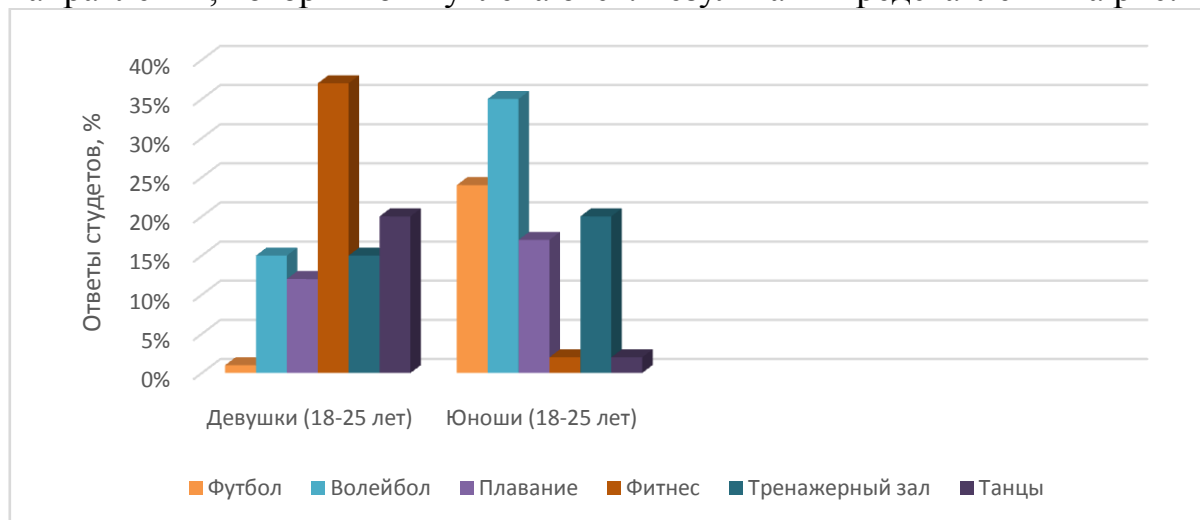


Рисунок 1 – Спортивные увлечения студентов в свободное время.

Исходя из данных диаграммы, можно сделать вывод, что девушки больше времени уделяют занятиям в фитнес-центрах, а юноши – волейболу и футболу.

Также обучающимся был задан вопрос: «Почему студенты редко посещают занятия по физической культуре?». 44% обучающихся ответили, что это происходит «из-за большой загруженности учебой», 25% студентов отметили, что не считают данную дисциплину обязательной, а 31% написали, что «занятия проводятся однообразно и неинтересно».

Очевидно, что занятия по физической культуре не отрывают студентов от учебы, потому что проходят в рамках образовательного процесса. Поэтому, из результатов можно сказать, что данная дисциплина не интересна обучающимся.

После этого студентам предлагалось развернуто ответить на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы замотивировать студента заниматься физической культурой в вузе?». Полученные данные представлены на рис. 2.

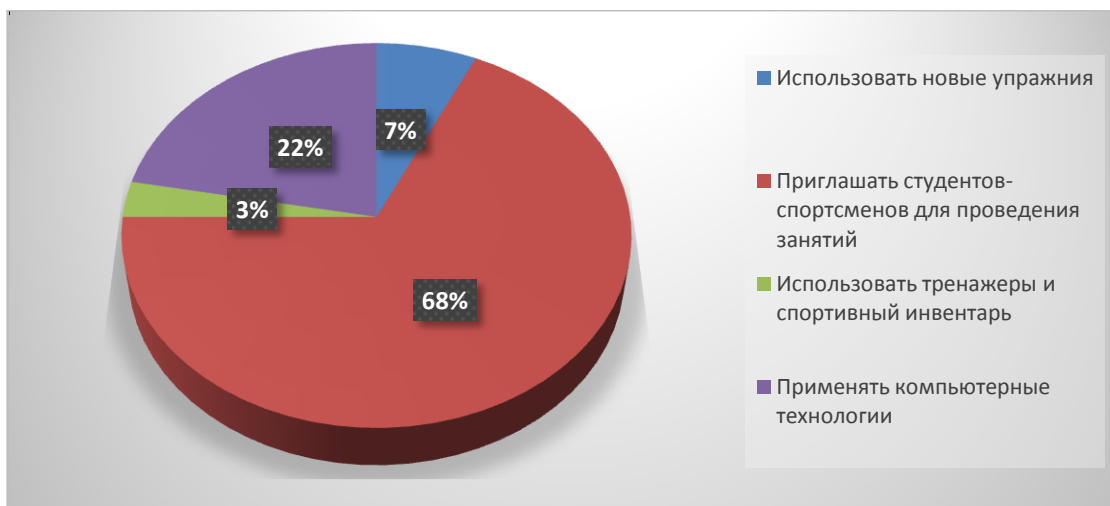


Рисунок 2 – Обзор ответов студентов.

Видно, что студентам было интересно посещать занятия, которые бы вели их сверстники, имеющие спортивные достижения. Для спортсменов это было бы одним из способов прохождения практики, в то время как для обычных студентов – это была бы возможность пообщаться и позаниматься с человеком, для которого спорт стал основой выбора специальности. Кроме того, студенты хотят использовать компьютерные технологии. Многие обучающиеся подчеркнули, что им комфортнее было бы использовать видеозаписи тренировок или слушать музыку во время выполнения физических упражнений.

В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Именно поэтому студенты ответили на вопросы по данной теме: «Как часто вы проводите время на свежем воздухе во время занятий по физической культуре?» и «Какие упражнения вы выполняете на свежем воздухе?».

На первый вопрос 81% студентов ответили, что редко бывают на улице во время тренировок, 12% отметили, что выходят на улицу на занятиях по физической культуре в теплую весеннюю погоду и лишь 7% опрошенных занимаются спортом на улице круглогодично, в соответствии с климатическими условиями.

На второй вопрос студентам предлагалось ответить развернуто. Основные упражнения, выполняемые обучающимися на свежем воздухе на занятиях по физической культуре: бег; отжимания и подтягивания на турниках; прыжки со скакалкой. Из ответов студентов видно, что список упражнений, проводимых с обучающимися, ограничен, что также не позволяет студенту заниматься физической культурой в полной мере.

Студентам также предлагалось ответить на вопрос: «Какие физические упражнения им было бы комфортно выполнять?». На рис. 3 показаны ответы на поставленный вопрос.

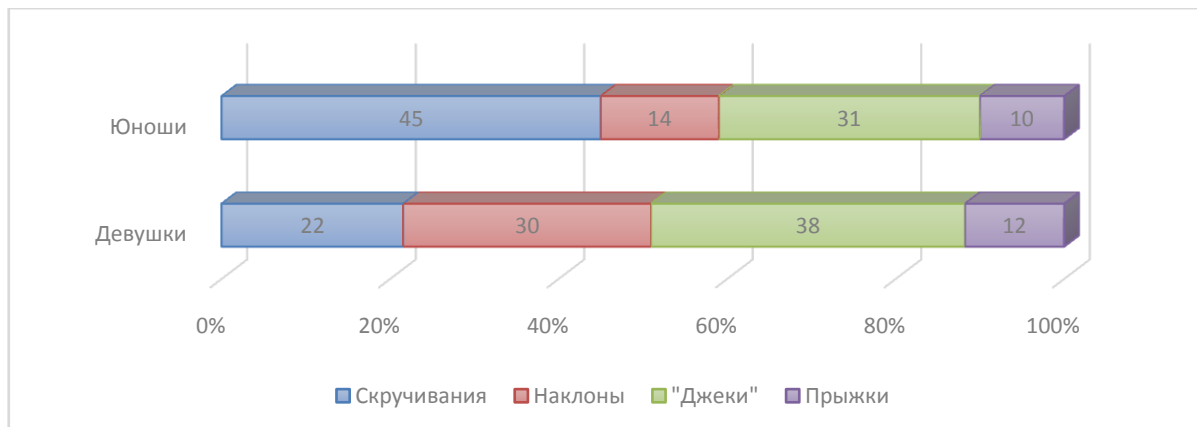


Рисунок 3 – Физические упражнения, интересные студентам.

Кроме того, студенты ответили на вопрос: «Какие нововведения вы бы хотели внедрить в занятия по физической культуре?». Данный вопрос предполагал использование творческих способностей студентов, которые представлены следующими ответами: парные упражнения; занятия на фитболах и тренажерах; поездки в спортивные лагеря; культурно-массовые спортивные мероприятия в университете; дни самостоятельного выполнения занятий студентами; использование на занятиях комплексов различных спортивных направлений; проведение занятия по танцам, аэробике или другим спортивным направлениям.

Анализируя ответы респондентов, можно сделать вывод о том, что их мотивирует что-то новое и необычное. Большинство ответов связаны с введением ранее неиспользованных упражнений или применением различных видов спорта на занятии.

На вопрос «Какие виды нагрузки в силовых тренировках вам комфортнее применять?» Большинство респондентов (61%) ответили, что среднее количество повторений (6-10 раз) для них комфортно, 22% выбрали вариант «Большое количество повторений (больше 15 раз) и лишь 17% удобнее применять малое число повторений (1-3 раза). Это означает, что многим студентам силовые тренировки не доставляют неудобств и им не составляет труда заниматься данным видом физической активности.

Студентам был задан вопрос: «Какую роль играет физическая культура в жизни человека?» Ответы студентов сводились к следующим аспектам: повышение иммунитета (33%); снижение веса (40%); улучшение внешней эстетичности тела (13%); увеличение гибкости (6%); прирост мышечной массы (5%); постоянство эмоционального состояния (3%).

Это означает, что обучающиеся понимают важность физической активности в их жизни, которая влияет не только на физические составляющие здоровья, но и психологические.

Выводы. Таким образом, мотивация к физической активности студентов остается важной проблемой современного высшего образования.

Но как показывают исследования, студенты готовы посещать занятия и активно заниматься спортом только при изменении некоторых моментов в проведении и организации учебного занятия. Большинство студентов желает использовать на занятиях новые техники, выполнять интересные упражнения в комфортной для них обстановке и в удобном темпе. Физическая культура в вузе для студентов является способом не только отвлечься от учебы, но и методом сохранения и поддержания нормального состояния здоровья.

Список литературы / References

1. Григан, С. А. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании всесторонне развитой личности / С. А. Григан // Актуальные тенденции и инновации в развитии физической культуры и спорта в системе образования России и за рубежом. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 52-57.

УДК 796.04

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА САМООЦЕНКУ И
СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

Григорьев Д.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. Статья посвящена анализу влияния физической культуры на самооценку и социальную адаптацию студентов в вузе. Рассматривается физическая культура как важное средство развития и совершенствования личности, ее физического и психического здоровья, способностей и потенциала. Выделяются основные направления положительного влияния физической культуры на самооценку и социальную адаптацию студентов.

Ключевые слова: физическая культура, самооценка, социальная адаптация, студенты, вуз.

**IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON SELF-ESTEEM AND SOCIAL
ADAPTATION OF STUDENT**

Grigorev D.V., senior lecturer

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article is dedicated to the analysis of the influence of physical culture on self-esteem and social adaptation of university students. Physical culture is considered as an important means of personal development and improvement, physical and mental health, abilities and potential. The main

directions of the positive influence of physical culture on self-esteem and social adaptation of students are highlighted.

Key words: physical culture, self-esteem, social adaptation, students, university.

Физическая культура является важным средством развития и совершенствования личности, ее физического и психического здоровья, способностей и потенциала. Физическая культура способствует формированию у студентов положительного отношения к себе, своему телу, своим возможностям и достижениям, а также улучшению их общения и взаимодействия с окружающими [5, 6, 7, 8]. Самооценка и социальная адаптация являются важными психологическими характеристиками личности, которые определяют ее успешность в учебной, профессиональной и личной сферах.

Целью данной статьи является анализ влияния физической культуры на самооценку и социальную адаптацию студентов.

Самооценка - это субъективное мнение человека о себе, своих качествах, способностях, достоинствах и недостатках. Самооценка формируется под влиянием различных факторов, таких как обратная связь от других людей, сравнение себя с другими, социальные нормы и ожидания, личный опыт и достижения. Самооценка может быть высокой или низкой, реалистичной или нереалистичной, устойчивой или неустойчивой. Самооценка влияет на поведение, эмоции, мотивацию, цели и выбор человека.

Физическая культура оказывает положительное влияние на самооценку студентов по нескольким направлениям: способствует улучшению физического состояния и внешнего вида студентов, что повышает их уверенность в себе и; дает возможность студентам проявить свои способности и таланты в различных видах спорта и физических упражнениях, что повышает их самоуважение и самодостаточность; способствует достижению студентами различных целей и результатов в физической деятельности, что повышает их самодисциплину и самоконтроль [1, 4].

Социальная адаптация - это процесс приспособления человека к условиям жизни в обществе, к социальным нормам и ожиданиям, к социальным ролям и статусам. Социальная адаптация требует от человека гибкости, умения находить компромиссы, сотрудничать с другими людьми, уважать их мнения и интересы.

Студенты, которые поступают в университет, сталкиваются с новой социальной средой, которая отличается от школьной по нескольким параметрам: в университете студентам предоставляется большая свобода выбора и самостоятельности в учебном процессе, и они должны проявлять ответственность, дисциплину и организованность; они будут общаться с

большим количеством людей разного возраста, пола, национальности, социального статуса и профессиональной ориентации, поэтому им необходимо быть толерантными, коммуникабельными и уметь работать в команде; они будут сталкиваться с большим объемом и сложностью учебной информации, поэтому им потребуется высокий уровень интеллектуального развития, памяти, внимания и мышления [2].

Физическая культура может помочь студентам успешно адаптироваться в вузе, влияя на несколько аспектов. Занятия физической культурой способствуют формированию здорового образа жизни, включающего правильное питание, сон и отказ от вредных привычек, что улучшает физическое и психическое состояние, работоспособность и справляться со стрессом; развивают физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость, скорость и гибкость, улучшая самооценку и уверенность в себе, а также делая более привлекательными для других людей; помогают развивать социальные навыки, такие как коммуникативные, лидерские, конкурентные и кооперативные, увеличивая социальную активность и интеграцию в студенческое сообщество [3].

С целью анализа влияния физической культуры на самооценку и социальную адаптацию был проведен опрос среди 184 студентов Чувашского ГАУ посредством использования анкет. Студентам предлагали ответить на вопрос, влияют ли занятия физической культурой на их самооценку и социальную адаптацию. 89 % опрошенных студентов ответили, что занятия физической культурой положительно влияют на повышение самооценки и социальной адаптации.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в повышении самооценки и социальной адаптации студентов в вузе. Это связано с тем, что занятия физической культурой способствуют улучшению физического и психического состояния студентов, что в свою очередь повышает их учебную мотивацию и психоэмоциональное настроение.

Список литературы / References

1. Алексеева, Т. А. Влияние уровня физической культуры на самовосприятие и самооценку у молодых людей / Т. А. Алексеева, Н. В. Колесникова // Вестник науки. – Т. 3. – №. 6(51). – 2022. – С. 341-345.
2. Будук-Оол Лариса Кара-Саловна Самоценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета / Будук-Оол Лариса Кара-Саловна, А. М. Ховалыг // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 15. – №. 1. – 2020. – С. 89-95.
3. Марченко, О. Ю. Влияние занятий спортом на самооценку физического развития студентов разных групп / О. Ю. Марченко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – №. 8. – 2010. – С. 56-60.
4. Михайлова, А. Ф. Влияние занятий вольной борьбы на организм студента / А. Ф. Михайлова, Д. В. Григорьев // Студенческая наука - первый шаг в академическую

науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 14–15 марта 2018 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 403-405.

5. Пешкумов, О. А. Функциональное состояние сердечно - сосудистой системы студентов с разным уровнем двигательной активности / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 564-565.

6. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

7. Пешкумов, О. А. Сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни экономистов и менеджеров / О. А. Пешкумов // Молодежь и инновации : Материалы XIX Всероссийской (национальной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 10 марта 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 854-857.

8. Чернявская, В. Д. О вопросах социального здоровья студентов / В. Д. Чернявская, Д. В. Григорьев // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции . В трех частях, Чебоксары, 30 сентября 2022 года. Том Часть 2. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – Ч. 2. – С. 542-546.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

**Данилова Н.В., канд. пед. наук, доц., Мишакин В.Ф., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет
имени Н.П. Огарева», г. Саранск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье проводится анализ роли физической активностив становлении будущего специалиста. Всовременном мире спорту и физической активности отводится большое значение. Формирование физической культуры и практическое применение ее основных принципов, по мнению экспертов, следует особенно активно развивать среди групп молодежи.

Ключевые слова: физическая активность, ценности образования, занятия физической культурой, спорт, компетенции учащегося в области физической культуры.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE FORMATION OF A FUTURE SPECIALIST

Danilova N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,

Mishakin V.F., senior lecturer

Mordovian State University, Saransk, Russia

Brief abstract. The purpose of this article is to analyze the role of physical activity in the formation of a future specialist. Sport and physical activity are very important. The formation of physical culture and the practical application of its basic principles, according to experts, should be particularly actively developed among groups of young people.

Keywords: physical activity, educational values, physical education, sports, student's competences in the physical culture.

Значительное число современных исследований посвящено проблеме физического образования молодых людей и дальнейшего формирования здорового образа жизни в среде молодежи. Современные авторы научных работ, такие как Д. Койнов, Д. Ньюхаус и ряд других, солидарны в вопросе необходимости структуризации и, в определенных случаях, реструктуризации процессов физического воспитания студентов. Главная цель, по мнению экспертов, заключается в укреплении как физического, так и ментального здоровья молодежи [4]. Таким образом, актуальность настоящего исследования представляется важностью определения роли физической активности в становлении будущего специалиста.

Необходимо отметить, что важным тезисом является замечание о необходимости непрерывного развития человека. В современных условиях, отличающихся ускоренным прогрессом вследствие инкорпорации технических изобретений, становится особенно актуальным такое свойство, как пластичность – другими словами, способность к адаптации. Человек, который ведет активный образ жизни, согласно исследованиям, справляется с нагрузками, как физическими, так и моральными, более оптимально. Соответственно, такие привычки поведения способствуют более легкому и быстрому приспособлению к постоянно меняющимся условиям жизни. Такие поведенческие аспекты, связанные с физическими нагрузками, влияют на повышение уровня стрессоустойчивости, так, чтобы уровень переутомления не превышал максимального значения [2, С. 215].

Следуя вышесказанной информации, проблемой данного исследования является недостаточное количество необходимой физической активности в рутине человека.

Целью исследования является теоретическое обоснование роли физической активности в становлении будущего специалиста.

В исследовании использовались теоретические методы и приемы реализации поставленных задач: анализ научной и методической литературы по теме исследования, также описательный метод, изучение и обобщение методической литературы по теме исследования.

Согласно современным исследованиям, лишь 10% от общего числа молодежи обладает достаточным уровнем физического развития и здоровья, то есть таким, которое определяется категорией «норма». Участились случаи выявления сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы опорно-двигательного аппарата среди студентов. Главной причиной такой статистики считается недостаток физической активности в общей деятельности молодых людей. Порядка 50% от общего числа подростков с выявленными диагнозами продолжают обучение в высших учебных заведениях, при этом только 15% из них можно отнести к категории «здоровый», где речь идет о соотношении физических и ментальных установок и их общего состояния, на выпускных курсах [1].

Эффективной альтернативой традиционным физическим нагрузкам считается также создание индивидуальных программ в зависимости от возможностей и целей, а также с учетом сторонних нагрузок студента. Методология проведения занятий в учебных заведениях основывается на факте позиционирования студента в качестве специалиста; такая основа исходит из спортивно-ориентированного подхода.

Одним из условий обеспечения эффективности занятий является осознанное поведение студентов по отношению как к обязательным предметам, так и к индивидуальным дисциплинам по выбору. Для этого необходимо четкое представление целей и основных положений каждого предмета, а также прямое следование установленным правилам и выполнение заданий. Студенческая активность в данном процессе играет важную роль, потому как достижение намеченных целей было бы невозможным без обеспечения цепочки коммуникации «преподаватель – инструкция – студент» [1].

Физическая активность представляет собой деятельность, процесс и результаты которой оказывают благоприятное воздействие на мозговую деятельность человека. Такой эффект достигается в ходе активации процессов создания нейронов в гиппокампе [4]. Физические нагрузки также являются способом повышения выносливости, необходимой для борьбы с усталостью и переутомлением – частыми случаями в процессе учебной деятельности. Занятия спортом, таким образом, положительно влияют не только на состояние тела человека, но и способствуют улучшению психического и эмоционального состояния человека.

Активность человека зависит от ряда взаимосвязанных факторов. К числу наиболее важных и определяющих относятся такие, как

концентрация, внимания и эмоциональная устойчивость. Стоит отметить, что внимание – ключевой процесс, в котором обнаруживается комбинаторная проекция следующих функций человеческой психики: мышление, восприятие, память. Внимание проявляется не само по себе, а в процессе проявления вышеупомянутых познавательных функций. Данный процесс является показателем динамики внутреннего психического состояния, поэтому развитое произвольное внимание составляет неперенное условие качественного выполнения любой активности. Распределение внимания есть сохранение концентрации при выполнении нескольких, схожих, по сути, и содержанию действий, при условии их выполнения в установленном темпе и ритме [4].

Одним из важнейших свойств внимания является концентрация. Концентрация – это выделение объекта внимания в качестве понятия из общего представления об окружающей обстановке, при этом внимание удерживается в кратковременной памяти. Существует целый комплекс упражнений, направленных на приобретение внимания и усиление концентрации на выбранном предмете. В общем смысле, наблюдение за учащением или снижением активности дыхания, а также баланс нагрузки во время выполнения тех или иных упражнений способствует развитию концентрации внимания человека [3].

В сфере практического применения в ходе нескольких исследований разных групп ученых было выявлено, что внимательность, концентрация и мозговая активность испытывают падение в уровне работоспособности спустя 3 часа умственной деятельности. Поэтому важным пунктом является смена выполняемых задач. При этом главное правило такой попеременной активности состоит в направленности выбранных задач: две сменяемые друг друга задачи должны быть разных уровней. Так, учебную деятельность в продолжение нескольких часов сосредоточенной активности следует заменять физической нагрузкой. При напряженной умственной деятельности рекомендуется каждые 2-3 часа проводить динамические упражнения, а при отсутствии возможности к проведению такой активности – дыхательная гимнастика, умеренная или интенсивная ходьба на месте или на коротком отрезке располагаемого пространства [2, С. 98].

При длительных занятиях монотонной работой проявляется сонливость, утомляемость и напряжение в мышцах. Такой процесс обусловлен недостатком кислорода: во время мыслительной деятельности мозг потребляет кислорода в 4 раза больше, чем в состоянии покоя. Физические упражнения обеспечивают ускорение сердцебиения и циркуляции крови в организме человека, что вызывает учащение дыхания [4]. Таким образом, физическая активность обеспечивает поступление большего количества кислорода в клетки мозга, что способствует улучшению протекания мыслительных процессов.

Систематические занятия физической культурой и спортом являются важным элементом всестороннего развития молодых людей. Физическая культура как системообразующее ядро поведенческого аспекта жизни студента способствует повышению устойчивости к нагрузкам, помогает уменьшить нервное напряжение и активизирует мозговые процессы. Также важным фактором является улучшение качества сна при включении в свою рутину физических упражнений, что играет важную роль в жизни каждого студента. Физические нагрузки, подобранные с учетом интересов и способностей личности, могут быть ключевым фактором разрешения проблем с ментальным здоровьем: по данным ученых, снятие физического напряжения одновременно способствует снижению уровня тревожности и стресса в организме [2, С. 112].

Важно отметить социальный аспект в дисциплине по развитию физической культуры среди студентов высших учебных заведений. В частности, основные положения отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте. Так, считается, что будущие специалисты должны «владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [6]. Получая ту или иную профессию, современный студент продолжает линию социализации в новых для него условиях производства или компании, где будут учитываться различные качества личности, в числе которых физическое развитие. Таким образом, вышеописанный социальный аспект определяет степень конкурентоспособности выпускаемого из высшего учебного заведения специалиста на отечественном и международном рынке труда.

Таким образом, чрезвычайно важным является обучение студента базовым навыкам физической культуры. Включение таких видов активности, как бег или спортивная ходьба в повседневную жизнь обучающегося способствует формированию полезной привычки, применяемой впоследствии в течение всей жизни человека. Важно поощрять студентов в проявлении их интереса к спорту и физической культуре как дисциплине в высших учебных заведениях. Современные способы и подходы теоретиков и практиков в отношении структуры тренировок студентов подразумевают индивидуальный подход к обучению и развитию спортивных навыков, что повышает мотивацию и общий уровень физической культуры среди студентов.

Список литературы / References

1. Аристова, А. О. Особенности формирования физической культуры в студенческой среде // Э. С. Аветисов. – Текст : электронный // Молодежный вестник

ИрГТУ. – 2021. – №1. – С. 185-189. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/324257> (дата обращения: 24.12.2023).

2. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт / Г. Б. Бардамов. – Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В. Р. Филлипова, 2020. – 405 с.

3. Глазырина, И. А. Об инновациях на занятиях физической культурой и спортом // И. А. Глазырина. – Текст : электронный // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2020. – № 3. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/313870/> (дата обращения: 24.12.2023).

4. Койнов, Д. В. Важность физической культуры для студентов / Д. В. Койнов. – Текст : электронный // Ростовский научный вестник. – 2022. – № 6. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/323090> (дата обращения: 24.12.2023).

УДК 796.012.1:796.81-053.5«465.13/.14»

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ В РАМКАХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Домогашев О.С., канд. ист. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен материал исследования, включает итоги педагогического эксперимента, направленного на развития ловкости мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой. Предложен алгоритм совершенствования этого физического качества. По итогам предложенной нами методики были получены практические показатели.

Ключевые слова: вольная борьба, ловкость, тренировочный процесс, подростки 13-14 лет, борьба, упражнения, педагогический процесс, мастерство.

METHODS OF DEXTERITY DEVELOPMENT IN FREESTYLE WRESTLERS AGED 13-14 YEARS IN THE FRAMEWORK OF SECTIONAL CLASSES

Domogashev O.S., cand. of hist. science, associate prof.
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Brief abstract. The article presents the research material, includes the results of a pedagogical experiment aimed at developing the dexterity of boys of secondary school age engaged in freestyle wrestling, an algorithm for improving this quality is proposed. Based on the results of the proposed methodology, practical indicators were obtained.

Key words: freestyle wrestling, agility, training process, teenagers 13-14 years old, wrestling, exercises, pedagogical process, skill.

Актуальность. От борцов вольного стиля в настоящее время требуется, кроме отличной физической подготовленности, также высокие функциональные, технические и тактические показатели. Изменения, происходившие в последнее время в правилах по вольной борьбе, требуют от спортсмена подготовленности высокого уровня. Схватки борцов проходят быстро, и это привело к тому, что увеличилась интенсивность борцовского поединка. Для подготовки и проведения приема в стойке или в партере ограничено. Для достижения высоких результатов и роста спортивного мастерства борцам вольного стиля необходимо иметь разнообразный арсенал технико-тактических действий, обладать четкими техническими умениями и успешно применять атакующие и защитные действия во время проведения схватки на соревнованиях. Тренировочные занятия по вольной борьбе относятся к педагогическому процессу и нацелены на развитие у тренирующихся знаний, умений и навыков при регулярном физическом развитии. Тренировочный процесс – это процесс, направленный для достижения высоких спортивных результатов [1].

Потребность изменения средств и методов тренировочного процесса вольной борьбы обусловлена трансформацией правил соревнований. Усовершенствование свода правил происходит из-за продвижения зрелищности спортивной борьбы благодаря ее интенсификации. В результате этого первостепенное значение приобрела внешняя активность. Спортсмену необходимо переориентироваться на гораздо зрелищную борьбу, превосходя возможности своих соперников. Необходимым условием совершенствования спортивной техники представляет собой ловкость. Собственно данное физическое качество носит большое значение в таких видах спорта, в которых к координации движений предъявляются большие требования. В свою очередь, большое значение играет ловкость еще в таких видах спорта, в которых требуется возможность приспосабливаться к стремительно меняющейся ситуации. Вместе с тем, ловкость выражается в соответствующем выборе, прежде всего, полученных навыков и в сознательном корригировании движений [3].

К настоящему времени количество работ, посвященных исследованию столь важного физического качества, как ловкость, невелико. Прежде всего, это объясняется сложностью данного двигательного качества. Именно поэтому разновидности, критерии, структура и даже само понятие ловкости до конца не уточнены, а некоторые немаловажные аспекты этого качества практически не изучены. Вот почему информация о ловкости приобретает большое теоретическое значение, является актуальной и требует более углубленного исследования [2].

Цель исследования: разработать теоретически и в рамках педагогического эксперимента обосновать эффективность применения методики развития ловкости у борцов вольного стиля 13-14 лет (секция).

Методы и организация исследования. В границе выполненного педагогического исследования для достижения поставленных задач применялись следующие методы: изучение и анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, факторный анализ изменений показателей. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

Реализация эксперимента была организована на базе ГБУ РХ «СШОР по единоборствам» г. Абакан. Количество детей, участвующих в исследовании, составило 20 человек, которые являются борцами вольного стиля в возрасте 13-14 лет. Разделили борцов на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 10 человек. В экспериментальной группе во время тренировочного процесса были включены специальные упражнения для развития ловкости, также эти упражнения советовались для самостоятельного выполнения в домашних условиях. В контрольной группе тренировочный процесс проходил по традиционной методике. Тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1,5 часа.

Результаты исследования и их обсуждение. В тренировочном процессе борцов вольного стиля используются специальные упражнения для развития ловкости. Спортсмен, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Упражнения на развитие ловкости требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятий, когда спортсмен еще достаточно внимателен и собран. Не следует их применять в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

С целью развития ловкости у борцов вольного стиля проведен эксперимент, направленный на это. Задача эксперимента заключалась в применении упражнений и игровых заданий и выявление их эффективности. КГ тренировалась по программе разработанной и рекомендованной для спортивной школы по вольной борьбе. В экспериментальной группе применяли игровые задания, комплексы упражнений, развивающие ловкость.

Для выявления эффективности применения комплексов упражнений, направленных на развитие ловкости, был проведен педагогический

эксперимент. В сентябре и феврале занимающимся было предложено выполнить 3 тестовых задания. В таблице ниже представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Для развития ловкости борцов вольного стиля использовали следующие методы: повторный, игровой, соревновательный, переменный. А также в ЭГ использовались методические приемы:

- 1) Необычное ИП.
- 2) Зеркальное выполнение.
- 3) Изменение скорости и темпа движений.
- 4) Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки, круга).
- 5) Смена способов выполнения упражнений.
- 6) Осложнения упражнений дополнительными движениями.
- 7) Изменения противодействия (спортивные игры, единоборства. – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).

Для развития ловкости нами были разработаны следующие упражнения.

Упражнения с манекеном

1. Различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с манекеном на руках, плечах, груди.
2. Передвижение по ковру с различными захватами манекена.
3. Отрывы и броски через себя прогибом манекена из положения, стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.
4. Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.
5. Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.
6. Движение на мосту с манекеном на бедрах.

Упражнения с партнером

1. Выведение партнера из равновесия рывком, толчком, различными захватами рук, туловища, ног.
2. Переводы в партер рывком, нырком, вращением, выседом.
3. Броски ногами: подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, отхваты с различными захватами.
4. Сваливание сбиванием, скручиванием, с различными захватами.
5. Перевороты скручиванием, забеганием, разгибанием, накатом, с различными захватами.
6. Удержания на мосту и уходы с «моста» (В эту группу можно отнести и упражнения для развития силы мышц ног из раздела «Соревновательные упражнения с партнером».)

7. Схватки различного характера с применением вышеуказанных технико-тактических действий, угроз, вызовов, повторных атак и т.п.

Для оценки развития ловкости нами были использованы, следующие тесты: три кувырка вперед, лабиринт, попадание в цель, прыжки на двух ногах с оборотами. Перед началом педагогического эксперимента мы получили данные о ловкости спортсменов с помощью описанных выше тестов. Мы повторно провели после педагогического эксперимента тестирование и полученные данные обработали с помощью методов математической статистики. В результате педагогического эксперимента нам удалось улучшить показатели ловкости у испытуемых ЭГ и КГ и достичь следующих приростов:

- в тесте «три кувырка вперед» прирост составил в ЭГ – 21%, а в КГ – 15%;
- в тесте «лабиринт» прирост составил в ЭГ – 12%, а в КГ – 9%;
- в тесте «попадание в цель» прирост составил в ЭГ – 40%, а в КГ – 27%;
- в тесте «прыжки на двух ногах вправо» прирост составил в ЭГ – 17%, а в КГ – 12%;
- в тесте «прыжки на двух ногах влево» прирост составил в ЭГ – 14%, а в КГ – 8%.

Таблица – Показатели развития ловкости борцов вольного стиля 13-14 лет до и после педагогического эксперимента

Год	три кувырка вперед, сек		Лабиринт, сек		попадание в цель, кол-во		прыжки на двух ногах с оборотами, градусы			
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
2022	4,7	4,8	15,5	15,5	11	10	356	355	345	345
2023	4,0	3,8	14,2	13,8	14	14	375	380	358	366
Прирост	15%	21%	9%	12%	27%	40%	12%	17%	8%	14%

Выводы. Таким образом, в результате педагогического эксперимента у борцов вольного стиля 13-14 лет у контрольной и экспериментальной групп выявлено повышение ловкости. Вместе с тем, прирост изучаемых показателей в этих группах оказался различным. Наибольший прирост наблюдался в тесте «Попадание в цель» - 27% и 40%. Анализ динамики результатов педагогического эксперимента показал значительные изменения в ловкости борцов вольного стиля экспериментальной группы, что можно объяснить применением в тренировочном процессе комплексов специальных упражнений.

Список литературы / References

1. Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие, 2013. – 136 с.

2. Письменский, И. А., Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 264 с.

3. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. 2011. – 368 с.

УДК 796.012.2:796.325-053.5«465.15/.16»

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

**Домогашев О.С., канд. ист. наук, доц.,
Сунчугашев О.А., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты внедрения методики развития физических качеств у учащихся 15-16 лет, занимающихся в секции волейбола. Высокий уровень развития физических качеств позволит успешно овладеть техническими элементами в волейболе.

Ключевые слова: секция волейбола, координация движений, физические качества, подростки 15-16 лет.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS AGED 15- 16 YEARS OLD, INVOLVED IN THE VOLLEYBALL SECTION

**Domogashev O.S., cand. of hist. science, associate prof.,
Sunchugashev O.A., senior lecturer**
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Brief abstract. The article presents the results of introducing a methodology for the development of physical qualities in 15-16 year old students involved in the volleyball section. A high level of development of physical qualities will allow you to successfully master the technical elements of volleyball.

Key words: volleyball section, coordination of movements, physical qualities, teenagers 15-16 years old.

Актуальность. За время обучения и занятий физической культурой и спортом происходят изменения в развитии двигательных способностей, однако темпы развития этих способностей в различные периоды возрастного развития то увеличиваются, то уменьшаются, так как происходят возрастные изменения форм и функций организма [3, 7]. Поэтому задачей в тренировочном процессе является содействие

разностороннему развитию тех физических способностей (на определенных ступенях возрастного развития), которые необходимы для успешного овладения техническими приемами в волейболе [7]. Игра в волейбол требует от игроков проявления точности, быстрой реакции на передвижение мяча, умение быстро перестраивать свою двигательную деятельность, переключая внимание на прием мяча, соблюдение параметров движений [4, 10, 11, 12]. Все это необходимо для хорошей координации движений игроку. Направленное воздействие на развитие координационных способностей обеспечивается подбором средств и методикой проведения занятий [8, 11].

Исследователь Сатиров Г.Н. писал: «не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями» [12]. Волейболист хорошо ориентируется в игровом пространстве, следит за полетом мяча и готовится к его приему, контролирует расстояние полета мяча, быстро перестраивает свои двигательные действия на игровой площадке. Поэтому задачей педагога у волейболистов является формирование и умения управлять своими движениями [1, 2]. Известно, что двигательные способности у детей наиболее эффективно формируются к 14-15 годам и в этом возрасте успешно можно формировать физические качества, в том числе и координационные способности [6, 7].

Цель исследования: обосновать методику развития физических качеств у учащихся 15-16 лет, занимающихся в секции волейбола, основанную на разделах школьной программы.

Организация исследования: в качестве базовой учебной организации была определена ГБОУ РХ «Хакасская национальная гимназия-интернат им. Н.Ф. Катанова». В исследовании принимали участие две идентичные группы - юноши из 10А - контрольная группа (КГ), юноши из 10Б - экспериментальная группа (ЭБ) по 15 человек в каждой. Тестирование физических качеств проводилось на двух этапах педагогического эксперимента – констатирующем и контрольном. Перед началом реализации экспериментальной методики проводилось констатирующее тестирование для сравнения и анализа полученных результатов у юношей 15-16 лет с целью определения уровня развития физических качеств [5, 6, 9]. Контрольное тестирование производилось по окончании исследования и являлось оценкой уровня прироста развития физических качеств. Тестирование состояло из 3 контрольных упражнений: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег 30м. 3. Челночный бег 3x10м.

Результаты исследования и их обсуждение. Из табл. 1 видно, что на начало педагогического эксперимента по всем исследованным показателям результаты в обеих группах были почти идентичны, что свидетельствует об отсутствии различий между изучаемыми показателями.

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств учащихся 15 -16 лет до эксперимента

№	Тесты	Группы	Результаты (до)
1	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	170±4,5
		КГ	168±4,3
2	Бег 30 метров (сек)	ЭГ	5,38±0,15
		КГ	5,48±0,18
3	Челночный бег 3x10 (сек)	ЭГ	9,70±0,4
		КГ	10,03±0,5

В конце педагогического эксперимента при повторном тестировании учащихся было выявлено, что результаты выросли в обеих группах, но прирост был разный (табл.2). Таким образом, мы выявили следующие результаты. В тесте «Прыжок в длину с места» в ЭГ показатель увеличился на 5,9 %, а в контрольной на 3,6 %. В беге на 30 м в ЭГ прирост составил 17 %, а в КГ – только 3,3%. В тесте «Челночный бег» в ЭГ прирост 21,4%, а в КГ – 7,3%.

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств учащихся 15-16 лет после эксперимента

№	Тесты	Группы	Результаты (после)
1	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	180
		КГ	174
2	Бег 30 метров (сек)	ЭГ	4,9
		КГ	5,3
3	Челночный бег 3x10 (сек)	ЭГ	8,6
		КГ	9,3

В результате можно утверждать, что по всем исследованным показателям в ЭГ прирост оказался выше, чем в КГ. Таким образом, при внедрении экспериментальных комплексов упражнений уровень развития физических качеств в ЭГ повысился существенно, чем в КГ.

Выводы. Опытным-экспериментальным путем мы определили эффективность влияния разработанных нами комплексов упражнений на развитие физических качеств у учащихся 15-16 лет. Было выявлено, что произошел прирост во всех показателях развития физических качеств, однако в ЭГ прирост превысил все показатели испытуемых КГ. На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что методика оказалась эффективной.

Список литературы / References

1. Иванов, Е. Н. Спортивная подготовка студентов-волейболистов в вузе / Е. Н. Иванов, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. –

Казань : Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2020. – С. 458-460.

2. Петрова, Т. Н. Скоростно-силовая подготовка волейболистов массовых разрядов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 31.

3. Петрова, Т. Н. Совершенствование содержательного обеспечения спортивной подготовки волейболистов 12-15 лет / Т. Н. Петрова, Л. В. Швед, Е. А. Яковлев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 335-339.

4. Петрова, Т. Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т. Н. Петрова, Э. Н. Иванова, И. В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 516.

5. Пешкумов, О. А. Методика воспитания скоростно-силовых способностей у студентов / О. А. Пешкумов, О. В. Шиленко, Е. Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 55.

6. Пьянзин, А. И. Моделирование показателей скоростно-силовых способностей в спорте / А. И. Пьянзин // Современное образование : векторы развития в Год науки и технологий : сборник статей по материалам научно-практической конференции, посвященной итогам работы университета в Год науки и технологий, Чебоксары, 13–15 декабря 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2021. – С. 378-381.

7. Пьянзин, А. И. Физические качества как основа спортивной подготовки / А. И. Пьянзин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : сборник трудов конференции в 2 томах, Томск, 28–29 апреля 2009 года / ответственный редактор : О. В. Смирнов. Том 1. – Томск : Томский государственный педагогический университет, 2009. – С. 271-275.

8. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 99.

9. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14-15 лет / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, А. И. Коняева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 68-75. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10109.

10. Таланцева, В. К. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 103.

11. Тихомиров, А. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 4. – С. 29-31.

12. Швалева, Т.А. Физическая культура. Раздел: Волейбол: учебно-методическое пособие / Т. А. Швалева, Б. Н. Паль. – Абакан : Издательство ФГБОУ ВПО Хакаский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2013. – 62 с.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ СУСТАВОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Дрючин А.Б., преподаватель, Захурдаев М.А., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрено влияние активного спорта на суставы человека. Предопределены случаи повышенной травмоопасности и выведены общие понятия по их предотвращению.

Ключевые слова: спорт, влияние, суставы, вред, травмы, физическая активность.

PREVENTION OF JOINTS FROM INJURIES WHEN TRAINING SPORTS

Druchin A.B., teacher, Zakhurdaev M.A., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article examines the effect of active sports on human joints. Cases of increased injury risk are predetermined and general concepts for their prevention are derived.

Key words: sport, influence, joints, harm, injuries, physical activity.

Несомненно, физическая активность является неотъемлемой составляющей здоровья студента и позволяет вести здоровый образ жизни, снижает риск возникновения различных заболеваний и проблем со здоровьем.

Однако речь в статье пойдет о травмах, возникающих при активных физических нагрузках. Превышение силового порога, отсутствие правильной техники выполнения упражнений и некачественная подготовка к тренировочному процессу и его окончанием могут привести к травмам суставов – остеоартрозу. Это общий термин для дегенеративных и воспалительных функций заболевания суставов, которые, в свою очередь, повреждают суставные хрящи и меняют структуру костей, что в конечном итоге может привести к ограничению движений [2]. Происходит это из-за износа суставного хряща, защитная смазка которого не дает концам костей перетираться по мере движения. Исследования анатомии сустава и механизма развития остеоартроза, говорят о том, что чем медленнее нагрузка на сустав, тем больше времени для перераспределения, что уменьшает вероятность повреждения суставов. Губительными действиями

для суставов будут являться интенсивные упражнения с дополнительным отягощением особенно при нарушении рекомендуемой техники упражнения. Чем выше нагрузка и скорость выполняемого упражнения, тем выше вероятность данной травмы. Вопрос состоит в том, как избежать этих неприятных последствий физической нагрузки.

Цель исследования: рассмотреть особенности предупреждения травм суставов при занятиях спортом.

Специалисты мануальной терапии настоятельно рекомендуют уменьшение времени статической нагрузки, а также выполнять своевременные разгрузки. Попытки не подвергать суставы повышенным уровням ударных и скручивающих нагрузок играют тоже немаловажную роль в процессе их сохранения. Также следует добавить в повседневную жизнь умеренный бег, ведь влияние физических упражнений на хрящ, доказали увеличение толщины хряща и содержания в нем полезных веществ – гликозаминогликанов. Эта группа молекул, которые являются важным компонентом для соединительной ткани и участвуют в формировании хрящей, связок и других структур. Они также играют немаловажную роль для регуляции водного баланса и обеспечения смазывающих веществ для суставов. Однако и здесь нужны своевременные перерывы и достаточный отдых.

Люди, у которых в прошлом имелись различные травмы суставов и которые пережили операции, предрасположены к получению новых неприятных последствий от занятий спортом. Именно поэтому необходимо придерживаться определенных инструкций, как перед началом занятий, так и во время их непосредственного осуществления.

Некоторые полезные советы:

1. Правильный выбор спорта с учетом индивидуальных ограничений. Выбор вида спорта с учетом индивидуальных ограничений имеет решающее значение для здоровья и благополучия каждого человека. При выборе вида спорта необходимо учитывать физические возможности, наличие травм или недугов, а также предпочтения и интересы. Важно подобрать физическую нагрузку, которая будет безопасной, эффективной и приятной. Если есть определенные ограничения или медицинские противопоказания, рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом по физкультуре. Они могут помочь определить, какие виды спорта или упражнения подходят каждому человеку, учитывая ограничения и физические возможности [1].

2. Присутствие разминки и растяжки в период тренировочного процесса. Они играют важную роль в тренировочном процессе. Разминка готовит к физической активности, повышает температуру тела, улучшает кровоток и подготавливает мышцы, сухожилия и суставы к более интенсивным нагрузкам. Растяжка после тренировки может помочь снять

мышечное напряжение, снизить риск травм и повысить растяжимость мышц.

3. Избегание резкой смены интенсивности и продолжительности упражнений. Это важный аспект здорового и безопасного тренировочного процесса. Постепенное увеличение интенсивности и продолжительности тренировки позволит организму постепенно адаптироваться к нагрузке, снижая риск травм и усталости.

4. Своевременное посещение врача при возникновении неестественных ощущений и боли. Возникновение неестественных ощущений и болей крайне важно для сохранения здоровья и предотвращения ухудшения состояния. Если необычная или сильная боль возникает во время занятий спортом или физическими упражнениями, это может указывать на проблемы, связанные с мышцами, суставами или другими системами организма.

Выводы. После рассмотрения отрицательных последствий на работу и состояние суставов во время физических нагрузок, можно сделать вывод, что необходимо особое внимание к ним во избежание возникновения травм и повреждений.

Список литературы / References

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – Москва : ФиС, 1970. – 200 с.
2. Зимкин, Н. В. Физиологическое обоснование тренировки / Н. В. Зимкин. – Москва : ФиС, 1969. – 191 с.
3. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – Москва : ФиС, 1978. - 203 с.

УДК 796.015.132

ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК

Дьяченко Ю.А., канд. биол. наук., доц.,

Калинина В.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. Описано применение комплексов легкоатлетических и баскетбольных упражнений на учебных занятиях с целью повышения показателей физической подготовки. Показано улучшение показателей скоростной выносливости и незначительное снижение скоростно-силовых значений. Требуется доработка предложенных комплексов с коррекцией дозировки и вариативности упражнений.

Ключевые слова: физическая подготовка, легкая атлетика, баскетбол студентки, обучение.

ELEMENTS OF ATHLETICS AND SPORTS GAMES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

**Dyachenko Yu. A., cand. of biol. science, associate prof.,
Kalinina V.V., senior lecturer**

Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. The use of complexes of athletics and basketball exercises in training sessions in order to increase physical fitness indicators is described. An improvement in speed endurance and a slight decrease in speed-strength values was shown. Refinement of the proposed complexes with correction of dosage and variability of exercises is required.

Key words: physical training, athletics, student basketball, training.

Одной из задач образовательного процесса по физической культуре и спорту в непрофильных вузах, является обеспечение высокого уровня функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности. Фундаментом физической подготовки студентов университета является работа по развитию основных физических качеств, таких как общая выносливость, сила, скорость. Данные физические качества являются основными компонентами в формировании всех видов общей и специальной подготовленности, а их уровень одними из показателей здоровья обучающихся [2, 3].

Учитывая важность не только уровня здоровья, но и физической подготовленности студенческой молодежи при становлении их как будущих специалистов, кафедрами физического воспитания ведется постоянная работа по коррекции процессов обучения на основе данных научных исследований, проводимых ими.

Задачами научно-исследовательской работы нашей кафедры в 2023 году стало изучение данных физической подготовки обучающихся в динамике на фоне применения здоровьесберегающих технологических приемов. Нами была скорректирована не только тестовая составляющая исследования, но и подбор упражнений на развитие физических качеств обучающихся. Это стало 3 этапом многолетнего исследования физической подготовки студентов Дальневосточного ГАУ на фоне применения здоровьесберегающих технологий, начатого в 2021 году. Мы предположили успешность применения предложенных нами методик, с набором соответствующих упражнений, направленных на повышение физической подготовки не только за счет легкоатлетических вводных, но и с применением элементов спортивных игр.

Для подтверждения нашей гипотезы, мы изучили показатели физической подготовки в динамике на фоне предложенных к применению упражнений, у студенток 2 курса факультетов строительства и природообустройства (ФС и П), агрономии и агроэкологии (ФАЭ) и финансово-экономического факультета (ФЭФ), отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Все показатели обработаны с определением t-критерия Стьюдента [1] и сведены в таблицы (табл. 1,2,3). Тестирование проводилось по общепринятым методикам [4].

К выполнению на учебных занятиях студенткам была предложена комплексная программа по повышению физической подготовки с использованием элементов легкой атлетики и баскетбола. В разминочной части – комплексы фитнес упражнений с элементами стретчинга. Дополнительно в разминку включались суставные упражнения, легкий бег, упражнения на растягивание, ускорение на разные расстояния. Проводился длительный бег в чередовании с ходьбой, бег в горку и с горки.

В основной части – упражнения, с использованием видов бега: по пересеченной местности, в медленном темпе с резким торможением и разворотом; с ходу, в быстром темпе широкими шагами с резким торможением и разворотом; челночный бег с увеличением дистанции; прыжки на скакалке, в приседе, зашагивание на тумбу, напрыгивание на платформу и т.д. Броски набивных мячей, игра в баскетбол с различными интервалами и количеством таймов, с неравным количеством участников, без правил и с различными мячами и их количеством (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный). В заключительной части – упражнения на растягивание и расслабление. Все упражнения варьировались по последовательности и количеству серий.

Анализ данных 3 этапа исследования показал улучшение от 2,6% - до 16 % показателей во всех видах бега, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу и прыжке в длину с места (табл. 1). Показанные различия достоверны, разница среднеарифметических показателей имеет неслучайный характер. Значения показателей в прыжках в длину с места, изначально, будучи высокими, лишь у агрономов выросли на 3%, у других студенток они практически не изменились.

Таблица 1 – Динамика показателей скоростной выносливости студенток

Контрольные тесты		ФС и П (n=12)		ФАЭ (n=12)		ФЭФ (n=18)	
		Весна 2022	Весна 2023	Весна 2022	Весна 2023	Весна 2022	Весна 2023
		2 этап	3 этап	2 этап	3 этап	2 этап	3 этап
1		2	3	4	5	6	7
Бег 60 м, сек ¹	M ± m	11,4± 0,1	10,3± 0,3	11,6± 0,2	11,3± 0,2	9,80 ± 1,8	9,84 ± 0,21
	%	100	110,6*	100	102,6*	100	99,6***

1		2	3	4	5	6	7
Челночный бег 3х 10 м, сек ¹	M ± m	8,9±0,1	8,8±0,1	9,3±0,02	9,3±0,1	8,7±1,42	8,6 ± 0,17
	%	100	101,1*	100	100*	100	101,2**
Тест Купера, м	M ± m	1899,0 ± 33,7	1985,0 ± 27,2	1750,0± 36,0	1770,8 ± 27,8	1949,2 ± 60,80	2081,5 ± 56,17
	%	100	104,5*	100	101,2*	100	106,8***
Прыжки в длину, см	M ± m	179,25± 2,6	179,75± 2,6	165,0± 0,008	170,0± 0,05	185,0 ± 3,40	186,3 ± 3,57
	%	100	100,3*	100	103,0*	100	100,7***

Примечание: ¹– обратная зависимость между величиной показателя и его оценкой: чем больше величина, тем ниже его оценка; P ≤ 0,05*; P ≤ 0,01**; P ≤ 0,001***

Достоверному увеличению во всех группах показателя «прыжок в длину с места» могли поспособствовать упражнения для укрепления свода стопы и мышц бедер, такие как: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно и на двух ногах, поочередно, на правой и левой; ходьба и бег в гору и с горы; многоскоки, выпрыгивания вверх из полного приседа; ходьба выпадами и на носках. Улучшение показателя общей выносливости в тесте Купера во всех группах (максимальное у студенток-экономистов до 6,8%), мы склонны связать с введением на учебных занятиях, предложенной и проработанной нами в период ковидного локдауна, программы для самостоятельных занятий студенток бегом и ходьбой по пересеченной местности в лесном массиве, на территории университета. В упражнении «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на тумбе», полученные показатели неоднозначны (табл. 2): на фоне показанного увеличения на 3,5% у студенток-строителей физического качества «гибкость», зафиксировано достоверное его снижение у студенток-экономистов и агрономов на 6,3% и 21,97% соответственно.

Таблица 2 – Динамика показателей скоростно-силовой выносливости

Контрольные тесты		ФС и П (n=12)		ФАЭ (n=12)		ФЭФ (n=18)	
		Весна 2022	Весна 2023	Весна 2022	Весна 2023	Весна 2022	Весна 2023
		2 этап	3 этап	2 этап	3 этап	2 этап	3 этап
1		2	3	4	5	6	7
Поднимание и опускание туловища лежа на спине, раз/мин.	M ± m	48,6± 2,9	33,6± 5,4	38,2± 2,6	41,3± 1,4	47,8 ± 1,01	42,1 ± 1,48
	%	100	69,1*	100	108*	100	88,1*
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	M ± m	16,8± 0,4	17,2± 0,3	4,0± 1,9	8,9± 0,4	10,8 ± 3,41	12,4 ± 1,13
	%	100	102,4*	100	222,5*	100	114,8***

1		2	3	4	5	6	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе, см	M ± m	17,0± 1,0	17,6± 0,9	15,7± 9,4	12,25± 1,4	14,4 ± 6,12	13,5 ± 0,90
	%	100	103,5*	100	78,03*	100	93,7*

Примечание: P ≤ 0,05*; P ≤ 0,01**; P ≤ 0,001***

Зафиксировано и снижение показателей в упражнении «поднимание и опускание туловища, лежа на спине» у студенток ФС и П и ФЭФ, на фоне улучшения этого показателя у агрономов до 8% (хотя, изначально у всех были высокие показатели, соответствующие «серебряным» значениям комплекса ВФСК «ГТО»).

Резюмируя выше изложенное, можно сказать о положительном влиянии предложенных упражнений на уровень физической подготовленности студенток. В беговых нормативах студентками были показаны достоверно хорошие показатели с тенденцией к улучшению. Но, в некоторых показателях уровень физической подготовленности снижается. Требуется тщательная проработка фитнес – комплексов с повышением силовой нагрузки, а также точная дозировка и вариативность специальных упражнений на растягивание. К показанным трудностям исследования приравниваются и причины лично – ориентированной направленности, это снижение заинтересованности студенток в занятиях физической культурой и спортом на фоне увеличения нагрузок учебного процесса [5].

Зафиксированные результаты тестов по физической подготовке на фоне применения предложенных нами упражнений, помогли участницам исследования в полной мере выполнить нормативы ГТО. Уровень физической подготовки, достигнутый студентками в процессе 3-х этапов исследования, оказался достаточным и успешным для 45,6% студенток, принявших участие в III Фестивале по сдаче нормативов ГТО, проведенном Дальневосточным ГАУ в октябре 2023 года (от общего количества участников), несмотря на некоторое снижение исследуемых показателей.

Список литературы / References

1. Боровиков, В. П. Statistica. Искусство анализа данных на компьютере: для профессионалов / В. П. Боровиков. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 688 с.
2. Гейко, Г. Д. Развитие здоровьесберегающих компетенций будущих бакалавров средствами электронного обучения в вузе / Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин, А. Д. Лифанов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы V международной научно-методической конференции (Казань, 29–30 ноября 2019 г.) / Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2019. – С. 102-104.
4. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : ФиС, 1974. – 95 с.

3. Скоростно-силовая подготовка студентов на занятиях по физической культуре и спорту / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, Е. В. Романова, Т. М. Перегудова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – 2(18). – С. 149-158.

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие для вузов / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 160 с. – (Высшее образование).

УДК 796.0

ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИЛОЖЕНИЯ AGROFIT

**Евтых С.А., канд. пед. наук, доц.,
Соболь Ю.В., ст. преподаватель, Алексенко В.О., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается специальное приложение AgroFit, разработанное для Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина. Его задача заключается в повышении уровня двигательной активности и приобщению к ведению здорового образа жизни студентов, преподавателей, сотрудников университета.

Ключевые слова: приложение, AgroFit, двигательная активность, образ жизни, студенты, преподаватели, сотрудники.

FORMATION OF ADEQUATE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BASED ON AGROFIT APPLICATIONS

**Evtykh S.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Sobol Y.V., senior lecturer, Aleksenko V.O., senior lecturer
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article discusses a special application AgroFit, developed for the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. Its task is to increase the level of motor activity and introduce students, teachers, and university staff to a healthy lifestyle.

Key words: application, AgroFit, physical activity, lifestyle, students, teachers, staff.

Вопрос здорового образа жизни в современных условиях остро стоит перед обществом. Особую тревогу вызывают студенты, которые все меньше времени уделяют внимание личному здоровью и склонны обесценивать его. Это, как правило, приводит к обесцениванию тела и физических упражнений. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют улучшению всех систем организма: нервной, гормональной, мышечной, костной, сердечно-сосудистой. Положительные сдвиги в организме происходят при соблюдении режима адекватной двигательной активности. В этой связи целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности, предполагающей не только урочные формы занятий, но и внеурочные [3]. Вместе с этим вузы, заинтересованные в укреплении и сохранении здоровья студентов, проводят пропаганду здоровья и здорового образа жизни, так как осознают роль высшей школы в формировании потенциала здоровья: общественного, креативного, духовного, телесного, психического, потенциала воли, чувств и эмоций [1, 2].

С этой целью для Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина было разработано специальное фитнес-приложение под названием «AgroFit». Приложением пользуются студенты, преподаватели и сотрудники университета. Участники регистрируются по факультетам, образуя команды: землеустроительный, юридический, управления, энергетики и т.д. Следует выделить команду сотрудников, в которую входят проректора, преподаватели и сотрудники университета.

Цель исследования: рассмотреть возможности приложения AgroFit на формирование адекватной двигательной активности студентов.

Приложение построено на основе подсчета молний, которые «зарабатываются» с помощью двигательной активности: бег, плавание, сноуборд и горные лыжи, эллиптический тренажер, катание на коньках, тренировка, парусный спорт, гребля, серфинг, тренажерный зал, велосипед, хайкинг, беговые лыжи и лыжероллеры, медитация, футбол, волейбол, баскетбол, теннис, хоккей, йога и растяжка, единоборства. В зависимости от вида двигательной активности и ее продолжительности начисляется от 1 до 48 молний. Они также могут быть начислены при участии в еженедельных челленджах, которые посвящены ходьбе, бегу, тренировкам в тренажерном зале, йоге, езде на велосипеде, игровым видам спорта и т.д. Наиболее популярным видом двигательной активности среди участников приложения является ходьба или хайкинг. На втором месте стоят различные тренировочные занятия (силовые тренировки с весом собственного тела, с отягощениями, танцы и др.). На третьем месте – бег.

Следует отметить многообразие выставляемых в приложении челленджей. Для участия в них необходимо нажать на значок внизу экрана

и выбрать тот, который больше всего подходит в соответствии с предпочитаемым видом двигательной активности. Так, на момент написания статьи приложение рекомендует пройти 5 следующих заданий:

1. «Один на один с телом». Цель – один раз на неделе сделать тренировку в зале, позаниматься йогой, упражнениями на воркаут-площадке, плаванием или другим видом двигательной активности (награда 11 молний).

2. «Две игры на неделе» – 2 раза в неделю принять участие в одной из спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, теннис (награда 15 молний).

3. «Час в дороге» – час на неделе посвятить велопрогулке или хайкингу. За успешное выполнение челленджа начисляются 12 дополнительных зарядов.

4. «Бежим в закат». Цель – пробежать за неделю 10 км. Время и количество пробежек на усмотрение.

5. «Встречайте лето прогулками». Цель – пройти 25 тыс. шагов за неделю. За успешное выполнение челленджа начисляются 13 дополнительных зарядов.

Система подсчета всей активности строится с помощью внутренней валюты – молний, определяющих рейтинг. Каждый участник стремится набрать большее количество молний и занять лидирующее место. Вместе с этим количество заработанных молний учитываются для общекомандного зачета. Молнии необходимы для достижения главной цели – сбор 15 000 000 тонн зерна для создания огромного каравая. На протяжении полугода лидирующие позиции занимает команда сотрудников (первое место), землеустроительный факультет (второе место) и факультет гидромелиорации (третье место). Каждый месяц в чате поддержки выкладывается информация о марафонах и полумарафонах, участие в которых приносит дополнительные бонусные заряды. С целью ведения «честной игры», приложение курируют амбассадоры факультетов. Они еженедельно проводят проверку выставляемых данных, подводят итоги и рейтинг студентов. Занимающих лидирующие места поощряют призами.

Главной задачей AgroFit является формирование мотивации. С этой целью приложение построено по принципу онлайн журнала, где представлены полезные статьи относительно двигательной активности, правильного питания, советы экспертов по ведению здорового образа жизни, представлены видеоролики с классами о здоровом сне, фитнес-тренировках (степ-аэробика, функциональный тренинг силовые упражнения, медитативные практики и др.). Ведущим мотивационным фактором выступает система обмена зарядов на ценные подарки и призы. Достаточно кликнуть на соответствующий значок и участник получает 10% скидку на спортивное питание и велотовары, 15% на гидрокостюмы, 20% на массажеры и т.д.

Таким образом, с помощью приложения AgroFit Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина стремится повысить уровень двигательной активности студентов, преподавателей и сотрудников в свободное от занятий и работы время, способствуя тем самым формированию, сохранению и укреплению здоровья.

Список литературы / Referenses

1. Куимова, Н. А., Усенко, А. И. Основы здорового образа жизни студента / Н. А. Куимова // *Фундаментальные исследования*. – 2019. – № 12. – С. 25.
2. Никитина, Я. А. Программа физкультурно-оздоровительных тренировок женщин 25-30 лет, направленная на профилактику нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата / Я. А. Никитина, Е. Ф. Зайцева, А. Г. Гонежук // *Вестник Адыгейского государственного университета*. – № 4. – С. 88-95.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений // Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.06

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

Егоров Ю.Л., ст. преподаватель, Сонгурова В.А., студент
*ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –
Московская Сельскохозяйственная Академия имени К. А. Тимирязева»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Актуальность проблемы формирования физической культуры студентов обусловлена тем, что низкая эффективность современных лечебно-профилактических мероприятий, резкий рост заболеваемости студентов и низкий уровень физической подготовки требуют разработки новых технологий и профилактики и мониторинга здоровья студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая подготовка студентов, проблемы спорта у молодежи, тенденции.

**ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF
STUDENTS**

Egorov Yu.L. senior lecturer, Songurova V.A., student
*Russian State Agrarian University – Moscow Agricultural Academy
named after K. A. Timiryazev, Moscow, Russia*

Brief abstract. The relevance of the problem of the formation of physical culture of students is due to the fact that the low effectiveness of modern therapeutic and preventive measures, a sharp increase in the incidence of students and a low level of physical fitness require the development of new technologies and prevention and monitoring of student health.

Key words: physical education, sports, physical training of students, problems of sports among young people, trends.

Актуальность проблемы формирования физической культуры студентов обусловлена тем, что низкая эффективность современных лечебно-профилактических мероприятий, резкий рост заболеваемости студентов и низкий уровень физической подготовленности требуют разработки новых технологий и профилактики и мониторинга здоровья студентов [1, 6, 8, 9, 10, 11]. Существует настоятельная необходимость в разработке научно-методических основ эффективной региональной системы мониторинга физического развития и подготовки студентов [3].

Цель исследования: выявить актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи и наметить пути решения.

Сегодня физическое воспитание и спорт утратили свое место в воспитании молодого поколения по сравнению с другими сферами общественной жизни [5]. В то же время, по мнению экспертов, физическое воспитание и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и формирование личности с раннего возраста [2]. По нашему мнению, низкая значимость физического воспитания и спорта в жизни молодых людей объясняется главным образом следующими причинами:

– Недостаточная государственная поддержка физического воспитания и массового спорта;

– Использование старых программ, форм и методов физического воспитания, которые не привлекают постоянного внимания молодежи.

Для правильного и эффективного улучшения физической подготовленности в процессе обучения необходимо всесторонне понимать общие основы теории и методологии предмета. Но знание теории и методологии – это только основа действия. Его успех зависит от способности правильно применять знания, принимая во внимание специфику задач студентов в области физического воспитания, с учетом конкретных обстоятельств исследования [3].

Физическая подготовка основывается на систематических физических и спортивных упражнениях, которые эффективно решают задачи, связанные с моторными навыками, и способствуют укреплению и поддержанию здоровья студентов и является важным инструментом физического воспитания [3].

Основная физическая активность состоит из различных видов спорта: легкой атлетики, волейбола, баскетбола, лыжного спорта, гимнастики. Они способствуют росту костей, мышц, крови, дыхательной системы и нервной системы. Для подавляющего большинства студентов лучшими видами спорта являются катание на лыжах, тренажеры и бег, в которых участвуют практически все группы мышц тела, способствуя гармоничному развитию тела [7].

Основные результаты исследования. На базе Российского государственного аграрного университета – Московской Сельскохозяйственной академии имени Климента Аркадиевича Тимирязева в Институте механики и энергетики имени В.П. Горячкина мы провели небольшое исследование с целью выявления уровня физической подготовленности студентов.

Вопросы анкетирования включали такие вопросы, как: удовлетворяет ли студентов разных курсов упражнения по физической культуре, их актуальность, заинтересованность в спорте, как они оценивают свою физическую подготовленность и другие.

Подавляющее большинство обучающихся первого года обучения (80%) и второго года обучения (68%) считают свой физический уровень подготовленности номинальным или средним от номинального до возможного. Около 15,3% обучающихся первого года обучения и 27,6% второго года обучения относят себя к физически подготовленным, в том числе 3,8% и 12,5%, соответственно. Среди опрошенных около 23% студентов занимаются спортом внеучебное время в институте и около 32% занимаются спортом вне вуза.

Большая часть опрошенных были склонны к индивидуальному (разнообразному, с вариантом выбора) подходу к занятиям физкультуры. Для одних было важно присутствие тренажеров и силовых упражнений, другие же, наоборот, более склонны к легкой атлетике. Возможность выбора у студентов вида спорта, могло бы увеличить физическую подготовленность в зависимости от интересов и склонности каждого студента.

Во-первых, очевидно, что процесс физического воспитания в университетах недостаточно эффективен, с точки зрения обучающихся, овладевших ценностями физического воспитания.

Во-вторых, в рамках воспитательной работы по физическому воспитанию необходимо, прежде всего, задействовать механизмы стимулирования и создать стимулы для занятий физической культурой и спортом.

Наиболее перспективной тенденцией в области улучшения физического воспитания молодежи является обеспечение относительной свободы выбора видов профессионально-технической и физической прикладной подготовки. В настоящее время в системе физического

воспитания выявлено несколько форм профессионального и прикладного физического воспитания, которые можно сгруппировать по следующему принципу: курсы подготовки (обязательные и факультативные), классы самозанятости; физические упражнения в сегодняшней модели, коллективное здоровье, физическое воспитание и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм осуществления физической профессиональной и прикладной подготовки, которые могут выборочно использоваться для всех или части обучающихся, что позволит не просто свободу выбора, но улучшит физическую подготовленность и повысит любовь к спорту [3].

Таким образом, существующие проблемы низкой физической подготовленности студенческой молодежи решить представляется возможным. Важно повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также использовать различные формы профессионально-технической и физической прикладной подготовки.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие двигательных способностей у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, О. Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 175-178.

3. Жолдак, В. И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В. И. Жолдак. – Москва, 2005. – 237 с.

4. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

5. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

6. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22

октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

7. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Мастерство, 2012. – 152 с.

8. Таланцева, В. К. О состоянии уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов вузов аграрного профиля / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21–22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 211-216.

9. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

10. Шиленко, О. В. Оценка функционального состояния студентов вузов / О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 724-725.

11. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

УДК 796.012.1-057.875(470.51-25)

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГАУ

**Жуйков Р.А., ст. преподаватель, Рубцова Л.В., ст. преподаватель,
Косенович О.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье представлены результаты физической подготовленности студентов 1-го курса УдГАУ с 2006 по 2024 уч.г. девушек и юношей. Можно отследить динамику результатов по нормативам на быстроту в беге на 100 м и выносливость в беге на 2 и 3 км.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, студенты 1-го курса, девушки, юноши.

DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING RESULTS OF STUDENTS OF UDMURT STATE AGRARIAN UNIVERSITY

**Zhyikov R.A., senior lecturer, Rubtsova L.V., senior lecturer,
Kosenovich O.V., senior lecturer**

Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. This article presents the results of physical training of 1st year students from 2006 to 2024 in running standards. It is possible to track the dynamics of the results according to the standards for speed in the 100 m run and endurance in the 2 and 3 km run.

Key words: physical training, testing, of 1st year students, girls, boys.

Следующий 2024 год объявлен президентом РФ годом спорта. Планируется привлечь к занятиям спортом до 70 % молодежи. Начальный этап набора в секции приходится на ранние школьные годы, но профессионально ребята начинают заниматься в студенческие годы. В УдГАУ ежегодно поступают талантливые спортсмены по различным видам спорта, у многих есть высокий спортивный разряд или даже спортивное звание, но большинство поступающих это обычные физкультурники с примитивной физической подготовкой. Традиционно, в целях проверить школьную физподготовку, мы тестируем ребят на проявление быстроты, выносливости и силы. Принимаем нормативы в беге на 100 м, 2 и 3 км и др. Даем оценку их физической подготовленности и определяем уровень развития физических качеств.

Большинство исследователей подчеркивают тенденцию снижения физической подготовленности [1-2, 4, 6]. Причинами снижения чаще называют снижение уровня здоровья, увеличение студентов с отклонениями в состоянии здоровья, образ жизни некогда бывших школьников, низкую двигательную активность, наличие вредных привычек [2-4, 5, 7]. Вместе с тем, нужно отметить и снижение в школах часов на занятия физической культурой. Переход на новый ФГОС дает снижение с 3-х уроков физкультуры до 2-х. В вузах в последние годы также наблюдается частичный перевод учебных часов на самостоятельные занятия. А заниматься самостоятельно удастся не всем студентам в силу их большой занятости (многие работают в вечернее время, получают вторую специальность и тд.). Все это ведет к снижению двигательной активности и как следствие, падение уровня физической подготовленности школьников и студенческой молодежи.

Цель работы – выявить динамику результатов физической подготовленности студентов 1-го курса УдГАУ.

Задачи: 1. Провести анализ физической подготовленности студентов 1-го курса УдГАУ в беге на 100 м среди девушек и юношей.

2. Провести анализ физической подготовленности студентов 1-го курса УдГАУ в беге на 2, 3 км среди девушек и юношей.

Материалы и методика. В качестве методологической основы исследования использовался аналитический метод, статистический метод, метод сравнительного анализа. Источниками информации послужили статистические данные в области физической культуры за период с 2006 по 2024 г. Нами использовались методы анализа литературных источников, тестирования и математико-статистическая обработка полученных результатов (определялось среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического значения).

Результаты исследований. В табл. 1 и 2 и рис. 1-4 представлены нормативы в беге на 100 м и 2, 3 км юношей и девушек 1-го курса УдГАУ с 2006 по 2024 г.

Таблица 1 – Результаты физической подготовки девушек 1-го курса

норматив	2006-2007	2010-2011	2011-2012	2013-2014	2019-2020	2022-2023	2023-2024
Бег 100 м	17,2±0,16	17,7±0,19	17,33±0,17	17,7±0,19	17,2±1,39	18,1±0,04	19,6±0,18
Бег 2 км	11,15±0,2	11,09±0,19	11,01±0,19	11,19±0,19	11,8±1,28	12,1±0,04	12,4±0,15

X±m, где X – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего арифметического значения

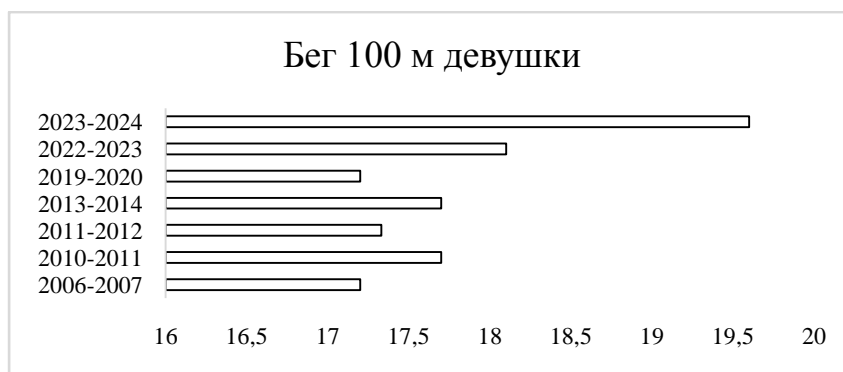


Рисунок 1 – Динамика результатов девушек 1-го курса в беге на 100 м.

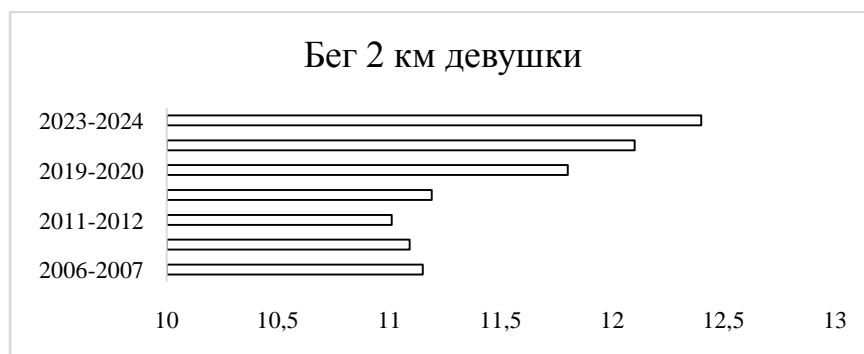


Рисунок 2 – Динамика результатов девушек 1-го курса в беге на 2 км.

Из табл. 1 и рис. 1 можно заключить, что в последние 2 года упали результаты, свидетельствующие о проявлении быстроты в беге на 100 м у девушек УдГАУ. Так, по данным 2022-2023 уч. года 100 м пробежали в среднем за 18,1 сек, если посмотреть данные 2023-2024 уч. год, то можно заметить, что средний результат в беге на 100 значительно ухудшился до 19,6 сек.

Из рис. 2 видно, что результаты в беге на 2 км у девушек УдГАУ также ухудшились за последние 3 года. В 2019-2020 уч. году результат на 2 км составлял 11,8 мин в среднем, в 2022-2023 уч. году – 12,1 мин, а в 2023-2024 уч. году – 12,4 мин.

Таблица 2 – Результаты физической подготовки юношей 1-го курса

норматив	2006-2007	2010-2011	2011-2012	2013-2014	2019-2020	2022-2023	2023-2024
Бег 100 м	13,9±0,22	14,08±0,11	13,77±0,13	14,18±0,11	14±1,1	14,7±0,02	14,5±0,1
Бег 3 км	13,14±0,36	12,62±0,21	12,77±0,2	12,72±0,21	14,2±1,5	14,0±0,02	14,3±0,17

X±m, где X – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего арифметического значения

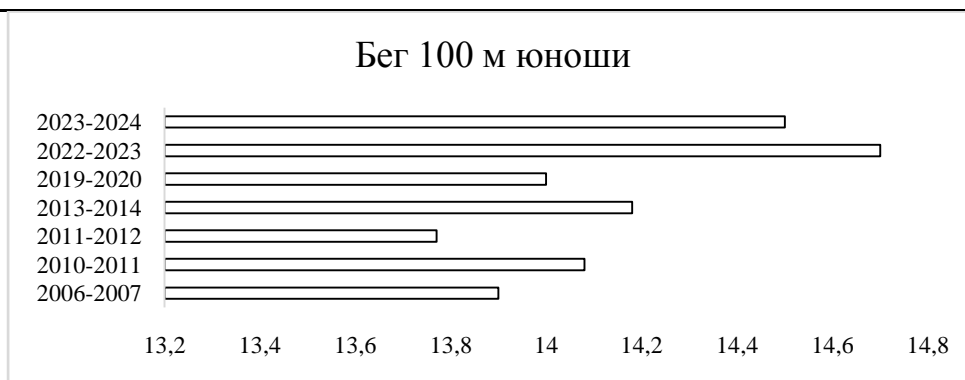


Рисунок 3 – Динамика результатов юношей 1-го курса в беге на 100 м.

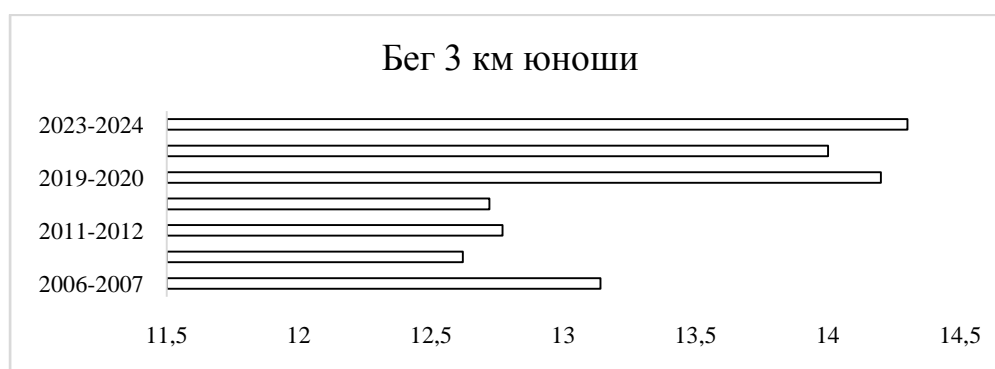


Рисунок 4 – Динамика результатов юношей 1-го курса в беге на 3 км.

Из табл. 2 и рис. 3 можно заключить, что юноши УдГАУ в последние годы также показывают неудовлетворительные результаты в показателях быстроты. В сравнении можно увидеть, что в 2019-2020 уч. году средний

результат в беге на 100 м составил 14 сек, в 2022-2023 уч. году результат ухудшился и составил – 14,7 сек, а в 2023-2024 уч. году – незначительно лучше 14,5 сек.

Из рис. 4 можно выявить результаты юношей УдГАУ в беге на выносливость на 3 км. Так, за последние годы результаты также значительно ухудшились. Если в 2013-2014 уч. году средний результат составлял 12,72 мин, то в 2019-2020 уч. году – 14,2 мин, в 2023-2024 уч. году – 14,3 мин.

Выводы. Таким образом, нами проведен сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1-го курса УдГАУ в беге на 100 м среди девушек и юношей и в беге на 2 и 3 км. Выявлено значительное снижение результатов в показателях на быстроту и выносливость и у девушек, и у юношей УдГАУ за последние 2 года. Следует отметить о значительном снижении физической подготовленности студентов 1-го курса, недавних школьников. Рекомендуем специалистам физической культуры (учителям) принять во внимание данные результаты и на уровне школы уделять большое внимание развитию важных физических качеств, таких как быстрота и выносливость. Именно в школьном возрасте от 7 до 18 лет, как известно, существуют особенно чувствительные периоды (сенситивные) для развития физических качеств, которые нельзя упускать.

Список литературы / References

1. Воротова, М. С. Анализ результатов физической подготовленности студентов 1-3 курсов ИжГСХА / М. С. Воротова, О. В. Косенович, Р. А. Жуйков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: материалы национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 69-72.
2. Воротова, М. С. Динамика физической подготовленности студентов 1-го курса Ижевской ГСХА / М. С. Воротова, О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина // Научные инновации в развитии отраслей АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Ижевск, 2020. – Т. 2. – С. 149-152.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на Дону : Феникс, 2003. – 384 с. – (Учебники, учебные пособия)
4. Жуйков, Р. А. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов первого курса Ижевской ГСХА / Р. А. Жуйков, О. В. Косенович // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 92-95.
5. Микрюкова, Ж. П. Физическая подготовка студентов первого курса Ижевской ГСХА / Ж. П. Микрюкова // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 2012. – Ижевск, 2012. – С. 166-169.
6. Рубцова, Л. В. Анализ физической подготовленности студентов 1-3 курсов Ижевской ГСХА / Р. А. Жуйков, О. В. Косенович // Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса: материалы докладов Международной научно-практической конференции (Ижевск, 15-18 февраля 2022). – Ижевск, 2022. – С. 286-288.

7. Физическая культура: учебник для вузов / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с.

УДК 796.035

ПОСЛЕДСТВИЯ НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Жукова Е.И., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей
сообщения», г. Самара, Россия*

Мезенцева В.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос о влиянии низкой двигательной активности и ее последствия на органы и системы организма. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения гиподинамии, укрепляя защитные силы организма.

Ключевые слова: здоровье, гиподинамия, физические упражнения, системы организма, организм.

CONSEQUENCES OF LOW MOTOR ACTIVITY ON THE HUMAN BODY

Zhukova E. I., senior lecturer

Samara State University of Railway Engineering, Samara, Russia

Mezentseva V.A., senior lecturer

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Brief abstract. The article discusses the impact of low motor activity and its consequences on the organs and systems of the body. Physical activity is one of the most powerful means of preventing physical inactivity, strengthening the body's defenses.

Key words: health, physical inactivity, physical exercises, body systems, the body.

Здоровье – это бесценное достояние не только для каждого человека, но и для общества в целом. Без здоровья не удастся выполнить задуманное, успешно решить важнейшие жизненные задачи, преодолеть трудности и значительные перегрузки как умственного, так и физического характера.

Крепкое здоровье необходимо сохранять и укреплять, обеспечивая долгую и активную жизнь.

Есть научные данные свидетельствующие, что при соблюдении гигиенических правил и поддержание здорового образа жизни человек может дожить до ста и более лет [1, 4].

В последние годы, с развитием технологий в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, большинство людей испытывают недостаток двигательной активности в течение дня, которая может вызвать ряд серьезных заболеваний в организме, в том числе и развитие гиподинамии.

Несоблюдение простейших, научно обоснованных норм здорового образа жизни снижает физическую и умственную деятельность организма, а затем приводит к различным заболеваниям.

Цель исследования: выявить негативное влияние гиподинамии на организм человека и наметить пути решения данной проблемы.

Еще несколько десятков лет назад эта патология была редкостью, но сегодняшний день гиподинамией страдает большое количество населения. Обилие гаджетов, автоматизация рабочих мест, увеличение количества личных автомобилей заставляют человека меньше двигаться, проводя большую часть дня за мониторами или рулем.

Медики утверждают, что гиподинамия – это патология, при которой наблюдаются сбои в работе всех основных систем организма – дыхательной (снабжение организма кислородом), пищеварительной (качественное переваривание пищи), кровеносной (обеспечение организма питательными веществами). Особенностью этого состояния является снижение двигательной активности и, как следствие, уменьшение сократительной способности мышц (уменьшение деятельности мышечного аппарата) [1, 3].

Снижение двигательной активности сказывается на здоровье организма, это можно наблюдать на функциональных системах. Организму не хватает кислорода из-за менее глубокого вдоха; ухудшается обмен веществ; кровь не поступает в более глубокие клетки и не обеспечивает питательными веществами и кислородом; происходит застой крови в нижних и верхних конечностях; снижается эффективность мозговой деятельности – ослабляются внимание и память, нарушается координация движений, увеличивается время для переработки умственных операций.

Последствиями гиподинамии являются снижение сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям, предпосылки для развития слабого и нетренированного миокарда с дальнейшим развитием недостаточности сердечно-сосудистой системы [2, 4].

Гиподинамия в сочетании с чрезмерным питанием с большим избытком медленных углеводов (мучная продукция, сладости) и жиров в рационе способствует развитию ожирения.

В течение дня в профессиональной сфере приходится ограничивать свою естественную двигательную активность и длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя, а это порой достигает до 12 часов.

Можно выделить основные причины возникновения гиподинамии: нахождение в положении сидя в течение дня, сниженная двигательная активность, полная или частичная автоматизация труда, заболевания и травмы затрудняющие двигательную деятельность.

Среди последствий гиподинамии можно выделить следующие: быстрая усталость или утомляемость, не высыпание, плохой аппетит, вялость, апатия.

В случае гиподинамии медикаментозное лечение не проводится, так как на его фоне врачи применяют лекарственные препараты и другие процедуры в тех случаях, когда заболевания уже развились на фоне недостатка движения [3, 4].

Единственным способом нейтрализовать негативное явление, возникающее при длительной и напряженной умственной работе, является активный отдых и организованные физические нагрузки.

Время для занятий физическими упражнениями необходимо выделить – утренней гимнастики, прогулкам, тренировочным занятиям. Для активизации всех групп мышц очень полезны занятия циклического характера – ходьба, бег, лыжные и вело прогулки, коньки, плавание, они стимулируют кровоток, закаляют организм, укрепляют мышцы, предупреждают остеохондроз.

Оздоровиться и поддерживать мышцы в хорошем качестве можно и в домашних условиях, используя гантели, эспандер, скакалку, велотренажер, домашний турник и т. д. Упражнения можно выполнять с собственным весом – отжимания, приседания, планка и др., которые не требуют наличия спортивного инвентаря.

Таким образом, на занятиях физическими упражнениями происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме, что способствует повышению эмоционального фона, бодрости, создаёт хорошее настроение – всё это способствует укреплению здоровья [4].

Список литературы / References

1. Васельцова, И. А. Элементы здорового образа жизни в содержательном наполнении структурных компонентов психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности / И. А. Васельцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 23–27.
2. Жукова, Е. И. Роль спорта в развитии общества / Е. И. Жукова, П. П. Николаев, А. А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1 (16). – С. 52–54.
3. Жукова, Е. И. Роль занятий физической культурой в жизни человека / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018

года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. – С. 223–227.

4. Формирование здоровья – основное условие при занятиях фитнесом, направленных на оптимизацию состава тела и мышечной силы / Г. С. Козупица, И. А. Васельцова, Н. П. Николаев, И. А. Биленькая // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 октября 2009 года / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2009. – С. 44–52.

УДК 796.035

ПОДДЕРЖАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жукова Е. И., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей
сообщения», г. Самара, Россия*

Мезенцева В.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос поддержания работоспособности организма молодого поколения средствами физической культуры – тренировочный процесс, двигательная активность, закаливание организма и питание.

Ключевые слова: здоровье, питание, двигательная активность, закаливание, физическая культура.

MAINTAINING THE BODY'S PERFORMANCE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Zhukova E. I., senior lecturer

Samara State University of Railway Transport, Samara

Mezentseva V.A., senior lecturer

Samara State Agrarian University, Samara

Brief abstract. the article deals with the issue of maintaining the body's performance by means of physical culture – walking, running, swimming, increased motor activity, as well as proper nutrition and hardening of the body.

Key words: health, nutrition, physical activity, hardening, physical culture.

Во время развития технологий и скорости их развития увеличился поток информации в бытовой и профессиональной деятельности, который необходимо познавать и перерабатывать. Вместе с этим снизилась двигательная активность, т. к. приходится много времени проводить сидя за монитором, телевизором, за рулем автомобиля и даже развлечениями. Таким образом, бесконечная рутина домашнего быта и профессиональной деятельности, повторяющаяся изо дня в день, приводит к снижению работоспособности организма, а впоследствии к различным заболеваниям. В таком круговороте забывается о важном – о здоровье.

На здоровье воздействуют и окружающие факторы, так или иначе подрывают его, вредная пища, сахар которого больше, чем на плантации; выхлопные газы, уничтожающие не только атмосферу, но и лёгкие, а следовательно и организм в целом. И таких факторов немало.

Одна из основных целей в вузе на занятиях дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование знаний о здоровьесбережении у будущих специалистов для поддержания высокой работоспособности в профессиональной деятельности [2, 3, 5].

Физическая культура в вузе выполняет ряд основных задач:

– оздоровительная – для наибольшего положительного эффекта необходимы знания в области питания, физических упражнений с учетом физиологических особенностей человека, возраста, роста и других биометрических показателей;

– воспитательная – правильно подобранные упражнения воспитают у обучающихся дисциплинированность, усердие, стойкость и т. д., а также поднимет самооценку;

– образовательная – знания о влиянии внешних и внутренних факторов на органы и системы организма стимулируют к поддержанию своего здоровья и мотивируют к процессу познания нового, изучению ресурсов и лимита организма человека [2, 4, 7. 8].

Цель исследования: рассмотреть особенности поддержания работоспособности организма средствами физической культуры.

Основными формами для поддержания организма в хорошей работоспособности являются:

- тренировочные занятия,
- двигательная активность в течение дня,
- правильное питание,
- закаливающие процедуры.

Тренировочные занятия. Физическая культура и спорт – важная часть жизни человека, особенно во время слишком быстрого ритма жизни. На тренировочных занятиях различными видами спорта поддерживаются или улучшаются физические качества и функциональные системы организма, снижается психоэмоциональное напряжение после трудового дня, что немаловажно для поддержания здоровья.

У многих не хватает времени на тренировочные занятия из-за работы и быта, занимающее всё свободное время, а более молодое поколение отдаёт предпочтение интернету, чем спортивному залу. Тем не менее, многие стараются заниматься хотя бы чем-то «лёгким» и не требующим много времени. Чаще это происходит, когда организм уже забил тревогу и человек ищет возможность больше не повторять подобный весьма плачевный опыт. Одним из видов является оздоровительная физическая культура. В это понятие входит ряд упражнений, с помощью которых организм человека будет лучше справляться с проблемами организма, усиливая иммунитет. Разумеется, это не касается людей с серьёзными проблемами со здоровьем, как например нарушения опорно-двигательного аппарата, в таком случае человеку нужна восстановительная гимнастика [1, 3, 7].

Двигательная активность в течение дня. Для поддержания здоровья, можно повысить двигательную активность в течение дня, которая включает утреннюю гимнастику, физкультминутки, физкультпаузы, циклические аэробные нагрузки – ходьба, бег, плавание, лыжные прогулки и так далее, во время которых в работу включаются все системы и органы организма.

Оздоровительная ходьба – самый простой и доступный вид физической активности, который доступен большей части населения. Вполне может служить как подготовительным этапом к бегу, так и отдельным видом занятий при наличии противопоказаний к бегу. Час ходьбы в интенсивном режиме может сжечь до 300–400 ккал, в зависимости от массы тела и некоторых других факторов. Длительная ходьба может стать эффективным способом в борьбе с лишним весом. При этом результат можно многократно улучшить, если при ходьбе использовать утяжелители (небольшие гантели, палки для скандинавской ходьбы) или природные факторы среды (ходьба в гору, по пересеченной местности). Так задействуются больше мышц туловища и повышается выносливость. Ходьбой можно заниматься в любое время года, используя правильно подобранную спортивную одежду и обувь.

Бег – самый эффективный и доступный способ занятий. При систематическом беге повышаются функциональные возможности сердечной, дыхательной и опорно-двигательной систем; улучшается физическая работоспособность, выносливость и состояние центральной нервной системы.

Интенсивность бега более высокая, чем ходьбы, за счет чего расходуется больше энергии и калорий. С его помощью можно потратить до 630 ккал за 1 час занятий. Нельзя перенагружать организм, т. к. первую очередь от занятий надо получать удовольствие.

Бегом, как и ходьбой, можно заниматься в любое время года и любую погоду, но при условии правильно подобранной спортивной одежды.

Плавание – во время занятий уменьшается частота дыхания и увеличивается объём лёгких. При плавании обмен веществ сильно повышается и сжигается много калорий. Упражнения в воде улучшают кровообращение в организме, нормализуя давление. Плавание снимает стресс, успокаивает нервную систему и без чрезмерной нагрузки на сердце, повышает обеспеченность организма кислородом, снижается нагрузка на суставы, это обеспечивается за счет горизонтального положения тела.

Положительно влияют на организм катание на велосипеде, гимнастика, подвижные и спортивные виды спорта. Стоит помнить, что занятия на свежем воздухе способствуют дополнению оздоравливающего эффекта от физических упражнений – закаливание организма. Многие упражнения можно выполнять дома, такие как ходьба, бег на месте, танцы, силовые упражнения, которые выполняются с собственным весом или с гантелями [4, 8].

Закаливание – положительно влияет на состояние организма, повышает иммунные реакции организма, улучшает процесс кровообращения, избавляет от избыточной массы тела, восстанавливает артериальное давление и процессы метаболизма, нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает работу органов дыхательной системы, заряжает человека позитивной энергией на целый день.

Питание. «Ты – это то, что ты ешь» – сказал древнегреческий целитель Гиппократ 2500 лет назад! И посей день фраза актуальна. Хочешь укрепить организм – начни с питания! Вместе в пищу в организм попадают необходимые питательные вещества, витамины и минералы, которые обеспечивают функциональные системы организма, а в последствии повышают умственную и физическую работоспособность организма. При соблюдении правил здорового питания человек реже подвергается заболеваниям, укрепляется иммунитет. Для обеспечения организма питательными веществами нужно соблюдать основные правила:

- есть качественную пищу (содержащая питательные вещества и витамины),
- соблюдать режим питания (не переедать),
- учитывать индивидуальные особенности организма [4, 6, 8].

Знания о здоровье для молодого поколения являются очень важным, т. к. поддержание организма в хорошем его качестве необходимо для умственной и физической работоспособности, это в свою очередь будет способствовать их высокой профессиональной деятельности [1, 5].

Список литературы / References

1. Васельцова, И. А. Профессиональная компетентность здоровьесбережения (содержательный и структурный аспекты) / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, М. А. Черепанова // Наука и культура России. – 2019. – Т. 1. – С. 256–259.
2. Васельцова, И. А. Элементы здорового образа жизни в содержательном наполнении структурных компонентов психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности / И. А. Васельцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 23–27.
3. Жукова, Е. И. Аэробика. Организация занятий в вузе / Е. И. Жукова. – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2014. – 163 с.
4. Жукова, Е. И. Физическая культура : рабочая тетрадь / Е. И. Жукова ; Министерство транспорта РФ; ФАЖТ; ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения». – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2016. – 97 с.
5. Левченко, А. В. Специальные корпоративные предложения как способ приобщения коллектива вуза к здоровому образу жизни / А. В. Левченко, П. П. Николаев, Е. И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 269–271.
6. Мезенцева, В. А. Проблемы питания обучающихся Самарского государственного аграрного университета / В. А. Мезенцева, Е. И. Жукова // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 167–169.
7. Николаева, И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Николаева, К. В. Бабилова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2 (11). – С. 42–43.
8. Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования / А. А. Скобелев, Е. И. Жукова, И. В. Николаева, А. И. Ануфриева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1 (16). – С. 131–134.

УДК 796.011.1

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Закиров А.Ф., канд. ист. наук, ст. преподаватель,

Смелкова Е.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия
ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена одна из актуальных тем современности – оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность молодежи. Показана роль физической культуры в повышении двигательной активности среди молодежи. Доказана важная роль двигательной активности в формировании культуры здоровья. Формирование взглядов и норм

здорового образа жизни у молодежи является одним из наиболее значимых проблем в постсоветском пространстве.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, двигательная активность, иммунитет, молодежь, студенты, физическая культура.

OPTIMAL MOTOR ACTIVITY AND ITS IMPACT ON THE HEALTH AND PERFORMANCE OF YOUTH

Zakirov A.F., cand. of hist. science, senior lecturer,

Smelkova E.V., cand. of pedag. science, associate prof.

*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,
Kazan, Russia*

Brief abstract. The article examines one of the current topics of our time - optimal physical activity and its impact on the health and performance of young people. The role of physical education in increasing physical activity among young people is shown. The important role of physical activity in the formation of a culture of health has been proven. Formation of views and norms of a healthy lifestyle among young people is one of the most significant problems in the post-Soviet space.

Key words: healthy lifestyle, health, physical activity, immunity, youth, students, physical education.

Формирование взглядов и норм здорового образа жизни у молодежи является одним из наиболее значимых проблем в постсоветском пространстве. Здоровье человека – жизненно необходимое состояние человека, способность организма трудиться, учиться и полноценно выполнять социальные функции. Для продуктивного обучения и профессионального становления молодежи важно иметь хорошее здоровье, которое в современном мире находится под большим напряжением. Двигательная активность в жизни людей играет значимую роль. Здоровье населения России является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, направленных на охрану здоровья, создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Самым доступным способом повышения уровня здоровья являются физические упражнения и двигательная активность.

В научных источниках по исследуемой теме отмечено, что на сегодняшний день актуальность формирования взглядов и норм на здоровый образ жизни среди молодежи остается одной из наиболее значимых проблем в постсоветском пространстве. Мир глобализации и информатизации не только открывает новые возможности экономического и социального прогресса, но и повышает уязвимость человеческого

здоровья. Современная молодежь в эпоху глобализации и информатизации должна как никогда обладать отменным здоровьем, превосходным физическим развитием, систематически заниматься физической культурой по своей инициативе, стремиться к совершенству, быть смелым и проявлять инициативу, развиваться не только физически, но и в духовном плане [2]. Одним из наиболее распространенных и доступных форм для достижения успехов (духовно и физически) является систематическое посещение молодежью занятий по физической культуре. Занятия по физической культуре способствуют совершенствованию организма, повышают иммунную систему, делая его устойчивым и выносливым, способным противостоять к неблагоприятным факторам внешней среды [4].

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы выявить влияние оптимальной двигательной активности на здоровье и работоспособность молодежи.

Одним из эффективных средств для сохранения и укрепления организма, гармоничного развития личности молодежи и профилактики от заболеваний необходим определенный уровень двигательной активности. Двигательная активность – совокупность двигательных актов, одно из необходимых условий для поддержания нормального функционирования организма человека. Совершенствование двигательной активности является весьма актуальной темой современности. Оптимальная двигательная активность позволяет избежать появления разнообразных заболеваний. Увеличение продолжительности жизни и уровень здоровья под влиянием физических упражнений происходит естественным путем благодаря активизации жизненных первостепенных функций и систем организма. Исходя из вышесказанного, физические упражнения должны отвечать главному принципу – содействовать укреплению здоровья, прежде всего, на основе правильно организованной двигательной активности. Двигательную активность нужно повышать постепенно, шаг за шагом, увеличивая физические нагрузки. Двигательная активность измеряется в количестве потраченной энергии в результате каких-либо действий, работы (в калориях или Джоулях за единицу времени), например, в количестве сделанных шагов. Наиболее распространённый способ самостоятельных занятий – это ходьба и бег, плавание, ходьба или бег на лыжах, подвижные игры, занятия на тренажерах, туристические походы [1].

Недостаточная или чрезмерная двигательная активность неблагоприятно влияет на организм человека, что приводит к ухудшению физического и психического здоровья. При занятиях спортом и физической культурой нужно соблюдать оптимальный уровень физической активности, для получения наиболее благоприятного результата. Для получения максимальной пользы от занятий физической

культурой, следует подойти к выбору физических нагрузок индивидуально и выбрать оптимальную физическую активность [4].

Физическая культура и спорт – непрерывная составляющая повседневной жизни. Для наиболее максимально продуктивного становления и развития личности процесс физического воспитания должен повседневно совершенствоваться и быть непрерывным, вначале упрощенным, не причиняющим вреда для воспитуемого, но систематическим. Физическая культура для многих является источником профилактики болезней, при условии, что физические упражнения выполняются регулярно. Регулярные занятия физической культурой улучшают самочувствие, укрепляют иммунитет и помогают держать организм в тонусе [2].

В результате научных исследований выявлено, что среди студентов высших учебных заведений, регулярно посещающих занятия по физической культуре и занимающихся спортом, формируется правильный режим дня, повышается уверенность в себе, улучшается физическое развитие, повышается жизнедеятельность. Молодежь, которая регулярно посещает занятия по физической культуре и занимается спортом, менее подвержена раздражительности, более устойчива к негативу, легко находит общий язык со сверстниками и готова прийти на помощь. Только при разумном использовании учебного времени и добросовестном выполнении учебного плана студент в итоге придет к положительному результату. Максимальный результат на занятиях по физической культуре достигается при регулярном посещении занятий с увеличением физических нагрузок, направленных на увеличение повторов и длительности упражнений, усиливающих двигательную активность. Для максимального результата двигательной активности студента рекомендованы ежедневные выполнения утренней гимнастики. Все это в комплексе поможет молодежи укрепить и сохранить здоровье [4].

Двигательная активность – одна из необходимых потребностей организма для поддержания нормального функционального состояния человека, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Естественная жизнедеятельность всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Потребность в оптимальной двигательной активности организма относится к основным факторам, определяющим уровень обмена веществ в организме и состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. В течение всей жизни человека двигательная активность влияет на три аспекта здоровья: физический, психический и социальный. В любом возрасте двигательная активность оказывает положительное влияние на психическое состояние, качество жизни, трудоспособность человека. Отсутствие оптимальной двигательной активности приводит к

возникновению ряду заболеваний, например, самое из распространенных, это ожирение. Также при нехватке двигательной активности особенно страдают внутренние органы, сердечно-сосудистая система и наблюдается сбой гормонального фона, что снижает общую адаптационную способность организма. Для профилактики развития заболеваний и для укрепления иммунной системы организма человека необходим определенный уровень физической активности. Малоактивный образ жизни – основная причина многих хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, нарушение осанки, сахарный диабет, ожирение и это не полный список к которым приводит «неподвижный» образ жизни. У мужчин и женщин, ведущих малоактивный образ жизни, наблюдается нарушение дыхания и одышка, сопровождаются болезни бронхолегочной системы, сердца, головокружение, боли в спине и т.д.

В здоровом организме количество кислорода в крови выше, чем у человека с ослабленным иммунитетом, не занимающегося спортом, физической культурой. Важно помнить, что дефицит кислорода в крови приводит к нарушению обмена веществ. Практические исследования доказали, что оптимальные физические нагрузки (упражнения) повышают иммунобиологические свойства организма. Двигательная активность улучшает целый ряд показателей: скорость движений, выносливость, сила [3].

Ежедневная утренняя 30 минутная физическая активность, утренняя гимнастика в расписании молодежи позволяет снизить уровень стресса. Умеренная физическая активность способствует расслаблению мышц. Поэтому регулярные занятия физической культурой увеличивают уровень гормонов «счастья», что улучшает психическое состояние и помогает обрести душевное равновесие. Занятия физической культурой улучшают самооценку, снижают тревожность и умственную усталость, минимизируют влияние стресса у молодежи.

Таким образом, состояние организма человека напрямую зависит от индивидуальных усилий, направленных на совершение двигательной активности. Благодаря двигательной активности организм человека пополняет потраченную энергию и создает запас для дальнейшего развития. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Она должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида, возраста, пола, физической подготовленности и состоянии здоровья. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Список литературы / References

1. Волкова, С. И. Физическое здоровье студентов с разным уровнем двигательной активности / С. И. Волкова // Актуальные вопросы образования, науки и культуры в интересах устойчивого развития : Сборник статей участников Международной научно-практической конференции, Арзамас-Нижний Новгород-Эркнер, 05 февраля 2021 года / ред. С. В. Напалков, науч. ред. Т. А. Кончина. – Арзамас : Арзамасский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», 2021. – С. 123-129.

2. Закиров, А. Ф. Формирование концепции здорового образа жизни среди молодежи высших учебных заведений на занятиях по физической культуре / А. Ф. Закиров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С.190-194.

3. Мотылянская, Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я.Каплан, В. К.Велитченко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.

4. Эпп, Т. И. Двигательная активность студентов различных форм обучения / Т. И. Эпп // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 05 декабря 2022 года / редактор Ю. А. Читаева. – Санкт-Петербург : АРТ, 2022. – С. 68-71.

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Зезюлин Ф.М., канд. пед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье обозначены актуальные вопросы преподавания физической культуры в вузах. Предлагаются пути решения проблем. Кратко рассмотрены вопросы спортивной работы с курсантами в вузах силовых структур.

Ключевые слова: физическая культура, проблемы преподавания, спорт в вузе.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING AND ORGANIZATION OF SPORTS WORK AT THE UNIVERSITY

Zezyulin F.M., cand. of pedag. science, prof.

State University of Management, Moscow, Russia

Brief abstract. The article outlines the current issues of teaching physical education in universities. Ways to solve problems are proposed. The issues of sports work with cadets in law enforcement institutions are briefly considered.

Key words: physical education, problems of teaching, sports at the university.

Современная ситуация в вузах у преподавателей физического воспитания вызывает много вопросов, на которые мало кто может однозначно ответить. Например, почему студенты разлюбили физкультуру, посещения занятий от случая к случаю, а основным мотивом является получение зачета по дисциплине. Даже элективные дисциплины по выбору, набор в которые несколько лет назад был по конкурсу, преподаватели старались сформировать группы из числа разрядников, сейчас испытывают проблемы с набором.

Целью нашего доклада является обобщение личного практического опыта работы на кафедре физической культуры, а также опыта своих коллег и попытка обозначить пути решения существующих проблем.

Попробуем обозначить причины такой непростой ситуации, с которой столкнулось большинство преподавателей физической культуры в вузах. Одна из глобальных причин – это пандемия, которая «расслабила» не только студентов, но и обучающихся в общеобразовательных школах, которые сегодня оказались нашими студентами. Оказывается, можно учиться и без физкультуры, тем более телефоны и компьютеры скучать не дадут. Создалась ситуация, когда технический прогресс одержал победу в умах подростков и молодежи. Понятно, что о здоровье в этом возрасте вряд ли кто задумывается.

Следующей причиной, которая, на наш взгляд, сыграла негативную роль в ослаблении авторитета дисциплины физическая культура, стало, как ни странно, отмена воспитательной работы в вузах. Сегодня, кажется, все поняли ошибочность этого решения и в школах срочно возвращаются к той традиционной практике организации воспитательной работы с обучающимися. Ситуацию в вузах в этом плане исправить гораздо сложнее. Бывшие структуры воспитательной работы заняты в основном организацией досуга студентов, который, как правило, редко связан с физической активностью. В свое время воспитательные отделы работали в тандеме с кафедрами физической культуры, всем было понятно, какую важную роль в формировании личности играет физкультурно-спортивная деятельность. Как правило, спортивные праздники, фестивали, первенства по различным видам спорта проводились с поднятием государственного флага России, исполнением гимна России, показательными выступлениями и обязательным присутствием руководства учебного заведения. Постепенно значимость таких мероприятий стала снижаться, и сегодня кафедры физической культуры оказались в ситуации, когда от них

требуется чисто физкультурная работа. А их авторитет в учебном заведении зачастую во многом зависит от того, как к этому предмету относится руководство вуза [5].

Вероятно, указанные причины сказались и на уровне преподавания предмета физическая культура в вузах. Преподаватели оказались не готовы к тому, что так стремительно меняются студенты, да особенно и не стараются к личностному росту. Сегодня на первое место выходит педагогика сотрудничества и доверия. Студентам теперь недостаточно выполнять физические упражнения. Они хотят знать, а для чего они это делают, какие изменения происходят в организме от того или иного занятия. Как им организовать самостоятельные занятия во время обучения и после окончания вуза? Без определенного набора знаний и умений привычку к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни сформировать очень сложно, однако если удастся убедить студента, что физическая культура ему нужна не только для зачета, а полученные знания будут востребованы на протяжении всей жизни, вероятно посещаемость занятий значительно повысится.

Сегодня студент стал гораздо практичнее, он хочет быть конкурентно способным в жизни. Большая часть студентов оплачивает учебу, соответственно, зачастую работает. Опрос студентов Государственного университета управления показал, что студенты, начиная с 3-го курса, пытаются устроиться на работу. Постоянно работают около 20%, а в разовых подработках участвовали до 60% обучающихся очного отделения. Когда студенты сталкиваются с проблемой выбора заработать денег или идти на занятия, как правило, выбирают работу.

Все это также влияет на посещаемость занятий, кроме тех причин, которые мы отмечали ранее, причем не только в основном отделении, но и на занятиях элективного курса, которые выбрал сам студент. Например, в группу элективной дисциплины «Самозащита» записалось 24 студента, однако на занятии одновременно присутствует не более 50%. В связи с этим, дать необходимый объем тренировочной нагрузки для роста спортивного мастерства очень непросто, обычно количество занятий в неделю ограничивается тремя-двумя занятиями. Если говорить о спортивных результатах студентов-спортсменов, то положительный результат можно прогнозировать только в случае организации их обучения по индивидуальному плану.

Необходимо отметить, что такая ситуация характерна не для всех вузов. Ведомственные учебные заведения силовых органов ФСБ, МВД, ФСИН, МЧС, военные училища, сохранившие систему физической подготовки обучающихся прежней и интегрированную в будущую служебную деятельность могут организовать спортивную работу с курсантами на необходимом уровне. В качестве примера приведем опыт Владимирского юридического института ФСИН России по подготовке

спортсменов высокого класса из числа курсантов. Во-первых, была выстроена работа с областной федерацией самбо, областной школой самбо им. Е.В. Чичваркина и всеми филиалами области. Надо отметить, что тренеры очень охотно направляли своих воспитанников в институт, так как весь период обучения курсантов были де-юре их тренерами. Когда у курсантов появились высокие спортивные результаты, в институт стали направлять ребят и с других регионов. В институте стал проводиться межрегиональный турнир по самбо «Кубок Александра Невского», который со временем перерос во Всероссийский турнир и сегодня пользуется заслуженной популярностью у спортсменов. Победители турнира получают право на присвоение звания мастер спорта России. В 2023 году турнир проводился в 35-й раз. Правильно выстроенная система подготовки позволила показать очень хороший результат на первенстве России среди молодежи. Сразу 3 курсанта стали победителями соревнований и один завоевал серебряную медаль. Выпускник института Антон Коновалов стал двухкратным чемпионом Мира, заслуженным мастером спорта России. Отличные результаты показывают курсанты и в других видах единоборств, таких как рукопашный бой, универсальный бой.

Выводы. Вероятно, в ближайшее время спортсмены высокого класса будут выбирать для своего образования вузы силовых структур. Можно предположить, что сегодня в гражданских вузах обеспечить формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОСпо предмету физическая культура вряд ли возможно по ряду причин:

- слабый уровень подготовленности абитуриентов и отсутствие у них потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом [4];

- отсутствие воспитательной работы в вузах, и как следствие ослабление физкультурно-спортивной деятельности и внимания руководства;

- студент хочет быть конкурентно способным, он критически оценивает занятия и если не уверен, что они для него полезны, идет зарабатывать деньги;

- отношение к предмету руководства и студентов по остаточному принципу сделало равнодушными к своему предмету и преподавателей.

Изменение ситуации в положительную сторону, на наш взгляд, возможно путем усиления индивидуальной работы со студентами с учетом их физического развития и личных предпочтений. Кроме того, увеличить когнитивную составляющую занятий, чтобы студент понимал, чем и для чего он занимается. Зачет ставить не за посещение занятий, а за рост личных результатов.

Список литературы / References

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта : Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125. – URL : <http://base.garant.ru/70608812/> (дата обращения : 17.11.2023).
2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо : Приказ Минспорта России от 12.10.2015 № 396775. – URL : <http://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot12102015-n-932/prikaz/>. (дата обращения : 17.11.2023).
3. Федеральный закон РФ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». – URL : <http://rulaws.ru/laws/Federalnyy-zakon-ot-03.12.2011-N-384-FZ/>. (дата обращения : 17.11.2023).
4. Современные проблемы физического воспитания в вузе: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и здоровья / под ред. В. Д. Прошлякова, Г. В. Пономаревой; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2021. – 63 с.
5. Щербатенко, М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко // Молодой учёный. 2017, Т. 15. – С. 688–691.

УДК 796.06

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ

Зубарев Ю.А., докт. пед. наук, проф., Бондаренко Д.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния цифровизации и искусственного интеллекта на спортивный маркетинг и жизнь всей участников спортивного движения: спортсменов, болельщиков, спортивных команд.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, искусственный интеллект, социальные сети, болельщики, цифровизация спорта.

DIGITALIZATION AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS MARKETING

**Zubarev Yu.A., doct. of pedag. science, prof.,
Bondarenko D.V., undergraduate**
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of the impact of digitalization and artificial intelligence on sports marketing and the lives of all participants in the sports movement: athletes, fans, sports teams.

Key words: sports marketing, artificial intelligence, social networks, fans, digitalization of sports.

Рост цифровизации и искусственного интеллекта (ИИ) изменил спортивный маркетинг, обеспечив круглосуточную связь между организациями и болельщиками. Этот сдвиг позволяет создавать более персонализированный контент с учетом индивидуальных предпочтений через каналы общения [3, 4, 5], такие как Whats App. Персонализированное взаимодействие с фанатами с помощью чат-ботов с искусственным интеллектом расширило границы спортивного маркетинга.

Чат-боты с искусственным интеллектом, такие как Chat GPT, революционизируют взаимодействие с фанатами, предоставляя индивидуальный подход, основанный на интересах пользователей.

Немалую роль играет и использование платформ обмена сообщениями для эффективного общения. Спортивные маркетологи могут использовать популярные платформы обмена сообщениями, такие как WhatsApp, Facebook Messenger и Telegram, для прямого общения с болельщиками. Отправляя целевые сообщения о предстоящих событиях, рекламных акциях или эксклюзивном контенте подписчикам, которые согласились получать эти сообщения через предпочитаемую ими платформу – они могут способствовать укреплению связей со своей аудиторией [1].

Цель исследования: рассмотреть влияние цифровизации и искусственного интеллекта на спортивный маркетинг.

Цифровизация и искусственный интеллект в спортивном маркетинге открыли мир возможностей для персонализированного взаимодействия с болельщиками, предоставляя возможности охвата аудитории через платформы обмена сообщениями, которые ранее были недоступны. Развивая эту концепцию, виртуальная реальность, дополненная реальность и смешанная реальность предлагают потенциал для захватывающих тренировок, а также новые возможности на растущем рынке киберспорта.

Виртуальная реальность, дополненная реальность и смешанная реальность в спорте - это три разных технологии успешно применяемых спортивными маркетологами.

Появление технологий VR, AR и смешанной реальности произвело революцию в спортивной индустрии, предложив спортсменам захватывающий опыт тренировок и открыв новые возможности на быстрорастущем рынке киберспорта. Например, виртуальные тренировки звезды тенниса Александра Зверева демонстрируют, как эти передовые технологии могут изменить традиционные спортивные практики.

Иммерсивные тренировки для спортсменов. Инновационные решения VR и AR позволяют спортсменам практиковать свои навыки в реалистичной среде без физических ограничений. Это не только повышает производительность, но и снижает риск травм, связанных с перетренировкой или неправильной техникой.

Возможности на растущем рынке киберспорта. По прогнозам, к концу 2024 года киберспорт станет многомиллиардной индустрией, привлекающей миллионы поклонников по всему миру. Спортивным маркетологам, желающим извлечь выгоду из этой тенденции, следует рассмотреть возможность включения элементов VR и AR в свои маркетинговые стратегии, чтобы привлечь более молодую аудиторию, увлеченную игровой культурой.

Виртуальная реальность, дополненная реальность и смешанная реальность в спорте открывают захватывающие возможности для создания захватывающих тренировок для спортсменов. Чтобы дополнительно извлечь выгоду из этих тенденций, компании также должны уделять приоритетное внимание инициативам в области экологичности при участии в спортивной маркетинговой деятельности.

Также внимания заслуживают инициативы экологического развития в спортивном маркетинге. Поскольку спортивные команды стремятся продемонстрировать свою приверженность к экологически чистым технологиям, постоянное упоминание стало решающим аспектом спортивного маркетинга. Все участники спортивного движения оказывают больше заинтересованности и доверия узнавая, что используемые технологии позволяют снизить воздействие на окружающую среду. Они служат гарантией для потребителей, которые ценят экологическое сознание, и могут существенно повлиять на решения о покупке. Например, сертификация ISO 20121 признана во всем мире как стандарт экологического управления спортивными мероприятиями.

Усилия по обеспечению разнообразия и инклюзивности стали неотъемлемой частью успешных спортивных маркетинговых кампаний, при этом маркетологи стремятся обеспечить, чтобы их продукция была ориентирована на все слои спортсменов. Поскольку распространенность мобильных устройств продолжает расти, спортивные маркетологи должны разработать стратегии взаимодействия с поклонниками, которые позволят им сформировать более значимую связь со своими сторонниками.

Мобильные устройства в корне меняют стратегии взаимодействия с фанатами. Распространение мобильных устройств изменило то, как любители спорта потребляют материалы и взаимодействуют с любимыми командами. Спортивные маркетологи должны адаптировать свои стратегии, чтобы соответствовать этому новому направлению, сосредоточив внимание на создании увлекательного опыта, который соответствует ценностям болельщиков.

Использование мобильных устройств произвело революцию в стратегиях взаимодействия с фанатами, обеспечив более прямой и персонализированный подход к общению с фанатами. По мере роста игрового сектора он становится все более желательной маркетинговой платформой для компаний, желающих охватить более молодую аудиторию, предлагая огромный потенциал в киберспорте.

Рост киберспорта и его маркетинговый потенциал неоспорим. Учитывая стремительный рост киберспорта в 2023 году, спортивные маркетологи не должны упускать из виду этот прибыльный сегмент при ориентации на более молодую аудиторию. Первичные подходы, основанные на данных, позволяют командам создавать глобальные точки доступа внутри своих фанатских баз.

Особое внимание следует уделить ориентации на более молодую аудиторию с помощью киберспортивного маркетинга. Киберспортивные мероприятия привлекают миллионы зрителей по всему миру, преимущественно в возрасте от 18 до 34 лет. Спортивный брендинг может использовать эту возможность, спонсируя турниры или сотрудничая с популярными командами и игроками, чтобы повысить узнаваемость среди этих технически подкованных потребителей.

Использование первичных данных для взаимодействия с фанатами.

Сбор данных имеет важное значение для понимания предпочтений и поведения спортивных болельщиков [2, 4]. Анализируя первичные источники данных, такие как взаимодействие в социальных сетях, посещения веб-сайтов и модели использования приложений, спортивные маркетологи могут создавать персонализированные маркетинговые кампании, которые соответствуют интересам их аудитории и одновременно привлекают поклонников.

Быть в курсе постоянно меняющейся ситуации в спортивном маркетинге имеет первостепенное значение для тех, кто принимает решения. От коммуникации на основе искусственного интеллекта до инициатив в области устойчивого развития — у спортсменов и спортивных команд есть много возможностей для общения с поклонниками на более глубоком уровне. Технологии виртуальной и дополненной реальности предлагают захватывающий опыт как спортсменам, так и зрителям, а мобильные устройства позволяют целенаправленно использовать стратегии взаимодействия с болельщиками.

Список литературы / References

1. Бондаренко, Д.В. Детские плавательные центры волгоградской области / Д. В. Бондаренко, А. А. Ильченко и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 56-59.
2. Бондаренко, М. П. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев //Философия социальных коммуникаций. 2014. – № 2 (27). – С. 84-89.

3. Бондаренко, М. П. Основные элементы процесса управления маркетингом в физкультурно-спортивной организации / М. П. Бондаренко, Г. В. Рябенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2 (4). – С. 129-133.

4. Бородина, И. И. Факторы влияния отраслей маркетинга на спортивные организации / И. И. Бородина, М. П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 99-104.

5. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Д. В. Колесникова, А. М. Безнебеева д.р. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 196-200.

УДК 796.06

**О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОСРЕДСТВОМ
КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛЕТНЕМ
ПОЛИАТЛОНЕ**

Иванова Н.П., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрен вопрос повышения эффективности занятий физической культурой посредством комбинированного подхода с использованием средств и методов, применяемых в летнем полиатлоне.

Ключевые слова: комбинированный подход, физическое воспитание, физическая подготовленность, летний полиатлон.

**ON INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL
EDUCATION CLASSES THROUGH A COMBINED APPROACH
USING MEANS AND METHODS USED IN SUMMER POLYATHLON**

Ivanova N.P., senior lecturer

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the issue of increasing the effectiveness of physical education classes through a combined approach using means and methods used in summer polyathlon.

Key words: combined approach, physical education, physical fitness, summer polyathlon.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры

личности современного специалиста, системы воспитания студента. Физическое воспитание является одним из процессов формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов [1].

Неуклонная тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи может быть объяснена недостаточным интересом молодежи к занятиям физической культурой, нежеланием студентов заниматься теми видами спорта, которые традиционно входят в учебную программу для вузов по физическому воспитанию.

Результаты исследования В.М. Крылова, А.С. Юдина показали, что на занятиях по физическому воспитанию со студентами необходимо использовать комбинированный подход. По мнению В.М. Крылова, под комбинированным подходом понимается такая форма организации учебных занятий по физическому воспитанию, которая основывается на технологическом и организационном соединении в одном занятии различных средств и видов подготовки. Такое комбинирование способствует повышению эффективности освоения учебного материала; рациональному размещению содержания учебного процесса и развитию необходимых двигательных качеств, направленных на решение основных педагогических задач – оздоровления и физического совершенствования. Комбинированный подход позволяет снизить монотонность занятий, способствует повышению мотивации, формированию положительного эмоционального фона и интеллектуализации работы в процессе занятий.

Проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышения умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузах, является актуальной.

Цель работы – рассмотреть возможности повышения эффективности процесса физического воспитания студентов вуза посредством комбинированных занятий с использованием средств и методов, применяемых в летнем полиатлоне.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка.

Задачи:

1. Оценить влияние занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе комбинированного подхода с использованием средств и методов, применяемых в летнем полиатлоне, на повышение посещаемости и успеваемости.

2. Оценить влияние занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе комбинированного подхода с использованием средств и

методов, применяемых в летнем полиатлоне, на повышение их эффективности.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения форм и содержания занятий по физическому воспитанию. В процессе наблюдения нами определялось нормирование и регулирование физических нагрузок, отслеживалась особенность взаимодействия различных средств, методов формирования двигательных навыков и физических качеств[3].

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного года (108 занятий). Занятия, как в контрольной, так и в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 120 мин. В эксперименте приняли участие студенты первого курса Чувашского государственного аграрного университета.

Контрольная группа в количестве 15 студентов занималась по дисциплинам физической культуры и спорта по стандартной программе, предусмотренной для студентов вузов.

Экспериментальная группа в количестве 15 человек занималась по разработанной нами программе, которая включает в себя как стандартную программу (предусмотренную учебным планом), так и использование средств и методов, применяемых в летнем полиатлоне. Перед началом педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня успеваемости, результаты которого указывают на относительную однородность обеих групп.

В начале педагогического эксперимента показатели успеваемости и посещаемости в контрольной и экспериментальной группах оказались низкие. Об этом свидетельствуют полученные результаты (табл).

На практических занятиях нами использовались:

1. **Общеразвивающие упражнения.** Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в летнем полиатлоне. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и заключительной части занятия. Эти упражнения способствуют повышению организованности занятий, являются средством восстановления при однообразной работе. Также они предназначены для развития таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость[4].

2. **Специально подготовительные упражнения.** Мы использовали 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большой приближенности к условиям стартов на соревнованиях. Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности

занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп мышц характер, а потому способствуют проявлению не только физической силы и ловкости, но и воли. Специально подготовительные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений полиатлониста при освоении их формы [2, 3]. К этим упражнениям следует отнести упражнения для стартов на короткие и средние дистанции в беге, упражнения в метании гранаты, упражнения для плавания на тренажерах [6].

Кондиционные упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для занятия летним полиатлоном.

3. Соревновательные упражнения. К соревновательным упражнениям относятся упражнения, состоящие из технико-тактического действия в беге на короткие и средние дистанции, в плавании и различного характера стартов. Стартовые упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого его выполнения. Они могут быть использованы в качестве эффективного средства тренировки [5].

Все эти упражнения, на наш взгляд, помогают оптимизировать учебный процесс и повысить эффективность тренировочного воздействия.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование. Результаты представлены в табл.

Таблица – Показатели физической подготовленности и успеваемости студентов

Упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Изменение показателей после эксперимента	Р
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ		
Подтягивание из виса на перекладине (кол.раз)	6,73±0,14	5,92±0,12	9,79±0,12	13,91±0,11	КГ на 20,5%	p<0,01
					ЭГ на 53,3%	p<0,01
Бег 100 м (с)	16,1±0,12	16,4±0,14	14,0±0,48	13,4±0,43	КГ на 15,1%	p<0,01
					ЭГ на 23,4%	p<0,01
Бег 3000 м (мин, с)	17,17±0,12	17,00±0,18	13,21±0,16	12,19±0,10	КГ на 33,0%	p<0,01
					ЭГ на 40,0%	p<0,01
Средний балл успеваемости	2,11	2,25	3,02	4,6	КГ на 43,1%	p<0,01
					ЭГ на 92,4%	p<0,01
Посещаемость	63,1 %	62,6 %	69,3 %	92,4 %	КГ на 9,8%	p<0,01
					ЭГ на 47,6%	p<0,01

Благодаря многообразию упражнений используемых в учебно-тренировочном процессе занимающихся летним полиатлоном, применение их на учебных занятиях со студентами вузов вызывает положительней эмоциональный фон, интерес к занятиям физическими упражнениями, способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, улучшению посещаемости и успеваемости [7].

Заключение.

1. После одного года работы следует отметить, что наблюдается статистически достоверное улучшение результатов по всем используемым нами упражнениям. В упражнении подтягивание из виса на перекладине показатели в КГ улучшились на 20,5%, в ЭГ – на 53,3%, в беге на 100м в КГ на 15,1%, в ЭГ на 23,4%, в беге на 3000м улучшения в КГ на 33,0%, в ЭГ на 40,0% ($p < 0,01$). Средний балл успеваемости в КГ улучшился на 43,1%, в ЭГ на 92,4%, посещаемость в КГ на 9,8%, в ЭГ на 47,6%. Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении показателей, которые влияют и на успеваемость.

2. Результаты исследований указывают на повышение эффективности учебных занятий со студентами вузов. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря многообразию упражнений с партнером, игровых действий, ситуаций соревновательного противоборства позволяет удерживать высокий интерес к комбинированным занятиям по физическому воспитанию с использованием средств и методов, применяемых в подготовке полиатлонистов.

3. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, посещаемости и успеваемости на занятиях по физическому воспитанию возможно за счет использования новых форм двигательной активности.

Список литературы / References

1. Иванова, Н. П. Дальнейшие перспективы развития спорта на селе / Н. П. Иванова // Культура здоровой жизни учащейся молодёжи : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 20 декабря 2019 года. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2020. – С. 52-56. – EDN KNEQHZ.

2. Иванова, Н. П. Упражнения для специальной физической подготовки полиатлонистов по плаванию на суше / Н. П. Иванова, А. П. Никитина // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 278-286. – EDN GGMFOP.

3. Иванова, Н. П. Методологические подходы к оздоровлению учащихся в образовательных учреждениях / Н. П. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 197-203. – EDN GAVRWR.

4. Иванова, Н. П. Латентный период времени в стрелковом спорте / Н. П. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 664-666. – EDN RQXPKI.

5. Иванова, Н. П. Адаптация организма полиатлонистов к нагрузкам на выносливость / Н. П. Иванова, Л. Г. Чернова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск : Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2023. – С. 254-258. – EDN AIXHEN.

6. Иванова, Н. П. Функциональное состояние нервной системы полиатлонистов при переутомлении / Н. П. Иванова, С. Г. Кондручина // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 670-672. – EDN SHFUWL.

7. Иванова, Н. П. Содержание тренировочного процесса в подготовке полиатлонистов / Н. П. Иванова // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции Чебоксары, Чебоксары, 15 ноября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 846-853. – EDN GBLHPC.

УДК 796.41:378.037.1-057.875

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К НИМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Иванова Э.Н., ст. преподаватель, Липатова И.Ф., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет

имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксар, Россия

Морозов А.В., преподаватель

ОГПОУ «Ивановский медицинский колледж», Шуйский филиал,

г. Шуя, Россия

Краткая аннотация. У современной молодёжи существует проблема, препятствующая им активно заниматься спортом: низкая

мотивация к здоровьесбережению. Для решения этой проблемы на занятиях физкультуры мы предлагаем внедрять фитнес-технологии. Фитнес-технологии сегодня являются одним из путей повышения интереса молодёжи к занятиям, создания и поддержания хорошей физической формы и положительных эмоций, оптимизации условий проведения физкультурных занятий, повышения моторной плотности и привлекательности, что способствует в целом оздоровительному процессу.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, фитнес – технологии, физкультура, здоровьесбережение, нагрузка, интерес.

THE INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO INCREASE THE INTEREST OF STUDENTS IN THEM

Ivanova E.N., senior lecturer, Lipatova I.F., senior lecturer
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Morozov A.V., teacher
Ivanovo Medical College, Shuisky branch, Shuya, Russia

Brief abstract. Modern youth have a problem that prevents them from actively playing sports: low motivation to preserve their health. To solve this problem, we propose to introduce fitness technologies in physical education lessons. Fitness technologies today are one of the ways to increase the interest of young people in exercise, create and maintain good physical shape and positive emotions, optimize the conditions for physical education classes, increase motor density and attractiveness, which contributes to the overall healing process.

Key words: student youth, fitness technology, physical education, health care, workload, interest.

Приоритетной задачей или одной из них в системе образования России становится сбережение и укрепление здоровья подростков, формирование у них ценностной ориентации на сохранение своего здоровья, соблюдения здорового образа жизни. Объём учебной нагрузки у студенческой молодёжи ведёт к снижению двигательной активности, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению мозговой активности. Малоподвижный образ жизни становится тенденцией у нового поколения, а обществу всегда были нужны гармонично развитые и творчески активные люди. Различные негативные факторы окружающей среды, глобальная компьютеризация влияют на организм молодого человека в целом. Это приводит к уменьшению умственной и физической активности, нервно-эмоциональному и психофизическому утомлению [1, 2, 6].

Цель исследования: обосновать применение фитнес–технологий для укрепления здоровья студентов, привлечения их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- повышение и поддержание интереса студенческой молодёжи к предмету физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре;
- формирование у них ценности здорового образа жизни.

Результаты исследования. По данным медицинского осмотра первокурсников медицинского факультета ЧГУ имени И.Н. Ульянова выявлены следующие показатели: из 842 подростков более половины – 69% – имеют ослабленное здоровье, 1/3 из них имеет группу ЛФК (хронические заболевания), и лишь 31% первокурсников могут быть отнесены к категории здоровых.

В последние десятилетия у подростков пропадает интерес к традиционным занятиям физической культурой и спортом, так как они не отвечают современным тенденциям и желаниям молодого поколения. Это, а также огромная загруженность по другим предметам, в свою очередь, вызывает снижение уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Необходимо найти такие организационные формы занятий, которые будут эффективно объединять в себе новые и современные технологии, что есть в сфере физической культуры [3, 5, 7].

Поддержание интереса к предмету физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре у студенческой молодёжи зависит во многом от того, насколько они испытывают удовлетворение в ходе занятия, получают ли они удовольствие при занятиях физическими упражнениями. В начале учебного года (октябрь месяц) было проведено анкетирование среди первокурсников медиков. Основными причинами снижения удовлетворенности по данным анкетирования студентов назывались такие моменты, как: отсутствие эмоциональности занятия, скучное выполнение упражнений, низкая или чрезмерно высокая нагрузка.

Для решения этой проблемы мы внедрили фитнес и его технологии в занятия физической культурой и спортом и элективные дисциплины по физической культуре. Занятия проходили под специально подобранную музыку с использованием различного спортивного инвентаря, для укрепления мышц, развития координации и ловкости движений, выработки чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания и быстроты реакции [3, 4].

Существует множество различных фитнес–технологий: классическая и танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, шейпинг, силовой фитнес, фитнес-йога, пилатес, калланетика, стрейчинг, и многое другое. Указанные фитнес-технологии применялись нами на учебных

занятиях со студентами. Они чередовались в зависимости от того, какие задачи ставились на занятия и от ожидаемого результата. Фитнес способствовал разнообразию средств, применяемых на занятиях, оживлял и придавал им новую эмоциональную окраску.

Общеизвестно, что занятия физическими упражнениями улучшают мозговое кровообращение, активизируют психические процессы, обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные подтвержденные данные о том, что под влиянием физической нагрузки увеличивается объём памяти, ускоряются решение интеллектуальных задач, зрительно-двигательные реакции, устойчивость внимания повышается. После занятий фитнесом возникает положительное психоэмоциональное состояние, увеличивается активность [1, 2, 6]. Занятия фитнесом доступны для людей с любым уровнем физической подготовленности. Фитнес на занятиях физкультуры способствует улучшению работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов [1, 2].

Практический опыт показывает, что использование фитнес-технологий позволяет изменить отрицательное отношение к занятиям физической культурой и элективным дисциплинам по физической культуре на позитивное, увеличить интерес к предмету и его посещаемость, повысить нагрузку и плотность занятия.

В апреле месяце того же учебного года, через полгода после внедрения фитнес–технологий в программу занятий, было опять проведено анкетирование среди первокурсников медицинского факультета. Опрос показал возросший интерес студентов к занятиям физкультурой и посещаемость. Причина – хороший эмоциональный фон, удовлетворительная нагрузка, снижение психофизического утомления на других дисциплинах. Таким образом, внедрение фитнеса на физкультурных занятиях вызывает у студентов положительную мотивацию, желание заниматься физическими упражнениями систематически, повышая у них интерес к здоровьесбережению.

Выводы. Грамотное применение фитнес-технологий, наряду с традиционными средствами физической культуры, способствовало укреплению здоровья студентов, привлечению их к систематическим занятиям физическими упражнениями, обогащению их двигательного опыта, повышению уровня физической подготовленности. Занятия фитнесом не только повышают функциональные возможности организма, уровень физической подготовленности студента, но и положительно влияют на его психоэмоциональный фон.

Список литературы / References

1. Иванова, Э. Н. Зависимость психоэмоционального состояния студентов от их физической активности / Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова // Заметки ученого. – 2021. – № 2. – С. 269-273.

2. Иванова, Э. Н. Процессы саморегуляции организма первокурсника в меняющихся условиях окружающей среды / Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции / Редактор О.Б. Колесникова. – Чебоксары, 2019. - С. 8-12.

3. Липатова, И. Ф. Значимость мотивации к физической активности для студентов медицинских специальностей вуза / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, Ф. М. Максимова // Физиология человека: Материалы IV всероссийской научно-практической конференции, посвященной 300-летию российской академии наук. – Чебоксары, 2022. – С. 71-76.

4. Липатова, И. Ф. Значимость музыкального сопровождения разминочной части занятий физической культурой для студентов вуза / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 3-9.

5. Липатова, И. Ф. Модернизация занятий физической культурой с учетом ведущих мотивов студенток вуза / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 59-64.

6. Липатова, И. Ф. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, О. Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 38-43.

7. Сорокина, О.Г. Формирование интереса студентов к занятиям физической культуры / О. Г. Сорокина, И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции. Чебоксары, 2016. – С. 8-12.

УДК 796.06

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Игизбаев А.А., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский филиал Российский государственный университет правосудия», г. Челябинск, Россия

Краткая аннотация. В статье поднимается проблема выделения качеств, которые необходимо развивать при подготовке спортсменов в высших учебных заведениях. Предлагается подразделение на физическую подготовку, техническое оснащение при выполнении игровых действий, тактические знания, психология спортсмена. В ходе преподавательско-воспитательной работы, тренерами во внеучебных занятиях зачастую упускаются одна или несколько из приведенных категорий, что является проблемой тренерства в РФ. Обосновано влияние на результативность игрока развитие в различных сферах с целью достижения результата с

учетом его генетических особенностей: строение тела, темперамент и иные особенности, передающиеся по наследству. Для методики воспитания волейболистов в высших учебных заведениях характерно развитие в различных сферах, поскольку волейбол, как вид спорта, требует развития не только в техническом и физическом понимании, но и в тактическом и психологическом.

Ключевые слова: методика спортивного воспитания, волейбол в высших учебных заведениях, физическое воспитание с учетом психологических особенностей, тактическая подготовка.

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Igizbayev A.A., senior lecturer

Ural Branch of the Russian State University of Justice, Chelyabinsk, Russia

Brief abstract. The article raises the problem of identifying qualities that need to be developed in the preparation of athletes in higher educational institutions. A division is offered for physical training, technical equipment when performing game actions, tactical knowledge, psychology of an athlete. In the course of teaching and educational work, coaches in extracurricular activities often miss one or more of the above categories, which is a problem of coaching in the Russian Federation. The influence of development in various spheres on the player's performance in order to achieve results taking into account his genetic characteristics is substantiated: body structure, temperament and other inherited characteristics. The methodology for educating volleyball players in higher educational institutions is characterized by development in various areas, since volleyball, as a sport, requires development not only in technical and physical understanding, but also in tactical and psychological ones.

Key words: methods of sports education, volleyball in higher educational institutions, physical education taking into account psychological characteristics, tactical training.

Подготовка волейболистов высших учебных заведений зависит во многом от возраста воспитанников. Это определяет необходимость существования индивидуального подхода к каждому из подопечных, конкретного тренировочного плана для отдельного обучающегося вуза.

Целью данной статьи является выявление методологических особенностей подготовки волейболистов в высших учебных заведениях.

Существуют общие закономерности и факторы, на которых основывается создание тренировочного плана для группы обучающихся, студентов, у которых существует потребность и интерес в

совершенствовании отдельных навыков, необходимых для успешного освоения умения играть в волейбол.

Волейбол является видом спорта, который требует от игроков проявления технических навыков, приложения необходимой физической силы, а также умение противодействовать психологическим раздражителям. Таким образом, необходимо выделить следующие составляющие успешной игры:

- 1) физическая подготовка воспитанника.
- 2) умение применять технические навыки в игре и в отдельных упражнениях при подготовке волейболистов.
- 3) тактическая подготовка спортсмена.
- 4) психологический аспект, выражающийся в способности применить, приобретенные навыки.

Остановимся подробнее на каждой из перечисленной составляющей. Физическая подготовка воспитанника включает в себя качества спортсменов, необходимые для выполнения технических элементов, реализации задач для успешной игры. В.В. Рыцарева выделяет следующие виды физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость [1, С. 160].

Под развитием силы в первую очередь необходимо понимать «взрывную» силу, которая позволяет проявлять физические способности в движении. Она определяет способность осуществлять единичные движения с целью достать труднодоступный мяч в защите, а также способность вложить усилия в нападающий удар.

Совокупность скоростно-силовых качеств спортсмена позволяет развить его прыгучесть. В связи с тем, что человеческий организм в спортивном понимании можно назвать «биомашинной», необходимо учитывать, что каждый сустав и мышечная группа волейболиста в зависимости от ее подготовленности позволяет раскрыть его физический потенциал.

Однако наличие взрывной силы без ловкости делает невозможным успешное освоение игровых приемов, поскольку от нее в полной мере зависит координированность волейболиста, его способность успешно реагировать на быстро сменяющиеся события.

Под выносливостью волейболистов должна пониматься функциональная подготовка спортсмена [1, С. 161]. Данная составляющая позволяет в течение длительного игрового времени применять взрывную силу и скоростные качества. Недостаточная подготовленность в данном плане оказывает влияние на способность игрока успешно осуществлять технические элементы в течение трех, четырех или пяти партий, а также в течение нескольких игровых дней.

Скоростная подготовка спортсмена отражает способность сделать короткое быстрое движение для технически верного исполнения действия

на площадке [1, С. 162]. Кроме того, в случае необходимого ускорения от 3 до 12 метров на площадке проявляется частота движений спортсмена.

Развитие скорости необходимо и требует отдельного внимания, поскольку без нее «взрывная» сила не имеет смысла. Использование скорости определяет возможность использования циркулирующей энергии в прыжке, нападающем ударе, и иных составляющих игры.

Стоит отметить, что все перечисленные качества необходимы волейболисту, поэтому в тренировочном процессе необходимо уделить должное внимание для их развития. Однако, исключительно физические способности воспитанника не позволят успешно осуществлять игровые действия без развития технических навыков.

Волейбол состоит из множества элементов, осуществление которых имеет свои особенности. Для достижения результатов в игровой деятельности воспитанникам необходимо владеть определенными навыками, позволяющими улучшить игру в защите и в нападении.

К защитным действиям можно отнести перемещения с целью достать мяч, верхняя и нижняя передачи, блок, «рыбка», кувырки. Для их осуществления в первую очередь требуются навыки ловкости и скорости. Современный волейбол характеризуется увеличением скорости игры, а также сложности обработки сильных мячей.

Е.В. Иванова отмечает: «главнейшей задачей при подготовке волейболистов является подбор оптимальных с точки зрения индивидуальных особенностей спортсмена комплекса двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма» [2, С. 180]. Следовательно, исходя из существующей теории верного технического исполнения элементов, необходимо в индивидуальном порядке рассматривать технические особенности выполнения движений.

Изменение техники с целью оптимизации движения, совершенствования их точности не будет нести собой деструктивный характер по причине различий физиологического развития. Например, при выполнении нижней передачи необходимо зафиксировать кисти таким образом, чтобы спортсмен вывернул предплечья в максимально ровную сторону для приема. Однако, генетические особенности объясняют, почему некоторым достаточно сложить ладони вместе, для формирования устойчивой опоры, а другим студентам требуется использовать опору с помощью пальцев, либо создавать ее без «скрепления» рук между собой.

Обратимся к техническим действиям, выражающим начало атакующих действий стороны. К ним относятся: подача, нападающий удар, скидка, перевод мяча на другую сторону в случае отсутствия возможности выполнить удар.

Для выполнения нападающего удара, необходимо поставить верную работу рычагов, которая выполняется путем применения подводящих упражнений. Помимо взрывных усилий, прилагаемых к мячу необходимо

подключить к работе кисть, мышцы плеча, спины, пресса. В ином случае возникает высокая вероятность получения травмы при выполнении технических элементов.

Говоря о скидке и переводе мяча, мы сталкиваемся со следующим фактором, определяющим успешную игру волейболиста – тактическая подготовка. Кроме верного технического исполнения, нужно понимать, где находятся пустые места на площадке соперника, чтобы доставить максимальное неудобство в обработке мяча в защите.

Тактические знания должны вырабатываться в ходе теоретического рассмотрения вопроса с помощью средств телекоммуникационной связи: разбор игры профессионалов, выделение особенностей того или иного игрока тренером для осведомления его воспитанников, - а также посредством практического закрепления движений на площадке.

Значительную роль тактика играет при защите от атакующих действий соперника, чтобы обеспечить возможность перевода мяча или выполнить необходимые действия для совершения им ошибки. Кроме того, в ходе осуществления атакующих действий, зная индивидуальные недостатки в технических навыках и тактической осведомленности соперника, можно успешно реализовать нападающий удар, скидку, перевод мяча на другую сторону.

Эмпирическое исследование А.В. Родина показывает, что в современном волейболе в России существует проблема в данной области. Большинство тренеров не оценивают тактическую подготовку должным образом. Кроме того, техническая подготовка первоочередно направляется на совершенствования удара в диагональ или в линию [3, С. 315].

Этим объясняется в основном силовой характер российского волейбола: от игроков требуется высокий рост, данные прыгучести, сильный нападающий удар и подача. Однако, данная ситуация подразумевает собой проблему, связанную с невозможностью совершенствования некоторых индивидуальных навыков игроков, которые могли бы принести результат команде.

Игра с применением интеллектуальных усилий, а не грубой физической силы, позволяет своевременно применить элементы как нападающего удара, так и скидки с целью забить очко. Таким образом, повышается индивидуальная результативность игрока, появляется возможность игры, присущей европейскому волейболу.

Все перечисленные составляющие подготовки волейболистов, позволяют успешно овладеть игрой при наличии ключевого фактора – психологического аспекта. Его составляют множество эмоций, командных дух, ощущаемый игроком во время игры, что позволяет обучающимся высших учебных заведений проявить себя.

Д.С. Медная, Е.Ю. Козенко, П.В. Тарасов отмечают, что психологический аспект затрагивает свойства нервной системы игрока,

психологическую подготовку, формирование предыгрового настроения [4, С. 260].

Физическая, техническая и тактическая подготовка игрока должна осуществляться с учетом его темперамента. Следует отметить, что изменение темперамента невозможно, поскольку он является врожденной особенностью нервной системы. Однако, в ходе воспитательной работы можно «сгладить углы» характера воспитанника, сформировать его спортивную личность.

В зависимости от особенностей характера и темперамента игрока, для формирования его предыгрового настроения может потребоваться беседа, которая будет его дополнительно мотивировать на результат. Кроме того, посредством личного взаимодействия можно повлиять на сознание воспитанника таким образом, чтобы он мог воспользоваться всеми своими умениями, концентрируясь на конкретных игровых моментах, а не совершенных в тренировочном процессе или в ходе игры ошибках.

Таким образом, методика воспитания волейболистов в высших учебных заведениях затрагивает подготовку в различных сферах. Тренеру необходимо уделить внимание физической, технической, тактической и психологической подготовке игроков. Совершенствование существующих методик и развитие методической части в области тактики и психологии позволит прогрессировать отечественным игрокам, показывая свой потенциал и способности на студенческих соревнованиях.

Список литературы / References

1. Рыцарева, В. В. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / В. В. Рыцарева. - Москва :Спорт, 2016. - 456 с.
2. Иванова, Е. В. Некоторые аспекты обучения приемам игры в процессе подготовки волейболистов вуза / Е. В. Иванова // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 4(30). – С. 178-186.
3. Родин, А. В. Методические аспекты организации тактической подготовки волейболистов / А. В. Родин // Здоровье для всех : материалы VI международной научно-практической конференции, Пинск, 23–24 апреля 2015 года / УО «Полесский государственный университет»; гл. ред. К. К. Шебеко. Том Часть I. – Пинск: Полесский государственный университет, 2015. – С. 313-317.
4. Медная, Д. С. Психологический аспект в процессе подготовки волейболистов / Д. С. Медная, Е. Ю. Козенко, П. В. Тарасов // Современные исследования: теория и практика : Сборник статей II Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 13 апреля 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 259-263.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МАС-РЕСТЛИНГОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ
СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВУЗЕ**

Исмиянов В.В., канд. пед. наук, доц.,
Колодезников Д.М., ассистент-преподаватель
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта», с. Чурапча, Россия
Рыбина Л.Д., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический
университет», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается влияние вида занятий мас-рестлингом на формирование силовых качеств у будущих специалистов технических специальностей. Профессиональную успешность техника-инженера определяют такие качества как способность работать в трудных условиях и стрессовых ситуациях, которые также требуют применение и силовых способностей. При этом установлено, что силовые качества нуждаются в совершенствовании в первую очередь у студентов технических специальностей. Для развития силовых качеств разработана методика проведения занятий элективными курсами по физической культуре с применением мас-рестлинг.

Ключевые слова: мас-рестлинг, студенты, силовые качества, вуз.

**THE INFLUENCE OF MAS-WRESTLING CLASSES ON THE
STRENGTH QUALITIES FORMATION OF TECHNICAL
UNIVERSITY SPECIALTIES STUDENTS**

Ismiyanov V.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Kolodeznikov D.M., teaching assistant
Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, Churapcha, Russia
Rybina L.D., senior lecturer
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. This article examines the influence of the type of mas-wrestling activities on the formation of strength qualities in future specialists of technical specialties. The professional success of an engineering technician is determined by such qualities as the ability to work in difficult conditions and stressful situations, which also require the use of strength abilities. At the same time, it was found that strength qualities need to be improved primarily among

students of technical specialties. For the development of strength qualities, a methodology has been developed for conducting elective physical education courses using mas-wrestling.

Key words: mas-wrestling, students, strength qualities, university.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого студента, поскольку данный показатель взаимосвязан с физической работоспособностью, активностью, а также со здоровьем человека. Однако, при обсуждении занятий по физической культуре редко уделяется внимание их значимости для студентов. В то же время, профессия техника-инженера требует не только интеллектуальных способностей, усидчивости и объемно-пространственного мышления, но и физической силовой выносливости [7].

Напряженный умственный труд требует хорошей физической подготовки человека. Занятия физкультурой и спортом укрепляют не только мышцы, но и нервы, улучшают кровоснабжение мозга, обеспечивают более надежную его работу. Поэтому необходимо заниматься физической культурой и спортом, так как движение – это биологическая потребность организма, которая регулирует и стимулирует жизнедеятельность человека [1, 2]. В связи с этим возникла объективная необходимость во внедрении инновационного вида спорта мас-рестлинг в методику преподавания элективных курсов по физической культуре в высших учебных заведениях.

В настоящее время актуализируются вопросы использования вида спорта мас-рестлинг с профессионально-прикладной направленностью. Этот вид спорта, кроме повышения двигательной активности студента, призван воспитывать жизненно необходимые силовые качества [5, 7].

Исследование данной темы имеет важное практическое значение, так как может помочь определить эффективность и значимость данного вида спорта в контексте технической профессии. Полученные результаты и выводы могут быть использованы для развития программ обучения, направленных на улучшение формирования силовых способностей и профессиональной подготовки студентов технических специальностей [6].

Цель исследования – изучение влияния занятий мас-рестлингом на формирование силовых способностей у студентов технических специальностей в вузе.

Организация и методы исследования. В сентябре-декабре 2023 г. нами было проведено исследование среди студентов технических специальностей в вузах, путем онлайн-опроса и тестирования.

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап был посвящён анализу литературы и сбору информации на тему того, как влияют занятия мас-рестлингом на формирование силовых способностей на будущих техниках-инженеров. Во втором этапе исследования приняли участие

студенты 1-2 курсов инженерных специальностей. В тестировании приняли участие 95 человек – 49 девушек и 46 юношей, занимающихся силовыми видами спорта. И 25 девушек и 10 юношей, увлекающиеся аэробными тренировками. Тестирование включало в себя сдачу испытаний – кистевая динамометрия – (кг); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования изучалась литература и опубликованные ранее научные статьи по исследуемой теме. Из прочитанной литературы можно сделать вывод, что традиционно в нашей стране студенческий спорт был массовым. Массовый спорт организовывался по образцу спорта высших достижений и являлся фундаментом для него. Критериями эффективности учебного процесса предполагались не только сдачи нормативов и зачетных тестов, но и реализация приобретенных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности и в повседневной жизни. Таким образом, спорт был призван формировать стиль жизни и ценностный ряд [4].

В наше время можно отметить снижение уровня здоровья и физического развития поступающих абитуриентов с каждым годом. Поэтому необходима реализация комплексного подхода с профессионально-прикладной направленностью к оздоровлению и формированию здорового стиля жизни студенческой молодежи на основе применения вида спорта мас-рестлинг в процессе занятий элективными курсами по физической культуре [3].

Все чаще вузы вводят в свою учебную практику новые виды спорта с профессионально-прикладной направленностью. Для студентов технических специальностей, наряду с другими видами спорта, актуально применять такой вид как мас-реслинг, ведь работа техника-инженера всегда связана также и с применением силовых способностей.

Исследование литературы на тему того, как влияет вид спорта мас-рестлинг на формирование силовых способностей студентов будущих техников-инженеров, позволяет обратить внимание на несколько ключевых аспектов:

1. Участие студентов в виде спорта мас-рестлинг способствует улучшению их физического здоровья. Регулярные тренировки и физическая активность во время занятий мас-рестлинг способствуют повышению общей силовой выносливости.

2. Мас-рестлинг положительно влияет на когнитивные функции студентов, включая концентрацию, память и поиск решения проблем. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, стимулирует нейрогенез и улучшает когнитивную гибкость.

3. Занятия мас-рестлингом предоставляют студентам возможность развить социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и лидерство. Взаимодействие с партнерами способствуют развитию чувства ответственности и уважения к другим.

4. Занимаясь мас-рестлингом студенты находят баланс между учебной и спортивной деятельностью. Регулярные тренировки мас-рестлингом могут способствовать развитию самоорганизации, планированию времени и умению эффективно управлять своими обязанностями.

Поэтому мас-рестлинг, способен не только улучшать здоровье, повышать двигательную активность, концентрировать и сохранять фокус внимания, но и развивать личностные, силовые качества. По итогу студенты способны быстро принимать решения в экстренных ситуациях и брать на себя ответственность за их выполнение.

На втором этапе исследования были проведены онлайн-опрос и тестирование среди студентов технических специальностей.

При ответе на первый вопрос: «Каким видом спорта (из предложенных нами) Вы хотели бы заниматься для развития силы на элективных курсах по физической культуре и спорту?», выяснилось, что у большинства опрошенных повышенный интерес к виду спорта мас-рестлинг. Такой вид спорта как мас-рестлинг пользуется большим спросом – его предпочитают 18 девушек и 21 юноша; общей физической подготовкой (ОФП) предпочитают заниматься 24 студента – из них 13 девушек и 11 юношей; занятия по атлетической гимнастикой находятся в фокусе внимания у 13 девушек и 12 юношей; и 7 студентов (5 девушек и 2 юноши) предпочитают занятия фитнесом.

На основании ответов на второй вопрос: «Как долго Вы занимаетесь каким-либо силовым видом спорта?» можно сделать вывод, что большая часть опрошенных (21 девушка и 23 юноши) занимаются в промежутке от 5 лет и выше, по той причине, что осознают положительное влияние от занятий силовыми видами спорта, как на физиологическое, так и на психологическое состояние здоровья; 37 опрошенных уделяют внимание занятиям от одного года до 5 лет – из них 18 девушек и 19 юношей; и меньше года занимаются 10 девушек и 4 юноши.

На третий вопрос: «Как часто вы занимаетесь силовыми видами спорта?» 23 девушки и 26 юношей ответили, что посещают занятия 3-4 раза в неделю; уделяют внимание занятиям 12-14 раз в месяц 32 студента – из них 17 девушек и 15 юношей; и реже 8-10 раз в месяц занимаются 9 девушек и 5 юношей.

После прохождения анкетирования, студентам необходимо было пройти тестирование: кистевая динамометрия – (кг); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Подводя результаты тестирования, мы заметили, что средние показатели испытуемых лучше у тех, кто занимается силовыми видами спорта (см. табл.).

Исследование литературы подтверждает, что новый вид спорта мас-рестлинг, оказывает положительное влияние на студентов технических специальностей. Регулярные занятия данным видом спорта, способствуют улучшению не только физического, но и психологического здоровья. Занятия видом спорта мас-рестлинг, в свою очередь, способствует развитию физической силы и выносливости.

Таблица – Результаты тестирования

Тест	Вид занятий			
	Занятия силовой направленностью		Аэробные тренировки	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Кистевая динамометрия правой руки (кг)	50	32	44	24
Кистевая динамометрия левой руки (кг)	48	30	42	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	50	22	38	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	46	42	40

По проведенному нами анкетированию, можно сделать вывод, у большинства студентов повышенный интерес к виду спорта мас-рестлинг. Зачастую, студенты, которые занимаются мас-рестлинг – более самоорганизованные, ведь занятия спортом вырабатывают привычку и необходимость от посещения занятий. Те студенты, которые только начали заниматься мас-рестлингом, осознают его пользу и ставят перед собой определенные цели – поддержание здоровья или своей формы, развитие силовых качеств.

После проведенных нами испытаний, мы выяснили, что студенты, которые занимаются силовыми видами спорта, показывают лучшие показатели при сдаче тестов по силовой подготовленности. Более того, студенты считают, что мас-рестлинг будет помогать развивать не только силовые качества, но и, такие как: координация движений, ловкость, скорость, силовая выносливость, гибкость и мышечная сила, а также психологические – лидерские качества, способность быстро принимать решения и нести ответственность, самоорганизованность и целеустремленность.

Выводы. Новый вид спорта мас-рестлинг может стать неотъемлемой частью системы современного образования в вузе, так как он располагает огромным воспитательным, образовательным, оздоровительным, социализирующим и общекультурным потенциалом. Ценность этого вида спорта состоит не только в приобретении силовых способностей и сохранении здоровья, но и в том, что это студенты проявляют себя как эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающего студентам – будущим специалистам успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Жукова, И.В. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах / И.В. Жукова, В.А. Ильин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №4. – С. 47-49.
2. Кетоев, К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов / К.Э. Кетоев // БГЖ – 2018. – №3 (24) –С.235-238.
3. Климова, Е.В. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании мотивации студентов к физкультурно-спортивной активности / Е.В.Климова, О.В. Мухаметова // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2020. – №2 (8).– С. 55-60.
4. Ключкова, М.Е., Фроленков А.А. Использование элементов спортивных игр в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» / М.Е.Ключкова, А.А. Фроленков // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции : Белгород : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ).– 2021. – С. 100-105.
5. Лутков, В.Ф. Особенности формирования профессионально-прикладной направленности физической подготовки будущих инженеров / В.Ф.Лутков, Л.А.Егоренко, А.А.Зайцев, К.М.Комиссарчик// ТИПФК. – 2022. – №2.– С. 43-46.
6. Мищенко, И. В. Методика проведения занятий физической культурой с профессионально-прикладной направленностью у студентов строительных специальностей / И.В. Мищенко, Н.В. Пушкина, А.Н. Зелянина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – №34 (325). –С. 59-64.
7. Щербатенко, М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 688-691.

УДК 796.01

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Ишкина О.А., ст. преподаватель, Мезенцева В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия**

Жукова Е.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей
сообщения», г. Самара, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются материалы наиболее актуальных проблем в физической культуре и спорте на современном этапе жизни, а также практические средства для их решения.

Ключевые слова: физическая культура, современный этап, спорт, актуальные проблемы.

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ishkina O.A., senior lecturer, Mezentseva V.A., senior lecturer

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Zhukova E.I., senior lecturer

Samara State Transport University, Samara, Russia

Brief abstract. This article discusses materials on the most pressing problems in physical culture and sports at the present stage of life, as well as practical means for solving them.

Key words: physical culture, modern stage, sport, current problems.

Введение. Практически все как зарубежные, так и российские авторы утверждают, что нынешние студенты весят значительно больше и имеют повышенный индекс массы тела (ИМТ), чем их ровесники только на одно поколение раньше. Поведение большей части обучающихся не показывает стремление к полезной (в меру энергичной) интенсивности физической активности. Так, невзирая на то, что научно-медицинскими организациями многих стран, были разработаны рекомендации, дающие совет молодежи накапливать никак не меньше 30 мин умеренной и энергичной физической активности в течение учебного дня, большинство студентов пренебрегают этой рекомендацией. Не говоря уже о том, что ВОЗ рекомендует для молодежи, уделять ежедневно 150-300 мин аэробной физической активности средней интенсивности, а 1/3 детей и студентов вообще не проявляет никакой нацеленную физическую активность [1].

Целью исследования. Исследование направлено на выявление факторов, которые негативно сказываются на здоровье студентов.

Методы исследования. Анализ научной и учебно-методической литературы.

Обратим внимание на еще один аспект нынешней жизни. Особенности учебной и часто рабочей деятельности, и решения рутинных бытовых вопросов прогрессивного мира состоит в том, что обучающиеся

вынуждены проводить очень много времени в малоподвижных условиях, например, находясь за компьютером или планшетом. Помимо подавления общефизического состояния, несомненно, подтверждается и то, что длительная самоизоляция негативно влияет на психологическую реакцию, содействуя формированию признаков посттравматического стресса, спутанности сознания человека и тревоги, а развитие умственных способностей не может происходить, когда человек пребывает в подобном состоянии.

Так, находясь на карантине, люди существенно чаще сообщали о повышении раздражительности, бессоннице, слабой концентрации внимания и нерешительности, понижении способности принимать быстрые и правильные решения, притом люди с низким заработком, живущие в малогабаритном доме (что, несомненно, соответствует условиям проживания большого количества студентов) более чувствительны к отрицательным последствиям правил карантина, так как условия их проживания усложняют занятия физическими упражнениями.

Между тем, движение за здоровый образ жизни и хорошее состояние, начавшее обширно пропагандироваться в странах Запада 1980-х годах 20 века, вместе с возникновением академических изысканий о воздействии физической активности на здоровье людей, повлекло за собой и возобновление заинтересованности к оценке влияния физической активности на психологически-интеллектуальные процессы, в частности, на развитие интеллектуальных способностей. Хотя серьезный академический интерес к этой проблеме уходит корнями в 1960-е и 1970-е годы, в то время, в которое ученые приступили проводить несложные исследования по оценке связи между уровнями физической активности, интеллектуальной деятельностью и образовательными достижениями. Например, в Канаде, городе Труа-Ривьер в 1970-х, наблюдалась группа из более 500 студентов в течение 6 лет.

Экспериментальные занятия с данными студентами занимали час в день занятий физической активностью, что привело к уменьшению на 14 % времени для других предметов, в то время как контрольная группа продолжала обучаться по обычному плану. По оценкам преподавателей, общая успеваемость группы повседневной активности была существенно выше, чем у их менее активных ровесников. Позднее появились сведения, свидетельствующие, что физическая активность была заметно сопряжена с улучшением познания у детей и молодежи. В то же время, тип физической активности и используемые в ходе испытания упражнения, не имел особого значения.

Так, положительные результаты были выявлены и после тренировки с отягощениями, и тренировки по формированию двигательных навыков, и мероприятий по физическому воспитанию, и реализации программ аэробных тренировок. Зато, воздействие физической активности на

познание и умственные способности зависело от решаемых студентами задач. Например, по итогам изучения Б. Сибли и Дж. Этниера, размер эффекта был наиболее высоким для тестирования перцептивных навыков, за которыми следовали тесты IQ и логические достижения, а минимальное влияние имела физическая активность на тяжелые математические тестирования и вербальные задачи. Большое исследование в учебных заведениях штата Джорджия проводилось главным исследователем, а также директором «программы физической активности и обучения» — Филиппом Томпоровским. Опираясь на большую массу информации, связанной с детьми и молодежью, он смог проанализировать факты и тенденции, после чего, выявил умеренную или сильную положительную взаимосвязь между правильным количеством физической активности или участием в спортивных занятиях и положительным поведением, отношениями между учениками и преподавателями, а также способность проявлять гибкость сознания. Отечественные ученые не настолько категоричны, но, к примеру, в одном из отечественных исследований показывается, что занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наивысший подъем уровня трудоспособности и умственных способностей до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение всей учебной недели положительное влияние таких занятий сохраняется на протяжении дальнейших 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает [2].

Многие следующие исследования, проходившие в различных уголках мира, посвященные исследованию связи между физической активностью и улучшением работы мозга, в частности, в области умственных способностей и интеллекта, пришли в целом к сходным выводам о положительном воздействии активности на мозг человека. А подобные факты нуждались в объяснении с точки зрения науки. Можно предположить, что среди механизмов влияния на организм человека, предполагающих положительное действие физической активности, стоит особенно отметить повышение притока крови и кислорода к головному мозгу, увеличение уровня гормонов норадреналина и эндорфина, которые приводят к снижению стресса и улучшению настроения, стимуляции факторов роста нервной системы, которые помогают создавать новые нервные клетки и поддерживают синаптическую пластичность. Иными словами, организовывая разные виды физической активности с многообразным содержанием и формами, воздействующие на различные механизмы регуляции организма, можно побудить студентов одновременно развиваться как физически, так и умственно.

Данные всех приведенных исследований достаточно внушительно показывают, что физическая активность может повысить умственные способности учащихся параллельно с их обучением и эффективностью, с которой они учатся и решают умственные вопросы в повседневной жизни.

В целом, важно посмотреть на проблему роли физической активности в жизни студента внимательнее и тогда можно обнаружить, что эта роль не только очень важна, но она зачастую напрямую воздействует на психику человека и его умственные способности, а в других случаях оказывает опосредованное влияние.

Физические занятия обладают способностью «изменять» мозг человека, тем самым увеличивая интеллектуальные способности людей, повышается даже быстрота обработки информации, получаемая мозгом.

Дети, более развитые физически, лучше усваивают учебный материал и применяют его в жизни.

Спортивные занятия способствуют запуску всех анаболических процессов в организме. В это время, мозг усиливает синтез нейротрофического белка, который стимулирует рост нейронов и их новых связей. В свою очередь это оказывает влияние на интеллект человека.

Помимо этого, систематические физические нагрузки содействуют выработыванию в организме большого количества гормона роста – соматотропина, который предотвращает разрушение клеток. А пептидная молекула интерлейкин-6 – продуцируемая клетками иммунной системы во время тренировок, защищает клетки головного мозга от различных воспалений и разрушения.

Не многие знают, что клетки нервной системы организма людей каждый день погибают в крупном количестве. На замену им вырабатываются новые. Но с возрастом у человека возмещение клеток в организме происходит медленнее. Сбереечь свои нейроны можно уже сейчас, для этого необходимо начать заниматься физической культурой и спортом [3].

С 2008 года ученые начали выпускать исследования, показывающие, что когнитивные возможности, такие как способность учиться, решать новые задания и проблемы, понимать истинный смысл вещей - можно развивать с помощью тренировки и обучения.

Дэн Хёрли – научный журналист, в своей книге «Стань умнее» предлагает нам практичные решения по развитию головного мозга для людей любых возрастов и способностей, иллюстрируя их настоящими историями.

Для рациональной организации умственного труда немалую значимость имеет выделение и применение перерывов (пауз) для отдыха. Когда человек выполняет мышечную работу в виде упражнений во время паузы от работы, восстановление умственной работоспособности достигает вдвое большего эффекта, чем при пассивном отдыхе, по продолжительности даже вдвое больше первого варианта.

Подбирать физические упражнения, которые человек будет использовать в перерывах для отдыха, следует таким образом, чтобы их интенсивность и уровень сложности максимально соответствовали степени

напряженности умственной деятельности. Так, чем труднее и утомительнее работа, тем меньшую интенсивность физической нагрузки нужно подбирать.

К сожалению, не всем людям позволено заниматься даже общими видами спорта и даже быстрая ходьба может дать не положительный эффект, а наоборот привести к серьезным проблемам. Для людей, знающих, что их здоровье не идеально, нужно непременно обратиться к врачу, и по его рекомендациям, возможно, обратиться к занятиям лечебной физической культурой, характеризующейся индивидуальным подходом. Сначала проводится оценка общего состояния человека, далее его физическая подготовка, и в итоге, разрабатывается индивидуальная оздоровительная программа, которая учитывает все особенности организма [4].

Заключение. Таким образом, можно поймать сразу двух зайцев: улучшить длительность и интенсивность интеллектуальной работоспособности, и привести в норму общее состояние здоровья. Итогом работы можно считать дальнейший вывод: физические нагрузки важны для любого человека, независимо от его возраста, телосложения и уровня физической подготовки – физическая культура и спорт всегда оказывают благотворное влияние на организм не только с эстетической точки зрения – доказано, что физические упражнения позитивно влияют и на внутренние процессы организма.

Ни одно существующее клише в нашем мире не сможет похвастаться такой этимологией, как фраза «В здоровом теле здоровый дух». Это фрагмент цитаты из создания древнеримского поэта Ювенала, он обширно известен уже на протяжении двух тысяч лет. Его смысл заключается в том, что две части составляющие человека – дух и тело, неразрывно связаны между собой, и состояние одного, напрямую влияет на второе. Поэтому, физическое здоровье, которое по большей части обеспечивается физическими занятиями и упражнениями, оказывает колоссальное значение на весь организм человека, включая дух, интеллект и психику.

Список литературы / References

1. Власова, Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2014. № 1. – С. 58-62.

2. Волков, А. В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи / А.В. Волков // Проблемы Науки. – 2016. – № 26 (68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskogo-vozpitanija-studencheskoy-molodyozhi> (дата обращения: 20.12.2023).

3. Ишкина, О.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни / О.А. Ишкина, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского

государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 257-262.

4. Ишкина, О.А. Проблемы физической культуры и спорта на современном этапе / О.А. Ишкина, А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 28 февраля 2023 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 340-344.

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Карлина М.О., учитель

Школа 619 Калининского района, г. Санкт-Петербург, Россия

Хуррамов Б.А., студент

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Семенова О.Е., педагог дополнительного образования

МУДО «Детско-юношеский центр «Максимум», г. Магнитогорск, Россия

Краткая аннотация. В настоящее время при процессе физического воспитания важно оценивать их личностные особенности, которые способствуют совершенствованию подготовленности студенческой молодежи. Поэтому в данной статье уделяется внимание рассмотрению актуальных проблем совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи.

Ключевые слова: аспект, физкультурная деятельность, спортивная тренировка, спорт, физическая активность.

ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS YOUTH

Karlina M.O., teacher

School 619 Kalininsky district, Saint-Petersburg, Russia

Khurramov B.A., student

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Semenova O.E., additional education teacher

Children's and Youth Center «Maximum», Magnitogorsk, Russia

Brief abstract. Currently, when preparing students for sports activities, it is important to evaluate their personal characteristics, which contribute to improving the preparedness of students. Therefore, this article pays attention to

the consideration of current problems of improving the physical fitness of student youth.

Key words: aspect, physical activity, sports training, sports, physical activity.

Физическое воспитание является важной частью развития организма любого человека, в том числе и обучающегося. С условием формирования у студента или школьника тяги к спортивной деятельности можно заметить, как меняется строение тела, психологическое благополучие, мотивация, развитие всех органов организма и так далее. Поэтому важно отметить, что физическая активность и спортивные тренировки охватывают многогранный подход к улучшению личностных особенностей каждого человека.

Цель исследования: актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи

Проанализировав научные труды [1-4], можно сделать выводы, что совершенствование физической подготовленности среди студентов заключается в том, чтобы подобрать наиболее правильный подход в обучении физической культуре и спорту. Проблема совершенствования физической подготовленности среди студентов напрямую связана с нынешними жизненными условиями. В настоящее время студенты стали меньше вовлечены в учебный процесс, тем более в процесс физического воспитания, потому что студентам во время получения высшего образования важно получить в первую очередь профессиональные навыки, перенося при этом физическую активность на второй план.

Одной из актуальных проблем совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи можно отметить психологические факторы, а именно: низкая мотивация и вовлеченность в процесс физического воспитания, психологическая неустойчивость, развитие «синдрома самозванца» и так далее. В процессе работы с обучающимися важно уделять пристальное внимание их психологическому благополучию во избежание выгорания, развития «синдрома самозванца», физических перегрузок, низкой самооценки, невнимательности и иных факторов, влияющих на неудовлетворительную работу студентов. Часто студенческая молодежь ввиду своих особенностей развития сомневаются в своих силах, делая акцент на том, что кто-то всегда является лучше, тем самым такие уязвимые члены общества сталкиваются с недооцененностью своих сил и способностей – так называемым «синдромом самозванца». Поэтому в высших учебных учреждениях уделяется большое внимание совершенствованию физической подготовленности обучающихся, потому что в этот период с помощью выплеска своих эмоций можно улучшить свои навыки в той или иной деятельности – будь то это физика, химия, математика или спорт.

Важным моментом в преподавании физической культуры и спорта выступает внимательное отношение к физическим данным обучающегося. Всем известно, что в XXI веке одной из главных проблем нормального развития человеческого организма, в том числе и студенческой молодежи, являются вредные привычки (алкоголь, курение, неправильное питание и так далее). Помимо этого, также неблагоприятным для человека является неудовлетворенность жизнью, нелюбимое место работы или учебы, пассивный образ жизни и другое. Все факторы, ограничивающие развитие человека в физической сфере, так или иначе, не способствуют его развитию по жизни, а именно в спортивных достижениях и в карьерном росте. Поэтому очень важно уделять особое внимание занятиям физической культурой для поддержания организма в тонусе. В ходе совершенствования физической подготовленности необходимо учитывать все особенности каждого обучающегося, чтобы подобрать наиболее эффективный способ физического развития каждого студента.

С. Р. Кубаев отмечает, что: «Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой в первую очередь совокупность ценностей, а также норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [4].

Таким образом, совокупность перечисленных факторов, так или иначе, оказывает огромное влияние на общее состояние студента. В современном учебном процессе можно заметить, как «к студентам предъявляются большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные ментальные и физические возможности». Отсюда возникают проблемы в учебе у студентов, поскольку в связи с огромной учебной нагрузкой студенты не могут осилить занятия физической культурой. Важно при этом правильно распределять возможности каждого студента и совершенствовать физическую подготовленность, учитывая настоящие реалии, связанные с учебной нагрузкой, карьерным ростом, социальной адаптацией, психологическими и медико-биологическими аспектами.

Список литературы / References

1. Развитие физических качеств. Силовая подготовка студентов в вузе / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, Ю. Р. Силкин [и др.] ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. – 104 с.

2. Дворянинова, Е. В. Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сборник научных статей // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием (г. Пенза, 21–22 мая 2021 г.) / Е. В. Дворянинова, А. Н. Лутков, А. А. Рогов, С.В. Петрунина. – Пенза: ПГУ, 2021. – С. 35.

3. Чернов, В. Д. Здоровьесберегающие и инновационные подходы в подготовке хоккеистов высокой квалификации / В. Д. Чернов, К. З. Нгуен // Неделя науки СПбПУ : Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма), Санкт-Петербург, 18–23 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 177-179.

4. Зуев, Д. Р. Спортивная тренировка и совершенствование процесса подготовки спортсменов / Д. Р. Зуев, К. З. Нгуен // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 592-596.

5. Кубаев, С. Р. Роль физической культуры в подготовке студентов / С. Р. Кубаев, С. Н. Назаркулов // Вестник науки и образования. – 2019. – № 9-4(63). – С. 59-61.

УДК 372.881

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ЛИНГВИСТОВ

Кирсанова О.Н., ст. преподаватель, Богданова А.О., студент
*ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого», г. Великий Новгород, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь физических нагрузок с умственной деятельностью студентов. Физические нагрузки являются основным фактором, способствующим улучшению умственной работоспособности студентов-лингвистов в процессе обучения.

Ключевые слова: физические нагрузки, здоровье, умственная работоспособность, секции, успеваемость.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL ACTIVITY OF LINGUIST STUDENTS

Kirsanova O.N., senior lecturer, Bogdanova A.O., student
*Novgorod State University named after Yaroslav Mudry, Veliky,
Novgorod, Russia*

Brief abstract. The article discusses the relationship of physical activity with the mental activity of students. Physical activity is the main factor

contributing to the improvement of mental performance of linguistic students during the learning process.

Key words: physical activity, health, mental performance, sections, academic performance.

В данной статье мы рассмотрели вопрос о том, насколько сильно связаны умственная деятельность студентов с физическими нагрузками. В наше время подрастающее поколение с раннего возраста сидит в телефонах, компьютерах и т.д. Это все затягивает их в виртуальную реальность, в связи с этим меньше времени остается на другие занятия. Дети меньше находятся на свежем воздухе, также чаще сталкиваются с болезнями из-за нехватки физических нагрузок в их жизни. Из-за такого образа жизни ребята могут заниматься спортом только на уроках физкультуры в школе или же если родители отправили их на секции. Многие ученые считают, что только уроков физкультуры в учебных заведениях – недостаточно. Поэтому нужны дополнительные физические нагрузки. Как мы все знаем, чаще всего выбор секции для ребенка остается за родителем, и не всегда этот выбор в пользу спорта. Причина отказа от спортивных секций понятна – это боязнь родителей, что ребенок будет пропускать много уроков из-за различных сборов и соревнований. Но не стоит забывать, и это уже доказано учёными, что физические нагрузки помогают в учебе. Данное разногласие нас заинтересовало, ведь эта проблема касается не только школьников, но и студентов, поэтому мы попробовали разобраться в этом поподробнее.

Целью данной статьи является изучение влияния физических нагрузок на умственную деятельность студентов, а также изучение воздействия спорта на память студента-лингвиста. Посредством опроса студентов-лингвистов института непрерывного педагогического образования постарались выяснить, влияют ли физические нагрузки на их умственную деятельность.

С середины 19 века началась современная история слова «спорт». Данное слово появилось в Англии, но оно было заимствовано из старо-французского слова «desport». Слово означало – игру с состязаниями, отвлекающую от работы. В Россию же это слово попало более 100 лет назад. Изначально спортом называли занятие – совершенно непохожие на спорт в настоящее время. Пример занятий: коллекционирование марок, игру в домино, разведение домашних животных, рукоделие. Позднее же спортом начали называть те упражнения, с помощью которых человек мог укреплять свое здоровье, а также в будущем овладеет такими качествами, как сила и выносливость [1]. В толковом словаре Ожегова есть определение слова «спорт» – «составная часть физической культуры комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система

организации и проведения этих соревнований». Каждый человек находит своё место в спорте: кто-то им занимается и достигает успехов, кому-то нравится смотреть на выступления спортсменов, а кто-то вовсе не пускает спорт в свою жизнь.

В 21 веке большинство людей ведут малоподвижный образ жизни. Это очень сказывается на здоровье человека. Из-за малоподвижного образа жизни могут появиться сердечно-сосудистые заболевания. Организм каждого человека нуждается в физических нагрузках [3]. Если разобрать день студента-лингвиста, то вы увидите, что человек проводит в сидячем положении много времени на парах, после этого он дома, сидя пишет домашние задания. В университетах есть занятия физкультурой, но только их в жизни не достаточно. Если же студент ещё и посещает какие-то спортивные секции, то его умственная деятельность повышается.

Спорт положительно влияет на наш организм. При интенсивном движении в работу включаются все мышцы. Необходимо помнить, что нагрузки должны быть систематическими, только при этом они будут помогать в укреплении нашего здоровья. Спорт содержит в себе не только физические, но и эмоциональные нагрузки. Это помогает человеку научиться управлять своим телом и своими эмоциями [2].

Хотелось бы процитировать слова известного основоположника научной педагогики – Константина Дмитриевича Ушинского: «важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения». У студентов очень мало свободного времени, поэтому они должны научиться его правильно распределять, чтобы и спорт и учеба вместе имели место быть в их жизни.

В исследовании изучили успеваемость студентов – лингвистов, занимающихся спортом, где выявили, что 46% опрошенных занимаются, а 54% не занимаются спортивной деятельностью. Ответы нами представлены в виде рис. 1-3.

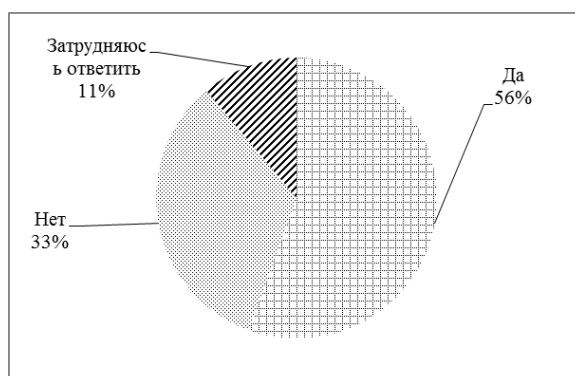


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Любите ли Вы спорт?».

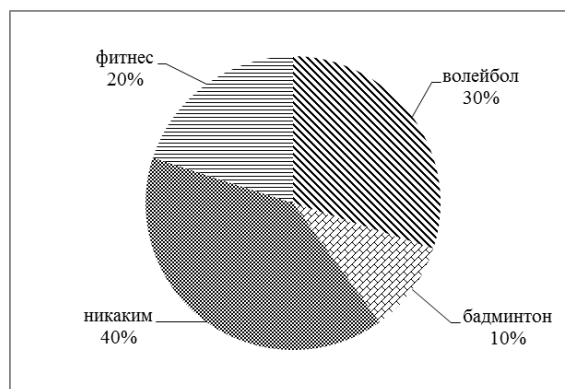


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта Вы занимаетесь?».

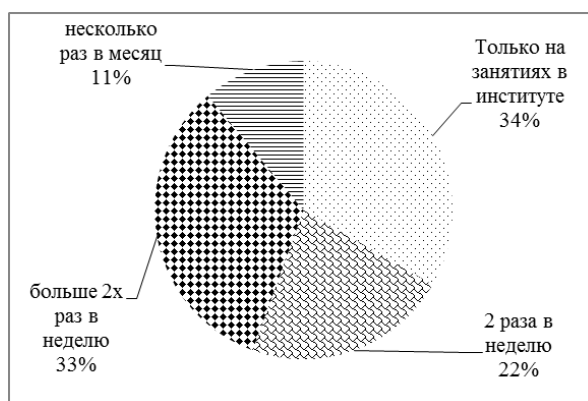


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом?».

После опроса, нами определено, что занятия спортом не нарушили академическую успеваемость в институте, а наоборот улучшили ее, среди тех, кто не занимается спортом, отличники отсутствуют. Большинство из исследуемых студентов соблюдают режим дня, а некоторые даже ведут ежедневники, чтобы правильно планировать свой день и меньше уставать от нагрузок, с которыми они ежедневно сталкиваются. Благодаря этому правильно распределённое время, будет способствовать успеху не только в спорте, но и в учебе.

В заключении, отметим, что спорт - это неотъемлемая часть жизни каждого человека, в нашем случае студента-лингвиста. Занятия спортом помогают поддерживать не только здоровье, но и являются важными помощниками в учёбе, в развитии таких качеств, как выносливость, пунктуальность и дисциплинированность. Проведённое исследование подтверждает гипотезу о том, что физические нагрузки положительно влияют на умственную деятельность студентов. Рекомендуем студентам-лингвистам обращать конкретное внимание на спортивную деятельность и тогда они смогут с удовольствием совмещать физические нагрузки со своей умственной деятельностью.

Список литературы / References

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: ФЛИНТА, 2021. - 448 с.

2. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16.

3. Явдошенко, Е.О. Пути формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов в вузе: психолого-педагогический аспект / Е.О. Явдошенко // Физическая культура и спорт, в студенческой среде: сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – 2020. - С. 234-236.

УДК 796.012.264

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье были рассмотрены проблемы совершенствования координационных способностей. В рамках исследования были проанализированы основные факторы, которые оказывают влияние на развитие координационных перемещений теннисистов во время игры в настольный теннис. В заключении был сделан вывод и определены основные скоростно-силовые упражнения, влияющие на улучшение координационных способностей у детей в возрасте 8-10 лет.

Ключевые слова: настольный теннис, координационные способности, концентрация, технический элемент, перемещение, упражнения.

THE PROCESS OF DEVELOPING AND IMPROVING COORDINATION ABILITIES IN TABLE TENNIS IN CHILDREN 8-10 YEARS OLD

Kobylanski D.M., cand. of tech. science, associate prof.

*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,
Kemerovo, Russia*

Brief abstract. The article discusses the problems of improving coordination abilities. The study analyzed the main factors that influence the development of coordination movements of tennis players while playing table tennis. In conclusion, the conclusion was made and the main speed and strength exercises were identified that affect the improvement of coordination abilities in children aged 8-10 years.

Key words: table tennis, coordination abilities, concentration, technical element, movement, exercises.

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр [1].

Для эффективной работы с детьми возраста 8-10 лет в области настольного тенниса необходимо учитывать их анатомо-физиологические особенности и уровень физического развития. Развитие координационных навыков особенно важно в этом возрасте, так как это отдельное качество и требует правильного выбора методов тренировки и оборудования. Для этого необходимо использовать разнообразные задания, которые будут способствовать развитию координации у начинающих теннисистов. Наблюдая за тем, как точно перемещаются опытейшие спортсмены в настольном теннисе, можно заметить, что добиваются высоких спортивных результатов теннисисты, которые правильно и быстро передвигаются между ударами, успевая занять эффективную «ударную» позицию [2-5].

Для того чтобы профессионально работать с этой категорией учащихся, спортивные тренеры должны обладать знаниями детской анатомии, физиологии и психологии, а также обращать внимание на правильную осанку и походку своих воспитанников. Хотя физическое развитие детей в возрасте 8-10 лет происходит плавно и постепенно, важно помнить, что опорно-двигательный аппарат в этом возрасте преимущественно хрящевой, а окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей только начинается.

Также можно отметить, что координация движений может быть затруднена у ребенка, поэтому важно помочь ему справиться с поставленными задачами и стимулировать его желание выполнить поставленную перед собой задачу. Ранние годы - лучшее время для формирования и развития практически всех физических качеств у детей, включая навыки координации.

Цель нашего исследования – определить оптимальные методы и упражнения, способствующие улучшению координационных способностей детей в возрасте 8-10 лет на занятиях по настольному теннису в процессе обучения.

При рассмотрении данного вопроса можно отметить следующее: применение в тренировочном процессе каких-либо новых упражнений для эффективного развития у детей координационных способностей процесс постепенный, т.к. организм ребенка не готов выдерживать значительные физические нагрузки. Также важно учитывать особенности развития мозга в этой возрастной группе. Маленькие дети очень возбудимы, поэтому необходимо строго дозировать физическую и эмоциональную нагрузку

ребенку во время занятий, что может привести к различным переутомлениям и перегрузкам.

Для совершенствования координационных перемещений детей данного возраста на занятиях по настольному теннису необходимо принимать во внимание их анатомо-физиологические особенности физического развития, а также достижения оптимальной двигательной активности следует учитывать основные принципы биомеханики.

Основным средством обучения координационным навыкам являются физические упражнения, координационную сложность которых повышают в процессе тренировки занимающегося, включающие элементы новизны. Для развития координационных способностей лучше всего подходят общие подготовительные упражнения динамического характера, в которых одновременно задействованы основные группы мышц ног, рук и туловища в целом, а именно: бег, прыжки, метания, оказывающие значительное влияние на их развитие.

Для развития у детей правильного и точного перемещения ногами у стола и в непосредственной близости от него был выбран ряд упражнений, а именно: одношажный способ перемещения; с помощью выпадов; перемещение приставным шагом.

В процессе использования упражнения одношажным способом перемещения у детей тренируется точное и своевременное хождение ногами рядом с теннисным столом. Это позволяет ребенку, сделав небольшой шаг в левую или правую сторону, подойти к приходящему от соперника мячу и выполнить технический элемент, при этом потеря времени на проведение удара будет незначительной. Хочется отметить, что шаги теннисисту при использовании одношажного способа перемещения необходимо выполнять в левую сторону левой ногой, а в правую сторону правой ногой, т.к. если выполнять шаг в обе стороны только левой или правой ногой, то положение корпуса относительно стола будет неправильным. Данное упражнение тренирует у детей движения ног у стола и позволяет им выдерживать быстрый ритм игры с минимальным передвижением своего тела относительно теннисного стола, а это, в свою очередь, дает ребенку больше времени на принятие решения в процессе тренировки или на различных соревнованиях. Для улучшения передвижения одношажным способом детям следует выполнять упражнение с поочередным проведением технического движения рукой справа и слева, при этом делая до удара шаг правой ногой вправо и левой ногой влево.

Следующее упражнение, позволяющее быстро и своевременно подойти ребенку к приходящему мячу – выпад. Данный способ передвижения дает возможность ребенку научиться выполнять движения ногами вперед к столу и на незначительное расстояние от него. Выполняя выпады правой или левой ногой в процессе тренировки с приходящим от

партнера мячом, теннисист тренирует движения ног, которые в дальнейшем позволят ему делать выпад точно и быстро в необходимую зону, в которой будет находиться приходящий от соперника мяч. На ранней стадии изучения данной техники передвижения у ребенка может возникнуть непонимание, какой ногой, и в какую сторону выполнять выпад. Это особенно заметно у детей начальной подготовки, которые еще начинают разучивать технические элементы настольного тенниса. У них часто движение ног в процессе тренировки запутаны, что мешает им понять, как подойти к приходящему мячу и выполнить тот или иной технический элемент. Для отработки данного упражнения детям необходимо направлять поочередно мяч коротко к сетке и далее на дальнюю кромку стола. Это упражнение с мячом позволит ребенку правильно выполнять движение ногами как вперед, так и назад.

Использование приставного шага в процессе тренировки позволяет детям научиться передвигаться у стола, в средней и дальней зоне. С помощью приставного шага у ребенка тренируется передвижение ног и его корпуса в одной игровой плоскости, что способствует поддержанию игрового ритма в процессе всего розыгрыша очка. Это дает ребенку чаще всего подходить к мячу вовремя, при этом положение корпуса будет всегда открытым и даст возможность выполнять тот или иной технический элемент без потери времени на дополнительные действия. Работа ног во время использования приставного шага позволяет детям с хорошей скоростью перемещаться в определенные зоны игрового пространства и минимизирует различные отклонения корпуса ребенка относительно своей центральной оси. Для тренировки перемещения приставным шагом детям необходимо выполнять движения ногами в различных направлениях с увеличением и уменьшением частоты их движения, при этом корпус занимающегося должен быть расположен параллельно движениям его ног.

Подводя итоги, можно сказать, что развитие координационных способностей и перемещения в настольном теннисе зависит от правильной и точно постановки работы ног спортсмена. Для достижения точности и своевременности подхода к приходящему мячу ребенку необходимо дать четкое понимание того, как должны работать его ноги в различных игровых ситуациях с использованием предложенных выше способов перемещения. Исходя из этого, тренировочный процесс у детей должен состоять не только из технической и тактической составляющих, но и должен включать в себя упражнения, способствующие улучшению передвижения ребенка, как у теннисного стола, так и в различных игровых зонах.

Список литературы / References

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – Москва : Академия, 2006.– 229 с.

2. Барчукова, Г. В. Влияние скоростных способностей в передвижениях на эффективность игры высококвалифицированных игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 2–4.

3. Барчукова, Г. В. Структура техники ударных передвижений в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, Р. Г. Арутюнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 58.

4. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека / И. Д. Свищев, Р. В. Тамбовцева, В. Н. Черимисинов, А. И. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 52–54.

5. Лаптев, А. А. Структура техники передвижений теннисистов на площадках с разным покрытием / А. А. Лаптев, Чан ТханьТьен // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые– 2011». – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – С. 165–167.

УДК 796.56

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТНОГО ОПРОСА ПО СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ УДГАУ

**Косенович О.В., ст. преподаватель,
Жуйков Р.А., ст. преподаватель, Рубцова Л.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье приведены результаты анкетирования студентов по определению спортивной направленности, проведен сравнительный анализ, найдены отличия.

Ключевые слова: спортивные интересы, анкетирование, студенты.

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF A QUESTIONNAIRE SURVEY ON SPORTS ORIENTATION OF THE UDMURT STATE AGRARIAN UNIVERSITY

**Kosenovich O.V., senior lecturer,
Zhyikov R.A., senior lecturer, Rubcova L.V., senior lecturer
Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia**

Brief abstract. This article presents the results of a survey of students to determine the sports orientation a comparative analysis is carried out differences are found.

Key words: sport interests, questionnaires students.

Актуальность. Согласно теории физической культуры, по данным медосмотра, учитывая группу здоровья и по данным анкетирования студентов, учитывая спортивные интересы, кафедра физической культуры

ежегодно ведет работу по распределению вновь поступивших студентов на основное, специальное и спортивное отделение. Общеизвестно, что в спортивное отделение попадают спортсмены, имеющие высокие разряды и мастерство, они занимаются по расписанию секций и не посещают учебные занятия по физической культуре. В специальное отделение входят, те, которые имеют специальную группу здоровья с учетом характера их заболевания [1]. В число студентов основного отделения входит та категория студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья и желающие заниматься по одной из спортивных специализаций, предложенных кафедрой на том или ином потоке. Самыми востребованными являются спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), затем аэробика, легкая атлетика и т.д. Данные виды спорта имеют большое значение в развитии физических качеств и в подготовке специалистов-профессионалов в области аграрного профиля [2-5]. Кафедра физической культуры УдГАУ разработала анкету и ведет работу по анализу анкетирования студентов первого курса высшего образования [6].

С недавнего времени (с 2020 г). в УдГАУ открыто отделение СПО. На данное отделение поступают выпускники 9-х и 11-х классов общеобразовательных школ. Программа занятий по физической культуре у студентов СПО немного отличается от программы студентов ВО (высшего образования), как по количеству часов (их меньше), так и по организации занятий [7]. У них проводятся занятия по общей физической подготовке, в рамках продолжения школьной программы. Т.е. ребята занимаются легкой атлетикой и спортивные игры, силовой подготовкой и т.д. Но в целях определения их спортивной ориентации было принято проводить анкетирование. На наш взгляд, это довольно интересно – проследить спортивные интересы студентов СПО и студентов высшей школы, найти общее и различия. Поэтому в данной статье мы задались *целью* представить результаты анкетирования студентов СПО 1-го курса, поступивших после 9-го класса и студентов 1-го курса высшего отделения. Определение спортивных интересов студентов-первокурсников – одна из главных научных тем на кафедре физической культуры УдГАУ [6].

Задачи:

1. Провести анализ анкет студентов СПО после 9-го класса.
2. Провести анализ анкетирования студентов 1-го курса.
3. Сравнить результаты анкетирования студентов.

Нами был проанкетирован 461 студент. Основные вопросы анкеты были связаны с темой спорта. Занимались ли вы спортом? Каким видом спорта вы занимались в школе, и каким хотели бы заниматься в УдГАУ?

В ходе исследования было обработано 49 анкет студентов СПО после 9-го класса. По данному возрасту можно сказать, что в школе до поступления занимались спортом – 30,8% юношей и 28%. Более детальный анализ по видам спорта показал, что и юноши, и у девушки предпочитают

в большинстве заниматься волейболом (15,4% и 8,4%). На 2-м месте у юношей находится легкая атлетика – 5,6%, у девушек – плавание – 4,2%.

Если рассмотреть данный вопрос со стороны проявления инициативы к занятиям спортом в условиях вуза, то выражают желание – 30,93% юношей, 33,53% девушек. По видам спорта результаты таковы: 15,49% юношей и 19,71% девушек желают заниматься волейболом в УдГАУ, на втором месте у юношей выступают занятия баскетболом, а у девушек – аэробикой [5].

Вместе с тем мы вели обработку анкет студентов высшей школы. Было проанализировано 412 анкет. Цифры показали, что до поступления в вуз спортом занимались 44,4% – юношей и – 44,4% девушек. Более подробный анализ по видам спорта показал, что и юноши, и девушки отдавали предпочтение занятиям волейболом (24,4% и 13,3%). На 2-м месте у юношей выступали лыжные гонки – 8,9%, а у девушек – плавание 6,7%.

На вопрос: «Чем вы готовы заниматься в стенах вуза?» были получены следующие ответы. Юноши и девушки также склоняются в сторону занятий волейболом (23,9% и 30,4%). На 2-м месте у юношей стоят занятия баскетболом – 10,5%, а у девушек 1-го курса занятия аэробикой 6,4%.

Более наглядно результаты анкетирования представлены на рисунках 1 и 2. (СПО – среднее профессиональное образование, ВО – высшее образование).

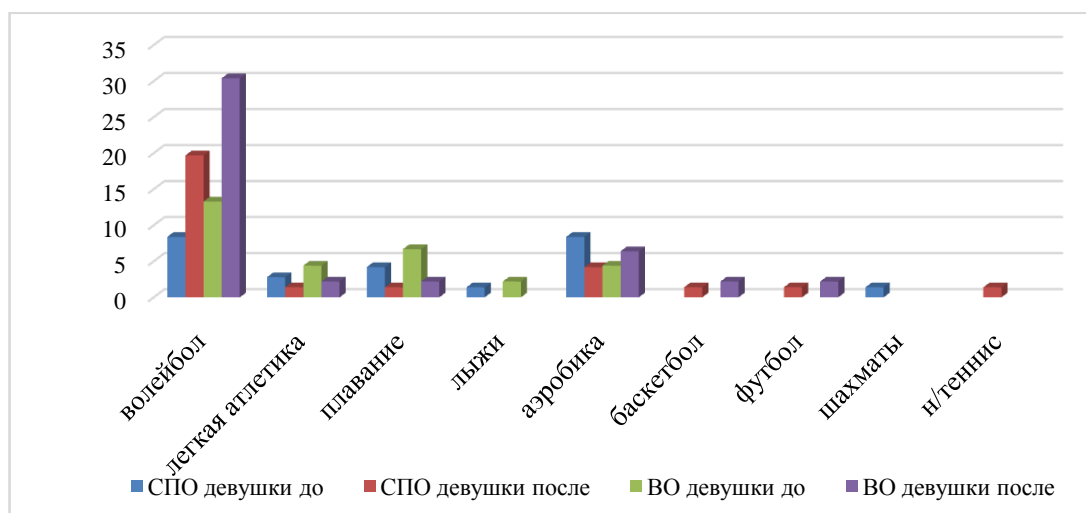


Рисунок 1 – Результаты спортивных предпочтений у студентов СПО и ВО девушек до и после поступления в УдГАУ (в %).

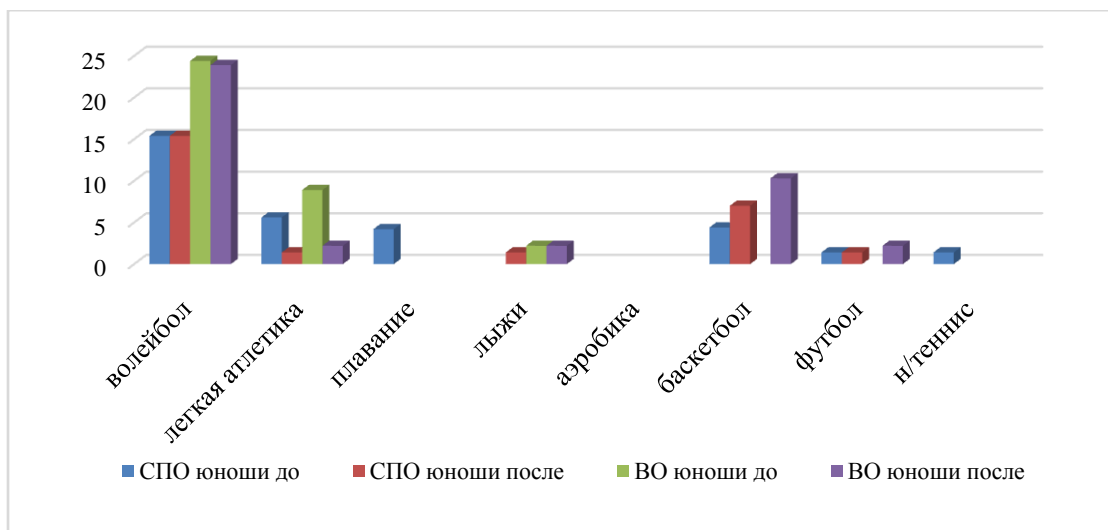


Рисунок 2 – Результаты спортивных предпочтений у студентов СПО и ВО юношей до и после поступления в УдГАУ (в %).

Если сравнить результаты анкетирования студентов СПО и ВО, то можно сказать, что результаты во многом схожи. Студенты СПО и ВО предпочитают волейбол в большинстве, они занимались им до поступления в вуз и после поступления хотят остаться в рядах волейболистов. На 2-м месте юноши СПО и ВО выбирают занятия баскетболом, а девушки аэробикой. До поступления в вуз юноши СПО предпочитали – легкую атлетику, а юноши ВО – лыжные гонки; девушки СПО и ВО занимались плаванием.

Выводы. Таким образом, нами проведен сравнительный анализ результатов анкетирования студентов СПО и высшей школы. Анализ анкет показал, что в приоритете у ребят первокурсников независимо от пола и возраста находятся занятия волейболом. Им хотят заниматься треть опрошенных на СПО и ВО. Далее студенты юноши выбирают баскетбол, а девушки – аэробикой, более детальный анализ показал и стремление заниматься вольной борьбой, плаванием, боксом, шахматами, футболом.

Список литературы / References

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учебное пособие / Сост. М.С. Воротова, Л.Н. Мартыанова, Л.В. Рубцова, Н.Б. Вершинина. – Москва, 2022. – 122 с.
2. Воротова, М.С. Методика комплексного развития физических качеств бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций / М.С. Воротова, А. Ю. Анисимова : монография. - Ижевск, 2019. – 148 с.
3. Воротова, М.С. Особенности профессионально-прикладной физической культуры студентов-бакалавров по направлению подготовки «Технология продуктов общественного питания» // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК: материалы международной научно-практической конференции, посвященной году науки и технологии в России. – Ижевск, 2021. – С. 154-157.

4. Воротова, М.С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалистов аграрного профиля // Высшему агрономическому образованию в удмуртской республике 65 лет: материалы национальной научно-практической конференции(Ижевск, 2019). – Ижевск, 2019. – С. 168-170.

5. Дружинина, О.Ю. Особенности проведения ППФП студентов на занятиях по аэробике в ИжГСХА / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина, М.С. Воротова // Теория и практика ф.к., с. и безопасности жизнедеятельности в условиях модернизации образования : материалы Республиканской научно-практической конференции (Ижевск, 18 октября 2019 г.). –Ижевск, 2019. – С. 22-26.

6. Косенович, О.В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов УДГАУ как основное условие повышения мотивации к занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / О.В. Косенович, Р.А. Жуйков, К.В. Филиппов // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза : Материалы Всероссийской научно-практической конференции посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета. – Саратов, 2022. – С. 81.

7. Лавицкая, Л.В. Современные методики и технологии преподавания физической культуры в СПО // Вестник науки. – 2020. - №3 (24). – Т.2. – С. 25.

8. Шибанова, Т.Ю. Образовательный процесс по физической культуре в системе «Колледж-ВУЗ» // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6.

УДК 796.015.14

НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО

Костюнина Л.И., докт. пед. наук, проф., Берхеев А.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития физической культуры и спорта в учреждениях среднего профессионального образования. Выявлены основные направления и факторы, влияющие на реализацию физкультурно-спортивной деятельности студентов в условиях образовательных учреждений.

Ключевые слова. Студенты, учреждение среднего профессионального образования, физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная деятельность.

DIRECTIONS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES FOR STUDENTS OF INSTITUTIONS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Kostyunina L.I., doct. of pedag. science, prof., Berheev A.A., undergraduate
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Brief abstract. The article deals with the development of physical culture and sports in institutions of secondary vocational education. The main directions and factors influencing the implementation of physical culture and sports activities of students in educational institutions are identified.

Key words: students, institution of secondary vocational education, physical culture and sports, physical culture and sports activities.

Введение. Современная трансформация всех сфер общественной жизни, изменение социально-экономических условий, требуют от студенческой молодежи высокого уровня социальной и профессиональной компетентности, конкурентоспособности, активности, развитие которых невозможно без гармонизации физического и духовного развития человека [1].

Многие авторы указывают на взаимосвязь между степенью включенности молодежи в физкультурно-спортивную деятельность и активностью проявления жизненной позиции[2,3]. Регулярно занимающиеся студенты физической культурой и спортом более ответственно подходят к учебе, самостоятельны и ответственны других, более активно включены в общественную деятельность. В то же время, можно наблюдать тенденцию к недостаточной активности молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом, что ведет к снижению их уровня здоровья и физических кондиций.

Цель исследования: обосновать пути повышения эффективности физического воспитания обучающихся средних профессиональных образовательных организаций.

Методы и организация исследования: анализ основных направлений физкультурно-спортивной деятельности студентов, обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Результаты исследования. Учебная программа физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования предназначена для организации занятий по улучшению физической подготовки учащихся, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена [3, 5]. Поступая в средние профессиональные образовательные учреждения, обучающиеся сталкиваются с новыми видами деятельности (учебной, трудовой и т.д.), которые от них требуют более высокого уровня физической подготовки. В связи с этим возрастает роль физической культуры, как дисциплины, и становится важным средством адаптации студентов к новой студенческой жизни, а также подготавливает их к возможным нагрузкам в процессе получения профессионального образования.

В законодательстве Российской Федерации указано, что физическая культура является одним из основных направлений среднего и высшего

гуманитарного образования. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» определяет программное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного образования студентов.

В связи с этим, значительное количество трудов современных специалистов посвящено проблеме совершенствования физического воспитания обучающихся в средних профессиональных образовательных организациях [1, 2, 4, 5]. Вместе с тем, можно увидеть обесценивание интереса студенческой молодежи к поддержанию ЗОЖ, а также интереса к участию в спортивных мероприятиях среди молодежи. С чем это связано?

Возможно, такая тенденция наблюдается в результате того, что еще несколько лет назад было закрыто большое количество спортивных клубов, секций для молодежи, предана забвению физкультурная работа. В коммерческих целях использовались некоторые спортивные сооружения и стадионы. На какой-то период потеряли ориентиры стратегии массового спорта молодежи, а также из категориального аппарата физкультурно-оздоровительной работы понятие «массовость».

В настоящее время первостепенной задачей становится привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Именно интегративное решение позволит более быстрыми темпами изменить сложившееся положение.

Интеграция может осуществляться по двум взаимосвязанным формам:

- внеучебные занятия, деятельность которых обеспечивает студенческий спортивный клуб СПО;
- занятия физической культурой (проводимые преподавателями физического воспитания).

В свою очередь одни отвечают за спортивно-массовую и непрерывную работу сборных команд в СПО, другие, за организацию учебного процесса.

На рисунке представлены основные направления студенческого спорта в СПО.



Рисунок – Основные направления развития студенческого спорта.

Повышение эффективности занятий физической культурой и спортом среди студентов СПО можно проводить в нескольких направлениях. Однако необходимо грамотно сформулировать основополагающие моменты для становления личности студентов, в соответствии с многочисленными изменениями в системе управления институтом спорта в современный период модернизации.

Органы исполнительной и законодательной власти при управлении системой повышения эффективности занятий физической культурой и спортом акцентируют внимание на двух направлениях:

- развитие маркетинга спортивных услуг и других аспектов коммерциализации спорта, поддержание спортивного менеджмента;
- создание условий для самоорганизации молодежи досугового времени с целью формирования здорового образа жизни.

Критериями данных направлений могут являться:

- повышение образовательной составляющей в области физического развития и гармоничного развития личности;
- создание региональных и целевых программ, которые будут соответствовать интересам и потребностям молодых людей;
- увеличение физкультурно-спортивных организаций, спортивных сооружений СПО, создание спортивных лиг и клубов СПО;
- повышение уровня вовлеченности молодежи в спортивно-массовые мероприятия.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что в сложившейся ситуации необходимо обратить внимание не только на пропаганду здорового образа жизни, одним из компонентов которого является умеренная и высокая физическая активность, но и на реорганизацию образовательного процесса таким образом, чтобы максимально мотивировать студентов к полноценному выполнению учебной программы и вовлекать последних в занятия спортом во внеурочное время.

Список литературы / References

1. Изаак, С.И. Развитие студенческого спорта в России / С. И. Изаак, С. Е. Шивринская // Современные наукоемкие технологии. – 2016.- № 5.- С. 535-539.
2. Ложкина, О.П. Проблемы студенческого спорта / О. П. Ложкина, Н. П. Ложкина, В. И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472-474.
3. Ольховский, Р.М. Хронология развития студенческого спорта: от решения отдельных вопросов до системного подхода / Р. М. Ольховский, Е. А. Еремина // Физическое воспитание и студенческий спорт, 2023.- № 2. - С. 115-128.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Мастерство, 2002. -152 с.
5. Яворская, А.А. Обучение в ссузе как важный этап в формировании ключевых компетенций будущих специалистов средствами физической культуры / А.А. Яворская // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. – 2011. - Вып.4.- С. 160-166.

УДК 37.01

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кузнецова Е.Д., канд. пед. наук, доц., Кузнецова А.С., студент
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия*

Краткая аннотация. В статье обоснована необходимость занятий физической культурой студентов гуманитарных специальностей. Занятия физической культурой и спортом не являются потребностью современной молодежи и не вызывают у них устойчивый интерес. В тоже время занятия физической культурой являются компонентом здорового образа жизни, поэтому возникает необходимость сформировать у студентов понимание необходимости повышения двигательной активности в период обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни.

STUDY OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF HUMANITIES TO PHYSICAL EDUCATION

**Kuznetsova E.D., cand. of pedag. science, associate prof.,
Kuznetsova A.S., student**
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Brief abstract. The article substantiates the necessity of physical education for students of humanities. Physical education and sports are not a need of modern youth and do not arouse their sustained interest. At the same time, physical education is a component of a healthy lifestyle, so there is a need to form students' understanding of the need to increase motor activity during their studies at the university.

Key words: physical culture, motor activity, healthy lifestyle.

Проблема формирования понимания у студенческой молодежи необходимости здорового образа жизни является актуальной в период становления будущих специалистов гуманитарных специальностей [1, 2, 4]. Современная система обучения в высших учебных заведениях требует жить на пределе возможностей организма, студент должен усваивать огромный объем информации и переносить большие умственные нагрузки [3]. Всё это ведет к необходимости проводить много времени за обучением, что ведет к резкому снижению двигательной активности.

Цель исследования – выявить отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Для получения необходимых данных нами были проведены анализ научной и специальной литературы по теме исследования, анкетирование, опрос и обработка полученных результатов.

Студенты, в силу своего возраста и врожденных задатков, не задумываются о резервах своего организма и потребительски относятся к своему здоровью. В период обучения в вузе полностью меняется режим жизни, изменяется привычное окружение, меняется режим питания и сна, увеличиваются стрессовые ситуации, уменьшается полноценный отдых, увеличивается психологическая и умственная нагрузка, начинает накапливаться хроническая усталость, что ведет к зарождению различных хронических заболеваний [2, 6].

На рис. 1 показаны различные причины ухудшения самочувствия в период обучения в вузе. Больше всего студенты указали на психоэмоциональные стрессы (76%). Стрессы связаны со сменой деятельности (школа – вуз), со сменой обстановки и окружения, включением в новый коллектив, боязни не справиться с образовательной программой и т.д. Также многие респонденты указали, что в связи с учебной загруженностью вынуждены до поздней ночи готовиться к занятиям (53%) и как следствие очень мало времени проводят на свежем воздухе (58%). 48% опрошенных указали, что нарушен режим питания, многие ужинают очень поздно, часто перекусывают на ходу. Особенно на плохо сбалансированное питание указывают студенты, проживающие в общежитиях. Проблемы в личной жизни волнуют 32% из опрошенных студентов.

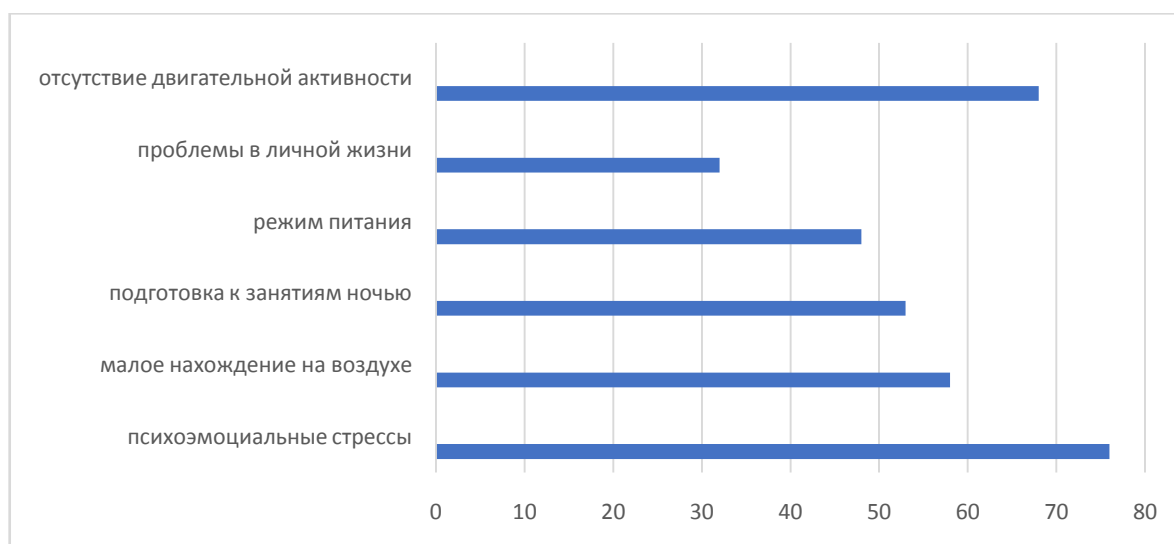


Рисунок 1 – Причины нарушения здорового образа жизни студентами в период обучения, %.

Многие из студентов (68%), принявших участие в опросе, осознают, что их низкая двигательная активность является угрозой для здоровья, но находят себе оправдание в необходимости значительное время отводить на подготовку к занятиям и желанию стать хорошим специалистом.

По проведенным исследованиям, первое место среди заболеваний занимают нарушения сердечно-сосудистой системы, второе место отведено нарушениям опорно-двигательного аппарата, а лица с нарушениями зрения занимают третье место [1].

Стоит отметить, что уровень здоровья студентов снижается с повышением курса обучения в университете (табл.). Так на первом курсе к основной медицинской группе относится 61,3%, к четвертому курсу в данной медицинской группе остается только 47,9% студентов. Респонденты, не скрывая, говорят о том, что интерес к занятиям физической культурой в процессе обучения в вузе ослабевает, и они по возможности находят причины, позволяющие им не посещать учебные занятия по данному предмету.

Таблица – Распределение студентов по курсам и медицинским группам

Курс	Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальная медицинская группа А	Специальная медицинская группа Б
1	61,3%	23,4%	12,2%	3,1%
2	57,4%	26,1%	12,5%	4,0%
3	50,1%	20,7%	25,3%	3,9%
4	47,9%	19,0%	29,6%	3,5%

В тоже время катастрофически снижается интерес современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом [2, 5]. Физиологами определен оптимальный объем двигательной активности, который для студенческой молодежи составляет 10-14 часов в неделю. Академические занятия, согласно рабочим программам вузов, составляют 1,5 часа 3 раза в неделю, таким образом, этот объем учебных занятий образует значительный долг двигательной активности. Если принять во внимание, что студенты посещают занятия физической культурой, предусмотренные учебным расписанием, не в полном объеме, цифра эта возрастает в разы.

В рамках данной проблемы на базе Алтайского государственного педагогического университета было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 345 человек (27 юношей и 318 девушек). На вопрос, имеют ли респонденты хронические заболевания, 38% ответили, что имеют, многие знают свой диагноз и рекомендации врача, хотя не всегда полностью их соблюдают. Среди самых распространенных заболеваний отмечались:

хронический гастродуоденит, бронхит, ОРЗ, гайморит, гастрит, сколиоз, миопия разной степени тяжести, вегетососудистая дистония и гипертония. 62% опрошенных ответили, что не имеют отклонений в здоровье, в тоже время многие из них ни разу не проходили углубленное медицинское обследование.

Гиподинамия или снижение двигательной активности в студенческие годы служит фактором риска для развития многих хронических заболеваний. В тоже время, обязательная составляющая здорового образа жизни – систематические занятия физической культурой и спортом. Установлено, что в период экзаменационной сессии двигательная активность студентов уменьшается в три раза по сравнению с периодом учебных занятий, а в каникулярный период увеличивается в два раза, т.е. в период учебных занятий двигательная активность составляет 65% биологической нормы, а в период экзаменов всего 20%. Для того, чтобы соблюдать двигательный режим, соответствующий студенческому возрасту, необходима двигательная активность в объеме 1,3-1,8 часа в день.

Регулярные и нормированные физические нагрузки – это эффективное средство профилактики различных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и скелетно-мышечной систем. Участникам опроса был задан вопрос, каков, по их мнению, уровень их двигательной активности. Только 27% отметили свой уровень как низкий, 41% – как средний и 32% отметили у себя высокий уровень двигательной активности (рис. 2).

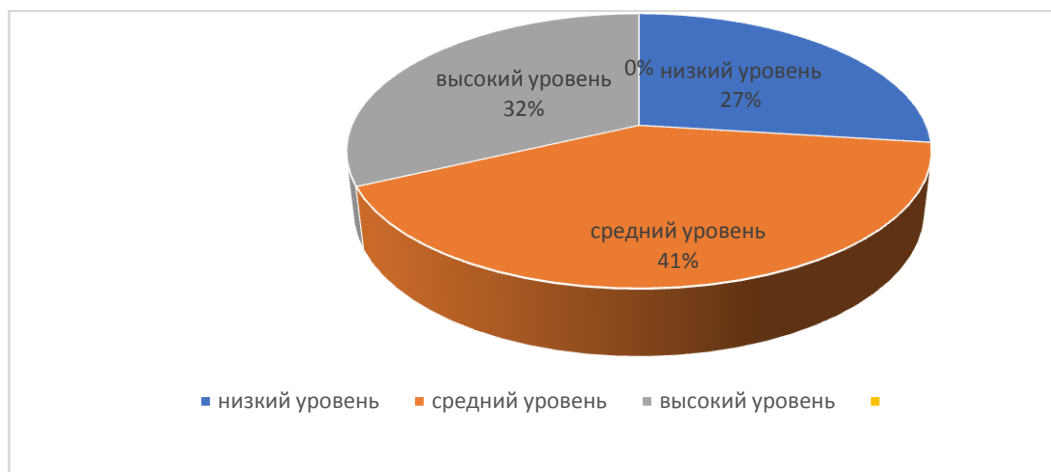


Рисунок 2 – Распределение уровней двигательной активности студентов по результатам опроса.

В тоже время только 23% из опрошиваемых регулярно посещают занятия физической культурой в вузе, отмечая незаинтересованность данными занятиями по ряду причин, среди которых называются: неудовлетворительная материальная база (инвентарь и тренажеры), не

эстетический внешний вид спортивных сооружений, ограниченный выбор упражнений, низкий уровень санитарно-гигиенических норм (отсутствие душевых) и т.д.

В тоже время около 50% из опрошиваемых отметили, что посещают физкультурно-спортивные занятия вне учебного заведения. Среди самых распространённых форм занятий физическими упражнениями названы: занятия в тренажерном зале, занятия различными видами фитнеса (степ-аэробика, пилатес, стретчинг, йога, шейпинг, аквааэробика, кроссфит, бодибилдинг), а также танцы. При этом студенты предлагают выступить в роли помощников преподавателей и проводить занятия, с применением видов физической активности, которой сами владеют или даже имеют спортивную квалификацию. К сожалению, следует констатировать, что оставшиеся 50% студентов, дополнительно физическими упражнениями не занимаются. Основной причиной отказа от занятий было названо отсутствие времени для занятий физической культурой.

Следующий вопрос, который был задан респондентам – чьё мнение является наиболее авторитетным для принятия решения заняться дополнительными занятиями физической культурой. Ответы распределились следующим образом: 57% студентов прислушались бы к рекомендациям врача, 21% респондентов учли бы мнение преподавателя физической культуры, 12% согласились бы с советом друзей и 10% родителей.

Формирование личности будущего специалиста в период обучения в высшем учебном заведении является непростым и многоплановым процессом, но главная задача на данном этапе развития молодого человека, это сохранение его здоровья. Поэтому в период обучения в вузе необходимо сформировать понимание необходимости занятий физической культурой, в рамках формирования здорового образа жизни и создать условия для этих занятий.

Список литературы / References

1. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3 – С.43-45.

2. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, 12 ноября 2020 года). – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

3. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ(Чебоксары, 22

октября 2021 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

5. Пьянзин, А. И. Применение нетрадиционных средств в физическом воспитании : В помощь учителю физической культуры. Учебно-методическое пособие / А. И. Пьянзин. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 1998. – 72 с.

6. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О.В. Шиленко, В.К. Таланцева, А.И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796.06

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Кумм Л.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет»,
г. Красноярск, Россия*

Краткая аннотация. В статье авторами представлены способы и методики популяризации физической культуры и различных видов спорта среди молодого поколения. Анализируется проблематика низкой заинтересованности молодежи в занятиях по физической культуре как учебной дисциплины, и в физической активности в целом. Акцент направляется на возрастную группу студентов высших учебных заведений, однако вопрос учащихся общеобразовательных школ и студентов учреждений среднего профессионального образования также рассматривается.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровье, заинтересованность, студенты.

WAYS TO PROMOTE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

Kumm L.V., senior lecturer

Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

Brief abstract. In the article, the authors present methods and techniques for popularizing physical culture and various sports among the younger generation. The article analyzes the problems of low interest of young people in physical education classes as an academic discipline, and in physical activity in general. The focus is on the age group of students of higher educational institutions, but the issue of students of secondary schools and students of secondary vocational education institutions is also being considered.

Key words: physical education, physical activity, health, interest, students.

Физическая культура представляет собой одну из областей социальной деятельности, направленную на поддержание и укрепление здоровья человека путем умышленной физической активности. Она является наиболее доступным способом сохранения здоровья и работоспособности вне зависимости от возраста. С течением времени появляются новые формы физических упражнений и разнообразные виды спорта, но, несмотря на это, интерес молодежи, включая студентов высших учебных заведений, колледжей и школ, остается низким. Среди молодых людей существует небольшое число тех, кто на самом деле заботится о своем здоровье и активно занимается физическими упражнениями или укрепляющей физической культурой. В результате этого наблюдается увеличение числа заболеваний опорно-двигательной системы, случаев гиподинамии, дистрофии и ожирения среди молодежи, также, согласно статистическим данным, возросло количество молодых людей с лёгочными заболеваниями [1]. Поэтому занятия спортом и физической культурой являются крайне важными для молодежи, и необходимо серьезно подходить к пропаганде здорового образа жизни.

Цель исследования: изучить способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи.

В современном обществе стала явным фактом общая незаинтересованность молодежи к занятиям спортом, что в свою очередь приводит к низкой физической активности и возникновению связанных с этим проблем со здоровьем. В связи с этим, в данной работе основное внимание уделяется анализу проблематики недостаточного интереса молодежи к здоровому образу жизни и физической активности, а также изучению способов эффективной пропаганды физической культуры и массового спорта среди студентов и школьников. Новизна данного исследования заключается в сопоставлении различных методов, средств и приемов популяризации физической культуры среди молодого поколения, а также формулировании авторских предложений по данной проблематике.

В настоящее время в обществе существует неоспоримая проблема малоподвижного образа жизни. Она имеет место быть среди людей любого возраста, однако особенно остро ощутима среди подрастающего поколения, что было выявлено в ходе опроса 3742 представителей учащейся молодёжи.

Так, по результатам проведённого опроса среди студентов на базе непрофильных образовательных организаций (3 общеобразовательные школы (учащиеся 10-11 классов), 2 образовательных учреждения среднего профессионального образования и 3 высших учебных заведений (не включая институты физической культуры и спорта), лишь 10% (374 человека) опрошенных придерживаются основных принципов здорового образа жизни, на регулярной основе посещают занятия по физической культуре и принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях. Большая часть, т.е. 40% (1497 человек), респондентов по мере возможностей и сил стараются придерживаться ценностей здорового образа жизни, регулярно посещают занятия по физической культуре, но не заинтересованы в систематичной физической активности. Однако, следует отметить, что в теории и методике физической культуры и спорта существуют такие принципы как: принцип активности, принцип непрерывности и принцип систематичности, которые были взяты за основу здорового образа жизни. По мнению авторов и в результате анализа научной литературы по теме исследования, невозможно вести здоровый образ жизни, не соблюдая, перечисленные выше принципы физического воспитания [2, 3]. Около 30% (1123 человека) хотели бы вести здоровый образ жизни, но по каким-либо причинам пока этого не сделали или не обладают информацией о том, с чего следует начинать. Пятая же доля респондентов, т.е. 20% (748 человек), здорового образа жизни не придерживается и не видит смысла придерживаться в ближайшее время, редко посещает занятия по физической культуре.

Эти данные указывают на то, что молодежь сегодня недостаточно осознает необходимость здорового образа жизни, и на это оказывает влияние ряд факторов. Одним из них является продвижение негативных образцов поведения и популяризация вредных привычек, таких как употребление алкоголя, курение и наркотики. В наше время, нельзя не отметить роль общественных деятелей, блоггеров, музыкантов и других известных личностей, которые оказывают влияние на молодое поколение. Они, может быть неосознанно, но демонстрируют неправильные примеры, которые, к сожалению, вредны для молодежи.

Современное общество, к сожалению, нередко дискредитирует здоровый образ жизни, считая его необязательным или даже непопулярным. Эта проблема особенно затрагивает молодежь, которой крайне необходимо прививать правильные идеалы и стандарты поведения, а также агитировать к физической активности и отказу от вредных привычек. Грамотная популяризация здорового образа жизни играет решающую роль в его формировании.

Одним из наиболее эффективных методов стимулирования интереса молодежи к здоровому образу жизни является использование средств массовой информации. Необходимо представлять подрастающему

поколению как можно больше положительных примеров, чтобы они имели возможность выбирать не только между здоровым и нездоровым образом жизни, но и из многообразных вариантов здорового и созидającego поведения. Социальная активность детей, подростков и молодежи с использованием физической культуры может способствовать их духовно-нравственному развитию, которое подкрепляется утверждением сложившихся практических норм и ценностей в области физической культуры. При таком осмыслении феномена физической культуры мы осознаем, что она способна формировать у детей, подростков и молодежи стойкие психологические установки и ценности, которые помогают им отказываться от участия в наркотической среде и сохранять отрицательное отношение к наркомании и алкоголизму.

Необходимо активно заниматься продвижением физической культуры и массового спорта на региональном уровне. Одной из важных задач является строительство новых спортивных комплексов и оснащение учебных заведений необходимым оборудованием для занятий физической активностью. Значительное внимание следует уделять информационной поддержке всех подобных нововведений в региональных СМИ, чтобы привлечь молодежь к занятиям спортом.

Кроме того, крайне важно провести реконструкцию существующих спортивных площадок, футбольных полей и другой спортивной инфраструктуры в городах, а также создать новые. В настоящее время города и их микрорайоны развиваются очень быстрыми темпами. Однако, к сожалению, не все новые жилые комплексы имеют необходимую спортивную инфраструктуру для детей и подростков.

Не следует забывать о важности развития и популяризации не только самых распространенных видов спорта, но и менее распространенных. Это позволит каждому человеку найти для себя подходящий вид спорта, а также создаст потенциальный новый спортивный резерв в стране. Необходимо помнить о вовлечении в спорт не только молодого поколения, но и стимулировать взрослое поколение к переходу на здоровый образ жизни и активному образу деятельности для поддержания своего здоровья, а также в качестве примера для молодых поколений.

Важно также учесть людей с ограниченными возможностями. Некоторые представители этой социальной группы сталкиваются с проблемами при осуществлении физической активности, вызванными различными страхами, связанными с социальными проблемами и неприятием в обществе. Именно поэтому важно осуществлять правильную политику в проведении занятий для данной группы населения, организовывать групповые и индивидуальные занятия для них в учебных заведениях под руководством компетентных педагогов в области адаптивной физической культуры. Для того, чтобы не создавать дополнительных комплексов у людей с ограниченными возможностями в общении с

учениками и студентами из других групп здоровья, необходимо осуществлять их интеграцию в совместную деятельность. Например, можно организовывать совместные активные игры, где они смогут соревноваться на равных, проводить совместные разминки, пробежки и другие мероприятия, способствующие общей физической развитию. Это поможет людям с ограниченными возможностями лучше адаптироваться в обществе и сократить негативное отношение некоторых здоровых людей к этим социальным группам.

Омоложение профессорско-преподавательского и педагогического состава в учебных заведениях может также внести решающий вклад в популяризацию физической культуры и спорта среди молодежи. Бесспорно, что люди, работающие по педагогической направленности в области физической культуры и спорта тридцать и более лет, являются опытными и уверенными специалистами. Но не стоит забывать, что учебная нагрузка нынешних педагогов огромна, что не оказывает положительного влияния на здоровье преподавателей, а также сказывается на качестве преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт». Данное положение требует более тщательного анализа, что даёт возможность и перспективу для работы по теме исследования.

В данной работе были подробно изучены проблемы низкого интереса молодежи к спорту и физической культуре. Были выделены методы и приемы для популяризации спорта среди школьников и студентов, а также принципы и методы привлечения различных возрастных групп к занятиям спортом с учетом их индивидуальных особенностей и предпочтений. Также были рассмотрены проблемы влияния современных технологий на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Список литературы / References

1. Динамика заболеваемости болезнями органов дыхания среди населения Российской Федерации в 2010-2022 гг. / Н. С. Антонов [и др.] // Медицина. – 2023. – №3. – С. 1-17.
2. Цакаева, Х. Б. Педагогические принципы формирования ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни у студентов вуза / Х. Б. Цакаева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №.1(86). – С. 118-120.
3. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учебное пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. – Москва : изд-во МГСУ «Союз». – 2000. – Т. 250.

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Лебедева Е.Г., доц., Дыгданова Е.И., студент

Северо-Западный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)», г. Вологда, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрена проблематика снижения мотивации к ведению здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений. Проведен статистический анализ физической активности студентов 1-4 курса юридического факультета. Рассмотрены факторы, способствующие снижению физической активности молодежи. Автором предложена комплексная программа улучшения физических качеств студентов и развитие ценностной ориентации на ведение ЗОЖ.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, индивидуально-дифференцированный подход, физические качества, мотивация, самоконтроль.

IMPLEMENTATION OF AN INDIVIDUALLY DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A UNIVERSITY

Lebedeva E.G., associate prof., Dygdanova E.I., student

Northwestern Institute (branch) Moscow State Law University named after O.E. Kutafina (MSLU), Vologda, Russia

Brief abstract. The article examines the problem of reducing motivation to lead a healthy lifestyle among students of higher educational institutions. A statistical analysis of the physical activity of 1st-4th year students of the Faculty of Law was carried out. Factors contributing to the decline in physical activity in the economy are considered. The author has proposed a comprehensive program for improving the physical quality of students and developing a value orientation towards maintaining a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, health, individually differentiated approach, physical qualities, motivation, self-control.

В современном обществе укрепление физического и психического здоровья молодого населения имеет важное государственное значение. Наиболее значимым результатом внедрения физической культуры в

высшие учебные заведения страны является достижение студентами комплексных показателей физического совершенства [3]. Данный термин подразумевает оптимальную меру общей физической подготовленности, крепкого здоровья, а также гармоничного физического развития.

На сегодняшний день предполагаемые результаты не достигаются студентами в полной мере. Актуальность исследования вызвана острой проблемой низкой физической подготовленности и физического развития современной студенческой молодежи, что, безусловно, сказывается на состоянии здоровья обучающихся.

Цель исследования заключается в разработке концепции внедрения индивидуально-дифференцированного подхода для повышения мотивации студентов при проведении элективных занятий по физкультуре.

Для достижения указанной цели в работе используются метод классификации, опроса и статистического анализа.

Рассмотрим более подробно ряд аспектов, влияющих на возникновение проблемы низкой физической подготовленности студентов.

Во-первых, современная информатизация социального пространства и цифровая среда в целом оказывает огромное влияние на физическое и психическое развитие личности. Уже с раннего возраста цифровые устройства становятся неотъемлемой частью жизни ребенка. Цифровизация меняет формы взаимодействия с внешним миром, дополняют жизнь, создают новую ситуацию развития личности [4]. Сейчас ряд подростков сталкивается с так называемой «интернет-зависимостью», что еще больше усугубляет состояние их здоровья. Современный студент учится, работает и отдыхает, используя технологические устройства. С внедрением новых технологий жизнь всех поколений стала проще и быстрее, а уровень физической активности значительно уменьшился.

Во-вторых, высокая нагрузка в высших учебных заведениях. Данный аспект обусловлен большим объемом информации, которую студенты изучают ежедневно. Нехватка свободного времени серьезно влияет на мотивацию студента и имеет негативные воздействия на общее состояние здоровья. Большинство людей не делает перерывов между работой, и проводят за рабочим местом более 70% своего времени. Для решения проблемы необходимо правильно распределять время на подготовку к учебе, работу и увлечения [1].

В-третьих, уменьшение физической активности среди молодежи вызвано отсутствием мотивации. На заинтересованность студентов в активном образе жизни влияют не только сменившиеся жизненные приоритеты поколения, но и устаревшие программы и методы работы.

Для более точного анализа физической активности студентов предлагаем рассмотреть статистические данные онлайн-опроса студентов 1-4 курса СЗИ МГЮА.

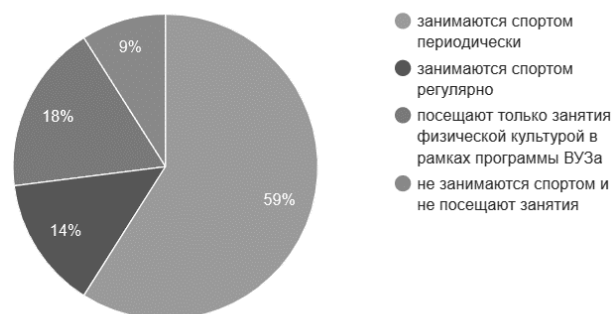


Рисунок 1 – Анализ физической активности студентов 1-4 курса.

Проведенный анализ показывает основные проблемы реализации активного образа жизни среди студентов. Так большинство опрошенных (59%) занимаются физической культурой 2-3 раза в неделю, 14% занимаются спортом 4 и более раз в неделю. Но прослеживаются и отрицательные тенденции, так как 27% студентов не проявляют интерес к спорту и физической культуре, из них 9% совершенно не занимаются своим физическим здоровьем.

Для развития мотивации к занятиям физической культурой среди молодежи необходимо проанализировать, как именно студенты проявляют свою физическую активность, за рамками освоения курса физкультуры в ВУЗе. В целях анализа был проведен онлайн-опрос среди студентов 1-4 курса, которые регулярно или периодически занимаются спортом.

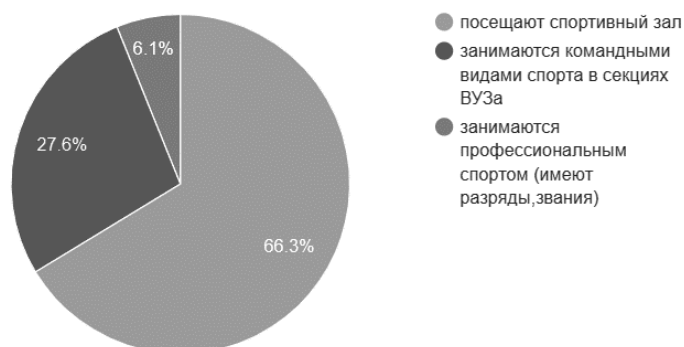


Рисунок 2 – Анализ видов физической активности студентов 1-4 курса.

Статистика показывает, что 27.6% студентов активно посещают секции ВУЗа по волейболу, баскетболу, футболу и др. Отличным мотивационным рычагом занятиям в команде является социализация молодежи. Также важно отметить четко поставленную цель занятий, а именно участие и призовое место в региональных межвузовских соревнованиях. Во время занятий в секциях из-за небольшого числа тренирующихся, к каждому студенту применяется индивидуальный подход. Данная тенденция прослеживается и среди студентов, занимающихся физической активностью при посещении спортивного зала.

Так индивидуальные тренировки развивают конкретные физические качества, которые необходимы для улучшения общего физического состояния. Несмотря на загруженность, среди студентов юридического факультета есть определенное количество (6,1%) профессиональных спортсменов, которые также развивают необходимые физические качества.

Анализируя результаты проведенных опросов, можно сделать вывод, что чаще всего студентов привлекает индивидуально-дифференцируемый подход, который отсутствует на элективных занятиях физической культурой в ВУЗе. Как следствие, большинство студентов предпочитают индивидуальные занятия в спортзале и секциях. Тенденция индивидуальных занятий также подтверждает востребованность индивидуально-ориентированных занятий под контролем тренера. Это свидетельствует о низком уровне самоконтроля, ответственность по контролю за физическими качествами молодежь перекладывает на тренера. Специалисты утверждают, что сегодня средства и методы, которые используются на элективных занятиях физкультуры в ВУЗах, не позволяют в полной мере обеспечить реализацию студентами лично-ориентированного подхода к здоровому образу жизни [2]. Технологии проводимых занятий не всегда отвечают современным требованиям физического воспитания и потребностям студентов.

Для улучшения уровня функциональной подготовленности студентов к физическим нагрузкам необходимо внедрения ряда программ.

Важным элементом является проведение занятий в ВУЗе на основе дифференцированного формирования групп. Т.е. выделение в отдельные группы студентов, отстающих по определенным физическим показателям, а также формирование индивидуализированной программы для достижения высоких результатов каждой группой. Например, в группе студентов, которые имеют низкий показатель гибкости необходимо проводить занятия гимнастикой, направленные на улучшение требуемых качеств. После того как студент покажет требуемый результат, т.е. показатель, который оценивается «отлично» при прохождении итоговой аттестации, обучающийся переходит в другую группу для улучшения остальных качеств до достижения необходимых для него результатов. Данная программа формирования групп увеличивает мотивацию к занятиям среди студентов, т.к. переход из группы в группу способствует разнообразию физической деятельности.

Для формирования группы можно воспользоваться простым отбором по итогу промежуточной/входной аттестации студентов. Но намного эффективнее будет каждому студенту самостоятельно отслеживать свои качества. Для этого предлагаем ведение индивидуального информационного журнала каждым обучающимся. Упростит работу ведения журнала качества разработка онлайн-приложения для учета улучшений/ухудшений физических качеств и общего состояния здоровья

студента. Заполнять журнал будет необходимо 1-2 раза в неделю, данные журнала видны только владельцу данного журнала и преподавателю по элективной дисциплине. Также в приложение необходимо добавить возможность направления студентам рекомендаций преподавателя. А именно предоставления информации способствующей самостоятельной работе над улучшением требуемых качеств, предоставление описания и визуального контента для проведения тренировок дома. Также ведение онлайн-журнала поможет отследить статистику улучшения/ухудшения показателей физического развития всех студентов в целом, отдельно сформированных групп и конкретного студента. Так преподаватель сможет отследить эффективность занятий каждой группы и улучшить эффективность работы «отстающих» студентов.

Предложенная программа увеличит эффективность физкультурно-оздоровительной работы на элективных занятиях, организует самостоятельную работу студентов по формированию и развитию ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни молодежи.

Ведение онлайн-журнала и занятия в индивидуально сформированных группах, поможет выстроить необходимые цели физической активности, а также способствует повышению уровня мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых занятий для улучшения своего физического здоровья и достижения высоких показателей при итоговой аттестации.

В результате исследования, на основе проведённых статистических анализов, разработано две программы для внедрения индивидуально-дифференцированного подхода.

Резюмируя вышесказанное, стоит отметить, что среди студентов важно развивать личностно-ориентированный подход при проведении занятий, выстраивать план проведения занятий, основываясь на индивидуальных особенностях каждого студента. Именно эти факторы повысят мотивацию студентов на уроках физической культуры и будут способствовать эффективности проводимых занятий.

Так, процесс физического воспитания студентов приобретает более целенаправленный и продуктивный характер, если он организован на основе реализации индивидуально-дифференцированного подхода.

Список литературы / References

1. Акулова, Т. Н. Снижение физической активности населения как комплексная проблема / Т. Н. Акулова, Н. В. Плаксина, Е. В. Смирнова // Society and Security Insights. – 2020. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-fizicheskoy-aktivnosti-naseleniya-kak-kompleksnaya-problema-puti-resheniya> (дата обращения: 06.12.2023).
2. Илюшин, А.М. Инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов / А. М. Илюшин // EESJ. 2021. №12-4 (76). – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-obrazovatelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> (дата обращения: 07.12.2023).

3. Смурыгина, Л. В. Использование педагогических технологий в физическом совершенствовании студенческой молодежи / Л. В. Смурыгина // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 445 – 449. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17052/> (дата обращения: 06.12.2023).

4. Трофимова, Е. И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова // Молодой ученый. – 2021. – № 34 (376). – С. 170-172. – URL: <https://moluch.ru/archive/376/83699/> (дата обращения: 06.12.2023).

УДК 796.06

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА У СПОРТСМЕНОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

**Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц., Данилова П.А., студент
ФГБОУ ВО «Глазовский инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия**

Краткая аннотация. В экспериментальном исследовании создана программа совершенствование техники выполнения бросков (штрафной, пятиметровый, трехочковый) мяча у спортсменов-баскетболистов 15-17 лет на основе индивидуального подхода. На основе анализа данных экспериментального исследования по диагностическим тестам, применяемым в исследовании в бросках мяча в кольцо с разного расстояния, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ (экспериментальная группа), по сравнению с КГ (контрольная группа). Таким образом, экспериментально доказано, что разработанная в исследовании программа и реализованная в экспериментальный период, оказала положительные изменения на технику выполнения бросков одной рукой от плеча у спортсменов-баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, бросок в кольцо, спортсмены-баскетболисты, комплекс упражнений.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF MAKING ONE-HANDED THROWS FROM THE SHOULDER FOR BASKETBALL ATHLETES AGED 15-17

**Maximov Yu.G., cand. of pedag. science, associate prof.,
Danilova P.A., student
Glazovsky Engineering and Pedagogical University
named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia**

Brief abstract. In an experimental study, a program was created to improve the technique of making throws (penalty, five-meter, three-point) of the ball for basketball athletes aged 15-17 years based on an individual approach. Based on the analysis of data from an experimental study on diagnostic tests used in the study in throwing a ball into the ring from different distances, a more significant positive dynamics was revealed in the EG (experimental group), compared with the KG (control group). Thus, it has been experimentally proved that the program developed in the study and implemented during the experimental period had positive changes in the technique of making throws with one hand from the shoulder in basketball athletes.

Key words: basketball, ring throw, basketball athletes, a set of exercises.

Введение. Баскетбол – один из самых значимых видов спорта, который является одним из важных средств физического воспитания и развития молодого поколения [4]. Занятия баскетболом способствуют усвоению жизненно необходимых навыков (бег, прыжки, ловля, броски и т.д.), активному воспитанию физических и морально-волевых качеств, содействуют улучшению обмена веществ, помогают функционированию всех органов организма, формированию координации движений, укреплению вестибулярного аппарата [1, 3]. Повышение результативности игровых действий в баскетболе тесно связано с улучшением точности бросков мяча в кольцо [2]. Качество данной техники является ведущим фактором в достижении победы [4]. Подготовка к выполнению броска является основным содержанием игры команды в нападении, а главной целью является попадание в кольцо [1]. На самом деле, все технические приемы выполняются для успешного попадания мяча в кольцо. Повышение интенсивности конкурентной борьбы, активности и даже агрессивности защиты резко увеличивает ценность точных бросков, особенно с дальних дистанций [2, 7].

Цель исследования: выявить эффективность применения специально разработанного комплекса индивидуального подхода для совершенствования техники бросков одной рукой от плеча

Материалы и методы исследования. Основными методами исследования явились анализ научной и специальной литературы по теме исследования, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для проведения эксперимента были использованы следующие диагностические тесты:

1) Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо со штрафной линии (10 бросков).

2) Бросок мяча одной рукой от плеча из пяти точек по периметру трехочковой линии, на расстоянии 5 м от кольца (по 5 бросков с каждой точки).

3) Бросок мяча одной рукой от плеча из пяти точек по периметру трехочковой линии, на расстоянии 6,25 м от кольца (по 5 бросков с каждой точки).

Педагогический эксперимент был проведен на базе п. Балезино МБОУ ДО «Балезинская спортивная школа». В практическом исследовании принимали участие 20 школьников (мальчики 15-17 лет), которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента: сентябрь-декабрь. КГ (n=10) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции во внеучебное время в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=10) баскетболистов в течение этого же периода была внедрена программа совершенствования техники выполнения бросков одной рукой от плеча у спортсменов-баскетболистов. Программа была составлена на основе изучения научно-методической литературы [1, 2, 4-6] по реализации тренировочного процесса в различных видах спорта.

Программа совершенствования техники выполнения бросков одной рукой от плеча включала несколько комплексов упражнений.

Для совершенствования техники штрафного броска:

1) Средняя дистанция. Броски без сопротивления других игроков. Баскетболист с ведением мяча от центра площадки к штрафной линии, бросает в прыжке, после броска идет на подбор, в случае промаха со штрафной линии, игрок добывает мяч в кольцо, где подобрал, далее вновь подбирает его и с ведением, повторить 10 раз в быстром темпе.

2) То же, что и упр. 1, но ведение начинает от лицевой линии площадки к штрафной линии и бросок выполняет с поворотом на 180 градусов.

3) Штрафной бросок в парах, каждый бросает сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее всех попадет 20 раз в кольцо.

4) Игрок прыгает на скакалке 1-1.5 мин, после этого он сразу же встает на штрафную линию и выполняет 10 штрафных бросков подряд, мячи подаются другими игроками так, чтобы не было пауз.

5) Штрафной бросок в тройках двумя мячами. Один игрок бросает в кольцо, двое других подбирают и подают мяч бросающему. Игрок получает мяч, как только освобождается от предыдущего.

6) Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: шутки, странный шум, визуальные помехи и т.д.

7) Штрафной бросок в парах. После каждых 3 бросков, ускоряются на противоположную сторону площадки до штрафной линии и совершают новую серию бросков одной рукой от плеча.

Комплекс упражнений для совершенствования техники средних (пятиметровых) бросков:

1) Броски в парах. Бросают 10 раз со средней дистанции. После каждого броска игрок ускоряется до центральной линии поля, задевает ее рукой и возвращается обратно к следующей точке, получает в руки мяч от партнера, который стоит под кольцом.

2) Броски в парах до 20 попаданий. Спортсмен бросает со средней дистанции, подбирает мяч и отдает его напарнику. Проводится в виде соревнования: побеждает пара, которая быстрее наберет 20 попаданий.

3) Броски со средней дистанции без сопротивления. Спортсмен, с ведением мяча от лицевой линии, выполняет поворот на 180 и бросает в прыжке с расстояния 5-6 м, идет на подбор, если промахивается, добывает мяч в кольцо, снова подбирает его и с ведением мяча, направляется к линии штрафного броска, после чего с ведением мяча идет до точки броска, повторяя упражнение. Повторить 10 раз в быстром темпе.

4) Бросок в кольцо с дистанции 4-5 м после двух ускорений по лицевой линии с ведением мяча.

5) Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Спортсмен бросает 5 раз в прыжке с каждой точки и после каждой серии из 5 бросков выполняет 2 штрафных броска.

Комплекс упражнений для совершенствования техники дальних (трехочковых) бросков:

1) Броски в четверках - двумя мячами, в радиусе 6,25-7 м от кольца размечается 5-7 точек по 5 попаданий с каждой. После попадания, в четверке меняются: кто бросал, встает на подбор, кто подбирал, тот бросает.

2) Броски в парах с трехочковой линии после длинной передачи. Спортсмены стоят в разных углах одной лицевой линии. Первый игрок ускоряется до трехочковой линии, а второй игрок отдает длинную передачу в зону линии, первый игрок подбирает свой мяч и сразу бросает после получения мяча, без удара в пол.

3) Броски в парах после короткого ведения по дистанции. Первый игрок получает мяч, обыгрывает препятствие (стул) и после 2-3 ударов бросает в кольцо в максимально высоком прыжке. Второй игрок, подбирает мяч под кольцом, возвращает его первому игроку в исходное положение. Смена положения игрока происходит после 10 бросков. 4) Броски в парах одним мячом, в радиусе 6,25-7 м размечается 5 точек. Спортсмен бросает 20 раз, точку нужно менять после каждого броска. Игроки меняются после того, как один игрок попадет 20 раз.

5) Броски в тройках. На тройки по два мяча. Один спортсмен выполняет 10 бросков подряд, двое партнеров подбирают мячи и отдают игроку, который бросает, не позволяя делать тому пауз. Далее игроки меняются. Каждый баскетболист в тройке должен совершить 2 подхода.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный (сентябрь) и контрольный срез (декабрь).

Результаты мониторинга по тестам на точность реализации бросков в баскетболе представлена в табл.

Таблица – Мониторинг по тестам на точность реализации бросков в баскетболе

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		сентябрь	декабрь	
Штрафной бросок	КГ	4,1	5	(+) 0,9
	ЭГ	4,7	7,1	(+) 2,4
Средний бросок	КГ	13	13,5	(+) 0,5
	ЭГ	13	21	(+) 8
Дальний бросок	КГ	8	9	(+) 1
	ЭГ	8,3	12,1	(+) 3,8

Выводы. На основе анализа полученных данных по результатам тестирования выявлено, что внедрение программы оказало существенное изменение на показатели техники выполнения бросков одной рукой от плеча. До исследования и после можно выявить, что самый значительный прирост у старшего школьного возраста зафиксирован в ЭГ по результатам среднего броска. На 2 месте (ранге) - зафиксирован в ЭГ дальний бросок. На 3 месте (ранге) значительный прирост зафиксирован в ЭГ по результатам штрафного броска. В целом, проанализировав динамику техники выполнения бросков, можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и экспериментально исследовании доказана эффективность программы совершенствования техники выполнения бросков одной рукой от плеча у спортсменов-баскетболистов.

Список литературы / References

1. Алпацкая, Е.В. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / Е.В. Алпацкая, О.Е. Лихачев, Т.С. Гнусова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 44-46.
2. Болгов, А.Н. Факторы, определяющие результативность броска в кольцо с дальней дистанции в баскетболе / А. Н. Болгов // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта. – 2016. – С. 37-40.
3. Воробьев, Н.Б. Средства и методы развития точности бросков по кольцу у студентов на секционных занятиях по баскетболу / Н.Б. Воробьев, М.А. Веряскин // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1.- С. 21-25.

4. Карлагина, В.Ю. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе / В.Ю. Карлагина, Т.Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 66-72.

5. Мотивация к физической активности людей разного возраста / Р.С. Наговицын, А.В.Тутолмин, Ю.Г.Максимов, И.А.Дымова, А.А.Кароян, Д.Ю.Скрябина, С.А.Волков // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. – 2019. – Т. 178. – № 10. – С. 799-806.

6. Наговицын, Р. С. Интерактивные технологии в развитии мотивации учащихся в физической культуре и спорте / Р.С.Наговицын, О.И. Ваганова, М.М. Кутепов, Л.М.Мартьянова, О.В.Косенович, Ю.В.Моесеев, М.С. Воротова, А.Ю.Осипов // Международный журнал прикладной физиологии упражнений. – 2020. – Т. 9. – № 6. – С. 78-85.

7. Наговицын Р. С. Спортивный отбор в единоборствах на основе гармонической стабильности результатов на соревнованиях / Р.С. Наговицын, Ф.Х. Зекрин, Д.А. Зубков, Т.В. Фендель // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – Т. 14. – С. 867-876.

УДК 796.06

ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Манин О.Ю., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

Краткая аннотация. В статье приведен анализ мнения 1300 студентов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова к занятиям физической культурой. Выделены причины, влияющие на привлекательность обязательных практических дисциплин в вузе. Наибольшее влияние оказывают развивающиеся физкультурные технологии и личность преподавателя.

Ключевые слова: физическая культура, преподаватель, студент, интерес.

INTEREST OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS TO THE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE

Manin O.Yu., senior lecturer

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Brief abstract. The article presents an analysis of the opinion of 1300 students of Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov to physical education classes. The reasons affecting the attractiveness of

compulsory practical disciplines at the university are highlighted. The developing physical culture technologies and the personality of the teacher have the greatest influence.

Key words: physical culture, teacher, student, interest.

Актуальность. Если рассматривать эффективность учебного процесса по дисциплинам физической культуры с ориентиром на результаты аттестации, то в целом она составляет 60-70%, с учетом аттестации иностранных студентов. Из года в год эти цифры меняются в зависимости от форм обучения. Так в период дистанционных занятий количество пропусков и соответственно не аттестации были выше [3].

Исследования Московского политехнического университета показали, что 56% опрошенных студентов посещают занятия в соответствии с учебным расписанием для получения «зачета», 4% для общения, 13% спортивно ориентированы и 19% желают изучить свои физические показатели с целью развития и совершенствования [1].

В своих исследованиях Р.С. Наговицын (2011) подчеркивает возможность выбора видов двигательной активности, как основной стимулирующий фактор к посещению занятий физической культурой студентами. По данным автора, все 100% из числа опрошенных студентов 1-3 курсов ответили утвердительно. Из них 40% изъявили желание заниматься единоборствами, 38% – спортивными играми, а 22% испытывали затруднения при выборе.

Исследования группой авторов (2019) среди студентов 1-3 курсов технического вуза также выявили популярность спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол), единоборства, занятия силовой гимнастикой и у девушек – степ аэробикой [2].

Поиск привлекательных видов двигательной активности для студентов, организация учебных и тренировочных занятий в этом контексте остается актуальным.

Цель нашего исследования: определить, что способно оказывать влияние на интерес студентов к занятиям физической культурой.

Методы. В работе использовался педагогический метод, анализ научной литературы по выбранной тематике и анонимное анкетирование студентов вуза.

Результаты и обсуждение. Для выявления причин, влияющих на привлекательность физкультурных занятий, мы провели анонимный опрос 1300 студентов первого, второго и третьего курсов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова).

БГТУ им. В.Г. Шухова в своем составе имеет 9 институтов, в которых по 40 программ бакалавриата, 11 специалитета, 6 направлений

среднего профессионального образования. Всего в вузе обучаются более 16 тысяч студентов — из них около двух тысяч иностранцев.

Кафедра физического воспитания и спорта в соответствии с утвержденными учебными планами и рабочими программами проводит лекционные и практические занятия для всех направлений подготовки по дисциплинам: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 1-5 семестрах; «Физическая культура и спорт» в 6 семестре; для обучающихся колледжа высоких технологий в 1-8 семестрах дисциплина «Физическая культура». Занятия проводят 31 человек из профессорско-преподавательского состава кафедры: заведующий кафедрой – профессор, кандидат социологических наук; 1 профессор, кандидат наук; 8 доцентов, из них 7 кандидатов наук и 4 доцента ВАК (высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации); 18 старших преподавателей; 3 преподавателя [5].

В начале каждого учебного года, на основании заключений о состоянии здоровья, медицинских рекомендаций, с учетом физического развития, спортивной подготовленности и интересов студентов для реализации задач процесса физического воспитания студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Опрос студентов 1-3 курсов БГТУ им. В.Г. Шухова в период 2023-2024 учебного года показал, что основным мотивом для занятий физической культурой юноши выбирают улучшение двигательных качеств. Из них первостепенными считают 67% силовые способности, 33% на первое место поставили выносливость. Девушкам же важен эстетический вид. Они желают скорректировать фигуру, улучшить осанку, походку и только 24% отметили важность развития физических качеств. В числе приоритетных отметили координацию, гибкость и выносливость.

На вопрос, что влияет на увеличение интереса к занятиям физической культурой в вузе, студенты ответили следующим образом: 47% считают, что новые формы организации и проведения занятий способны увлекать и поддерживать интерес; 42% наличие современного фитнес оборудования и инвентаря побуждают к регулярным занятиям; 11% указали, что основной побуждающей силой, является преподаватель. Профессиональная личность способная в любой ситуации и при любых обстоятельствах увлекательно проводить занятия.

Период работы образовательных учреждений в дистанционном формате внес свои изменения в приоритетный выбор средств физической культуры. Следом за этим, самостоятельный поиск возможностей и предложений рынка для повышения двигательной активности в экстремальный период привели часть студентов в фитнес залы. Неоднократные периоды обучения в дистанционном формате побудили к

изменению выбора упражнений в пользу занятий силовой гимнастикой, как у юношей, так и у девушек [3].

Выводы. На наш взгляд, сегодня кафедрам физического воспитания будет трудно конкурировать с постоянно развивающейся фитнес индустрией. Это связано и с материально-технической базой, и с подготовкой кадров, и с различной мобильностью в организации занятий физическими упражнениями.

Вопрос, каким быть сегодня и завтра обязательному занятию физической культурой в вузе, остается актуальным для обсуждения, обмена опытом. Вместе с тем, это вопрос и профессиональной компетенции преподавателей кафедры физического воспитания, и пути решения государственных задач по максимальному привлечению молодежи к регулярным физкультурным занятиям, к приобщению будущих специалистов к здоровому образу жизни и формированию их спортивного стиля жизни.

Список литературы / References

1. Белоглазов, М. В. Мероприятия по повышению эффективности учебного процесса элективными дисциплинами по физической культуре и спорту в дистанционном формате / М. В. Белоглазов, М. В. Железнякова, Е. В. Черкасова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей 17 Международной научной конференции. В 2ч. – Белгород, 2021. – Ч.2. – С. 6-9.

2. Крамской, С.И. Мероприятия по повышению эффективности элективных дисциплин по физической культуре и спорту в технических вузах / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 65-1. – С. 175-178.

3. Крамской, С.И. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе/ С.И. Крамской, Г.Ф. Жован, М. В. Ковалева // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 50-53.

4. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.

5. Белгородского государственного технического университета им. В.Г. Шухова: официальный сайт. – URL:<https://www.bstu.ru/index>

УДК 32.019.5

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается значение информационной политики в области пропаганды физической культуры и спорта.

Ключевые слова: информационная политика, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, повышение осведомленности, массовая аудитория, СМИ, социальные сети, образовательные программы, стимулирование физической активности.

IMPLEMENTATION OF INFORMATION POLICY IN THE FIELD OF PROMOTION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Marandykina O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. This article examines the importance of information policy in the field of promotion of physical culture and sports.

Key words: information policy, physical education, sports, healthy lifestyle, awareness raising, mass audience, media, social networks, educational programs, stimulation of physical activity.

Информационная политика играет важную роль в развитии физической культуры, так как она способствует распространению информации о значимости и преимуществах физической активности, а также помогает в формировании позитивного образа физической культуры в обществе. Вот несколько основных аспектов, демонстрирующих значение информационной политики в этой области:

1. Повышение осведомленности заключается в том, что информационная политика предоставляет людям информацию о различных аспектах физической культуры, включая ее роль в поддержании здоровья, профилактике заболеваний и повышении общего качества жизни. Это помогает людям принимать информированные решения относительно своей физической активности и стимулирует их к занятию спортом.

2. Пропаганда здорового образа жизни состоит в том, что информационная политика позволяет акцентировать внимание общества на здоровом образе жизни и вовлекает большую аудиторию в осознанное занятие физической активностью. Через СМИ, социальные сети и другие каналы распространения информации можно донести до людей сообщения о значимости регулярной физической нагрузки, правильного питания и поддержании общей физической формы.

3. Информационная политика стимулирует мотивацию людей к систематическим занятиям физической культурой через актуальные и вдохновляющие истории успеха, научные данные и экспертное мнение. Информационная политика помогает людям осознать, как физическая активность способствует достижению поставленных в жизни целей.

4. Информационная политика также поддерживает образовательные программы в области физической культуры и спорта, обеспечивая обучающими программами и инструкциями тренеров, учителей и других специалистов в этой области.

5. Формирование позитивного образа физической культуры предполагает, что посредством информационной политики можно менять общественное восприятие физической культуры и спорта. Подходящее информационное просвещение позволяет избежать стереотипов и негативных установок относительно занятий спортом и помогает преодолеть преграды, которые могут присутствовать в современном обществе [1].

В целом, информационная политика имеет значительное влияние на развитие физической культуры и спорта, поскольку она помогает людям понять, оценить и принять участие в физической активности. Осведомленное и мотивированное общество в свою очередь приводит к улучшению общественного здоровья и благосостояния.

Проблемы пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи могут быть обусловлены следующими факторами: отсутствием осознанного понимания важности выполнения физических упражнений; воздействием медиа и СМИ, которые могут способствовать распространению неправильных пищевых привычек и неактивного образа жизни; ограниченными ресурсами для доступа к платным услугам в сфере физической культуры и спорта (фитнес-клубы, спортивные секции); отсутствием свободного времени для регулярных посещений учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту [2].

Проблемы пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи включают в себя следующие аспекты:

1. Устойчивые привычки, которые могут препятствовать восприятию и принятию принципов здорового образа жизни.

2. Влияние окружения, которое также может оказывать сильное воздействие на выбор образа жизни.

3. Информационное перенасыщение, которое связано с информационным шумом и массовым медиавоздействием, дезинформирующим или создающим негативное представление о здоровом образе жизни.

4. Привлекательность неправильного образа жизни состоит в том, что неправильные привычки и неспортивный стиль жизни, такие как потребление быстрой пищи, недостаток физической активности, употребление наркотиков или алкоголя, могут представляться привлекательными для молодежи.

Выделяют несколько методов влияния на студенческую молодежь, а именно, устный, печатный, наглядный и комбинированный. Устный метод включает семинары, лекции, дискуссии. Печатный метод включает

листовки, газеты, посты в социальных сетях. Наглядный метод включает показ фильмов и демонстраций, например, показ документально-игрового фильма «Финт Боброва» (2023 г.). Комбинированный метод объединяет все вышеперечисленные методы в совокупный продукт пропаганды физической культуры и спорта [3].

Пропаганда физической культуры и спорта среди взрослого поколения наиболее сложная задача по ряду причин:

1. Сформированные привычки и образ жизни у взрослых людей сложно изменить.

2. Отсутствие достаточной мотивации для изменения их образа жизни.

4. Временные и финансовые ограничения: требуют больших затрат времени и денежных ресурсов.

5. Культурные и социальные факторы также могут влиять на принятие принципов здорового образа жизни, например, социальное давление, общественное признание неправильных привычек (например, потребление алкоголя) или негативное отношение окружающих к здоровому образу жизни могут быть препятствием для изменений.

Список литературы / References

1. Марандыкина, О.В. Роль физической культуры в продвижении ценностей здорового образа жизни среди студенческой молодежи в современных условиях / О. В. Марандыкина // Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции (Вологда, 25 марта 2020 г.) – Вологда: Маркер, 2020. – С.82-83.

2. Марандыкина, О. В. Физическая культура как компонент здорового духа студента / О. В. Марандыкина, А. А. Муромцева // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 259-262.

3. Марандыкина, О. В. Современные методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи / О. В. Марандыкина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 18–19 мая 2023 года / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Саратовский источник, 2023. – С. 316-320.

УДК 796.011.3

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

**Мартьянова Л.Н., ст. преподаватель,
Рубцова Л.В., ст. преподаватель, Воротова М.С., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье представлены рассуждения о самостоятельной физической культуре студентов. Отмечено большое значение самостоятельных занятий для будущих специалистов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура и спорт, студенты.

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS

**Martianova L.N., senior lecturer, Rubsova L.V., senior lecturer,
Vorotova M.S., cand. of pedag. science, associate prof.
Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia**

Brief abstract. This article presents the reasoning about the independent physical culture of students. The great importance of independent studies for future specialists is noted.

Key words: self-study, physical education and sports, students.

Занятия физической культурой в вузах делятся на учебные, тренировочные и самостоятельные. Если учебные занятия являются обязательной формой, тренировочные занятия – это дополнительная двигательная деятельность для одаренных, талантливых, физически сильных студентов, и для тех, у кого еще со школьной скамьи выработана привычка посещать секции, кто стремится к рекордам, высшим достижениям. Студентам спортивного отделения требуется больше времени, больше нагрузки и индивидуальный подход.

Самостоятельная форма занятий – это дополнительная мера укрепить и сохранить здоровье. Проводится, как правило, в режиме дня. К самостоятельным занятиям относятся: утренняя гимнастика, упражнения физкультминутки, физкультпаузы, производственная гимнастика, гимнастика для глаз, вечерние тренировки, тренировки выходного дня [2, 4, 5]. Также можно отнести и участие студентов в мероприятиях наций»,

«Кругосветка» и др. оздоровительно-массового характера. Например, «Лыжня России», «Кросс

В последние годы программа вуза требует уменьшить часы учебных аудиторных занятий и увеличить часы на самостоятельные занятия студентов. Специалисты физической культуры в вузах обеспокоены вопросом: не будет ли такая мера ухудшать состояние здоровья и физическую подготовленность студентов, будущих специалистов-профессионалов? Хотелось бы рассмотреть данный вопрос с 2-х позиций: положительной и отрицательной стороны самостоятельной подготовки студентов.

Цель исследования: сравнить положительные и отрицательные аспекты самостоятельных занятий физической культурой у студентов.

Положительные возможности самостоятельных занятий актуальны для тех студентов, у которых за годы учебы в школе, в вузах уже выработана привычка заниматься самостоятельно дома, или посещать тренажерный зал, бассейн. У некоторых студентов физическая культура популярна в семье. Ей занимаются родители, братья, сестры, может и более старшее поколение. Такие семьи с раннего возраста формируют у детей любовь к занятиям физкультурой и спортом. Наверняка в спортивных семьях есть свои традиции: ходить на лыжах, участвовать в семейных стартах, вместе закаливаться и т.д. [9]. В семьях под девизом: «Папа, мама, я – спортивная семья!» – самостоятельная форма занятий физкультурой чуть ли не самая любимая. На личном опыте хотелось бы отметить, что спорт – укрепляет иммунитет, и из ребенка ЧБР (часто болеющего) можно превратиться в неплохого спортсмена.

Труднее всего приходится на занятиях физкультурой в вузе тем студентам, которые не занимались в школе, а писали рефераты. Для них обязательное посещение занятий, независимо от группы здоровья, считается сложным. Поэтому убеждение заниматься самостоятельно вряд ли будет услышано.

Отрицательная сторона занятий физкультурой самостоятельно также имеется. Нужно отметить, что, уходя от обязательных учебных часов занятий, снижается уровень здоровья и физической подготовленности студентов [1, 3]. Это означает, что 1 занятие в неделю (2 часа) – это малая двигательная активность, как студентов основной группы здоровья, так и имеющих отклонения в состоянии здоровья. За 2 часа трудно воспитать какие-либо физические качества, не говоря уже об укоренении привычки вести здоровый образ жизни. Кроме того, самостоятельные занятия трудно контролировать. В 2020 г. в период пандемии студенты уходили на дистанционный формат обучения, при котором предлагалось самостоятельно выполнять комплексы упражнений на силу и гибкость [2, 5]. Чтобы проверить сам факт выполнения и технику выполнения студентам предлагалось прислать графики пульса до и после выполнения

комплекса, а также видеоотчет. Графики пульса показали незначительное повышение ЧСС после упражнений на гибкость и силу. Видеоотчет высылали не все студенты. Некоторые сознательные и инициативные студенты вели дневники самоконтроля, в которых делились с нами показателями самочувствия, настроения, объемом физической нагрузки, особенностями питания и т.д. [6-8].

Для самостоятельной подготовки студентам предложены некоторые комплексы упражнений, а также заполнение дневника самоконтроля (таблица), представленные ниже.

Комплекс утренней гимнастики

1. Медленный бег, ходьба (2-3 мин).
2. Упражнение на подтягивание с глубоким дыханием.
3. Упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног.
4. Силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами и др.).
5. Различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа.
6. Приседания на одной и двух ногах и др.
7. Лёгкие прыжки или подскоки (например, со скалкой) – 20-30 с.
8. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Комплекс упражнений для глаз

1. И.п. – сесть прямо, смотреть вперед.
2. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо. От 1 до 10 раз.
3. Взгляд сместить по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, влево-вверх-прямо. От 1 до 10 раз.
4. Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, тоже вправо.
4. Посмотреть на кончик носа и вдаль. 3-4 раза.
5. Посмотреть на кончик пальца на расстоянии 30 см и вдаль. 3-4 раза.
6. Смотреть пристально и неподвижно, не моргая – 1 минуту.
7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
8. Массировать веки глаз указательным и большим пальцем от носа к вискам.
9. Потереть ладони друг о друга и без усилий закрыть ими глаза, посидеть 3-4 минуты.

Таблица – Пример дневника самоконтроля

Дата	Частота сердечных сокращений	Настроение	Аппетит	Болевые ощущения	Вес	Выполненные упражнения

Таким образом, нами выявлены положительные и отрицательные аспекты самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Мы считаем самостоятельные занятия актуальными и положительными в том случае, когда они будут как дополнительная форма к обязательным занятиям. На наш взгляд, сокращение часов на освоение дисциплины «Физическая культура» в вузе и увеличение часов самостоятельных занятий значительно ухудшит уровень здоровья и физической подготовленности молодежи и снизит профессиональную готовность к будущей трудовой деятельности выпускников.

Список литературы / References

1. Воротова, М.С. Динамика физической подготовленности студентов 1-го курса ИжГСХА / М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина // Научные инновации в развитии отраслей АПК: материалы международной научно-практической конференции, Ижевск, 2020. – Ижевск, 2020. – Т. 2. – С.149-152.
2. Воротова, М.С. Организация дистанционного обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса: материалы Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. – Ижевск, 2022. – С. 240-243.
3. Воротова, М. С. Анализ результатов физической подготовленности студентов 1-3 курсов ИжГСХА / М. С. Воротова, О. В. Косенович, Р. А. Жуйков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: материалы национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 69-72.
4. Воротова, М. С. Содержание практического занятия по дисциплине «Элективные курсы по ф.к. и с.» со студентами заочного отделения / М. С. Воротова, Л. В. Рубцова // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза: материалы Всероссийской научно-практической конференции посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета. – Саратов, 2022. – С.
5. Маликов, И.Р. Наиболее предпочтительные методы контроля на дистанционном обучении / И.Р. Маликов, М.С. Воротова // Научные труды студентов Ижевской ГСХА. ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА. – Ижевск, 2021. – С. 1338-1341.
6. Рубцова, Л.В. Ведение дневника самоконтроля студентами Ижевской ГСХА на занятиях по физической культуре / Е.Р. Горбушина, Е.В. Агафонова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы докладов международной научно-практической конференции (Чебоксары, 25 марта 2021). – Чебоксары, 2021. – С. 354-359.
7. Рубцова, Л.В. Самоконтроль при занятиях физической культурой студентов Ижевской ГСХА / Л. В. Рубцова, Е.Р. Горбушина, Е.В. Агафонова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции (Чебоксары, 20-21 января 2020 года). – Чебоксары, 2020. – С. 226-230.
8. Рубцова, Л.В. Самоконтроль состояния здоровья студенток Ижевской ГСХА, отнесенных к специальной медицинской группе / Р.А. Жуйков, Н.Б. Вершинина // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК: материалы докладов международной научно-практической конференции (Ижевск, 24-26 февраля 2021). – Ижевск, 2021. – С. 218-222.

9. Усаков, В.И. Физическая культура в семье: проблемы и пути их решения / В. И. Усаков // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – 2015. – С. 109-112.

УДК 796/799

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 18-19 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

**Матвеева Л.М., канд. социол. наук, проф.,
Асадуллин Р.Р., студент, Карлова (Васильева) А.В., студент**
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. Для воспитания силовых способностей студенток 18-19 лет в условиях фитнес клуба был разработан комплекс упражнений силового характера, в который входили плиометрические упражнения с применением динамических, прыжковых с полного приседа и полуприседа. По результатам тестирования после эксперимента мы можем предположить, что разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитания силовых способностей студенток 18-19 лет эффективен.

Ключевые слова: силовые способности, тренировочный процесс, студентки 18-19 лет, плиометрические, динамичные, прыжковые упражнения.

EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES IN STUDENTS 18-19 YEARS OLD IN A FITNESS CLUB

**Matveeva L.M., cand. of sociol. science, prof.,
Asadullin R.R., student, Karlova (Vasilieva) A.V., student**
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Brief abstract. To develop the strength abilities of female students aged 18-19 years in a fitness club, a set of strength exercises was developed, which included plyometric exercises using dynamic, jumping from a full squat and half-squat. Based on the test results, we can assume that the developed set of exercises aimed at developing the strength abilities of 18-19 year old female students is effective.

Key words: strength abilities, training process, students 18-19 years old, plyometric, dynamic, jumping exercises.

Сегодня принято говорить о массовости фитнеса. Для основных социальных групп необходимы некоторые общепринятые подходы и принципы построения занятий с учетом индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Таким достаточно популярным среди девушек средством двигательной активности является система фитнеса, представляющая собой совокупность средств, методов и форм организации регулярных занятий физическими упражнениями, с целью поддержания и повышения уровня физического состояния и приобщения их к здоровому образу жизни [6, 7].

Малоизученными остаются вопросы об особенностях параметров нагрузки различных программ фитнеса и их влиянии на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние систем юного организма [2].

Советско-российский период в сфере физической культуры и атлетической гимнастики поражает своих сегодняшних приверженцев богатейшим фундаментальным монографическим пластом нескончаемых новаторств. Эти отечественные наработки, питающие сегодня весь «силовой» мир, в отличие от мнений различных современных международных федераций бодибилдинга о том, что тело можно строить, доказывают, что тело допустимо реконструировать и перестраивать, и, без сомнения, в лучшую сторону [1, 5].

В литературе указано, что общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют также термин «положительное здоровье» [8].

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья [4]. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность [3].

Цель нашего исследования: разработать и проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание силовых способностей студенток 18-19 лет в условиях фитнес клуба.

Для решения поставленных задач и достижения целей исследовательской работы применялись следующие *методы исследования:* анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследование проходило на базе фитнес клуба г. Уфа «Space fitness», в эксперименте приняли участие две группы студенток 18-19 лет 1 и 2 курсов по 10 человек в каждой группе.

Для повышения уровня силовых способностей нами был разработан комплекс упражнений. Особенностью разработанного комплекса было применение динамичных прыжковых упражнения, которые представляют

собой вид плиометрических упражнений. 1 «Квадрат» – выпрыгивания из полуприседа. 2. «Ножницы» – прыжки в шаге на месте со сменой положения ног. 3. «Подвижная планка» – из положения упор лежа толчком ног принять упор лежа ноги врозь и обратно. Сделать 20 повторений.

В начале и в конце нашего педагогического эксперимента нами было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах, результаты которых представлены в таблицах 1 и 2.

Ниже приведены результаты педагогического исследования, отражающие уровень силовых способностей студенток 18-19 лет.

Таблица 1 – Показатели уровня силовых способностей студентки 18-19 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) до эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тестовые упражнения	КГ (n = 10)	ЭГ (n = 10)	Достоверность различий
Подтягивания на перекладине из положения виса лёжа с упором на пятки» (кол-во раз)	33,2±0,19	32,8±0,17	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	35,7±1,23	35,6±1,09	p>0,05
Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз).	17,15±1,12	16,75±1,03	p>0,05

Примечание: контрольная группа – КГ; экспериментальная группа – ЭГ; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Результаты, представленные в табл. 1, показали, что уровень силовых способностей студенток 18-19 лет на начальном этапе педагогического эксперимента в обеих группах достоверно не различался, т.е. был практически одинаковым. Между контрольной и экспериментальной группами не было выявлено достоверно значимых различий не по одному показателю ($p < 0,05$). Это говорит о том, что до эксперимента группы имели одинаковый уровень подготовленности.

В конце экспериментальной части было проведено повторное тестирование между контрольной и экспериментальной групп студенток 18-19 лет. Изменение показателей уровня силовой подготовленности после эксперимента представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели уровня силовых способностей студенток 18-19 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) после эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тестовые упражнения	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Достоверность различий
Подтягивания на перекладине из положения виса лёжа с упором на пятки» (кол-во раз)	37,21±2,41	43,33±2,24	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.(кол-во раз).	39,41±2,26	45,83±2,34	p<0,05
Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке» (кол-во раз).	22,05±1,23	26,75±1,27	p<0,05

Примечание: контрольная группа – КГ; экспериментальная группа – ЭГ; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

По результатам, представленным в табл. 2, мы видим, что в экспериментальной группе достоверный прирост результатов наблюдается во всех тестах упражнений, определяющих уровень силовых способностей студенток 18-19 лет: «Подтягивания на перекладине из положения виса лёжа с упором на пятки», «Наклоны туловища», «Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке» (p<0,05).

Таким образом, разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей студенток 18-19 лет в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверное улучшение показателей во всех контрольных тестовых упражнениях по сравнению с контрольной группой.

Выводы: по результатам исследования мы рекомендуем включать данные упражнения на воспитание силовых способностей студенток 18-19 лет в условиях фитнес клуба.

Список литературы / References

1. Варзиев, С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства / С.Х. Варзиев. – 2020. – 257 с.
2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие двигательных способностей у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, О. Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 175-178.
3. Глассман, Г. Статьи и журналы кроссфит. Теоретическая основа программ кроссфита / Г. Глассман. – Москва, 2021. – С. 5.
4. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2018.– 179 с.

5. Таланцева, В. К. Показатели силовых способностей у студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 826-831.

6. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие для вузов/ В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонова. 2000.– 270 с.

7. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

8. Шиленко, О. В. О характеристике понятия "фитнес" / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 592-594.

УДК 796.082.1

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Матвеева Л.М., канд. социол. наук, проф.,

Атаманова В.Д., студент, Зиннатова (Бердина) Д.А., студент
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. Для воспитания специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет был разработан комплекс упражнений, где боевые схватки разбиваются на равные отрезки с уменьшением 1 минуты до 30-секунд интервалами отдыха. Каждый отрезок схватки проводится в «боевом темпе» с небольшим ускорением в конце схватки. По мере возрастания тренированности борца отдых между схватки сокращаются. Анализируя результаты проведенного эксперимента, можно сделать вывод об эффективности разработанного комплекса упражнений направленного на воспитания специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет.

Ключевые слова: специальная выносливость, дзюдоисты, юноши, разработанный комплекс упражнений, эксперимент.

SPECIAL ENDURANCE TRAINING OF JUDOKAS OF 14-15 YEARS OLD

Matveeva L.M., cand. sociol. science, prof.,
Atamanova V.D., student, Zinnatova (Berdina) D.A., student
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Brief abstract. To develop special endurance of 14-15 year old judokas, a set of exercises was developed, where combat bouts are divided into equal segments with rest intervals reduced from 1 minute to 30-second. Each section of the bout is conducted at a "combat pace" with a slight acceleration at the end of the bout. As the wrestler's training increases, the rest intervals between bouts are reduced. Analysing the results of the experiment, we can conclude about the effectiveness of the developed set of exercises aimed at training special endurance judokas 14-15 years old.

Key words: special endurance, judoka, young men, developed complex of exercises, experiment.

Актуальность темы данного исследования определяется тем, что специальная выносливость борцов на этапе спортивного совершенствования и на последующих этапах многолетней подготовки является основой обретения борцом спортивной формы перед соревнованиями [2].

Современная спортивная борьба насыщена скоростно-силовыми действиями спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов важно развитие физических качеств, благодаря которым возрастает уровень активности ведения соревновательных схваток у единоборцев, повышается успешность выполнения технических действий, что является важным фактором в современной вольной борьбе. Важным темой в исследовании данного вопроса является поиск эффективных средств и методов воспитания специальной выносливости физической подготовки борцов вольного стиля и это является скоростно-силовая выносливость [1].

Постепенно, с ростом тренированности спортсменов и с учетом их возрастных особенностей, время отдыха между схватками сокращается и уменьшается число самих схваток. С педагогической точки зрения, А.А. Рузиев подчеркивает, что специальная выносливость борца – многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых – общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др. [4].

Особенность проявления физических качеств спортсменов в борьбе и показателей их силовых качеств существенно отличается от проявления

силы представителями других видов спорта, как, у тяжелоатлетов или гимнастов. Борцам-спортсменам необходимо уметь применить максимальное усилие в любой из моментов на протяжении всей схватки, а иногда возможно и в нескольких схватках, где требуется увеличить темп и силовое воздействие. При этом спортсмену нужно обладать силой в сочетании с общей и специальной выносливостью [3].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленный на воспитание специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет.

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Особенностью разработанного комплекса упражнений являлось то, что время схватки разбивается на равные отрезки по 2-3 мин с минутными или 30-секундными интервалами отдыха. Каждый отрезок схватки проводится в «боевом темпе» с повышенной интенсивностью на заключительном этапе тренировочного этапа. По мере возрастания тренированности борца отдых между поединком сокращается. Варьированием темпа и количества выполняемых упражнений можно подготовить борца к ведению схватки с различной интенсивностью и изменять темп борьбы в ходе схватки, что имеет большое значение для достижения успеха в соревновательной деятельности.

До эксперимента провели тестирование показателей специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	t	p
Подтягивание на перекладине, кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	14,8±0,8	0,1	>0,05
	КГ	14,9±0,5		
Поднимание и опускание ног, с ударами в лапу, кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	32,7±1,1	0,2	>0,05
	КГ	31,9±1,1		
Броски по кругу кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	18,8±0,6	0,5	>0,05
	КГ	19,0±0,9		

Примечания: $M \pm m$, где M – среднее арифметическое значение и m – стандартная ошибка среднего значения.

Сравнительные результаты специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента представлены (табл. 2).

Таблица 2 – результаты специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	t	p
Подтягивание на перекладине, кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	19,1±0,8	3,4	<0,05
	КГ	20,9±0,5		
Поднимание и опускание ног, с ударами в лапу, кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	38,8±1,1	5,6	<0,05
	КГ	42,8±1,6		
Броски по кругу кол-во раз за 30 сек.	ЭГ	23,3±0,8	4,7	<0,05
	КГ	26,5±0,7		

Примечания: $M \pm m$, где M – среднее арифметическое значение и m – стандартная ошибка среднего значения.

Выводы. Анализируя полученные результаты дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, после эксперимента можно сделать вывод, что применение разработанного комплекса упреждений позволило нам повысить уровень специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет.

Список литературы / References

1. Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов : учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Москва : Дивизион, 2019. – 224 с.
2. Зебзеев, В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов юниоров: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ В. В. Зебзеев. – Малаховка, 2011. – 23 с.
3. Колиненко, Е.А. Развитие силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации / Е.А. Колиненко, А.О. Хандамаев. – Тула : Известие ТулГУ: Физическая культура, Спорт. – 2022. – Вып.12. – С. 113.
4. Рузиев, А.А. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах / А.А. Рузиев, Р.Г. Ахмедшин // Теория и практика физической культуры, 2003. – №1. – С. 38.

УДК 379.85

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ

**Матвеева Л.М., канд. социол. наук, проф.,
Устюгов И.В., студент, Касимов А.И., студент**
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы», г.Уфа, Россия

Краткая аннотация. Для совершенствования техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет был разработан комплекс упражнений, в который входили упражнения на технику пристегивания, и отстегивания карабина, одной и двумя руками, завязывание узлов на время и доведенного до автоматизма. По результатам тестовых упражнений мы можем предположить, что разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствования техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет эффективен.

Ключевые слова: пешеходный туризм, совершенствование технической подготовки, разработанный комплекс упражнений, юноши.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF DISTANCE WALKING IN THE HIKING OF YOUNG MEN 14-15 YEARS OLD

Matveeva L.M., cand. of sociol. science, prof.,

Ustyugov I.V., student, Kasimov A.I., student

*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla,
Ufa, Russia*

Brief abstract. To improve the technique of covering a distance in hiking for young men aged 14-15 years, a set of exercises was developed, which included exercises on the technique of fastening and unfastening a carabiner, with one and two hands, tying knots for a while and brought to automatism. Based on the results of test exercises, we can assume that the developed set of exercises, aimed at improving the technique of covering the distance in hiking among young men 14-15 years old is effective.

Key words: hiking, improvement of technical training, developed set of exercises, young men.

Практика опережает теорию, зачастую без подкрепления обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов. Анализ соревновательной деятельности в туризме, в частности в дисциплине «Дистанции – пешеходные», чрезвычайно затруднен, поскольку дисциплина отличается большим составом и разнообразием применяемых технических действий и требований к проявлению двигательных способностей. Кроме того, требования к дистанциям соревнований пока недостаточно конкретны и не унифицированы, набор возможных препятствий на дистанции очень большой. Все это существенно усложняет планирование тренировочного процесса и не способствует объективности результатов соревнований.

Техническая подготовка – это процесс, который направлен на овладение техникой в данном виде спорта и совершенствование в ней [1, 3,

4]. Под техникой понимается наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Чтобы повысить спортивное мастерство, спортсмену необходимо овладеть правильной техникой. Правильность овладения техникой требует от спортсмена хорошей координации своих действий, высокого уровня общей и специальной ловкости, наличие меткости в действиях и точности движений. Кроме того, техника всегда неразрывна с совершенствованием психических процессов и физических качеств [2].

Цель нашего исследования: разработать и проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет.

Результаты исследования. Исследование было проведено в 2023 году в МАУ ДО «Центр туризма» г. Белорецк. В нем приняли участие 20 юношей 14-15 лет.

Особенностью разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет входили упражнения на технику пристегивания, и отстегивания карабина, одной и двумя руками, завязывание узлов, доведенного до автоматизма и на время.

В начале и в конце эксперимента были сделаны контрольные тестовые упражнения, результаты представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты показателей тестов экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп юношей 14-15 лет до эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Группы спортсменов		Достоверность различий
	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	p
Перестежка карабинов с веревки на веревку, с	10,03	10,02	>0,05
Завязывание узла «Простой проводник», с	14,09	14,07	>0,05
Параллельная переправа, с	19,07	19,06	>0,05

где: M – среднее арифметическое значение; $\pm m$ – стандартная ошибка среднего значения; n – количество человек, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, p – достоверность различий.

Из табл. 1 видно, что уровень подготовки у юношей контрольной и у экспериментальной групп на начальном этапе нашего педагогического эксперимента достоверно не различается.

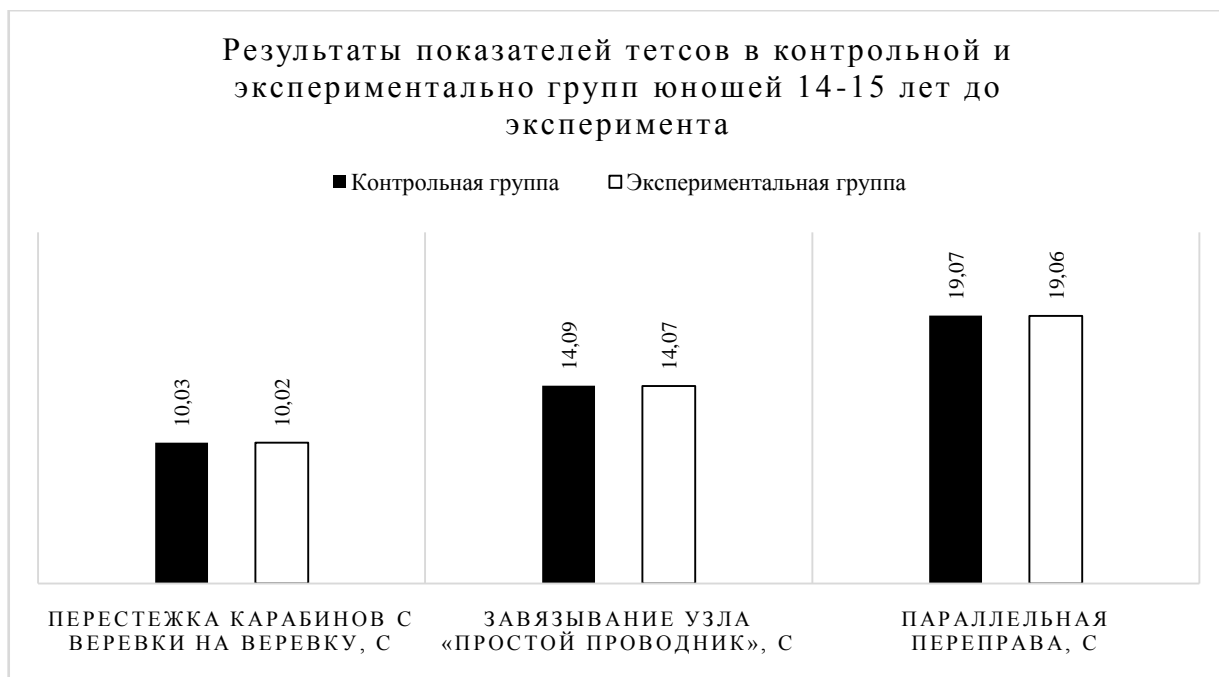


Рисунок 1 – Результаты показателей тестов экспериментальной и контрольной групп юношей 14-15 лет до эксперимента.

Таблица 2 – Результаты показателей тестовых упражнений экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп юношей 14-15 лет после эксперимента (M ± m)

Тестовые упражнения	Группы спортсменов		Достоверность различий
	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	p
Перестежка карабинов с веревки на веревку, с	9,07	9,0	<0,05
Завязывание узла «Простой проводник», с	12,02	10,01	<0,05
Параллельная переправа, с	16,06	15,04	<0,05

где: M – среднее арифметическое значение; ± m – стандартная ошибка среднего значения; n – количество человек, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, p – достоверность различий.

Из табл. 2 видно, что уровень подготовки у юношей контрольной группы и экспериментальной группы после педагогического эксперимента изменился. Во всех контрольных упражнениях произошли достоверные различия $p < 0,05$.



Рисунок 2 – Результаты показателей тестов экспериментальной и контрольной групп юношей 14-15 лет после эксперимента.

На рис. 2 наблюдаем результаты показателей тестовых упражнений экспериментальной и контрольной групп юношей 14-15 лет. Также стоит отметить, что экспериментальная группа показала достоверное улучшение результатов по всем трем тестам, что показывает эффективность разработанного комплекса упражнений.

Выводы: особенностью разработанного комплекса упражнений, направленного на освоение технических приёмов, включают отработку техники пристёгивания и отстегивания карабинов одной и двумя руками, доведение до автоматизма завязывания узлов. Методы, которые используются в пешеходном туризме, это методы круговой тренировки, неопредельных усилий, статистических (изометрических) усилий, «ударный» метод, методы максимальных и динамических усилий, игровой метод.

По итогам исследования было определено, что для совершенствования техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет следует применять разработанный комплекс упражнений. По результатам тестовых упражнений мы можем предположить, что разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники прохождения дистанции в пешеходном туризме юношей 14-15 лет, эффективен.

Список литературы / References

1. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме : учебное пособие для вузов / А. И. Аппенянский ; Российская международная академия туризма. – Москва : Советский спорт, 2006. – 194 с.

2. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников / В. Г. Варламов. – Москва : Турист, 1979. – 137 с.

3. Соболев, С.В., Соболева, Н.В., Рябинина, С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции-пешеходные» : Монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. – Красноярск : СФУ, 2014. – 132 с.

4. Физическая подготовка туристов-пешеходников : Метод. рекомендации / Центральный совет по туризму и экскурсиям [ВЦСПС], Управление самодеят. туризма ; разработ. В. Г. Варламов. – Москва : Центр. реклам.-информ. бюро «Турист», 1979. – 48 с.

УДК 7967012.68

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Мостовая Т.Н., канд. пед. наук, доц.,
Донцов В.В., ст. преподаватель, Курганова Е.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия**

Краткая аннотация. Проблема укрепления здоровья студенческой молодёжи достаточно актуальна. Для её решения в рамках Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева созданы специальные программы дополнительного образования по видам спорта. Результаты проведённого исследования состояния здоровья студентов в течение года показали, что люди, самостоятельно занимающиеся спортом или системами физических упражнений более устойчивы к простудным заболеваниям, имеют крепкую иммунную систему, лучшее физическое развитие.

Ключевые слова: здоровье, самостоятельные занятия, секции, спорт, упражнения, физические качества, элективные дисциплины.

SELF-EXERCISE AS THE MAIN MEANS OF HEALTH PROMOTION

**Mostovaya T.N., cand. of pedag. science, associate prof.,
Dontsov V.V., senior lecturer, Kurganova E.N., senior lecturer
Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia**

Brief abstract. The problem of improving the health of students is quite relevant. To solve it, special programs of additional education in sports have been created within the framework of the I.S. Turgenev Oryol State University. The results of a study of the health status of students during the year showed

that people who independently engage in sports or exercise systems are more resistant to colds, have a strong immune system, and better physical development.

Key words: health, independent studies, sections, sports, exercises, physical qualities, elective disciplines.

В современной высшей школе «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» является одним из разделов учебной программы. В тоже время количество часов, отведённых на дисциплину не соответствует требованиям молодого здорового организма в возмещении дефицита двигательной активности. К тому отмечается, что с каждым годом всё большее количество часов отдаётся студентам на самостоятельные занятия. При этом, далеко не все молодые люди добровольно занимаются физической культурой и спортом. Среди студентов, к сожалению, часто наблюдаются случаи, когда человек готов использовать все хитрости и уловки, лишь бы не посещать занятия.

Такое отношение к предмету имеет под собой несколько оснований. Во-первых, слишком высокая учебная нагрузка оставляет слишком мало времени на восстановление организма, отдых, выполнение учебных заданий и подготовку к занятиям [5]. Во-вторых, многие студенты действительно имеют отклонения в здоровье и не хотят использовать средства физической культуры и спорта для его укрепления. В-третьих, многие студенты испытывают неловкость перед товарищами в плане своего низкого уровня физической подготовленности. Ни для кого не секрет, что многие представители современного студенчества не имеют порой самых необходимых основных навыков движений. В-четвёртых, низкий уровень мотивации мешает молодёжи активно заниматься физическими упражнениями. Такое положение связано, на наш взгляд с отсутствием физкультурной грамотности, понимания о важности и значении двигательной деятельности в жизни человека [1, 3].

Решением проблемы укрепления здоровья студенческой молодёжи занимаются многие специалисты, врачи, тренеры. В Орловском Государственном университете имени И.С. Тургенева для решения этой проблемы созданы специальные элективные курсы в рамках программы дополнительного образования по видам спорта и системам физических упражнений. Такие курсы позволяют, кроме прочего, получить студенту дополнительное образование по выбранной специальности.

В пояснительной записке к программам дополнительного образования сказано: «Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Ориентирована на физическое развитие человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Цель программы:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- выявление одарённых учащихся, для дальнейшего привлечения в состав сборной команды ВУЗа.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Таким образом, студенты, обучающиеся в ОГУ имени И.С. Тургенева, имеют уникальную возможность заниматься оздоровительными физическими упражнениями, расширять свой двигательный кругозор, с пользой проводить свободное время, заботиться о своём здоровье и физическом развитии. Программа дополнительного образования помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для развития и формирования спортивных навыков обучающихся, а также развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

С целью выявления эффективности воздействия программы на здоровье человека было проведено исследование. В нём принимали участие студенты, не занимающиеся дополнительно спортом и

физическими упражнениями. Такие студенты посещали только учебные занятия по физической культуре, согласно учебному расписанию. Среди них не было людей с тяжёлыми заболеваниями и серьёзными отклонениями в состоянии здоровья. Такая молодёжь условно была отнесена к контрольной группе.

В экспериментальную группу входили студенты, посещающие, кроме основных учебных занятий, дополнительные в спортивных секциях по волейболу в рамках программы дополнительного образования. Среди таких студентов также не было людей с тяжёлыми заболеваниями и отклонениями в здоровье. Студентам экспериментальной группы разрешалось не посещать предмет «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту», но при этом, все участники отказались от предложения и занимались одновременно как на учебных занятиях, так и в спортивных секциях. Из этого можно сделать вывод о том, что уровень спортивной мотивации в экспериментальной группе изначально был значительно выше, чем в контрольной [1].

В обеих группах испытуемые проходили медицинский осмотр, по результатам которого все испытуемые были допущены к занятиям физическими упражнениями и не имели никаких противопоказаний.

Предметом исследования в нашем случае являлось состояние здоровья испытуемых. С этой целью на протяжении года проводилось исследование сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также способность противостоять простудным заболеваниям.

На протяжении учебного года, не реже одного раза в месяц, проходили обследование. Фиксировались показания пульса, дыхания, кровяного давления. Кроме того, в журнал вносились показатели веса, роста, общего самочувствия, настроения (показатели оценивались по пятибалльной шкале). Методом функциональных проб оценивалось функциональное состояние организма испытуемых. Проба Штанге, проба Рюффье, ортостатическая проба применялись с целью оценки состояния внутренних систем организма. Как показатель общей выносливости использовался тест К. Купера. Кроме того, в журнале фиксировались простудные заболевания, перенесённые студентами в течение года.

Положительная динамика всех исследуемых параметров отчётливо проявилась уже в начале второго семестра. К концу исследования в экспериментальной группе все показатели здоровья оказались на порядок выше, по сравнению со студентами контрольной группы. В процентном соотношении наибольший прирост получили показатели работы сердца и дыхания. Увеличилась общая работоспособность, сопротивляемость организма простудным заболеваниям. В контрольной группе почти все показатели к концу года остались без изменения.

Стоит отметить, что в контрольной группе пропуски занятий по причине заболеваний составили 35,7 % от общего количества занятий. В

экспериментальной группе этот процент составил 12,4 единицы. Заслуживает внимания тот факт, что время выздоровления студентов экспериментальной группы было значительно меньше, чем в контрольной. Это свидетельствует о более высокой степени сопротивляемости организма и устойчивости к простудам.

В ходе проведённого исследования было экспериментально доказано, что дефицит двигательной активности однозначно приводит к ухудшению состояния здоровья. Природа создала человека для того, чтобы в процессе своей жизнедеятельности он развивал и совершенствовал свои физические возможности. Эволюция развития человека происходила в тесной связи с его мышечной деятельностью. Условия современной жизни заставляют нас большую часть своего времени проводить в малоподвижном состоянии (чтение книг, просмотр телевизора, занятия за компьютером). В результате наблюдается ухудшение зрения, нарушается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Занимаясь физическими упражнениями, человек не только укрепляет свой организм, но и попадает в мир новых ощущений, получает хорошее настроение, заряжается энергией. Многие люди, занимаясь физической культурой и спортом, получают компенсацию за свой малоподвижный умственный труд [4, 6]. Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима является мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддерживая нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Список литературы / References

1. Веселов, В.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / В.И. Веселов. –Тула: ТИЭИ, 2007. – 48 с.
2. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодёжи: учебно-методическое пособие / Б.Н. Калюнов [и др.]; Минск: БГПУ им. М. Танка, 2005. – 46 с.
3. Зайцев, А.А. Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке студентов: методическое пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений / А.А. Зайцев, П.П. Литасов, Е.В. Уханева. – Калининград: ФГОУ ВПО «КГТУ», 2006. – 42 с
4. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.Л. Страпко. – Киев: Здоровье, 1998. – 156 с.
5. Лавриенко, Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса / Н.И. Лавриенко, Г. И. Самусенко. Москва : Магистр, 1997. – 48 с.
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (организация и методика): учебно-методическое пособие / Н. Г. Лутченко [и др.]; под ред. Н.Г. Лутченко. – Санкт-Петербург.: СПбГТУ, 1999. – 65 с.

7. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие для вузов / О.В. Сапожникова ; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

УДК 7967012.68

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Мостовая Т.Н., канд. пед. наук, доц., Данилочкин А.Е., ст.
преподаватель, Мышкин А.И., канд. с/х наук, доц.
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия**

Краткая аннотация. Одним из новых методов проведения занятий физической культурой в ВУЗе является круговая тренировка. Её общепризнанными достоинствами являются повышение моторной плотности занятия, разнообразие, эмоциональная насыщенность, комплексное, разностороннее физическое развитие человека. Упражнения, используемые в круговой тренировке, следует подбирать таким образом, чтобы они соответствовали тому или иному разделу учебной программы.

Ключевые слова: круговая тренировка, метод, развитие, спорт, тестирование, упражнения, физическое воспитание, физические качества.

EDUCATION OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES WITH THE HELP OF A CIRCULAR WORKOUT

**Mostovaya T.N., cand. of pedag. science, associate prof.,
Danilochkin A.E., senior lecturer,
Myshkin A.I., cand. of agricul. science, associate prof.
Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia**

Brief abstract. One of the new methods of conducting physical education classes at the university is circular training. Its generally recognized advantages are an increase in the motor density of the activity, diversity, emotional saturation, complex, versatile physical development of a person. The exercises used in circular training should be selected in such a way that they correspond to a particular section of the curriculum.

Key words: circular training, method, development, sports, testing, exercises, physical education, physical qualities.

Процесс физического воспитания является необходимой составляющей в правильном развитии детей, подростков, молодёжи. В наши дни правительство страны уделяет особое внимание вопросам физического воспитания и спорта. Приобщение детей к спорту даёт физическую закалку, воспитывает быстроту, ловкость, силу, выносливость, а также повышает активность, развивает ответственность, целеустремлённость, чувство коллективизма. Важную роль во всестороннем физическом развитии играют спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Сегодня в ВУЗах страны «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» является обязательной составляющей образовательного процесса. В раздел модуля входят лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание, футбол, лыжная подготовка и другие виды спорта. Распределение часов и учебной нагрузки преподавателей на разделы дисциплины варьируется в зависимости от условий работы и оснащённости спортивной базы университетов. Также по усмотрению ВУЗа варьируется количество видов спорта или систем физических упражнений в рамках модуля. В нормативных документах по физическому воспитанию прописано, что его главной задачей является снижение дефицита двигательной активности. При этом хотелось бы добавить, что ещё одной немаловажной задачей является укрепление здоровья студенческой молодёжи, содействие их гармоничному физическому развитию.

Гармоничное физическое развитие достигается в процессе разностороннего развития физических качеств. Так, например, быстрота и ловкость развиваются в процессе занятий баскетболом, волейболом, теннисом. Гибкость воспитывается в процессе занятий гимнастикой. Сила развивается в процессе занятий атлетической гимнастикой, а выносливость - лёгкой атлетикой. При этом бывает невозможно в рамках одного занятия совместить сразу несколько задач. Для достижения такой цели наиболее удобной формой является круговая тренировка. Проблема разработки и использования новых форм и методов проведения занятий в последнее время приобретают особую актуальность в сфере физического воспитания. Широкое применение сегодня нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Круговая тренировка имеет множество преимуществ и является эффективным средством развития множества психофизических качеств [4, 6].

«Изобретателями» круговой тренировки являются английские специалисты Р. Морган и Г. Адамс. В 1952-1958 г. ими были представлены новые методы и формы организации массовых физкультурных занятий. Позднее советскими педагогами и тренерами были предложены тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Традиционная круговая тренировка в современном ВУЗе предполагает на первом занятии ознакомление групп с комплексами упражнений на «станциях». Затем определяется максимальное количество повторений с учётом и без учёта времени. После этого, в зависимости от индивидуальных способностей и поставленных задач, занимающиеся проходят от одного до трёх кругов повторений.

Прежде, чем внедрять метод круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях, необходимо провести оценку исходного уровня физической подготовленности студентов. С этой целью принято использовать специальные тестовые упражнения [1]. В соответствии с теорией основ спортивной методологии, тесты должны обладать достаточной надёжностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. При проведении тестирования необходимо руководствоваться определёнными правилами:

- тесты должны соответствовать анатомо-физиологическим, половозрастным и функциональным возможностям испытуемых;
- при выполнении теста у испытуемых должна создаваться здоровая мотивационная установка;
- для диагностики состояния используются тесты с информативностью не менее 0,3;
- для комплексной оценки физической подготовленности нужны батареи тестов.

Рекомендуется проводить тесты в следующем порядке:

1. На гибкость.
2. На быстроту.
3. На силу.
4. На скоростную выносливость.
5. На силовую выносливость.
6. На физическую работоспособность.
7. На общую выносливость.

В рамках процесса физического воспитания в ВУЗе круговая тренировка имеет ряд своих особенностей. Одна из особенностей заключается в том, что приходится работать в условиях ограниченного и жёсткого лимита времени. При этом развитие физических качеств тесно связано с освоением программного материала. В этой связи приходится подбирать используемые физические упражнения к тому или иному разделу учебной программы.

Общепризнанными достоинствами круговой тренировки являются повышение моторной плотности занятия, разнообразие, эмоциональная насыщенность, комплексное, разностороннее физическое развитие человека [2, 3]. С целью подтверждения выдвинутых постулатов было проведено исследование на базе Орловского Государственного

университета имени И.С. Тургенева. В качестве исследуемых параметров были выбраны как физические качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость), так и ряд психических, общечеловеческих качеств.

Круговая тренировка проводилась на каждом занятии по физической культуре в течение одного года. Её проведение в начале занятия было обусловлено тем, что человеческий организм ещё не устал и готов выполнять работу в полном объёме. Обычно в процессе занятий круговая тренировка проводилась по 5-6 станциям, из которых 2-4 были направлены на развитие силы, гибкости, выносливости и координации, а остальные были адаптированы к материалу определённого раздела дисциплины. Например, при изучении баскетбола на одной из станций выполнялись штрафные броски, ведение мяча и бросок в кольцо с трёх шагов, прыжковые упражнения. При изучении лёгкой атлетики на станциях выполнялись челночный бег, беговые и прыжковые упражнения.

Для изучения динамики развития качеств проводилось тестирование в начале, середине и конце года. Тестировались физические качества, а также методом анкетирования изучались мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом, их отношение к здоровому образу жизни, интерес к занятиям, коммуникабельность, состояние здоровья.

Обязательным звеном в развитии физических качеств была сила. Её развитие методом круговой тренировки представляло собой выполнение парных упражнений, упражнений с отягощениями и сопротивлениями. Здесь использовались различные амортизаторы, эспандеры, малые отягощения. Применение малых отягощений позволяло полноценно осуществлять контроль за правильностью движений и дыхания. Для развития динамической силы применялись упражнения с небольшим отягощением, но с большим количеством повторений.

Развитие силовой выносливости проводилось на станциях круговой тренировки, где использовались упражнения с отягощениями с преодолением собственного веса и веса партнёра, упражнений с различными сопротивлениями и т.д. Здесь в полной мере соблюдался принцип постепенности, т.е. сначала увеличивалось количество станций, затем количество повторений упражнений на каждой станции и прирост нагрузки достигался за счёт повышения интенсивности занятия.

Ловкость является качеством, обязательным для всех видов спорта и сфер деятельности человека. Специфика ловкости определяется содержанием занятия. На станциях круговой тренировки программированное развитие ловкости обуславливается обогащением студентов новыми и разнообразными двигательными умениями и навыками. Это в свою очередь даёт импульс к расширению базы новых форм двигательной активности. Развитию ловкости могут способствовать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для студентов определённую координационную трудность.

В процессе круговой тренировки обязательным моментом было развитие гибкости, которую следует развивать для обеспечения беспрепятственного выполнения необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняются движения («запас гибкости»). Как правило, упражнения на гибкость одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц. Всё это является одним из факторов предупреждения травм. В процессе любой тренировки необходимо сочетать упражнения на силу и на гибкость. В противном случае тренировочный эффект окажется невысоким.

Упражнения на гибкость в процессе круговой тренировки должны быть активными и пассивными. Особое внимание следует уделять развитию подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, в суставах кистей и голеностопах.

Соблюдая все принципы круговой тренировки и учитывая рекомендации специалистов, была отмечена положительная динамика исследуемых параметров на этапах работы. Так, например, во всех учебных группах к концу года заметно изменились показатели силы. Прирост показателей к концу года составил 11,7%. На 8,35% увеличились показатели гибкости. Уровень развития выносливости и координации повысился на 3,76% и 3,4% соответственно. Анализируя результаты анкетирования, (которое также проводилось в начале, середине и конце года) мотивация к занятиям спортом выросла к концу исследования на 9,7%. повысился уровень коммуникативных способностей, отмечено возросшее чувство ответственности и коллективизма.

Таким образом, используя метод круговой тренировки в процессе физического воспитания в ВУЗе, представляется в относительно короткий промежуток времени и с большой эффективностью решить одновременно и взаимосвязано задачи общего и специального характера [5].

Список литературы / References

1. Бондаревский, Е.А. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.А. Бондаревский, Ю.Г. Данилов, С. П. Епифанов // Теория и практика физической культуры - 2013. – № 1. – С. 11-12.
2. Гавердовский, Ю.К. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки /Ю.К. Гавердовский, В. Н. Лисицкий // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. – 14-16.
3. Зинин, А.В. Обучение по кругу. Спортивные игры / А.В. Зинин. – Физкультура и спорт. – 1997. – №8. – С.18-20.
4. Ибрагимова, О.А. Использование круговой тренировки на занятиях по физической культуре : методические рекомендации / О.А. Ибрагимова, П.Ю. Малаалиева, А.Ж. Вараева. – Махачкала : ДГУНХ.– 2018. – 27 с.

5. Ильиных, Д.В. Использование метода «Круговая тренировка» на методико-практических занятиях в вузе : методические рекомендации / Д.В. Ильиных, Е.В. Устюгова, О.И. Головин. – Пермь : ПГСХА. – 2012. – 35 с.

6. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа. – 1982. – 135 с.

УДК 378:796

**О НЕКОТОРЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
КАТЕГОРИАЛЬНОЙ СХЕМЫ «ПЕНТАГРАММА»
В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Мудриевская Е.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина», г. Омск, Россия*

Краткая аннотация. В статье показана возможность использования категориальной схемы «пентаграмма» в качестве инструмента исследования учебного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении. Представление обучения в виде пентаграммы позволяет исследователю более детально рассмотреть его структурные элементы и взаимосвязи между ними.

Ключевые слова: физическая культура, интеллектуальные схемотехники, учебный процесс, категориальная схема «пентаграмма».

**ABOUT SOME PROSPECTS OF USING THE CATEGORICAL
SCHEME "PENTAGRAM" IN THE ORGANIZATION OF THE
EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION**

Mudrievskaya E.V., cand. of pedag. science, associate prof.
Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin, Omsk, Russia

Brief abstract. The article shows the possibility of using the categorical scheme "pentagram" as a tool for studying the educational process of physical culture in higher education. The representation of learning in the form of a pentagram allows the researcher to examine in more detail its structural elements and the relationships between them.

Key words: physical education, intellectual circuitry, educational process, categorical scheme "pentagram".

В последние десятилетия в системе высшего профессионального образования происходят перманентные преобразования, нескончаемый поток которых не позволяет провести объективный анализ эффективности

предыдущих изменений в организации и планировании учебного процесса. Сложившиеся обстоятельства сподвигают к поиску новых форм и методов исследования учебного процесса в высшей школе, структурными элементами которого являются передача студентам и усвоение ими определенного количества учебной информации, контроль и оценка их обученности, степени готовности к профессиональной деятельности, своевременная актуализация средств и методов обучения.

В связи с этим *цель настоящего исследования* заключается в поиске таких способов интерпретации учебного процесса по физической культуре, которые позволят увидеть, объяснить, спрогнозировать связи и зависимости между структурными элементами исследуемого объекта.

Наше внимание привлекла категориально-системная методология, разработанная В. И. Разумовым [5]. Автор этой методологии предлагает в качестве познавательных инструментов использовать такие символы, как триграмма, крест, пентаграмма и другие, которые выделены в область исследования, названную схемотехникой. В настоящее время схемы уже активно используются в различных сферах деятельности человека, в том числе и физической культуре [1, 2, 3, 4].

Для исследования учебного процесса по физической культуре мы применили категориальную схему «пентаграмма». В ней визуализируется философское представление о том, что мир и все его объекты есть результат взаимодействия пяти элементов: воды, дерева, огня, земли и металла. Существование объекта в окружающем мире будет устойчивым в том случае, если элементы при взаимодействии образуют цикл порождения. Этот цикл создается за счет того, что проявление каждого элемента поддерживается ресурсом предыдущего. В пентаграмме элементы следуют друг за другом по часовой стрелке и в неизменном порядке, а именно, вода порождает дерево, дерево – огонь, огонь – землю, земля – металл, металл – воду. Начальным элементом циклической конструкции является вода, а завершающим – металл.

Названную схему мы рассматривали как шаблон для интерпретации учебного процесса, структурные элементы которого сопоставляли с элементами пентаграммы, учитывая при этом качественные характеристики взаимозаменяемых категорий (рис.).

В пентаграмме вода представляет собой недифференцированное состояние объекта, поэтому в эту часть схемы расположили учебный материал по физической культуре, предназначенный для изучения студентами.

Дерево символизирует выход процесса во внешнюю среду и характеристикам этого элемента соответствует наличие различных видов и форм занятий по физической культуре (аудиторные, внеаудиторные, индивидуальные, самостоятельные, лекционные, учебно-методические, учебно-тренировочные, контрольные, дистанционные и др.).

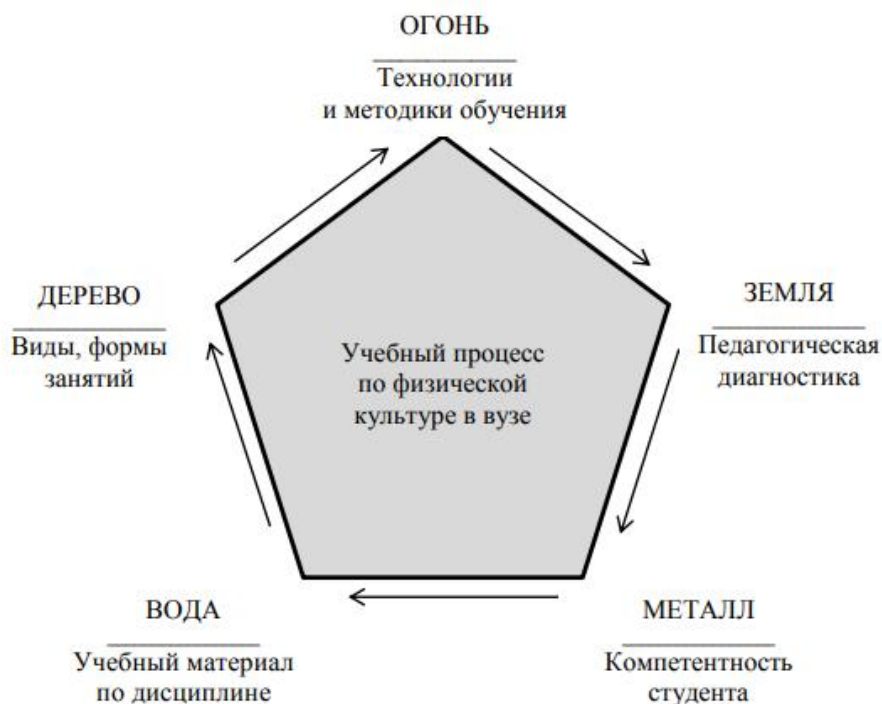


Рисунок – Расположение элементов учебного процесса по физической культуре с помощью пентаграммы.

В виду того, что огонь является самым энергозатратным и активным элементом, то его в пентаграмме могут представлять различные технологии и методики обучения физическим упражнениям, совершенствования двигательных способностей.

Земля, как структурный элемент категориальной схемы, создает баланс в системе жизнеобеспечения объекта, а данной характеристике, на наш взгляд, соответствует диагностика обученности и подготовленности студентов (устные и письменные опросы, тестирование знаний, функциональной, физической, спортивно-технической видов подготовленности).

На место металла, как завершающего элемента в цикле порождения, поместили физкультурную компетентность студента, которая должна стать конечным результатом изучения дисциплин по физической культуре.

Отношения прямой поддержки элементов показаны на рисунке стрелками по внешним сторонам пятиугольника. Проецируя качественные характеристики исходных элементов пентаграммы на структурные составляющие учебного процесса, получаем следующую логику рассуждений. Учебный материал по дисциплине, то есть вода составляет содержание всех форм и видов занятий (дерево), фактически являясь для них ресурсом. В свою очередь проведение занятий требует применения различных практик, методик и технологий обучения студентов (огонь). Обучение имеет свое продолжение в оценке обученности и

подготовленности студентов. С помощью педагогической диагностики (земля) есть возможность определить уровень физкультурной компетентности студентов (металл).

Таким образом, выбор пентаграммы в качестве когнитивного инструмента позволяет представить учебный процесс по физической культуре в виде системного объекта, имеющего завершённую форму.

При организации и планировании обучения нужно стремиться к тому, чтобы учебный материал имел преемственность, был представлен во всех видах и формах занятий в том объёме и степени сложности, которые соответствуют уровню исходной подготовленности студенческой молодежи.

Для получения более полной информации об уровне сформированности физкультурной компетентности нужно соотнести содержание и нормативы педагогической диагностики с современными требованиями образовательных стандартов и проводить ее на всех видах и формах занятий.

Проецирование реального состояния учебного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении на образ, созданный по схеме «пентаграмма», помогает высветить наличие проблемных звеньев в функционировании исследуемого объекта.

Список литературы / References

1. Васильева, А. В. Механизм функционирования интерактивного обучения (на примере обучения русскому языку как иностранному) / А. В. Васильева // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2021. – № 4. – С. 76-88.

2. Дороненко, М. В. Исследование механизма функционирования компетенций экономически активного населения в условиях цифровой экономики / М. В. Дороненко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2. – С. 206-212.

3. Мудриевская, Е. В. Использование интеллектуальных схемотехник в интерпретации процесса обучения / Е. В. Мудриевская // Развитие дорожно-транспортного и строительного комплексов и освоение стратегически важных территорий Сибири и Арктики: вклад науки : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Омск : СибАДИ, 2014. – С. 214-217.

4. Мудриевская, Е. В. Интеллектуальные схемотехники как когнитивные инструменты построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / Е. В. Мудриевская, О. С. Ковалева, А. С. Гречко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148). – 140-144.

5. Разумов, В. И. Категориально-системная методология в подготовке ученых / В. И. Разумов. – Омск : ОмГУ, 2004. – 277 с.

СОВРЕМЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Мусохранов А.Ю., преподаватель,
Борисова М.В., ст. преподаватель, Баган Е.А., студент**
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. Статья представляет результаты исследования уровня физической подготовленности студентов вуза и обсуждает возможные способы улучшения этого показателя. Исследование сопоставляет полученные данные с нормативами ГТО, выявляя расхождения и предлагая меры для создания здоровьесберегающей среды и стимулирования физической активности среди студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, здоровый образ жизни, физическая активность, нормативы ГТО.

CURRENT STATUS OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

**Musokhranov A.Yu., teacher,
Borisova M.V., senior lecturer, Bagan E.A., student**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of the level of physical fitness of university students and discusses possible ways to improve this indicator. The study compares the obtained data with the TRP norms, identifying discrepancies and proposing measures to create a health-saving environment and stimulate physical activity among students.

Key words: physical fitness, students, healthy lifestyle, physical activity, GTO standards.

В современном обществе вопросы оздоровительных программ, физической активности и здорового образа жизни становятся все более значимыми в контексте образовательных учреждений. Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений играет ключевую роль в их общем физическом и психологическом благополучии, а также в успешном освоении учебной программы. Она является важным элементом образовательного процесса, способствуя не только улучшению физического состояния студентов, но и повышению их учебной активности и адаптивных способностей.

Целью данного исследования является изучение текущего состояния физической подготовленности студентов высших учебных заведений, выявление факторов, влияющих на уровень подготовленности, и разработка рекомендаций по улучшению ситуации в этой области. Данное исследование имеет важное значение, поскольку его результаты могут служить основой для разработки эффективных методик и программ, направленных на улучшение физической подготовленности студентов вузов.

Физическая подготовленность студентов вузов имеет глубокие исторические корни и играет важную роль в их общем развитии и успешном освоении образовательных программ. Исторически, физическая подготовленность студентов вузов считалась важным аспектом их образования. Отметим, что в Древней Греции физическое образование и соревнования были обязательной частью образовательной программы, и получение физических наград было равнозначно получению академических званий [1]. В XIX веке в России идеи физического воспитания и здорового образа жизни стали проникать в образовательные учреждения, признавая важность физической активности для полноценного развития личности [6].

Методы измерения физической подготовленности могут варьироваться от оценки аэробной способности до измерения мышечной силы и гибкости. Важно также учитывать психосоциальные факторы, такие как мотивация и образ жизни студентов, влияющие на их физическую активность. Разработка комплексных программ, включающих разнообразные виды упражнений, способствует более полному развитию физических качеств [4].

Физическая активность студентов вузов тесно связана с их образом жизни. Современные технологии и изменения в повседневной жизни могут приводить к уменьшению активности студентов, что отрицательно сказывается на их общем здоровье и физической форме. Факторы, такие, как длительное сидячее положение из-за учебы и работы за компьютером, недостаток времени для занятий спортом и неправильное питание, оказывают влияние на уровень физической активности студентов [5].

Для проведения исследования физической подготовленности студентов высшего учебного заведения была выбрана группа из 30 человек. Эта выборка включает в себя равное количество мужчин и женщин, то есть 15 юношей и 15 девушек. Возраст участников исследования составляет 18-19 лет.

Для измерения физической подготовленности студентов был использован комплексный подход, включающий оценку нескольких ключевых параметров.

1. Измерение быстроты. Измерение быстроты студентов осуществлялось путем проведения бега на дистанцию 60 метров. Данный тест позволяет оценить скоростные качества испытуемых.

2. Измерение выносливости. Для оценки выносливости участников, проводился кросс на дистанцию 2 км для девушек и 3 км для юношей. Этот метод измерения позволяет оценить уровень выносливости и аэробной способности студентов на различные дистанции.

3. Измерение силы. Оценка силовых характеристик проводилась с использованием теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Данный тест позволяет измерить уровень развития мышечной силы участников и оценить их силовые возможности.

Эти методы измерения физической подготовленности были выбраны с учетом их достоверности, практичности и широкого использования в научной практике для обеспечения объективности полученных данных.

Данные, собранные в рамках исследования, представляют ценную информацию о текущем уровне физической подготовленности студентов. Результаты были занесены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты исследования физической подготовки у юношей

Номер участника	Бег на 60 м (с)	Кросс на 3 км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
1	7,9	15:18	25
2	7,8	14:24	28
3	8,3	15:00	42
4	8,0	14:46	50
5	7,5	15:23	46
6	8,9	13:15	20
7	8,2	15:01	24
8	7,7	12:53	28
9	8,5	15:19	32
10	8,0	14:41	41
11	7,6	15:17	21
12	8,1	14:32	26
13	7,9	15:26	23
14	8,4	14:44	27
15	7,8	12:18	34

Таблица 2 – Результаты исследования физической подготовки у девушек

Номер участника	Бег на 60 м (с)	Кросс на 2 км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
1	9,3	12:16	9
2	9,7	11:14	4
3	10,0	11:22	6
4	9,1	12:00	12
5	9,0	11:18	5
6	9,6	12:01	11
7	11,0	11:00	16
8	9,6	11:54	8
9	10,2	9:37	18
10	9,5	12:22	7
11	9,2	12:04	9
12	8,9	11:00	10
13	9,0	12:38	16
14	10,8	11:33	11
15	9,8	10:58	15

Полученные результаты физической подготовленности студентов были сопоставлены с нормативами ГТО, что позволяет провести более глубокий анализ состояния их здоровья и физической активности.

В среднем юноши пробегали 60 метров за 8,04 секунд, что удовлетворяет условиям получения серебряного значка ГТО. Средние показатели сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу – 31 раз и кросса на 3 километра – 14 минут 33 секунды говорят о том, что большинство участников исследования способны сдать нормативы ГТО только на бронзу. Это указывает на относительно приемлемый уровень физической активности и подготовленности участников исследования.

Средние показатели бега на 60 метров у девушек – 9,64 секунд соответствуют нормативу для получения серебра. Сила и выносливость девушек, так же, как и у юношей удовлетворяют условиям получения бронзового значка ГТО. Средние показатели кросса на 2 километра у девушек – 11 минут 33 секунды, а отжиманий – 10 раз. Это свидетельствует о наличии базового уровня физической подготовленности среди участвующих.

Результаты данного исследования подтверждают необходимость осуществления мер для улучшения общей физической подготовленности студентов вуза. Вот несколько потенциальных способов, которые можно рассмотреть для достижения этой цели:

1. Популяризация здорового образа жизни: Организация специальных мероприятий, включая спортивные соревнования, здоровый обеденный перерыв, и фитнес-мероприятия для студентов [3].

2. Разработка персонализированных программ. Создание индивидуальных планов тренировок и поддержка студентов в их выполнении [3].

3. Активное привлечение студентов к спортивной деятельности. Участие студентов в процессе принятия решений по организации спортивной деятельности и создание команд для участия в соревнованиях [3].

4. Поддержка здоровьесберегающей среды. Создание условий для физической активности на территории учебного заведения [3].

5. Проведение обучающих мероприятий. Организация лекций и семинаров о здоровом образе жизни, питании и физической активности [3].

Эти меры, если реализованы совместно с преподавателями, могут содействовать построению здорового образа жизни среди студентов и стимулировать их физическую активность, что в конечном итоге приведет к улучшению уровня физической подготовленности [3].

Исследование уровня физической подготовленности студентов ВУЗа позволило выяснить текущее состояние их здоровья, а также уровня физической активности. Результаты показали, что большинство участников соответствуют минимальным нормативам ГТО, что свидетельствует о необходимости более активных программ физической подготовки и поощрения здорового образа жизни в университете. Это исследование может послужить отправной точкой для проведения более глубокого анализа факторов, влияющих на физическую подготовленность студентов.

Список литературы / References

1. Кадетова, Н. В. Физическая культура в Древней Греции / Н. В. Кадетова // Известия ЮФУ. Технические науки. –1998. – №3. – С. 162.

2. Перепелюкова, Е. В. Практические аспекты внедрения ГТО в вузы Российской Федерации // Вестник ЮУрГГПУ. – 2021. – №6. – С. 166-190.

3. Сбитнева, О.А. Современные и традиционные системы физических упражнений как средство оздоровительной направленности студентов в процессе образовательной деятельности / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №4. – С. 65 – 68.

4. Томаев, Э. Х. Современные реалии физического развития подрастающего поколения / Э. Х. Томаев, Ф. Б. Хозиев, А. М. Хубецов // Научен вектор на Балканите. – 2019. – №3 (5). – С. 44-46.

5. Шишкина, М. Н. Становление физического образования в России / М. Н. Шишкина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2010. – №122. – С. 133-145.

УДК 796

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ И ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Набиев Т.Э., канд. пед. наук, доц.

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Цель работы заключается в выявлении актуальности введения фитнес-программ и фитнес-технологий в программу физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля. Рассмотрены основные факторы, влияющие на работоспособность и здоровье студентов. Результаты исследования могут быть использованы в качестве основы для формирования программы физического воспитания студентов нефизкультурных вузов с использованием фитнес-программ и фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес-программа, фитнес-технологии, образовательный процесс, физическое воспитание, здоровье студентов.

THE RELEVANCE OF IMPLEMENTING FITNESS PROGRAMS AND FITNESS TECHNOLOGIES INTO THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM IN NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Nabiev T.E., cand. of pedag. science, associate prof.,

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The purpose of the work is to identify the relevance of introducing fitness programs and fitness technologies into the physical education program of non-physical education university students. The main factors influencing the performance and health of students are considered. The results of the study can be used as a basis for developing a physical education program for students at non-physical education universities using fitness programs and fitness technologies.

Key words: fitness program, fitness technologies, educational process, physical education, student health.

Внедрение в международное образовательное пространство, процессы демократизации и гуманизации современной общественной жизни в условиях продолжающихся экономических реформ требуют от высшей школы активного поиска путей совершенствования здоровьесберегающих технологий, сложившихся в системе национального

образования. Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан № ПП-3775 от 5 июня 2018 г. предусматривается широкое внедрение оздоровительных методик в образовательные процессы вузов [1].

В последние годы замечено, что физическая активность студенческой молодежи падает, а количество заболеваний, связанных с недостатком движения, возрастает, в связи с этим проблема организации и проведения дисциплины «Физическое воспитание и спорт» в вузах нефизкультурного профиля становится всё более актуальной. Одним из способов решения этой проблемы является введение занятий фитнеса в программу дисциплины «Физическое воспитание и спорт» в вузах нефизкультурного профиля.

В интернет-источниках, научно-методической литературе сказано, что «Фитнес» можно определить, как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровительных занятий, основанную на инновационных здоровьесберегающих технологиях, постоянно обновляющую свой арсенал современных средств и методов, имеющую задокументированную программу занятий [2].

В последнее время занятия различными видами фитнеса являются одной из популярной формой физической активности. Исходя из этого, можно предположить, что внедрение современных фитнес-технологий в образовательный процесс по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» позволит не только повысить интерес к занятиям физическими упражнениями или спортом за счет эмоциональности и нестандартности, а также разнообразит используемые средства и методы физического воспитания, которые и будут способствовать решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач [4].

Доказано, что занятия фитнесом содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления [4].

В настоящее время существует множество самых разнообразных направлений фитнеса и разработанных по этим направлениям фитнес-программ [3].

В зависимости от мотивации, уровня физического развития, здоровья, физической подготовленности, занимающимся могут быть предложены программы занятий по фитнесу, решающие разные задачи. В зависимости от цели фитнес-программы могут делиться на: рекреационно-гедонистические, профилактико-оздоровительные, лечебно-

коррекционные, реабилитационно-восстановительные, спортивно-ориентированные, кондиционно-развивающие [2].

Основная часть. Целью данной работы заключается в изучении актуальности введения фитнеса в программу физического воспитания студентов педагогических вузов.

В пространстве современного молодежного социума понятие «фитнес» сегодня приобретает статус общественно-значимого явления, формирующего личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной подготовки и адаптации к учебной и профессиональной деятельности. Интерес молодежи к фитнес-программам обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния и т. д.

Необходимо заметить, что довольно часто наблюдается недостаточный контроль со стороны администрации за процессом реализации программы по физическому воспитанию и её эффективностью в практической деятельности. Руководство многих образовательных учреждений ограничивается, в лучшем случае, утверждением различных программ, не оказывая затем методической помощи педагогу. Это является серьёзным упущением в работе администрации, так как практика показывает, что, несмотря на свободу выбора программ, в нашем случае фитнес-программ или фитнес-технологий, педагогу очень трудно разобраться в их многообразии, а тем более разработать свою программу. Тем не менее, у руководителей различных образовательных учреждений наблюдается значительный интерес к внедрению различных фитнес-технологий в систему физкультурного образования. В связи с этим возникает противоречие: с одной стороны — у педагогов есть желание работать, включая новые технологии, с другой стороны - недостаток знаний и программно-методического обеспечения не позволяет эффективно их внедрять в учебный процесс.

Данное исследование, проведённое на основе анализа научно-методической литературы и практической деятельности, позволило получить новые знания и опыт в сфере организации физического воспитания студентов вузов и определить возможности внедрения фитнеса в занятия дисциплины «физическое воспитание и спорт».

Был выявлен ряд проблем, связанных с введением фитнеса в программу физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля:

1) недостаточная осведомлённость вузовских преподавателей физической культуры в вопросах организации занятий фитнеса и выбора соответствующих упражнений;

2) сложности с организацией занятий фитнесом во время проведения занятий в онлайн-режиме, когда некоторые упражнения становятся недоступными;

3) противоречивые взгляды на необходимость введения фитнеса в программу физического воспитания студентов среди преподавателей – некоторые полагают, что вуз предназначен для учёбы, а не для занятий физкультурой;

4) сложности со свободным доступом к спортивным площадкам и залам из-за недостатка финансирования и мест.

5) наблюдается недостаточный контроль со стороны администрации за процессом реализации программы или фитнес-технологий и её эффективностью в практической деятельности.

Изучение и решение этих проблем позволит повысить эффективность введения фитнес-программ и различных фитнес-технологий в программу физического воспитания и улучшить здоровье и работоспособность студентов педагогических вузов.

Выводы. Проанализировав проведенную работу, анализ научно-методической литературы, а также проведя экспертную оценку опыта введения фитнеса в программу физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля, можно сделать вывод о том, что использование фитнес-технологий имеет большое значение для улучшения здоровья и работоспособности студентов нефизкультурных вузов. Введение фитнес-программ и фитнес-технологий в программу физического воспитания позволит не только повысить физическую активность студентов, но и укрепить здоровье, обеспечить профилактику заболеваний и повысить работоспособность.

Ключевыми выгодами использования фитнес-программ и фитнес-технологий для студентов являются: улучшение обмена веществ, укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение иммунитета, профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и транспортной системы, оптимизация психического и эмоционального состояния. Кроме того, занятия фитнесом могут помочь студентам повысить уровень производительности и успеваемости, а также повысить качество жизни.

Таким образом, включение различных фитнес-программ и фитнес-технологий в образовательную программу дисциплины «физическое воспитание и спорт» в вузах нефизкультурного профиля имеет потенциал, который можно использовать для улучшения здоровья и будущих перспектив студентов, а также вызвать интерес у молодежи к здоровому

образу жизни, сделает занятия спортом доступнее, что увеличит двигательную активность.

Список литературы / References

1. О дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах : Постановление Президента Республики Узбекистан, 5 июня 2018 г., № ПП-3775. – Ташкент, 2018.

2. Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие /Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013 – 175 с.

3. Григорьев, В.И. Динамика развития рынка фитнес-услуг в России / В. И. Григорьев //Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции.–Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 7-15.

4. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие / И.Г. Горбань, В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе // Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021. – 112 с.

УДК 373.1

ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ: ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Назаров В.Л., докт. пед. наук, доц., Белошейкин Д.С., студент
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни, которые находятся в фокусе педагогики и физической культуры. Несмотря на то, что развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание, все еще существует необходимость повышения спортивной инфраструктуры в общеобразовательных организациях. Можно отметить, что создание школьных спортивных клубов может стать эффективным способом увеличения численности систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спортивный клуб, здоровье школьников, клуб в школе, спорт в школе, школьный спортивный клуб.

SCHOOL SPORTS CLUBS: THE PATH TO A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Nazarov V.L., doct. of pedag. science, associate prof.,

Belosheikin D.S., student

*Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia*

Brief abstract. The article discusses the problems of the formation of a healthy lifestyle, which are in the focus of pedagogy and physical culture. Despite the fact that much attention is paid to the development of physical culture and sports, there is still a need to improve the sports infrastructure in general education organizations. It can be noted that the creation of school sports clubs can be an effective way to increase the number of systematically engaged in physical education and sports.

Key words: sports club, school children's health, club at school, sports at school, school sports club.

Здоровье человека – один из важнейших аспектов жизни, особенно актуально это становится в современном мире, где с каждым днем увеличивается количество рисков для здоровья. Ключевая роль в формировании здорового образа жизни и развитии личности отводится физической культуре и спорту. Для того, чтобы вовлечь детей и подростков в активный образ жизни и приобщить их к спорту все активнее начинают использовать школьные клубы, как один из важных инструментов. В данной статье рассмотрены основные аспекты деятельности школьных спортивных клубов и их значение для будущего поколения.

Актуальность данной темы обоснована тем, что сегодня междисциплинарная проблема формирования здорового образа жизни находится в фокусе педагогики и физической культуры. Среди молодежи распространено курение, употребление спиртного, а также других психотропных и одурманивающих средств. Еще нынешняя молодежь ведет совсем не активный образ жизни и у них не сформирована культура питания. Данные факторы позволяют выдвинуть проблему в качестве приоритета внутренней политики Российской Федерации, об этом свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье».

Для того, чтобы педагогам было, на что ориентироваться при формировании у детей потребности в здоровом образе жизни, Президент РФ выступал с темой «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». Также существуют «Концепция модернизации российского образования», письмо Министерства образования РФ и Российского комитета ФСО «Юность России» «О развитии сети клубов физической культуры и спорта в учебных заведениях системы образования РФ», а также федеральные закон

РФ «Об общественных объединениях» и другие нормативно-правовые акты [1].

Целью данного исследования является рассмотрение вопросов организации работы школьных спортивных клубов для формирования у современной молодежи другого взгляда на здоровый образ жизни.

В процессе исследования были использованы следующие *методы*: анализ литературы, наблюдение, сравнение, анализ и синтез.

Формировать интерес к спорту и ЗОЖ важно начинать уже с первого класса. Школьный спортзал – это именно то место, где ребята, заинтересовавшись каким-то видом спорта, смогут сделать первые шаги к своим достижениям и победам. Основной задачей школы является обеспечение качественной инфраструктуры, доступной каждому ученику независимо от его места проживания.

Образование клубов на базе образовательных учреждений – это современная перспектива для реального улучшения спортивно-массовой работы с детьми, подростками и родителями [3]. Спортивный клуб – это особая атмосфера, которую создают люди – приверженцы ЗОЖ, это мощный мотиватор для подростков, которым занятия физической культурой в клубе помогут найти и новых друзей, стать более уверенными, ответственными, умеющими принимать правильные решения в жизни.

Теме организации работы школьных клубов и клубов по интересам посвящены работы таких авторов, как В.А. Антикова, С.М. Бажуков, В.К. Бальсевич, Г.П. Блинова, Г.П. Богданов, В.В. Воробьёв, И. Евгеньев, Ю.С. Зотов, А.А. Исаев, В.А. Мацкевич, А.Е. Семагин, В.И. Столяров.

Современные теоретические подходы включения клубных форм в учебно-воспитательный процесс раскрывают И. И. Должиков, Н. А. Новосельцева, П. М. Барский В. И. Столяров, Ю. А. Стрельцов, Г. И. Фролова. Забота о здоровье и формировании здорового образа жизни нашла отражение в трудах И. И. Брехмана, В. М. Звоникова, А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова, Г. Н. Сердюковской.

Проведенный анализ литературы по поставленной проблеме и ее актуальное состояние позволяют выявить основное противоречие между необходимостью 100% привлечения обучающихся общеобразовательных организаций к занятиям спортом через деятельность школьных спортивных клубов и недостаточным научно-методическом обосновании о способах и управленческих алгоритмов организации данной деятельности.

На практике во время работы в школе можно заметить, что система формирования здорового образа жизни отсутствует, и создание спортивного клуба могло бы способствовать развитию данной системы. Клубная деятельность способствует «активному включению субъектов в образовательном пространстве школы в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности» [6].

Общеобразовательные организации нацелены на всестороннее развитие личности, а значит, это идеальное место для прививания детям навыков здорового образа жизни и привлечения их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Целью школьных спортивных клубов является создание условий для развития и популяризации школьного спорта, формирование творческих и интеллектуальных способностей, индивидуальных потребностей детей [2].

В результате проведенной работы можно сделать вывод о том, что, несмотря на то, что развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание, все еще существует необходимость повышения спортивной инфраструктуры в общеобразовательных организациях, а также расширения спектра предлагаемых ими услуг, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Крайне важно грамотно выстроить общую структуру школьных спортивных клубов с учетом пожеланий обучающихся, родителей и педагогических работников общеобразовательной организации, подумать о кадровом обеспечении.

В ходе исследований на данную тему было выявлено, что учащиеся, занимающиеся в школьных спортивных клубах, имеют более высокий уровень мотивации к занятиям спортом [4]. Также можно отметить, что создание школьных спортивных клубов может стать эффективным способом увеличения численности систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Деятельность школьного спортивного клуба выполняет большое количество функций: образовательную, воспитательную, оздоровительную, социализирующую, культурно-просветительскую, развивающую, коммуникативную, нормативную, информационную. Следовательно, для успешной организации этой деятельности, необходимо разработать цель, структуру, направления, формы и методы организации физкультурно-спортивной работы, а также определить планируемые результаты. Однако важнейшим условием организации спортивного клуба в школе остается позитивное отношение педагогического коллектива и родителей, а главное, активное участие в этой деятельности самих школьников.

Главный вывод, который можно сделать - сегодня развитие школьного спорта является одним из приоритетных направлений в системе образования. Разнообразие его форм в полной мере способствует гармоничному развитию личности каждого ребенка, формирует его активную жизненную и гражданскую позицию, мотивирует на участие в деятельности школьных спортивных клубов, спортивно-массовых мероприятиях, программах воспитания и социализации.

Деятельность ШСК представлена преемственно и интегративно в рамках урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования

и спортивно-массовых мероприятий. Содержание деятельности ШСК по направлениям многопрофильно и разнообразно [5].

Школьные спортивные клубы – это важный элемент в системе образования. Они способствуют физическому, психическому и социальному развитию детей и молодежи. Спортивные клубы предоставляют возможность активного отдыха, развивают социальные навыки и улучшают настроение. Они также могут стимулировать учащихся к лучшему обучению и достижению целей. Чтобы школьные спортивные клубы были успешными, необходимо привлекать учителей, родителей, общественность и предлагать разнообразные виды спорта. Таким образом, школьные спортивные клубы являются ключевым фактором в формировании здорового образа жизни детей и молодежи.

Список литературы / References

1. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян : выступление Президента РФ В. В. Путина. –URL: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920/> (дата обращения: 25.05.2016).
2. Должиков, И. Н. Клуб Добрыни Никитича / И. Н. Должиков, В. В. Сергеев, Е. Шустиков // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 35-41.
3. Давиденко, М. И. Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни школьников // CYBERLENINKA : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-kluba-v-formirovanii-zdorovogoobraza-zhizni-shkolnikov> (дата обращения: 26.02.2023).
4. Ефимова, С. В. Роль школьного спортивного клуба в формировании здоровьесберегающих факторов развития ребёнка.–URL : <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/08/16/rol-shkolnogo-sportivnogo-kluba-v-formirovanii/> (дата обращения: 25.05.2016).
5. История педагогики в России: хрестоматия / сост. С. Ф. Егоров. – Москва : Академия, 2000. – 400 с.
6. Щербак, А. П., Вербицкая Ю. П. Перспективность деятельности школьных спортивных клубов в реализации внеурочной деятельности / А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая ; под ред. Е.В. Карповой. –Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. – С. 445-453.

УДК 377.5

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ

**Николенко Ю.Ф., канд. пед. наук, доц., Аскеров Ш.Ш., магистрант
ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»,
г. Чита, Россия**

Краткая аннотация. Статья посвящена развитию силовых способностей на основе использования средств функционального многоборья в физическом воспитании студентов СПО, которое включает

следующие комплексы упражнений: упражнения со свободными весами, упражнения с собственным весом, циклические упражнения.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, силовые упражнения, циклические упражнения, силовые способности, средства, физическая нагрузка, отягощения.

DEVELOPMENT OF STUDENTS STRENGTH ABILITIES THROUGH FUNCTIONAL ALL-AROUND

Nikolenko Yu.F., cand. of pedag. science, associate prof.,

Askerov Sh.Sh., undergraduate

Transbaikal State University, Chita, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the development of strength abilities based on the use of functional all-around means in the physical education of students of secondary vocational education, which includes the following sets of exercises: exercises with free weights, exercises with own weight, cyclic exercises.

Key words: students, physical education, strength exercises, cyclic exercises, strength abilities, means, physical activity, weights.

Актуальность. Состояние здоровья студенческой молодежи – важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического благополучия страны, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества. В последнее время в России наблюдается тенденция снижения у учащейся молодежи физической подготовленности, в том числе и силовых способностей [2].

По сведениям Иваненко О.А. (2010), Аникиенко Ж.Г. (2012), Куницы Ю.Б. (2016), систематические занятия силовыми упражнениями способствуют улучшению деятельности всех функциональных органов и систем человека, повышению его работоспособности и стрессоустойчивости, организм становится более стойким к неблагоприятным условиям внешней среды. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Ревунов (2019) отмечают, что действующая в настоящее время система физического воспитания СПО недостаточно эффективна для повышения уровня силовых способностей студентов, показатели которых отражают здоровье и работоспособность человека. Внедрение в процесс организации физического воспитания СПО инновационных технологий с использованием новых средств и оборудования мотивирует студентов к занятиям физическими упражнениями, к развитию силовых способностей, оптимизирует собственную двигательную активность не только во время учебных занятий, но и во внеурочный период, способствует формированию здорового образа жизни [2].

Среди многочисленных средств физической культуры для развития силовых способностей наиболее привлекательными являются средства функционального многоборья [1]. Функциональное многоборье – это вид спорта с использованием комплекса упражнений. Комплексы составляются по принципу многофункциональности, путем определения количества упражнений из каждой отдельной группы упражнений функционального многоборья: упражнения со свободными весами, упражнения с собственным весом, циклические упражнения и объединения их в единый комплекс [4].

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс студентов СПО.

Предмет исследования: технология развития силовых способностей студентов посредством функционального многоборья.

Цель работы: разработка и обоснование эффективности технологии развития силовых способностей студентов посредством функционального многоборья.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольные испытания; методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился в течение 4 месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь 2023 года). В исследовании приняли участие студенты мужского пола (18 лет) в количестве 21 человек: контрольная группа (11 юношей) и экспериментальная группа (10 юношей) по специальностям «Менеджер социально-культурной деятельности», «Специалист по туризму», «Организатор социально-культурной деятельности».

Результаты исследования. Контрольные испытания в рамках педагогического эксперимента проводились на базе Забайкальского краевого училища культуры. Для исследования силовых способностей были выбраны контрольные упражнения, позволяющие оценить силу туловища (подъем туловища из положения лежа на спине), силу верхних конечностей и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), силу нижних конечностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) [5].

В начале исследования математическая обработка данных обнаружила, что различие средне-групповых величин в показателях силовых способностей студентов контрольной и экспериментальной групп не достигло границ статистической достоверности (для 5 %-го уровня значимости) (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты показателей силовых способностей студентов контрольной и экспериментальной групп в ходе констатирующего эксперимента

Контрольное упражнение	КГ (n=11)	ЭГ (n=10)	Достоверность	
	X±m	X±m	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25,00±0,10	25,06±0,11	t=0,34	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	40,16±0,18	41,00±0,20	t=0,39	p>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190,45±5,41	192,00±6,00	t=0,42	p>0,05

В результате проведенного анализа установлено, что показатели силовых способностей верхних конечностей и плечевого пояса, а также нижних конечностей у испытуемых в сравнении с нормативными соответствуют низкому уровню, показатели силовых способностей туловища соответствуют среднему уровню.

Для повышения показателей силовых способностей студентов нами была разработана и внедрена экспериментальная технология развития силовых способностей студентов посредством функционального многоборья. Комплекс упражнений функционального многоборья мы адаптировали к студентам, участвующим в эксперименте.

Технология включает три модуля: упражнения с весом собственного тела, упражнения со свободными весами и циклические упражнения [4]. Технология рассчитана на один семестр: в сентябре и октябре – циклические упражнения и упражнения с весом собственного тела; в ноябре и декабре – упражнения со свободными весами и циклические упражнения [3].

В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе выявлено достоверное повышение показателей силовых способностей (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты показателей силовых способностей студентов контрольной и экспериментальной групп в ходе контрольного эксперимента

Контрольное упражнение	КГ (n=11)	ЭГ (n=10)	Достоверность	
	X±m	X±m	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25,11±0,12	30,00±0,13	t=4,12	p<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	40,76±0,15	54,00±0,19	t=3,56	p<0,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	191,00±5,61	215,00±6,22	t=3,75	p<0,01

В конце педагогического эксперимента у студентов контрольной группы в показателях силовых способностей не выявлено достоверных различий, темпы прироста невысокие по сравнению со студентами экспериментальной группы.

Результаты педагогического эксперимента в конце исследования характеризуют эффективность применения экспериментальной технологии, включающей три модуля: упражнения с весом собственного тела, упражнения со свободными весами и циклические упражнения.

Выводы. Анализ источников научно-методической литературы по теме исследования позволил рассмотреть процесс физического воспитания студентов среднего профессионального образования; определить средства и методы развития силовых способностей; исследовать исходные и итоговые показатели силовых способностей испытуемых; выявить эффективность технологии развития силовых способностей студентов посредством функционального многоборья.

Список литературы / References

1. Авсиевич, В.Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 1051-1053.
2. Иванов, В.Д. Силовая подготовка: методы, принципы, методические приемы // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – № 1(7). – С. 277-280.
3. Куликова, А.С. Опыт применения фитнес-технологий в формировании здорового образа жизни в РФ и в Забайкальском крае / А. С. Куликова // Молодой ученый. – 2022. – № 46 (441). – С. 151-153.
4. Мирахмедов, Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф. Т. Мирахмедов, Г. О. Абдураимова // Молодой ученый. – 2017. – № 2 (136). – С. 266-269.
5. Пожарова, Г.В. Силовая подготовка детей старшего школьного возраста. Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью / Г. В. Пожарова. – Пенза : ПГУ, 2016. – 218 с.

УДК 796

ОТРАЖЕНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ВОСТОКА В МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ФИЛЬМАХ

Нгуен К.З., ст. преподаватель, Желябовский В.С., студент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В данной статье с целью доказательства популяризации спорта посредством мультфильмов с использованием номотетического метода исследования описаны виды боевых искусств,

лѣгших в основу мультсериала «Аватар: Легенда об Аанге», показана взаимосвязь характера человека с боевым искусством им изучаемым.

Ключевые слова: спорт, боевые искусства, мультфильм, культура.

REFLECTION OF EASTERN MARTIAL ARTS IN ANIMATION MOVIES

Nguen K.Z., senior lecturer, Zhelyabovsky V.S., student

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. In this paper in order to prove the popularization of sports through cartoons using nomothetic method of research described types of martial arts, which formed the basis of the animated series "Avatar: The Legend of Aang", shows the relationship between the character of the person with the martial art he studied.

Key words: sport, martial arts, cartoon, culture.

Актуальность. На сегодняшний день огромную роль в познании мира человеком играют виды искусства, в частности, кинематограф. При ознакомлении с фильмом человек воспринимает информацию как вербально, так и невербально.

Особенно важна для стабильного социально-психологического состояния человека правильно подобранная информация для восприятия в его раннем возрасте. Мультипликационные фильмы – это современное средство обучения, не только развивающее умственные способности ребёнка, но и дающее ему культурную и моральную базу для существования в обществе [1]. Часто то, какие знания о культуре других народов были заложены в человека в детстве, влияет на его интересы во взрослом возрасте, поэтому важно сразу дать будущему члену общества широкий кругозор во всех сферах жизни [2]. То же самое можно сказать о формировании и развитии характера человека, его отношения к физической активности, занятиям определёнными видами спорта. Физическая подготовленность молодёжи напрямую зависит от её заинтересованности в занятиях спортом. Одним из значимых мотиваторов в современном мире является создание привлекательных образов кино- или мультипликационных героев на экране, которые могли бы служить для молодых людей примером для подражания.

Одним из ярких примеров произведений кинематографа, развивающих интерес зрителя не только к культуре, но и к спорту, является «Аватар: Легенда об Аанге» – американский мультсериал, созданный Майклом Данте Димартино и Брайаном Кониецко в 2005-2008 годах. Данный сериал популяризирует спорт и показывает раскрытие характера человека в изучаемом им боевом искусстве; магия каждого

народа гармонирует с его психологическими принципами, например, магия воды направляется плавно перетекающими друг в друга движениями, так же как и сам народ воды придерживается концепции даосизма. Искусства боя народов в сериале основывается на реальных азиатских видах боя, а развитие персонажа по мере роста его боевого мастерства даёт понимание изначальной сути боевых искусств Азии, занимаясь которыми человек тренирует не только своё тело, но и сознание.

Цель исследования. Работа направлена на демонстрацию раскрытия боевых искусств в мультипликационных фильмах как важного компонента решения проблемы совершенствования молодёжи и профессионально-прикладной физической подготовки.

Методы исследования. В данной работе использовался номотетический метод исследования.

Результаты исследования. Результаты исследования строятся по логике перечисления и описания боевых искусств, лёгших в основу мультсериала «Аватар: Легенда об Аанге» с доказательством взаимосвязи между реальной и продемонстрированной в мультфильме техникой боя. Также показывается влияние боевого искусства на характер человека, формирование его положительных личностных и волевых качеств, ведущее к популяризации этого вида спорта среди зрителей. На основе описанных частных результатов делается общий вывод исследования.

T'ai Chi (T'ai Chi Chuan) – Тай Чи (Тайцз ьцюань). Искусство, легшее в основу магии народа воды – это основообразующий, «мягкий» многопрофильный боевой стиль цюань-шу, имеющий также лечебные и оздоровительные направления традиционной медицины Востока. Техники такого боя включают в себя плавные, округлые, простые движения, требуют согласованности действий всего тела и разума мастера. Выполнение подобных упражнений имеет высокий оздоровительный эффект для их исполняющего [3].

Описание данного вида боевого искусства дублирует описание техник народа воды и восприятие мира персонажей магов воды за исключением только того факта, что в реальности техника целебна только для исполнителя, а в мультсериале Катара имела способность лечить других людей, что является оправданным художественным дополнением. Особенно хорошо это показывается в эпизоде 16 сезона 1, когда в бою между двумя магами воды все движения плавны, а защитой является не контратака как таковая, а перенаправление энергии соперника.

Отметим, что также сама философия народа воды очень близка к даосизму – философскому течению Китая, наиболее популярным символом, которого является символ инь и янь – чёрная и белая материи равных размеров, которые не могут существовать друг без друга [4]. Также в городе воды в древнем святилище живут две рыбы-духа, – чёрная и

белая, которые своим парным танцем поддерживают баланс добра и зла в этом мире.

Northern Shaolin – Ушу Северного Шаоляня. Искусство, легшее в основу боевых техник народа огня, шаолиньское ушу, характеризуется мощными ударами, множеством акробатических приемов, прыжков и кувырков [5]. Техника данного боя характеризуется прямолинейными перемещениями, мощными, дискретными движениями. Также обращается внимание на структурность приёмов и осанку, твердость мастера.

Народ огня также по своему характеру порывистый и твёрдый в своих убеждениях. Люди огня имеют крайне структурированное мировоззрение и систему ценностей, они не допускают малейшего отхождения от прижившихся догм. Это доказывается в эпизоде 2 сезона 3 сериала, когда школьники данного народа не могут начать танцевать, так как даже при желании они боятся отступить от общественных норм.

Мировоззрение представителей данной нации базируется на конфуцианстве. Важнейшее место в этой философии занимают этика, нравственные принципы человека, поведение его в обществе и взаимоотношения с окружающими людьми. Характеристикой данного типа мышления является строгая иерархичность общества, патриархальность семьи, в которой априори не может быть равенство между двумя её членами, абсолютно все люди должны взаимодействовать по прописанным правилам общения для каждой пары представителей разных ступеней иерархии. Так и в народе огня дети не могут выразить своё мнение старшим представителям общества, они должны беспрекословно подчиняться родителям, а все люди обязаны во всём придерживаться прописанных правил.

Va Gua – Багуачжан. Искусство, ставшее прообразом искусства народа воздуха основано на круговых движениях и подразумевает в первую очередь оборонительные движения, большинство атакующих приёмов направлены на сбивание противника с ног, но не на убийство. Движения непрерывны, скоординированы между собой, мастер, их выполняющий имеет гибкие, эластичные мышцы, подвижные суставы, развитый вестибулярный аппарат, «свободу» в перемещениях.

Маги воздуха наименее воинственны, они свободны как физически, так и духовно. Базовые приемы тренирующихся управлению данной стихией – это создание круговых или сферических потоков воздуха, пример представлен в эпизоде 4 сезона 1 когда Аанг показывает народу земли свои способности, а также в эпизоде, где показано детство Аватара – сферы из воздуха являются основным элементом игр даже самых молодых представителей этого народа.

Наиболее похож стиль жизни племени воздуха на жизнь буддистов. Костяком общества данной религии является община монахов, некоторые из которых жили в полном уединении. В таком обществе часто не было

специальных лиц, ответственных за соблюдение дисциплины, каждый человек такого селения добровольно следовал установившимся правилам и готов был к полному самоотчету перед лицом других членов общества. Так и у народа воздуха во главе не было как такового лидера, главным в управлении города был совет старейшин-монахов. В этом племени не было строгих правил, каждый его представитель был свободен от догм, но при этом осознавал каждый свой поступок и по своей инициативе не совершал поступков, против которого были бы окружающие.

Hung Gar – *Хунгар/хунцзяюань*. Это один из стилей ушу, который лег в основу магии народа земли. В данных техниках внимание обращается на постановку ног, их напряженности и твёрдости позиции. Движения основываются на перенесении равновесия с одной ноги на другую, изменении центра массы тела и специальной постановке опорной ноги, которая играет огромную роль в исполнении приёма.

Маги земли также твёрдо стоят на ногах. Во время обучения этой стихии Аанга в эпизоде 9 сезона 2 Тоф говорила о том, что главное в магии земли – позиция исполняющего приём, важно стоять твёрдо и прочно, мастер сам должен быть твёрдым как камень. Также сама Тоф, как и все мастера земли, тверда во всех своих проявлениях – она всегда твёрдо стоит на ногах и не сдаёт своих позиций как физически, так и психологически, это явно показано в эпизоде 8 сезона 2 во время её психологической борьбы с Катарой.

Народ земли наиболее многочисленный, его представители сильно различаются между регионами, поэтому нельзя выделить как таковой общей их философии. Среди представителей данной стихии встречаются как кочевники, так и люди, живущие в полной изоляции в большом городе Ба Синг Се.

Выводы. Таким образом, мультсериал «Аватар: Легенда об Аанге» даёт общие представления о некоторых видах боевых искусств Азии и показывает их не только с точки зрения правильности направления физических движений исполняющего, но и его психологического состояния. Этот подход во многом соответствует каноничному, способствует правильному восприятию культуры восточных народов и популяризации спорта как средства не только для поддержания физического здоровья, но и духовного развития, что является компонентом решения проблемы совершенствования физической подготовленности молодёжи.

Список литературы / References

1. Савкина, Н. Г. Мультфильм как средство нравственного воспитания младших школьников / Н. Г. Савкина, Н. П. Шевелева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 8(88). – С. 210-214. – DOI 10.24158/spp.2021.8.31. – EDN DRXZDN.

2. Габриэль, А. А. История развития корейской мультипликации (Республика Корея и Корейская народно-демократическая Республика) / А. А. Габриэль // Корееведение в России: направление и развитие. – 2022. – Т. 3, № 4. – С. 93-97. – EDN IQELTR.

3. Козлов, А. М. Восточные боевые искусства - феномен этнокультуры народов дальневосточно-азиатско-тихоокеанского региона / А. М. Козлов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 4(144). – С. 164-168. – EDN TRJXVZ.

4. Сбитнева, Н. Н. Интегральное развитие личности современного человека в контексте даосизма / Н. Н. Сбитнева // Россия и Китай: аспекты взаимодействия взаимовлияния : материалы V заочной Международной научно-практической конференции, Благовещенск, 22–30 октября 2013 года / под ред. Н.Л. Глазачевой, О.В. Залесской. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2013. – С. 104-105. – EDN SMECDP.

5. Вэй, Ф. Боевое искусство Китая ушу: проблема классификации стилевых разновидностей / Ф. Вэй // научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей IX Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 октября 2019 года. – Пенза:Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 131-134. – EDN NFYXRJ.

УДК 31.316.621

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Никулин А.В., канд. пед. наук, доц., Пуховикова С.П., студент
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается вопрос об отношении студентов к спорту в настоящее время, рассмотрены причины снижения двигательной активности молодых людей. Автором представлено исследование в результате, которого сделаны статистические выводы о физической активности студентов и эффективности использования спортивной деятельности.

Ключевые слова: студенты, спорт, опрос, двигательная активность, физическая культура.

STUDENT'S ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Nikulin A.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Puhovikova S.P., student**
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. This article examines the issue of students' attitudes towards sports at the present time, and examines the reasons for the decline in physical activity of young people. The author presents a study that resulted in

statistical conclusions about the physical activity of students and the effectiveness of using sports activities.

Key words: students, sports, opinion poll, physical activity, physical culture.

Актуальность. Как известно, спорт является одним из самых известных и доступных способов как для сохранения здоровья в целом, так и для поддержания работоспособности человеческого тела в частности. Физическая активность всецело популяризируется среди всех групп населения, и с каждым годом появляются новые методики поддержания тела в тонусе. Однако уровень заинтересованности молодых людей (в возрасте от 18 до 25 лет) придерживается стабильно низких показателей. Одной из причин целого ряда заболеваний студентов, является недостаток физической активности [1, 4].

«Движение-жизнь» – фраза, которая знакома каждому. И это действительно так, ведь благодаря двигательной активности происходит поддержка всех физиологических функций в организме человека. Для того, чтобы достичь наибольшего уровня своего личностного развития необходимо уделять максимальное внимание своим биологическим потребностям. Поэтому без движения и без достаточного уровня активности человека, здоровье способно ухудшаться. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что актуальность данной темы заключается не только в том, чтобы поддерживать физическое развитие индивидуально для человека, но и учитывать то, что это будет отражаться на последующих поколениях, за которыми стоит будущее.

Благодаря развитию в сфере научно-технических технологий в мире произошли глобальные перемены, которые в свою очередь сделали жизнь более простой, комфортной и удобной. В связи с этим деятельность населения изменилась. В приоритете умственный труд, а физическая нагрузка и активность стала лишь хобби для меньшей доли населения. Все больше жителей мира стали страдать гиподинамией, заболеванием, которое нарушает самые важные функции человеческого организма. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, а после кровообращение. А, исходя из этого, начинаются проблемы с дыханием и ЖКТ [2].

Одной из причин негативного отношения к занятиям физической культурой и спортом среди студентов может быть «суровая» учебная программа. Студенты ощущают высокую нагрузку из-за множества учебных заданий, занятий и экзаменов, и это приводит к отсутствию времени или энергии для занятий спортом. Также студенты стремятся достичь успеха в учебе и могут видеть спорт как помеху на пути к достижению своих целей.

К тому же, доступность спортивных возможностей может быть ограничена в учебных заведениях. Некоторые студенты могут столкнуться с отсутствием достаточно оборудованных спортивных залов или отсутствием спортивных программ, предлагаемых университетом. Данное ограничение студентов может привести к утрате интереса к спорту.

Социальные факторы также играют важную роль в формировании негативного отношения студентов к физической культуре и спорту. В некоторых случаях, особенно в среде равнодушно настроенных товарищей по учебе, физическая культура и спорт могут быть восприняты как непопулярное занятие. Студенты могут испытывать давление общества, чтобы соответствовать определенным стандартам или же быть занятыми другими мероприятиями.

Цель работы: на основе опроса оценить отношение студентов к физической культуре и спорту.

Результаты и их обсуждение. Благодаря исследованию, которое проводилось на базе Вологодского государственного университета, было выявлено, как часто занимаются студенты физическими упражнениями. В опросе приняло участие тридцать человек, возраст варьировался от девятнадцати до двадцати трех лет. Студентам задавали вопрос: «Какова физическая активность у вас и вашей семьи? Как часто вы занимаетесь физической нагрузкой?» (рис. 1). Результаты, которые были получены в результате опроса: регулярно занимаются – 10 %, 2-3 раза в неделю – 71 %, 3-4 раза в месяц – 5 %, не занимаются вовсе – 14 %.

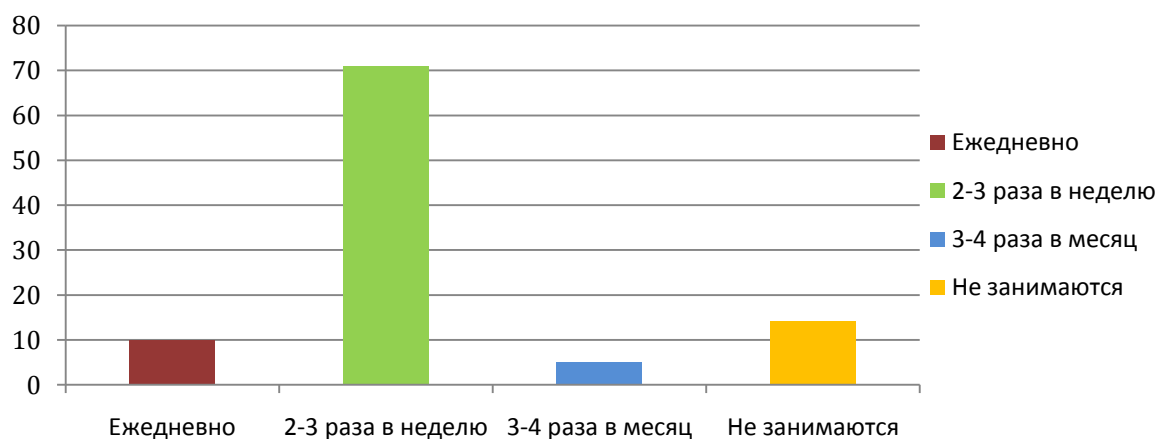


Рисунок 1 – Результаты опроса.

Стоит помнить о том, что у студентов Вологодского Государственного Университета есть возможность заниматься физической культурой хотя бы один раз в неделю, а именно посещая занятие «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Также были получены такие ответы: около шестидесяти процентов опрошенных хотели бы улучшить и укрепить здоровье, около восьмидесяти процентов хотят усовершенствовать свою фигуру и урегулировать вес тела, а также около

пятидесяти восьми процентов посещать спортивные секции для укрепления дружественных связей. В ходе исследования были также выделены предпочтения по гендеру, связанные с физической нагрузкой. Так, для женской доли опрашиваемых главной целью было достижение предпочитаемой фигуры и веса, а для мужской половины это улучшение общего здоровья.

Среди доминирующих видов спорта выделяются: волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, лёгкая атлетика. Немного реже бег, плавание.

Так как количество часов, которое выделяется в вузе на физическую активность довольно скудное, большая часть студентов редко занимается физической культурой и спортом. Хотя почти все студенты считают, что спорт способен формировать личность не только физически, но и социально. После того, как студенты ответили на вопрос «Что Вам препятствует выполнять физические упражнения?», были сделаны выводы о следующих причинах:

1. Жилье, в котором нет возможности заниматься физической нагрузкой (маленькая площадь, присутствие чужих людей и т. д.),
2. Отсутствие свободного времени из-за высокой занятости (работа и учеба),
3. Нет мотивации на спорт, а также отсутствие желания,
4. Большое количество мероприятий развлекательного направления.

Также стоит отметить негативный аспект, который говорит о том, что интерес к физической культуре снижается с переходом на старшие курсы. К примеру, у молодых людей на первом курсе есть интерес посещать данные занятия, а уже ко второму или третьему курсу происходит снижение интереса. У женской доли опрошенных интерес к старшим курсам снижается еще ярче, чем у молодых людей, так еще, будучи первокурсницами, девушки, не хотят посещать элективные курсы по физической культуре [1, 3].

Конечно же, без искреннего желания, интереса и стремления к занятиям физической культурой и спортом невозможно повысить уровень двигательной активности среди молодых людей университета. Следует отметить, что при конкретном интересе к определенному виду спорта, желание заниматься физическими упражнениями возросло среди студентов. После того, как были получены данные по опросу, можно сделать вывод, что самым желанным направлением является занятие аэробикой, оно составило двадцать четыре процента. Следующими по значимости стали спортивные игры, за них проголосовали двадцать процентов студентов. И бронзу среди самых привлекательных видов спорта для студентов получили прыжки в воду и плавание, за это направление проголосовали восемнадцать процентов. Для большей части

студентов (около сорока процентов) наиболее интересными оказались занятия спортом вне учебных будней.

Таким образом, в настоящее время спорт стал менее востребованным и значимым аспектом жизни студентов из-за альтернативных видов досуга. Нынешняя молодёжь все реже встречается вживую, и все чаще общение происходит в интернете. Так как теперь для того, чтобы проявить себя нет необходимости достигать успехов в спорте, молодежь стали все больше уделять внимание развлекательным мероприятиям и встречам. Если раньше спорт был также видом коммуникации, то сейчас эту роль выполняют развлекательные центры, интернет-сообщества и различные мероприятия. Исходя из этого, внимание и интерес к спорту и физической активности в целом стал активно снижаться, а это в свою очередь стало негативно влиять на здоровье человека. Все чаще молодые люди посещают медицинских специалистов и все раньше приобретать хронические заболевания. Это связано в первую очередь с преобладанием сидячего образа жизни, очень низким уровнем двигательной активности и долгого проведения времени в гаджетах.

Выводы. По результатам исследования были сделаны выводы, что основное количество студентов, которые занимаются спортом регулярно, преобладает в возрасте до двадцати лет. Далее этот показатель понижается. Однако, после достижения восемнадцати лет доля молодежи, занимающейся спортом, не растет. Также большое количество студентов имеет желание заниматься физическими нагрузками, однако не все имеют возможность. Для большей части опрошенных здоровье означает физическое благополучие. При этом на отношение к спорту среди студентов и семей могут оказывать совершенно различные факторы. Однако, в наше время не у всех людей есть восприятие спорта как основного ключа здоровья, который способен не только открыть дверь в мир физического благополучия, но и открыть дверь в мир морального и социального успеха.

Список литературы / References

1. Катканова, И. Н. Прививание спортивного духа обучающихся в высших учебных заведениях при помощи спортивной игровой деятельности / И. Н. Катканова, Н. Е. Логинов, В. Н. Хомякова // Молодежь и наука : материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов, Нижний Тагил, 29 мая 2020 года / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Нижнетагильский технологический институт (филиал). – Нижний Тагил: Нижнетагильский технологический институт (филиал) Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. – С. 507-509.

2. Лопухина, А. С. Двигательная активность - основной фактор поддержания оптимальной физической формы взрослого населения / А. С. Лопухина, И. Н. Катканова // Актуальные вопросы профессионального образования в сфере физической

культуры и спорта : сборник научных трудов. Том Выпуск 6. – Вологда : Вологодский государственный университет, 2016. – С. 47-54.

3. Мамчур, М. А. Двигательная активность студентов Вогу в настоящее время / М. А. Мамчур, А. В. Старостина // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года / Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. – С. 494-499.

4. Старостина, А. В. Повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ / А. В. Старостина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 31 марта 2022 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2022. – С. 105-109.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Пермяков О.М., ст. преподаватель, Иванова Е.С., студент
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, России**

Краткая аннотация. В статье рассматривается применение высокоинтенсивных интервальных тренировок на занятиях по физической культуре у обучающихся с целью повышению уровня здоровья и работоспособности. Представлены популярные виды высокоинтенсивных интервальных тренировок. Проанализированы основные преимущества влияния данного вида тренинга на организм обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, работоспособность, высокоинтенсивные интервальные тренировки, обучающиеся.

THE USE OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO INCREASE THE LEVEL OF PERFORMANCE AMONG STUDENTS

**Permyakov O.M., senior lecturer, Ivanova E.S., student
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg, Russia**

Brief abstract. The article discusses the use of high-intensity interval training in physical education classes for students in order to improve their health and performance. Popular types of high-intensity interval training are

presented. The main advantages of the influence of this type of training on the body of students are analyzed.

Key words: physical education, health, performance, high-intensity interval training, students.

Актуальность исследования. Одной из важных проблем населения в современном мире является ведение малоподвижного образа жизни. Это связано с бурным развитием технологий, которые существенно облегчают жизнь человека. В настоящее время у людей нет существенной потребности в повышении двигательной активности, так как важным аспектом существования в информационном обществе являются знания, которые с активным развитием цифровых технологий становятся доступными [4].

Обучающиеся, являются категорией населения, которая больше всего подвержена риску возникновения гиподинамии, так как происходит неравномерное распределение труда и отдыха в связи с высокой учебной нагрузкой. Им приходится больше времени проводить в сидячем положении для изучения новой информации, чтобы добиться успеха в дальнейшей профессиональной деятельности [3].

Для повышения работоспособности и двигательной активности у обучающихся эффективным является применение самых разнообразных видов физических упражнений. Однако применение высокоинтенсивных интервальных тренировок способствует не только повышению уровня работоспособности, но и позволяет в сочетании с правильным питанием скорректировать телосложение.

Высокоинтенсивный интервальный тренинг – это занятие, состоящее из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними. Данные тренировки являются одним из наиболее эффективных способов поддержания физической формы и повышения уровня работоспособности.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы выявить положительное влияние высокоинтенсивного тренинга на повышение уровня работоспособности у обучающихся.

Так, в научной литературе указано, что ведущей целью таких тренировок является ускорение метаболических процессов в организме, что позволяет добиться максимально быстрого сжигания жировых отложений в предельно короткий период времени. Метаболизм активизируется в момент поочередной смены интервалов высокой и низкой интенсивности. В итоге в первую очередь организм потребляет запасы гликогена, находящегося в мышечных тканях, а потом начинает расходовать жиры, используя их в качестве топлива [1, 6].

На сегодняшний день существует несколько видов высокоинтенсивных интервальных тренировок. Рассмотрим некоторые из них [2].

1. Протокол Табата. Данный вид интервальных тренировок имеет четкий тайминг: 20 секунд нагрузки на пределе возможностей чередуются с

10-секундным отдыхом. Один подход или круг занимает 4 минуты, во время которых нужно выполнить 8 сетов упражнений с чередованием мышечных групп [5, 7].

2. Метод Гершлера. Эффективность интервального тренинга определяется по частоте пульса. ЧСС достигает до 85 % от предельной, и затем даётся 2 минуты на отдых, во время которого пульс должен восстановиться до 120 ударов за 60 секунд. Сеты продолжают до тех пор, пока ритм сердца не перестает падать во время отдыха. Это сигнал для прекращения тренировки. В среднем длительность занятия составляет 20-30 минут.

3. Велотренажер. Тренировки на велотренажере включают в себя выполнение упражнений в течение короткого периода времени, затем перерыв и повторение цикла. Например, можно выполнять езду на велотренажере в течение 30 секунд, затем отдыхать в течение 1 минуты и повторять этот цикл несколько раз.

Начинать занятия, используя высокоинтенсивный интервальный метод, следует с медицинского обследования организма на наличие возможных заболеваний. Противопоказаниями к данным тренировкам являются:

- сердечно-сосудистые заболевания (инсульт, инфаркт);
- заболевания дыхательной системы (бронхит, пневмония, бронхиальная астма);
- диагностированный диабет 1 типа;
- артрит, сколиоз, остеопороз.

Высокоинтенсивные тренировки оказывают положительное влияние на все функциональные системы организма. Они помогают укрепить сердце и сосуды, улучшить кровообращение и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Во время интенсивных тренировок сердце работает более интенсивно, что способствует его укреплению. Регулярные занятия помогают улучшить работу сердечной мышцы и снизить риск развития таких заболеваний, как артериальная гипертензия, инфаркт миокарда и инсульт. Высокоинтенсивные интервальные тренировки способствуют снижению уровня холестерина в крови. Это связано с тем, что при выполнении физических упражнений происходит расщепление жировых клеток, что приводит к выделению холестерина в кровь. Также данный вид тренировок помогает улучшить работу легких, увеличить их емкость и снизить риск развития заболеваний, связанных с дыхательной системой, таких как астма, бронхит и пневмония. При интенсивных занятиях мышцы потребляют больше кислорода, что приводит к увеличению его поступления в кровь, следовательно, снижается уровень углекислого газа и улучшается работа дыхательной системы.

Результаты различных исследований показали, что высокоинтенсивные интервальные тренировки оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат человека. Они помогают укрепить кости, суставы и

мышцы, улучшить гибкость и координацию движений. Мышцы растягиваются и сокращаются, что помогает улучшить их эластичность. При выполнении физических упражнений мышцы создают нагрузку на кости, что способствует их укреплению, вследствие чего увеличивается плотность костной ткани и снижается риск развития остеопороза [1].

Следует отметить, что такие тренировки могут нанести вред организму. Поэтому специалисты рекомендуют их применять уже с подготовленными студентами, с теми, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Таким образом, высокоинтенсивные тренировки оказывают положительное влияние на организм обучающихся. Они помогают укрепить мышцы и кости, улучшить обмен веществ и сжигание жира, а также повысить уровень здоровья, физической формы и работоспособности. Однако, перед началом тренировок необходимо проконсультироваться со специалистом и следовать рекомендациям по технике выполнения упражнений.

Список литературы / References

1. Махов, С.Ю. Использование метода высокоинтенсивного интервального тренинга на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России / С.Ю. Махов // Автономия личности. – 2020. – № 3. – С. 94-102.
2. Медовикова-Жевжик, А.А. Высокоинтенсивный интервальный тренинг как эффективный метод развития специальной выносливости волейболистов 14-15 лет / А.А. Медовикова-Жевжик // Молодой ученый. – 2023. – № 3(450). – С. 297-299.
3. Пермяков, О.М. Влияние гиподинамии на умственные способности обучающихся / О.М. Пермяков, И.А. Плахотник // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2022. – С. 123-125.
4. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельскохозяйственного регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.
5. Шиленко, О. В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 105-110.
6. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.
7. Shilenko, O. V. The Impact of Tabata Training on Body Weight Correction in Women 25–30 Years Old / O. V. Shilenko, N. N. Pyanzina, T. N. Petrova // First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019) : proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities

and Sports (FICEHS 2019), Kazan - Naberezhnye Chelny, 24–25 сентября 2019 года. Vol. 114. – Kazan - Naberezhnye Chelny: Atlantis Press, 2020. – P. 722-725. – DOI 10.2991/aebmr.k.200114.170.

УДК 796/799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГАУ

Петрова С.С., канд. техн. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияния силовой тренировки на совершенствование физической подготовленности студентов Самарского аграрного университета. Проанализирована динамика морфофункциональных показателей в течение учебного года и установлена их зависимость от характера двигательного режима студентов вуза.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, совершенствование, силовой тренинг.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SAMARA SAU STUDENTS

Petrova S.S., cand. of techn. science, associate prof.

Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Brief abstract. The article examines the influence of strength training on improving the physical fitness of students at Samara Agrarian University. The dynamics of morphofunctional indicators during the academic year was analyzed and their dependence on the nature of the motor mode of university students was established.

Key words: students, physical fitness, improvement, strength training.

Актуальность. Проанализировав последние статистические данные и исследования, приводящиеся на протяжении последних лет на кафедре «Физическая культура и спорт» Самарского ГАУ, мы выяснили, что наблюдается ухудшение физического состояния студентов и снижение их физической подготовленности. Для повышения эффективности учебного процесса необходимо внедрение новых организационных, методических форм. Также ведется поиск новых подходов и методик по физическому воспитанию студентов [5, 6].

Основная задача высшего образования через дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в сохранении здоровья, повышении уровня физической подготовленности, формировании профессионально важных двигательных навыков студентов и воспитании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Важно привить молодому поколению здоровый образ жизни и всеми знакомый с детства лозунг советского человека, в здоровом теле, здоровый дух.

Ключевой целью изучения «Элективных курсов по физической культуре и спорту» является развитие физической культуры личности и умения рационально и целенаправленно применять методы физической культуры и спорта, способствующие формированию здорового образа жизни, обеспечение хорошей физической подготовленности, профессиональной надежности, а также готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Существует много техник и методик как совершенствовать физическую подготовку студентов. Но среди людей молодого возраста сегодня большую популярность обретают занятия силовым тренингом [1, 2, 3, 4]. Как правило, выбор падает на фитнес центры. И этот интерес надо учитывать и использовать в учебном процессе.

Этот вид тренировок стал наиболее распространённым, благодаря оздоровительному эффекту, доступности и возможности улучшить свою физическую подготовленность.

Цель исследования – совершенствование физической подготовленности студентов путем силовой тренировки.

Задачи исследования: проанализировать динамику физического развития и функциональной подготовленности студентов вуза в зависимости от характера двигательного режима; определить влияние силовых тренировок на физическую подготовленность студентов.

Методика. В исследованиях принимали участия две группы 1 курса Самарского государственного аграрного университета. Количество человек в группах было одинаково.

Первая группа занималась различными игровыми видами спорта. Вторая, экспериментальная (ЭГ) – занималась различными силовыми видами спорта. В начале эксперимента ЭГ изучала технику общих базовых упражнений. Через каждый месяц упражнения усложнялись, использовались различные утяжелители. В качестве утяжелителей использовались в начале эксперимента бодибарды, затем гантели, гири и штанги. Занятия проводились по общепринятой структуре тренировочного занятия.

Проводились обследования морфологических, функциональных параметров и уровня физической подготовленности студентов.

Обработка результатов исследования осуществлялась при помощи общепринятых в спортивной практике методов математической статистики.

Результаты исследования. Проанализировав физическое развитие и физическую подготовленность студентов в начале эксперимента обеих групп, проведя и протестируя морфофункциональные показатели (длина и масса тела, ОГК, сила кисти и т.д.), мы отметили, что уровень физического развития у 2-х групп был практически одинаковый.

Для оценки влияния физической нагрузки и ее характера, повторяли измерение морфофункциональных показателей каждые 3 месяца.



Рисунок – Студенты 1 курса на занятиях по физической культуре и спорту.

Таким образом, было замечено, что у студентов первой группы произошло снижение силовых характеристик, а у второй они выросли. Существенным образом у второй группы изменилась масса тела, улучшились показатели на адаптацию силовой нагрузки. Также отмечено, что у второй группы количество пропусков было меньше, чем у первой, даже в период сезонных вирусных инфекций.

Выводы. Проведённые исследования позволяют сделать вывод, что согласно анализу динамики физического развития и функциональной подготовленности студентов первого курса Самарского ГАУ, в зависимости от характера двигательного режима в течение годового периода, что использование силовых тренировок положительно влияет на здоровье молодого поколения. И необходимо активно использовать в учебном процессе.

Список литературы / References

1. Аникиенко, Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж. К. Аникиенко. – Краснодар, 2013. – 24 с.
2. Блинков, С. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности юношей 18 лет и 19-20 лет факультета биотехнологии и ветеринарной медицины Самарского аграрного вуза // Инновационные достижения науки и техники АПК : сб. ст. Международной научно-практической конференции. – Кинель, 2023. – С. 323-327.
3. Воложанин, С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
4. Николаев, П.П. Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек – представительниц массовых разрядов в силовом троеборье / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 104.
5. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Известия института систем управления СГЭУ. – 2016. – № 2 (14). – С. 19-22.
6. Мезенцева, В.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета / А. В. Мезенцева. – Самара : АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

УДК 796

РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СТИЛЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Печерский С.А., канд. псих. наук, доц., Гавецкий Д.Е., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В последнее десятилетие достаточно много научных исследований посвящено физической культуре и спорту в контексте формирования физкультурно-спортивного стиля и здорового образа жизни студенческой молодежи, которые рассматриваются как основные средства решения актуальной проблемы – повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студентов вузов и опосредовано, обеспечения высокого уровня их готовности к будущей профессиональной деятельности. В представленной работе приводятся данные социологического опроса студентов КубГАУ на предмет их отношения к здоровому образу и физкультурно-спортивному стилю жизни, а также дается оценка их роли и значимости в укреплении здоровья и повышении физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-спортивный стиль жизни, состояние здоровья.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS STYLE AND HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

**Pechersky S.A., cand. of psych. science, associate prof.,
Gavetsky D.E., student**

*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. In the last decade, quite a lot of scientific research has been devoted to physical culture and sports in the context of the formation of a physical culture and sports style and a healthy lifestyle of students, which are considered as the main means of solving an urgent problem - improving physical fitness and strengthening the health of university students and indirectly, ensuring a high level of their readiness for future professional activity. The presented work provides data from a sociological survey of KubSAU students on their attitude to a healthy lifestyle and physical culture and sports lifestyle, as well as an assessment of their role and importance in improving the health and physical fitness of students.

Key words: healthy lifestyle, physical culture and sports lifestyle, state of health.

Актуальность выбранной темы исследования обуславливается тем, что благотворная роль физической культуры в развитии отдельного человека и всего общества с каждым годом возрастает, поскольку она является важной предпосылкой реализации их потребностей [1].

Цель исследования: выявить роль и значимость физкультурно-спортивного стиля и здорового образа жизни для студентов.

В работе был использован комплекс научно-исследовательских, спортивно-педагогических и психологических методов исследования; анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование (социологические исследования); методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 120 студентов 1-4 курсов обучения двух факультетов (экономический, управления). Возрастной диапазон респондентов имел следующие показатели: 17–20 лет (80,7% опрошенных), 21–22 года (19,3%), из них 54,4% женщины и 45,6% мужчины.

Респондентам было предложено ответить на 14 вопросов различного содержания. В этой связи необходимо особо подчеркнуть, что изучение отношения студентов к здоровому образу и физкультурно-спортивному стилю жизни, а также факторов разнонаправленного воздействия на их

формирование – одна из важных проблем современной педагогической науки.

В ответах на первых два вопроса анкеты по четырехбальной шкале, студенты оценили уровень состояния своего здоровья, с оценкой «хорошее» (73,7%), что в целом, соответствуют объективным показателям в среднем по региону.

И как показали ответы на второй вопрос, с годами молодые люди все больше осознают значимость личностного фактора (78,9%) в формировании, укреплении и сохранении здоровья. Также высоко респонденты оценили и значимость наследственных факторов, определяющих исходные уровни здоровья и его сохранения на протяжении всей жизни человека (63,1%).

На вопрос об основных причинах, побуждающих проявлять заботу о своем здоровье, подавляющее большинство студентов (50,9%) определили, в качестве весомого аргумента, главенствующую роль процесса «воспитания» в различных формах (семья, дошкольные организации, общеобразовательная школа, система высшего образования и т.д.), (19,3%) респондентов указали основную причину проявления заботы о своем здоровье, лишь тогда, когда появились отчетливые признаки его ухудшения.

В перечне причин, использование физических упражнений, как средства укрепления здоровья и физического развития занимают лишь шестую позицию, что говорит об отсутствии, мотивации у студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Большинство студентов в качестве основной причины, не позволяющей им проявлять заботу о своем здоровье, указали, что никакие действия по сохранению и укреплению здоровья (22,8%) не гарантируют его хорошего состояния, так как, по их мнению, его уровень в большей степени зависит от наследственных факторов.

Чуть больше 20% респондентов уровень физического здоровья вполне устраивает и, по их мнению, его текущее состояние не требует каких-либо дополнительных мер по изменению его показателей.

Также достаточно высокий процент респондентов (19,3%) понимают значимость и необходимость заботы о своем здоровье, но для его коррекции у данного контингента опрошенных элементарно не хватает силы воли.

Заслуживает внимания указание респондентов в качестве основной причины пассивного отношения к своему здоровью, отсутствие финансовых возможностей (8,8%).

В качестве главного аргумента сохранения и укрепления здоровья респонденты указали отказ от вредных привычек (курение, употребления алкоголя и др.) около 40,4% ответов.

Тем не менее, несмотря на недостаточный уровень двигательной активности, студенты достаточно высоко оценили значимость и необходимость занятий физическими упражнениями – 38,6% ответов и необходимость приобщения к физкультурно-спортивному стилю жизни (56,1%), как эффективному средству укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Значимость остальных системных процессов, определяющих необходимость использования физкультурно-спортивного стиля жизни, респонденты оценили в пределах от 3,5 до 8,8%.

Несмотря на то, что у большинства студентов, принимавших участие в социологическом исследовании, востребованность знаний о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте невысока[3], в ответах на вопрос о необходимости использования в повседневной жизни физических упражнений, подавляющая часть из них ответила утвердительно (91,2%).

На вопрос о целях, которые преследуют респонденты в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью мы получили следующие ответы: укрепление здоровья (66,7%); женская половина (40,4%) выразила стремление иметь красивую фигуру, чтобы понравиться противоположному полу; 29% респондентов хотели бы с помощью физических упражнений развить необходимые для жизни физические качества.

Вопреки ожиданиям большинство опрошенных отдали предпочтение не новым направлениям физической активности, а предпочли традиционные виды, такие как легкая атлетика, спортивная гимнастика, аэробика, танцевальные упражнения и т.д. (61,4%). Оздоровительный бег (29,8%), спортивные игры и упражнения на развитие физических качеств (по 28,1% в обоих случаях) наиболее значимы в равной степени, как для мужчин, так и женщин, принимавших участие в социологическом исследовании. Остальные виды спорта и двигательной активности оказались менее значимы для респондентов, а их востребованность находилась в пределах от 10,5 до 1,8%.

Физкультурно-спортивный стиль и здоровый образ жизни должны присутствовать в жизни каждого студента [2], так как человечество не придумало еще других, более совершенных средств оптимизации психофизического состояния организма, превосходящих по эффективности физические упражнения, использование которых может успешно решать целый спектр проблем, связанных не только с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, но и содействовать решению многочисленных проблем, постоянно присутствующих практически во всех сферах жизнедеятельности студенческой молодежи и человека в целом.

Список литературы / References

1. Печерский, С. А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / С. А. Печерский, О. А. Клименко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 1–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 452-45. – EDN NBXXGJ.

2. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 131-138. – EDN OLGDP.

3. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 653-659. – EDN WWKBRE.

УДК 378.172

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ОБЩУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ (HRQOL)

Пушкина А.А., аспирант, Михайлова Т.В., докт. пед. наук, проф.,

Захрямина Л.Н., канд. пед. наук

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,

г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Физическая культура в высших учебных заведениях является одной из обязательных дисциплин примерной общеобразовательной программы (ПООП) и играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Главной целью занятий является развитие и совершенствование основных физических качеств, повышение уровня всех жизненно-важных функциональных систем организма и укрепление иммунной системы организма. Сегодня в высших учебных заведениях, при реализации учебного плана, применяются достаточно устаревшие, не отвечающие современным требованиям, и по этой причине неинтересные, средства и методы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура». Поэтому для привлечения как можно

большого количества студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, основная специальность которых занимает много времени, проводимого за компьютером, предлагается использовать спортивные секции и кружки.

Ключевые слова: физическая активность студентов, гиподинамия, секционные занятия циклическими видами спорта.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF NON-CORE UNIVERSITIES AND ITS IMPACT ON OVERALL ACADEMIC PERFORMANCE (HRQOL)

Pushkina A.A., postgraduate, Mikhailova T.V., doct. of pedag. science, prof., Zakhryamina L.N., cand. of pedag. science

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Brief abstract. Physical culture in higher educational institutions is one of the compulsory disciplines of the exemplary general education program (PEP) and plays an important role in the formation of a healthy lifestyle for students. The main goal of the classes is to develop and improve basic physical qualities, increase the level of all vital functional systems of the body and strengthen the body's immune system. Today in higher educational institutions, when implementing the curriculum, they use rather outdated, not meeting modern requirements, and for this reason uninteresting, means and methods of conducting classes in the discipline "Physical Education". Therefore, in order to attract as many students as possible to physical education and health activities, whose main specialty takes a lot of time spent at the computer, it is proposed to use sports sections and clubs.

Key words: physical activity of students, physical inactivity, sectional classes in cyclic sports.

Введение. Основная задача высшего профессионального образования – это подготовка кадров, востребованных на современном рынке труда, конкурентоспособных и самое главное готовых к трудовой деятельности, способных к профессиональному росту, обладающих социально-психологической мобильностью и активностью, владеющих продуктивным, современным, информационным инструментарием познания процессов и тенденций, характеризующих их будущую профессиональную деятельность в меняющихся социально-экономических условиях.

Но, к большому сожалению, сегодня отношение обучающейся молодежи к физической культуре в вузах можно назвать в большинстве своем, как негативное, но, однако при этом число лиц, имеющих различные отклонения в физическом развитии или имеющих

определенные заболевания, постоянно растет. Одним из направлений медицины нашего столетия являются научные исследования в области качества жизни (КЖ). И в современной медицине все чаще и широко используется термин «качество жизни, напрямую связанное со здоровьем» (HRQOL). HRQOL – это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества. И хотя единых критериев и стандартных норм HRQOL не существует, однако, оценить его можно по различным опросникам, которые имеют свои критерии и шкалы оценок [3].

Цель исследования:

1. Оценить с помощью международного опросника для определения физической активности International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ [3] показатели физической активности студентов, занимающихся гребным видом спорта в секции вуза, занимающихся физической культурой в рамках примерной общеобразовательной программы учебного заведения (вуза) и совсем не занимающихся физической двигательной активностью.

2. Провести статистический анализ успеваемости студентов I – II курса по результатам сдачи зимней и летней аттестационной сессии 2021/2022 года.

Методы исследования: для решения первой поставленной задачи нами был применен метод анкетирования по предложенному опроснику (Короткий международный опросник для определения физической активности INTERNATIONAL QUESTIONNAIRE ON PHYSICAL ACTIVITY — IPAQ). Опросник включал в себя 7 вопросов и готовых вариантов ответов с установленным количеством баллов за каждый ответ. На основе подсчета баллов определялось наличие признаков гиподинамии.

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?

2. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?

3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?

4. Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?

5. Сколько дней в неделю вы ходите пешком?

6. Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?

7. Сколько часов вы обычно проводите в сидячем положении?

Для решения второй поставленной задачи нами был проведен статистический анализ успеваемости студентов I – II курса по результатам зимней и летней сессии 2021/2022 года. Перед началом исследования был проведен опрос студентов I-II курсов в количестве 791 человек на предмет их отношения к занятиям спортом. По результатам студенты были распределены на три группы: 1-я группа составила 97 студентов,

занимающихся циклическими видами спорта в секциях вуза (в вузе регулярно проводились занятия в секции гребного спорта) или дополнительно вне вуза. Из 479-ти студентов указавших, что спортом вообще не занимаются, собрана группа (случайная выборка) так же из 97 человек (группа 2). Из 205-ти студентов, занимающихся другими видами спорта и не вошедшими в исследование, также были отобраны случайным образом 97 студентов (группа 3). Успеваемость всех трех групп (каждая = 97 студентам) отслеживалась в течение года (зимняя и летняя сессия).

Организация исследования: В первом исследовании приняли участие 382 человека, студенты МТУСИ 1-3 курсов.

Для второго исследования были сформированы три группы по 97 студентов в каждой.

Результаты: По результатам предложенного опроса (исследование 1) мы видим, что 310 человек из 382 опрошенных считают, гиподинамию проблемой современного человека в мегаполисе.

Из 72 человек, которые не согласны с тем, что современный человек подвержен гиподинамии 68 респондентов ничем не занимаются, а их физическая активность проявляется только на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

По результатам «Короткого международного опросника для определение физической активности INTERNATIONAL QUESTIONNAIRE ON PHYSICAL ACTIVITY — IPAQ» [3] можно сделать вывод, что среди всех опрошенных (n=382) у 208 респондентов (согласно ключу опросника IPAQ 18-39 < 21; 40-65 < 14) признаки гиподинамии отсутствуют, а среднее значение набранных баллов = 24,5.

174 респондента не набрали минимум баллов физической активности (средний показатель = 16, что меньше 21 минимального критерия).

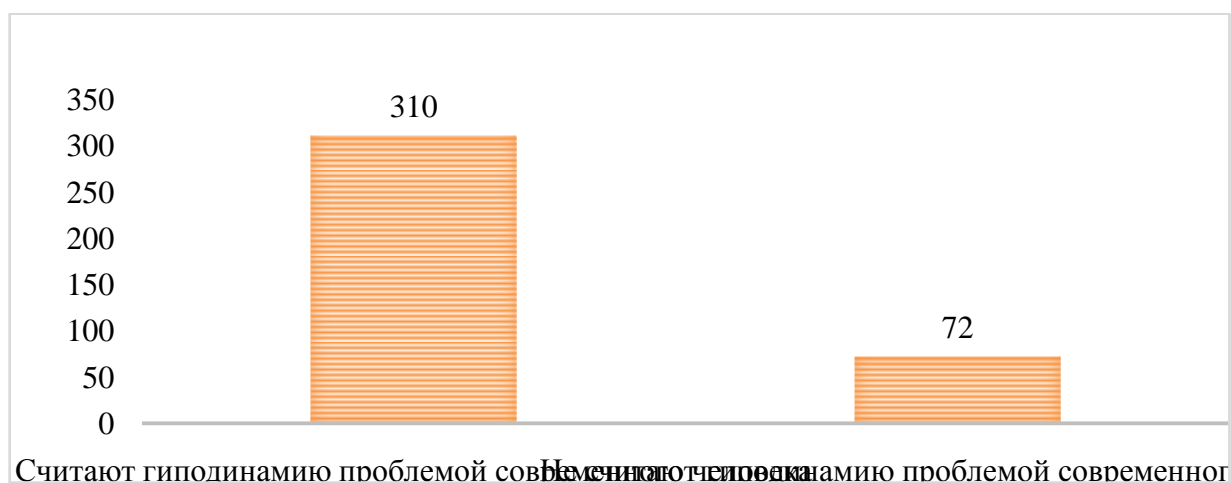


Диаграмма 1 – Мнение студентов, является ли гиподинамия проблемой современного человека.

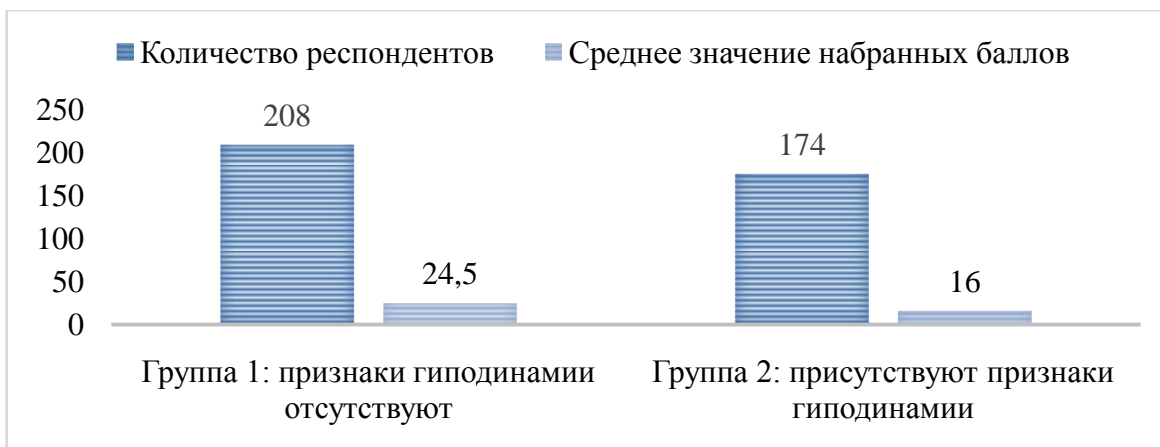


Диаграмма 2 – Результаты короткого международного опросника для определения физической активности INTERNATIONAL QUESTIONNAIRE ON PHYSICAL ACTIVITY — IPAQ.

По результатам статистического анализа (исследование 2):

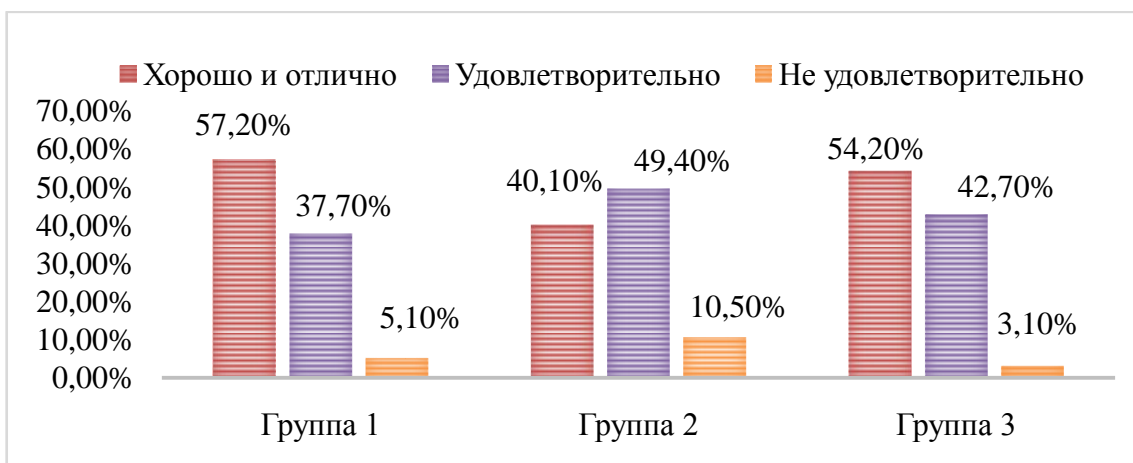


Диаграмма 3 – Успеваемость студентов в зимнюю промежуточную сессию.

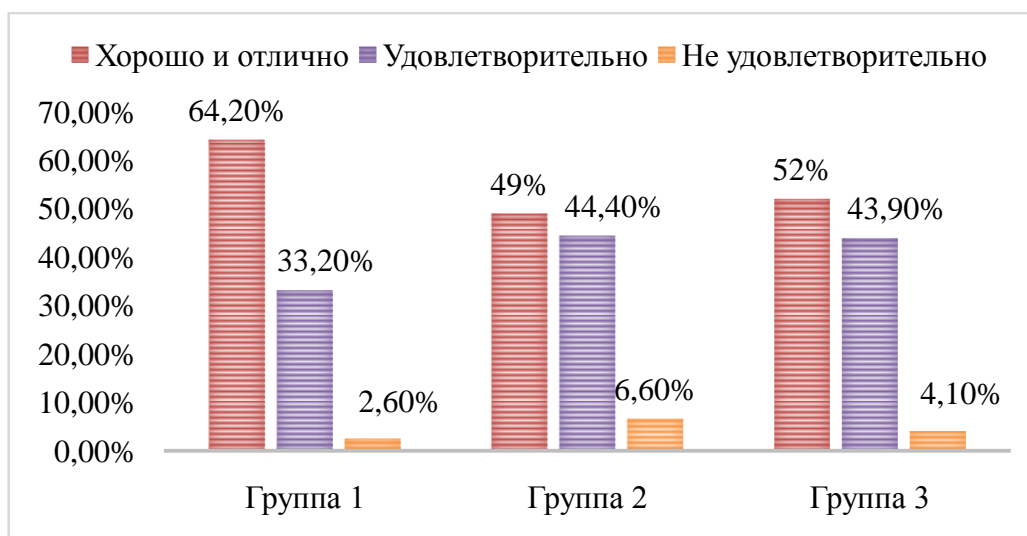


Диаграмма 4 – Успеваемость студентов в летнюю сессию.

Выводы: в настоящее время перед специалистами индустрии спорта встают новые задачи, сформировались новые вызовы, цель которых направлена не только на развитие и формирование физических, двигательных способностей студентов, гармоничное развитие всех функциональных систем организма, но и на поиск новых как средств, так и методов, используемых в спортивно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, дополнительные занятия физическими упражнениями, на систематической основе в кружках и секциях учебного заведения являются не только доступными средствами, методами борьбы с гиподинамией среди студентов, получающих профессию, связанную с долгим нахождением в статической позе, но и способствуют сохранению их общей работоспособности, позволяют осваивать дополнительные двигательные действия, приобретать и формировать новые навыки из различных видов спортивной деятельности, что в свою очередь создает и повышает общий интерес молодежи к занятиям физической активностью и спорту в целом.

Во второй части исследования нашей главной целью было определить, как влияют секционные, дополнительные занятия (циклическими видами спорта) не только на образ жизни и физическую активность (борьбу с гиподинамией), но и на академическую успеваемость студентов МТУСИ в целом. А затем провести сравнительный анализ со средними показателями успеваемости студентов, которые не занимаются ни спортом, и никакой другой двигательной физической активностью.

Рассматривая детально влияние, предлагаемой студентам нагрузки на уровень здоровья и академическую успеваемость студентов, занимающихся циклическими видами спорта, отмечено, что наряду с повышением общего уровня выносливости и прироста всех жизненно важных функциональных показателей организма, наблюдается повышение мотивации и интереса к занятиям. Наблюдается повышение дисциплинированности в учебной группе в целом на занятиях, так и самодисциплины, и как следствие ответственности в освоении учебного плана по основным профильным дисциплинам. У студентов же 2-й группы к концу учебного года наблюдается повышение общей утомляемости, от этого снижается и успеваемость, так как на фоне общей усталости невозможно восприятие и освоение какой-либо информации. Не говоря уже о дисциплинах, связанных с точными фундаментальными науками.

Список литературы / References

1. Профессионально-прикладная физическая культура в непрофильном вузе – залог успешности в трудовой деятельности / И. Ю. Шевченко, Т. В. Михайлова, Л. Н. Захрямина, К. Н. Епифанов// Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2020. – № 3-4(63).

2. Пушкина, А. А. Влияние занятий циклическими видами спорта на успеваемость студентов непрофильных вузов. Ценности, традиции и новации

современного спорта : материалы II Междунар. науч. конф., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / А. А. Пушкина, Т. В. Михайлова, Л. Н. Захрямина ; редкол.: С. Б. Репкин, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – 431 с.

3. Рабочая программа дисциплины физическая культура и спорт. – URL:https://mtuci.ru/upload/iblock/e8a/kbb04qb0dnx8gkufcwwyn0z27bogibug/B1.O.26_Fizicheskaya_kultura_i_sport_O_Z_2022.pdf?ysclid=lr5zf4zs2u489603346 (дата обращения : 20.12.2023)

4. Короткий международный опросник для определения физической активности. International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ. – URL: https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43102/mod_resource/content/2/2020-12_HMF_m01-03_dop.pdf?ysclid=lr5z7du05c414498373 (дата обращения : 20.12.2023)

УДК 796

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук, доц.,

Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье раскрыты вопросы организации лекционных занятий по физической культуре и спорту на основе современных информационных технологий, в частности в форме самостоятельного усвоения учебного материала онлайн-курса. Выявлено, что при такой форме занятий студенты испытывают определенные затруднения и предпочли бы аудиторные занятия или лекции на информационных платформах с лектором.

Ключевые слова: физическая культура, лекции, теоретические знания, мотивация.

ON THE ISSUE OF ORGANIZING LECTURE CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION AT A UNIVERSITY

Pyanzina N.N., cand. of pedag. science, associate prof.,

Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article reveals the issues of organizing lectures on physical culture and sports on the basis of modern information technologies, in particular in the form of self-learning of educational material of an online course. It was revealed that with this form of classes, students experience

certain difficulties and would prefer classroom classes or lectures on information platforms with a lecturer.

Key words: physical education, lectures, theoretical knowledge, motivation.

Актуальность исследования. Научное сообщество сегодня направляет все усилия на решение проблем модернизации образовательного процесса. Разрабатываются инновационные технологии проведения аудиторных занятий, апробируются новые методики, доказывающие свою эффективность по сравнению с предыдущими и т.д. [1, 4, 5, 10].

Однако, как показывает практика, организация и проведение аудиторных занятий по освоению теоретического материала по физической культуре и спорту позволяют выявить некоторые сложности, вызванные следующими причинами:

- низкой мотивацией студентов к освоению теоретического материала по физической культуре и спорту;
- отсутствием соответствующих технически оснащенных аудиторий, порой без какой-либо возможности наглядной демонстрации лекционного материала, что усложняет запись студентами содержания лекций;
- использованием онлайн-курсов, не соответствующих рабочей программе дисциплины и вызывающих у студентов затруднения в систематизации знаний и т.д. [2, 3, 6].

В таких условиях нарушается технология учебного процесса, основанного на индивидуализации (лично ориентированного обучения) и информационной интенсивности подачи учебного материала.

Исходя из вышесказанного, мы предположили, что достаточный по объему и доступный информационный поток с использованием компьютерных технологий в формате самостоятельного обучения на онлайн-курсе, а также включение дополнительного материала повысят активность и мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту.

Таким образом, целью нашего исследования мы определили выявление отношения студентов к изучению лекционного материала в формате самостоятельного обучения на онлайн-курсе с использованием современных информационных сервисов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, анкетирование, методы математической обработки информации.

Результаты исследования. Известно, что каждый студент может руководствоваться собственными мотивами осуществления учебной деятельности, что проявляется в его личном отношении к соответствующим формам и видам учебной деятельности, свидетельствуя о неразрывной связи природо-определенного и социально обусловленного

в каждой личности. Эти принципы лежат и в основе изучения теории физической культуры и спорта. Определение наиболее приемлемых форм получения знаний студентами с учетом их предпочтений является одним из положительных факторов повышения эффективности обучения [7].

В связи с этим мы провели анкетирование студентов для выявления их предпочтения из двух форм обучения теоретическим сведениям по физической культуре и спорту:

1. Лекционный материал предоставляется в виде 1,5-часовой лекции, читаемой преподавателем на определенной информационной платформе (Webinar, Яндекс.Телемост, Microsoft Teams и т.д.) с предварительным информированием о предстоящем тестировании по окончании курса [9].

2. Самостоятельное изучение теоретического материала онлайн-курса и отсроченное тестирование по пройденным темам.

В начале педагогического эксперимента (до начала учебных занятий) было опрошено 70 студентов (пять учебных групп). Подавляющее большинство студентов (65 человек) высказались за вторую форму обучения. Это можно объяснить следующим: современные исследователи образовательного процесса отмечают высокую интенсивность познавательной деятельности, ведущую к росту стрессовых нагрузок, снижающих продуктивность освоения новой информации. Причинами стресса, снижающего умственную работоспособность студента, могут стать: информационные перегрузки, дефицит времени, неопределенность учебного задания, неудовлетворительные условия занятий, недостаточный профессионализм педагога [6, 8]. Для студентов изучение теоретического материала «по расписанию» является стрессовым фактором, и они хуже его усваивают. При этом, самостоятельное изучение их не пугает, т.к. проходит в индивидуальном темпе.

В конце первого семестра по итогам самостоятельного освоения теоретического материала по физической культуре и спорту нами было проведено повторное анкетирование студентов для определения их отношения к избранной форме обучения. Анализ результатов показал, что большинство студентов (58 человек) сегодня выбрали бы лекции на любой информационной платформе с преподавателем или оффлайн-лекции. Студенты выразили мнение, что практикуемая форма обучения не безупречна: они испытывали нехватку живого общения, им не предоставлялась возможность своевременного уточнения по сложным темам, проявили недостаточную дисциплинированность, упорство, низкую мотивацию к изучению материала и подготовке к итоговому тестированию, а также часто сталкивались с проблемой технического сопровождения процесса [2, 6, 8].

При этом студенты придерживались мнения, что ликвидация вышеназванных негативных факторов, проведение лекций в традиционной

форме: с наличием оборудования аудио-видеотехникой, микрофоном для преподавателя, в теплых, светлых аудиториях с достаточным количеством письменных столов и с оптимальным количеством слушателей (50-70 человек) вызывают положительные эмоции, а также срочная положительная оценка собственной деятельности в образовательном процессе придают им чувство уверенности в своих силах и служат защитой от стресса и его последствий [5].

Заключение. В практической образовательной деятельности не подтвердилась наша гипотеза о том, что использование достаточного по объему и доступного информационного потока с использованием компьютерных технологий в формате самостоятельного изучения онлайн-курса, а также включение дополнительного материала повысят активность и мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту. По результатам анкетирования было выявлено, что при такой форме занятий студенты испытывают определенные затруднения и предпочли бы аудиторские занятия или лекции на информационных платформах с лектором.

Список литературы / References

1. Колесникова, О. Б. Внедрение и использование современных технологий в процесс физической культуры и спорта / О. Б. Колесникова, Т. Н. Петрова, И. И. Зайцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 95-97.

2. Петрова, Т. Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 3(108). – С. 206-212. – DOI 10.37972/chgpu.2020.108.3.024.

3. Петрова, Т. Н. Отношение обучающихся к занятиям по физической культуре и спорту в удаленном формате по гендерным различиям / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова // Молодежная политика: Мировой исторический опыт и современные проблемы : Сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22 апреля 2021 года. – Чебоксары: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)» Волжский филиал, 2021. – С. 45-49.

4. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

5. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н.

Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

6. Пьянзина, Н. Н. Анализ отношения студентов к дистанционным формам обучения / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. Б. Колесникова // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации, Чувашской АССР, Почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации, доктора сельскохозяйственных наук, профессора Александра Ивановича Кузнецова (1930-2015 гг). В 2-х частях, Чебоксары, 16 ноября 2020 года. Том Часть 1. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2020. – С. 588-594.

7. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

8. Табакова, А. М. Вопросы дистанционного обучения глазами студентов / А. М. Табакова, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 143-145.

9. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

10. Шиленко, О. В. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога : сборник научных статей, Чебоксары, 06 марта 2018 года / ред. В.И. Бычков. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2018. – С. 279-283.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП «ПЛАВАНИЕ»

**Раевский Д.А., канд. пед. наук, доц.,
Баранцев С.А., докт. пед. наук, проф.**
*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Исследование посвящено выявлению особенностей динамики показателей спортивно-технической подготовленности (СТП) студентов 1 и 2 курсов основного отделения учебных групп «Плавание». Установлено, что у юношей 2-го курса от начала к концу осеннего и весеннего семестров и у юношей 1 курса в весеннем семестре показатели СТП достоверно улучшаются. При этом достоверное увеличение скорости плавания на дистанции 50 м обеспечивается значительным повышением эффективности работы рук и ног.

Ключевые слова: физическое воспитание, плавание, спортивно-техническая подготовленность, студенты.

FEATURES OF THE DYNAMICS INDICATORS OF SPORTS AND TECHNICAL READINESS OF 1st AND 2nd YEAR STUDENTS AT "SWIMMING" STUDY GROUPS

**Rayevsky D.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Barantsev S.A., doct. of pedag. science, prof.
State University of Management, Moscow, Russia**

Brief abstract. The study is devoted to identifying the features of the dynamics indicators of sports and technical readiness for 1st and 2nd year students at "Swimming" study groups. It was found that sports and technical readiness indicators of 2nd-year male students have been significantly improved from the beginning to the end of the autumn and spring semesters as well as for 1st-year male students at spring semester. The significant increase in swimming speed at 50 m is achieved by improving the efficiency of hand- and footwork.

Key words: physical education, swimming, sports and technical readiness, students.

Введение. Плавание является жизненно важным двигательным навыком. Систематические занятия плаванием способствуют укреплению здоровья и развитию специальных двигательных качеств у студентов [3, 6].

Для повышения эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура» со студентами вуза в рамках учебного расписания необходимо знать особенности динамики показателей, характеризующих компоненты техники плавания (рациональная работа рук, ног в сочетании с дыханием) и, в соответствии с этим, вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Анализ литературных источников показал отсутствие данных о динамике показателей компонентов техники различных видов плавания студентов основного отделения. Следовательно, актуальной является информация о динамике показателей СТП, характеризующих

плавательную подготовленность студентов основного отделения в процессе обучения в вузе.

Цель исследования. Выявить особенности динамики показателей спортивно-технической подготовленности студентов 1 и 2 курсов основного отделения учебных групп «Плавание».

Методы исследования. Для оценки СТП студентов учебных групп отделения «Плавание» использовали следующие тесты: 25 метров на ногах кролем с доской, 25 метров на руках кролем с колобашкой, 50 метров – вольный стиль [2, 7]. Определяли время плавания с максимальной скоростью (в секундах). При помощи первого теста оценивали эффективность работы ног, при помощи второго теста – эффективность работы рук. Третий тест характеризует интегральную оценку техники плавания и специальных двигательных качеств тестируемого.

Особенностью организации нашего тестирования является то, что обучающиеся сами выбирали способ при плавании вольным стилем при тестировании. Как правило, это было плавание способом или кроль на груди, или кроль на спине, или брасс, или самобытным способом (подобие кроля, брасса). При тестировании чаще всего студенты выбирали способ плавания кроль на груди.

Организация исследования. Тестирование СТП студентов проводили в начале и в конце осеннего и весеннего семестров учебного года. В тестировании приняли участие одни и те же юноши 1 курса (n=17) и одни и те же юноши 2 курса (n=41). В основу методики практических занятий учебных групп отделения «Плавание» студентов основного отделения были положены современные представления о методике обучения технике различных способов плавания [4, 5]. Планирование содержания учебных занятий студентов основного отделения учебных групп «Плавание» представлено в учебно-методическом пособии [1].

Результаты исследования. Для выявления особенностей динамики показателей СТП студентов 1 и 2 курсов отделения «Плавание», прежде всего, установили, что результаты тестирования СТП юношей соответствуют закону о нормальном распределении (табл.). Поэтому достоверность различий определяли при помощи t-критерия Стьюдента для попарно-связанных вариантов.

В таблице представлена динамика показателей СТП в течение учебного года юношей 1 и 2 курса отделения «Плавание».

Таблица – Динамика показателей спортивно-технической подготовленности студентов 1 и 2 курсов отделения «Плавание» в течение учебного года

Испытуемые, № семестра	Статистики	1 курс			2 курс		
		25м ноги	25м руки	50м	25м ноги	25м руки	50м
Начало осеннего семестра	M	27,3	21,5	42,7	29,6	25,3	44,3
	σ	3,44	5,24	10,99	5,08	5,51	9,81
	n	17	17	17	41	41	41
	As	0,61	1,13	1,09	0,71	0,59	0,48
	Ex	1,19	0,03	0,81	-0,4	-0,6	-0,43
t- Стьюдента	t	2,67	1,97	1,98	5,54	4,49	3,86
	p	0,05	-	-	0,01	0,01	0,01
Конец осеннего семестра	M	26,2	20,6	41,7	27,7	23,8	41,8
	σ	2,39	4,87	9,79	4,58	4,81	9,98
	n	17	17	17	41	41	41
	As	0,25	0,71	1,08	0,9	0,64	0,57
	Ex	0,04	-0,89	0,57	0,06	-0,46	-0,13
t- Стьюдента Зимние каникулы	t	1,01	0,14	0,23	0,38	0,71	0,66
	p	-	-	-	-	-	-
Начало весеннего семестра	M	25,8	20,7	41,6	27,5	23,3	42,6
	σ	2,26	5,13	9,42	3,95	3,71	9,06
	n	17	17	17	41	41	41
	As	0,61	0,96	0,92	0,79	0,36	0,78
	Ex	0,1	-0,33	0,35	0,28	-0,26	0,31
t- Стьюдента	t	2,84	4,01	5,92	6,22	4,15	5,25
	p	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Конец весеннего семестра	M	24,7	19,6	39,6	26,3	22,1	40,6
	σ	2,79	4,79	9,40	3,86	3,58	9,30
	n	17	17	17	41	41	41
	As	0,49	0,88	0,8	0,96	0,55	0,76
	Ex	-0,01	-0,51	-0,09	0,62	-0,32	0,24
t- Стьюдента нач.- кон.уч. года	t	3,96	6,00	3,68	5,49	4,63	2,82
	p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Примечание. Прочерк – различия недостоверные.

У юношей от начала к концу осеннего семестра достоверно улучшается время плавания на дистанции 25 м на ногах с доской ($p < 0,05$). Это свидетельствует о значительном повышении эффективности работы ног при плавании. Отмечена тенденция улучшения результатов при плавании на дистанции 50 м вольным стилем и на дистанции 25 м на руках с колобашкой ($p > 0,05$).

От начала к концу весеннего семестра у юношей 1 курса отмечается достоверное улучшение результатов всех трёх тестов ($p < 0,05 \div 0,01$). При этом достоверное увеличение скорости плавания на дистанции 50 м

обеспечивается значительным повышением эффективности работы рук и ног.

У юношей 2 курса зарегистрировано достоверное улучшение скорости плавания на дистанции 50 м ($p < 0,01$) от начала к концу осеннего и весеннего семестров ($p < 0,01$). Это произошло за счёт улучшения эффективности работы ног ($p < 0,01$) и рук ($p < 0,01$) как в осеннем, так и в весеннем семестрах.

В период зачётной, экзаменационной сессий и зимних каникул практические занятия со студентами 1 и 2 курсов не проводились. Изучили динамику показателей СТП от конца осеннего до начала весеннего семестров. Установили отсутствие достоверных различий в показателях времени плавания на дистанции 25 метров на ногах с доской, 25 метров на руках с колобашкой и на 50 метров вольным стилем. Следовательно, за период зимних каникул у юношей 1 и 2 курсов основного отделения не зарегистрировано достоверного ухудшения показателей СТП, характеризующих плавательную подготовленность.

Выводы.

1. У юношей 2-го курса показатели СТП достоверно улучшаются от начала к концу осеннего и весеннего семестров ($p < 0,01$). При этом достоверное увеличение скорости плавания на дистанции 50 м обеспечивается значительным повышением эффективности работы рук и ног. Аналогичные результаты зарегистрированы у юношей 1 курса в весеннем семестре.

2. У юношей 1 курса в осеннем семестре отмечается достоверное улучшение времени плавания на дистанции 25 м на ногах ($p < 0,05$) и тенденция улучшения результатов ($p > 0,05$) при плавании на дистанции 50 м вольным стилем и на дистанции 25 м на руках.

3. За период зимних каникул у юношей 1 и 2 курсов не зарегистрировано достоверного ухудшения показателей СТП, характеризующих плавательную подготовленность.

Список литературы / References

1. Баранцев, С.А. Планирование содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» / С.А. Баранцев. – Москва : Издательский дом ГУУ, 2015. – 112 с.
2. Иванова, Е. Г. Проблемы и перспективы развития плавания в Магнитогорском техническом университете имени Г.И. Носова / Е. Г. Иванова // Общество. – 2022. – № 3-2(26). – С. 22-25.
3. Ишмухаметова, Н.Ф. Применение в системе физического воспитания непрофильных вузов занятий по плаванию и их влияние на организм студентов / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин, Р.Ш. Гарифуллин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 122-127.
4. Никифорова, О.Н. Методика обучения плаванию на глубокой воде студентов не физкультурного вуза / О. Н. Никифорова, Т. И. Прохорова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2019. – № 4. – С. 22-29.

5. Раевский, Д.А. Динамика дальнейшего обучения и контроль плавательной подготовленности студентов / Д.А. Раевский, В.П. Чичерин, Л.А. Сергеева, Ж.Б. Егорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). - С. 294-297.

6. Распопова, Е.А. Повышение физической подготовленности студенток на основе использования инновационного подхода к обучению плаванию в рамках дисциплины "Физическая культура" в педагогическом вузе / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – № 4. – С. 73-79.

7. Сими́на, Т.Е. Плавание как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности студентов /Т.Е. Сими́на, Д.А. Раевский, Н.В. Терехова, Т.А. Ведищева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С.295-299.

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Рулева С.В., преподаватель, Павлова У.К., студент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. Основной целью исследования является анализ влияния занятий физической культурой и спортом на состояние и развитие личности студента. В работе приводятся результаты оценки актуальности регулярных занятий физической культурой и спортом с целью формирования здорового и заинтересованного в обучении студента. В практической части приводятся результаты эксперимента: самооценки респондентов по трем основным направлениям, связанным с физическим и психоэмоциональным состоянием, а также их мотивацией к обучению.

Ключевые слова: физическая культура, студент, психическое здоровье, физическое здоровье, мотивация к обучению, спорт.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF THE STUDENT

Ruleva S.V., teacher, Pavlova U.K., student
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The main goal of our study is to analyze the influence of physical education and sports on the state and development of a student's personality. We provide the results of assessing the relevance and necessity of regular physical education and sports in order to form a healthy student

interested in learning. The practical part presents the results of the experiment: respondents' self-assessments in three main areas related to physical and psycho-emotional state, as well as their motivation to learn.

Key words: physical education, student, mental health, physical health, motivation to learn, sports.

На сегодняшний день наблюдается целый ряд проблем, связанных со снижением заинтересованности к обучению, а также нарушениями психического и психоэмоционального здоровья современных студентов. Для решения данных проблем предпринимается множество мер и действий, направленных на снижение негативного влияния и повышения мотивации к обучению. Вместе с этим предполагается, что наиболее эффективным средством решения данных проблем являются именно регулярные занятия физической культурой и спортом [1]. Объектом исследования послужили студенты, активно занимающиеся физической культурой. Предметом стали изменения психофизиологического состояния студентов.

Цель данной работы – исследовать влияние физической активности на психическое и физическое состояние современных студентов.

Для достижения этого необходимо решить следующие задачи: сформировать анкету-опросник для взятия самоотчётных показателей респондентов; сформировать выборку с учётом того, как часто студент занимается физической активностью; провести анкетирование и проанализировать его результаты.

Итак, гипотеза текущего исследования состоит в возможности положительного влияния регулярных занятий физической культуры и спортом на формирование и развитие личности современного студента.

Занятия физической культурой и спортом имеют значительную актуальность в развитии современного человека. Именно ведение здорового образа жизни и регулярное занятие спортом позволяет обеспечить устойчивое психоэмоциональное состояние и физическое здоровье человека [2]. Особенно остро данные аспекты касаются именно современных студентов, подверженных непрерывному влиянию множества жизненных факторов и имеющих необходимость в поддержании стабильного психического состояния и физического здоровья [3]. Предполагается, что регулярные занятия физической культурой и спортом способны укрепить здоровье студентов, а также повысить уровень энергии, концентрации, стрессоустойчивости и самодисциплины.

Современные источники всё чаще сообщают о том, что регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствует улучшению обмена веществ, нормализации веса, укреплению мышц и улучшению общего физического состояния [4]. Помимо этого, физическая активность улучшает настроение и повышает

уровень энергии, которые в конечном итоге значительно увеличивают мотивацию к обучению. Регулярные упражнения также способствуют улучшению кровотока и кислородного снабжения головного мозга, что помогает повысить концентрацию и общую продуктивность студента [5].

Представленное исследование опирается на данные, собранные с помощью опроса, проведенного в группе из 24 человек-студентов ДВИУ РАНХиГС при Президенте РФ. Группа студентов была разбита на 3 подгруппы, на каждой из которых предполагалось проведение оценки влияния занятий физической культурой и спортом по трем основным направлениям – физическое состояние, психоэмоциональное состояние, а также мотивация к обучению. Для первого этапа исследования был подготовлен специальный бланк, который будет заполнен до начала эксперимента и после для возможности отслеживания результатов и изменений (рис. 1).

Группа	Группа № 1	Группа № 2	Группа № 3
Перечень вопросов	1. Как часто вы испытываете проблемы со здоровьем?	1. Как часто вы подвержены агрессии?	1. Как часто вы отвлекаетесь на занятиях?
Группа № __	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3
Варианты ответов:	2. Как часто подвергаетесь сезонным заболеваниям?	2. Как часто вы испытываете не спокойствие?	2. Как часто вы пропускаете занятия?
1 – редко	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3
2 – часто	3. Как часто испытываете головную боль?	3. Как часто вы испытываете стрессовые расстройства?	3. Как часто вы испытываете трудности при усвоении нового материала?
3 – очень часто	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3
(нужное обвести)	4. Как часто случаются приступы недомогания?	4. Как часто вы испытываете тревожные расстройства?	4. Как часто вы теряете мотивацию к обучению на занятиях?
	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3

Рисунок 1 – Бланк для проведения анкетирования студентов.

Данный опросник был составлен авторами специально для проведения описываемого эксперимента. Он состоит из трёх блоков: первый блок касается физического состояния опрашиваемых, второй – психологического, третий позволяет собрать информацию об академической мотивированности респондентов. Каждый блок состоит из четырёх вопросов, на каждый из которых можно ответить «редко», «часто» или «очень часто». В зависимости от ответа проверяющий начисляет от одного до трёх баллов, где 1 балл соответствует значению «редко», а 3 балла – значению «очень часто». Далее баллы за каждый из вопросов суммируются, максимальное количество баллов – 36. Полученный результат интерпретируется по шкале, где значения выше 20 соответствуют наличию у респондентов проблем физического и психоэмоционального характера.

Для каждой группы студентов была организована программа занятий физической культурой 3 раза в неделю в течение месяца. Занятия

включали в себя общие физические упражнения – пробежка, растяжка, гимнастические упражнения, силовые упражнения, игровые занятия. Предполагается, что регулярные занятия физической активностью приведут к положительному эффекту у большей массы испытуемых.

На рис. 2-3 представлены результаты проведения первого и второго анкетирования испытуемых. При формировании результатов учитывалась сумма ответов на каждый из вопросов:

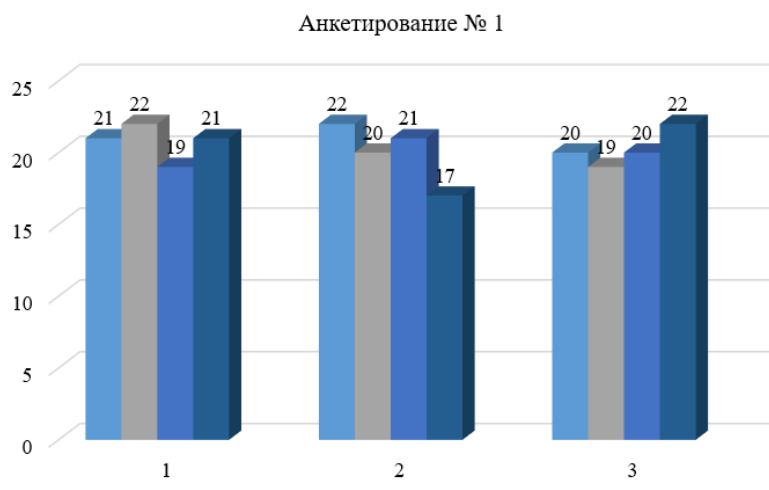


Рисунок 2 – Результаты анкетирования до начала эксперимента.

Как видно из рис. 1, полученные ответы имеют преимущественно самый высокий балл оценки. Это говорит о наличии у современных студентов проблем с физическим и психоэмоциональным состоянием, а также сниженной мотивации к обучению.

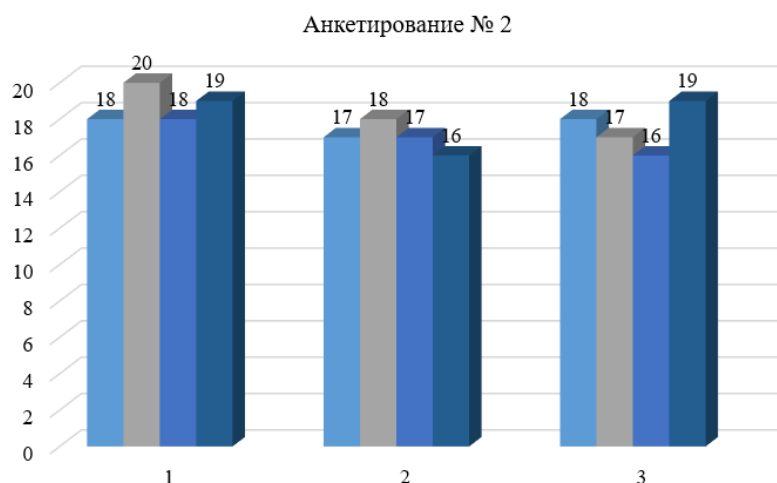


Рисунок 3 – Результаты анкетирования в конце эксперимента.

Суммарное количество баллов анкетирования до начала эксперимента составила 83 для 1 группы, 80 для второй и 81 для третьей.

После проведения эксперимента были получены баллы 75, 68, 70 для первой, второй и третьей группы соответственно. Это позволяет сделать вывод о том, что регулярные занятия физической культурой и спортом действительно позволяют укрепить физическое и психоэмоциональное здоровье современных студентов, что также приводит к повышению усидчивости и мотивации к обучению. Предполагается, что продолжение проведения исследования в течение более длительного времени позволит добиться более точных и ярких результатов и получить меньшие суммарные баллы, определяющие негативное влияние на психическое и эмоциональное состояние современных студентов.

Таким образом, по результатам проведённого опроса, была подтверждена гипотеза о том, что увеличение активности молодых людей положительно сказывается не только на их здоровье, но и повышает их мотивацию к обучению.

Список литературы / References

1. Батанцев, Н.И. Студенческий спорт: направления и перспективы развития / Н. И. Батанцев // Столыпинский вестник. – 2023. – №8. – С. 4300-4306.
2. Алексахина, Е.А. Роль физической культуры в жизни студента / Е. А. Алексахина, А. В. Цинис// Столыпинский вестник. – 2023. – №6. – С. 3440-3449.
3. Ермакова, Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Ермакова// Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5-1. – С. 43-44.
4. Арислонов, И.Т. Значение физической культуры студентов в образовательном процессе вуза / И. Т. Арислонов // CentralAsianAcademicJournalofScientificResearch. – 2022. – №10. – С. 87-90.
5. Танова, А.Г. Физическая культура и спорт как важнейшие инструменты сохранения здоровья студентов / А. Г. Танова, В. Л. Леонтьева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – №2. – С. 794-799.

УДК 796

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ТУРИСТСКОЙ РАБОТЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Саркисова Н.Г., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева», г. Карачаевск, Россия*

Краткая аннотация. В статье автор отмечает, что в Российской системе высшего образования предусмотрено дальнейшее совершенствование профессиональной подготовки будущих педагогов по физическому воспитанию. В этой важной проблеме большое место

должно быть уделено подготовке молодых педагогов к проведению туристско-краеведческой работы в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: педагог, туристская работа, массовый туризм, детский туризм, туристско-краеведческая работа.

PREPARATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE FOR TOURIST WORK IN A SECONDARY SCHOOL

Sarkisova N.G., cand. of pedag, science, associate prof.

*Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev,
Karachayevsk, Russia*

Brief abstract. In the article, the author notes that the Russian higher education system provides for further improvement of the professional training of future physical education teachers. In this important issue, a large place should be given to the training of young teachers for conducting tourist and local history work in a comprehensive school.

Key words: teacher, tourist work, mass tourism, children's tourism, tourist and local history work.

Стремительное развитие в России туристско-краеведческой и военно-патриотической работы среди школьников и молодежи, выявило проблему подготовки грамотных кадров по физическому воспитанию и туризму.

Анализ литературных источников выявил, что туристское движение пользуется среди молодежи огромной популярностью, так как оно отвечает е насущным их интересам и является действенным средством в нравственном, эстетическом, физическом воспитании и оздоровления подрастающего поколения.

Изучение вопроса подготовки кадров для детского туризма показало, что в настоящее время развитие всей туристско-краеведческой работы существует большой разрыв между популярностью и массовостью туризма в школе и обеспеченностью этой работы квалифицированными руководителями. Этот разрыв стал еще больше с введением в школах новых учебных программ и информационных технологий, которые предусматривают широкое изучение истории, биологии, экономики и культуры родного края, что в свою очередь требует умений реализации туристско-краеведческого принципа в учебно-воспитательном процессе. Развитие осознанного понимания и усвоения школьниками сложных вопросов социально-политического, экономического, культурного развития общества и обеспеченностью этой работы квалифицированными руководителями сделает этот процесс более эффективным.

В настоящее время объем туристской работы в школе имеет достаточно большой объем, который связан с участием школьников в экскурсиях и походах по памятным местам, в исследовательских экспедициях, туристских слетах и соревнованиях.

Цель исследования – изучение и обобщение практики школьного туризма в городе Карачаевске, КЧР.

Методы и организация исследования. Для реализации цели исследования нами были проведены анализ научной и методической литературы, анкетирование, опрос учителей по физической культуре, работников комитета по физической культуре и спорту, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов анкетирования.

Исследование проводилось на базе ГБОУ № 3 г. Карачаевска с марта по май 2023г. В исследовании приняли участие 58 школьников и 12 учителей физической культуры. Мы исходили из того, что изучение технологии проведения туристско-краеведческой работы является одним из рациональных путей в активизации туристской работы среди школьников и учителей физической культуры г. Карачаевска.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретический анализ научной и методической литературы выявил, что туристско-краеведческая и экскурсионная работа все прочнее завоевывает себе авторитет и становится составной частью внеучебного процесса в образовательной школе. Естественно, что один учитель физической культуры не в состоянии добиться необходимого эффекта в этой работе. В этой связи многие туристско-краеведческие мероприятия возлагаются на учителей начальной школы, истории, географии, истории, биологии, которые не имеют необходимой подготовки в методике организации туристско-краеведческой работы.

В ходе исследования нами была выявлена главная причина – недооценка туристско-экскурсионной работы со стороны руководителей школ и органов народного образования.

В течение многих лет проблема детского туризма является предметом дискуссии многих ученых. Детский туризм отличается от взрослого не только нормами нагрузок, весом рюкзака, дальностью переходов, но и прежде всего тем, что при всей его самостоятельности, ни один поход, даже однодневный, не может быть проведен без руководителя-педагога. В этом бесспорное преимущество, потому что взрослый руководитель обеспечивает безопасность школьников и поддерживает дисциплину в группе. Руководитель детского туризма помогает детям осмыслить все увиденное, сделать для себя какие-то открытия и помогает школьнику приобрести определенные практические навыки, которых в настоящее время не хватает школьникам.

Проведенное нами анкетирование педагогов и опытных работников детского туризма отдела по физической культуре и спорту показало, что эффективное решение подготовки кадров детского туризма мы видим в создании кафедры туризма на факультете физической культуры. Выявлено, что городской отдел эффективное решение проблемы подготовки кадров детского туризма видит в переподготовке учителей начальной школы - 67,4% и 45,2% учителей физической культуры.

Выводы. Одним из путей в развитии детского туризма является подготовка студентов, готовых внести достойный вклад в дальнейшее развитие школьного туризма.

Список литературы / References

1. Истомина, П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомина. – Москва, 1987.
2. Игнатъева, И. Ф. Организация туристской деятельности : учебник для вузов / И. Ф. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 392 с.
3. Уртенкова, З.Ю. Краеведение. Карачаево-Черкесская республика : учебное пособие / З. Ю. Уртенкова. – Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2015. – 75 с.

УДК 796

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ – СРЕДСТВО
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Саркисова Н.Г., канд. пед. наук, доц.,
Джирикova Ф.Д., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева», г. Карачаевск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена проблема применения физической культуры, спорта и туризма у рабочих-строителей. Было проведено исследование по выявлению эффективности применения средств физической культуры, избранного вида спорта и туристских походов. Приведены показатели эффективности применения физических упражнений в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья рабочих.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, здоровье, учащаяся молодежь.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM ARE A MEANS OF PRESERVING AND IMPROVING THE HEALTH AND WORKING CAPACITY OF STUDENTS

Sarkisova N.G., cand. of pedag. science, associate prof.,

Dzhirikova F.D, cand. of pedag. science, associate prof.

Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev,

Karachayevsk, Russia

Brief abstract. The article considers the problem of the use of physical culture, sports and tourism among construction workers. A study was conducted to identify the effectiveness of the use of physical education, selected sports and hiking. The indicators of the effectiveness of the use of physical exercises in solving the problem of strengthening and preserving the health of workers are given.

Key words: physical education, sports, tourism, health, students.

В настоящее время одной из важнейших задач политики России является обеспечение воспитанием, начиная с самого раннего детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения людей занятиями всеми видами массового спорта, физической культурой и туризмом, в том числе в школах, в средних и высших образовательных учреждениях, вовлечения в физкультурно-массовое движение все более широких слоев населения, особенно молодежи.

Физическая культура, спорт и туризм все более активно проникают в быт людей разного возраста, и выступает как важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей. Только здоровый человек способен в полной мере обладать всем многообразием человеческих проявлений.

По данным ряда специалистов, здоровье необходимо человеку как воздух, пища, как сама жизнь. Но здоровый человек – это не просто пышущий здоровьем человек. Это человек, умеющий управлять своим телом, своей мускульной энергией, обладающий красивой осанкой, человек жизнерадостный и умеющий переносить большие физические нагрузки.

Известно, что вне занятий физическими упражнениями невозможно осуществить формирование гармоничной личности, так как средства духовного воздействия не могут компенсировать недостаток физического развития.

Цель исследования – изучить влияние физических упражнений и туристических походов на здоровье занимающихся.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в г. Черкесске с апреля по конец августа 2023 г. с рабочими-строителями компании «Строй-инвест», в котором приняли участие 38 рабочих, занимающихся в нерабочее время физической культурой, спортом и туризмом.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, опрос респондентов, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов.

Обсуждение результатов исследования. Был проведен опрос рабочих-строителей г. Черкесска КЧР. По результатам мы выявили, что разработанная методика применения средств физической культуры, спорта и туризма в свободное от работы время способствовала тому, что в связи с сокращением рабочего дня время занятий физической культурой и туризмом у мужчин возросло в 1,5 раза, а у женщин – в 7 раз.

В ходе исследования было выявлено, что самым простым, но вместе с тем очень важным по воздействию на организм элементом физической культуры явилась физическая зарядка. Тем не менее, процент респондентов делающих ее крайне низок: примерно 6-7% мужчин и 2-3% женщин.

Занимающихся избранным видом спорта в будний день мужчин составило – 8,1%, а в выходные – 12,7%, тогда как у женщин показатели в выходные дни составили – 12,5%, а в будние – 1,7%.

В процессе опроса нами было выявлено основное мнение респондентов по вопросу «зачем заниматься физической культурой и туризмом, если моя работа связана с физическим трудом?». Известно, что физический труд оказывает оздоровительное влияние и способствует физическому развитию человека. Однако, физический труд на современном производстве не оказывает эффективного влияния на развитие всех органов человека, так как физическая нагрузка в большей степени оказывает воздействие только на одну часть тела человека, что ведет к сокращению объема и изменению видов двигательной деятельности человека.

Наше исследование выявило, что у рабочих-физкультурников заболеваемость и производственный травматизм составил меньше случаев, чем у тех, кто не занимался физической культурой и туризмом. Повышая работоспособность средствами физической культуры, туризмом и спортом, человек расширяет свои творческие способности, способствуя развитию активности в общественной работе.

Список литературы / References

1. Дроздов, А.В. Как развивать туризм в национальных парках России. Рекомендации по выявлению, оценке и продвижению на рынок туристских ресурсов и туристского продукта национальных парков / А. В. Дроздов. – Москва, 2000. – С.39.

2. Истомин, П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – Москва, 1987.
3. Игнатъева, И. Ф. Организация туристской деятельности : учебник для вузов / И. Ф. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 392 с.
4. Лысакова, Л. А. Туризм : учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 145 с.
5. Уртенoва, З.Ю. Краеведение. Карачаево-Черкесская республика : учебное пособие: Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2015. – 75 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Симень В.П., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. На основании анализа и обобщения специальной научно-методической литературы и опыта собственной спортивно-педагогической деятельности представлен материал об особенностях общей и специальной разминки, методики развития силы, скорости движений, выносливости, гибкости, благоприятном сочетании и последовательности физических упражнений для развития физических качеств. Предлагаются методы и приемы для оптимизации и повышения эффективности тренировок. Использование специальных тренировочных программ и методик позволит значительно повысить показатели физической подготовленности.

Ключевые слова: комплексное развитие физических качеств, методика тренировки, общая и специальная разминка, заминка.

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ADOLESCENCE

Simen V.P., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev, Cheboksary, Russia

Brief abstract. Based on the analysis and generalization of special scientific and methodological literature and the experience of their own sports and pedagogical activities, the material is presented about the features of general and special warm-up, methods of developing strength, speed, endurance, flexibility, a favorable combination and sequence of physical exercises for the development of physical qualities. Methods and techniques for

optimizing and improving the effectiveness of training are offered. The use of special training programs and techniques will significantly increase the indicators of physical fitness.

Key words: coupled development of physical qualities, training methods, general and special warm-up, hitch.

Введение. В последние годы внимание к физическому воспитанию и спортивной подготовке подрастающего поколения стало особенно востребованным [1-3].

Изучение методологии тренировок является актуальной и значимой задачей, поскольку позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и определить тенденции в развитии физических качеств.

Целью данной работы является определение особенностей методики развития физических качеств в юношеском возрасте.

Методы и организация исследований. Теоретические сведения и опыт работы являются краеугольным аспектом разработки эффективных тренировочных программ. Практическая деятельность помогает оптимизировать тренировку, сосредоточившись на основных элементах и проблемах. Совершенствование физических качеств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки достигается за счет систематических занятий и постоянной работы над исправлением ошибок в методике тренировок. Знание методики развития физических качеств позволит тренерам и специалистам по физической культуре и спорту более эффективно планировать тренировочный процесс и создавать условия для достижения высоких результатов.

Результаты работы и их обсуждение. В ходе реализации эффективных курсов по физической культуре и спорту в педагогическом университете имени И. Я. Яковлева нами разработана методика развития физических качеств: силы, скорости движений, выносливости, гибкости и комплексного развития физических качеств.

При развитии *скорости движений* на подготовительную часть или на общую и специальную разминку отводится 20–30 минут, в том числе на общую разминку 10–15 мин., на специальную – 10–15 мин.

На общей разминке следует придерживаться принципа массажа «от периферии к центру». Это значит, последовательность упражнений следующая: вариант № 1: кисти, локти, плечевые суставы, шея, туловище, стопы, колени и тазобедренные суставы; вариант № 2: стопы, колени, тазобедренные суставы, кисти, локти, плечевой пояс, шея, туловище.

Упражнения в общей разминке включают в себя:

- круговые движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, головой, туловищем, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- наклоны (вперед, назад, влево, вправо), в том числе пружинистые;
- повороты, выпады, приседы, прыжки.

Чтобы быстро бегать, надо бегать быстро. Поэтому и специальную разминку нужно построить с учетом предстоящей работы по развитию быстроты.

Специальные беговые упражнения на скорость:

- бег (можно на месте);
- бег с выносом ног вперед;
- бег с отведением прямых ног назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки на левой (правой) ноге;
- прыжки через шаг;
- прыжки на каждый шаг («олений шаг»);
- выпрыгивание из приседа;
- приседания;
- и другие упражнения.

Быстрота эффективно развивается, когда еще нервная система не утомилась. Длительные упражнения на выносливость приводят к снижению эффективности скоростных упражнений. Поэтому упражнения для развития быстроты необходимо предусмотреть в начале основной части занятия.

Для развития скорости движений можно применить следующие упражнения:

- бег на месте с высоким подниманием бедра (до касания натянутой веревки) в максимальном темпе в течение 10 сек. в 3–5 подходах;
- берпи (8 циклов, сек.): И.П. – О.С.: 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – И.П. 3–5 подходов.
- бег на максимальной скорости на 30 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м;
- бег против ветра и по ветру на максимальной скорости на короткие дистанции;
- бег на короткие дистанции по песку, неглубокой воде, в гору и с горы на максимальной скорости;
- бег с различными утяжелителями на ногах, поясе, теле на максимальной скорости;
- прыжковые упражнения со штангой за головой и др.

Интервал отдыха между подходами в упражнениях составляет до полного и/или неполного восстановления.

При развитии скорости передвижения важно прекращать тренировку, когда это необходимо. Количество подходов на коротких отрезках на скорость для каждого человека определяется индивидуально по секундомеру на основе результатов бега. Сигналом к прекращению сегодняшних скоростных тренировок является ухудшение результатов в беге. Следует помнить, что тренировка на фоне утомления развивает выносливость.

Заключительная часть тренировки составляет 5–10 минут, и она отводится для заминки.

При развитии *взрывной силы* на подготовительную часть также отводится 20–30 мин. Общую разминку следует проводить по принципу массажа от периферии к центру. Общая и специальная разминка составляют по 10–15 минут каждая.

Взрывная сила проявляется в таких тестовых упражнениях, как, например, прыжки в длину с места, подъем штанги на грудь, толчок штанги от груди и др.

В специальной разминке в развитии взрывной силы применяются специальные подготовительные и подводящие упражнения. Например, для подготовки организма к прыжку в длину с места на результат, применяются такие специальные физические упражнения, как приседания, выпрыгивания с приседа, спрыгивание с возвышенности и выпрыгивание вверх и др.

Количество повторений и количество подходов в специальных разминочных физических упражнениях небольшое – от 3 до 5 повторений и от 1 до 3 подходов.

В основной части занятия эти физические упражнения, в том числе с дополнительными отягощениями, применяются для развития взрывной силы и выполняются с количеством повторений от 6 до 8 раз и количеством подходов от 3 до 5 раз.

Эффект разминки длится примерно до 15 мин. Соответственно после разминки в начале основной части занятия правомерно сдавать контрольные нормативы по физической подготовке, выполнять соревновательные упражнения.

В заключительной части занятия проводится заминка.

Развитие выносливости. Подготовительная часть 20–30 мин. Общая разминка проводится по принципу массажа «от периферии к центру» (10–15 мин.).

Упражнения в общей разминке включают в себя круговые движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, головой, туловищем, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; наклоны (вперед, назад, влево, вправо), в том числе пружинистые; повороты, выпады, приседы, прыжки.

Специальная разминка (10–15 мин.).

Под выносливостью понимается способность человека выполнять заданную нагрузку в течение длительного времени, не снижая ее интенсивности. Поэтому и специальную разминку нужно построить с учетом специфики развития выносливости.

Чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке на выносливость, на разминке, наравне с другими системами организма, необходимо активизировать деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Хорошо активизируют деятельность кровеносной и дыхательной систем беговые упражнения.

Таким образом, в развитии выносливости в специальной разминке применяются следующие физические упражнения:

- бег (можно на месте);
- бег с выносом ног вперед;
- бег с отведением прямых ног назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки на двух ногах, левой (правой) ноге;
- прыжки через шаг (левой, правой);
- прыжки на каждый шаг («олений шаг»);
- выпрыгивания из приседа;
- приседания;
- сгибания и разгибания рук, и другие упражнения.

Выносливость следует развивать в основной части занятия, продолжительность которого составляет 50–55 мин. Для ее развития рекомендуются применять следующие упражнения:

– для развития общей выносливости – бег на средние и длинные дистанции, берпи (за 2 мин., кол-во раз):

И.П. – О.С.:

- 1 – упор присев;
- 2 – толчком ног упор лежа;
- 3 – толчком ног упор присев;
- 4 – И.П.

– для развития силовой выносливости – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на максимум (3-5 подходов, интервал отдыха – до полного восстановления).

Для развития выносливости в основном применяются непрерывный (непрерывно-равномерный и непрерывно-переменный) и повторный методы тренировки.

В заключительной части занятия, продолжительность которого 5–10 минут, проводится заминка. Заминка в развитии выносливости – это упражнения после бега, берпи и т.д., с помощью которых организм приходит в привычное состояние – нормализуется пульс, частота дыхания, температура тела, снижается напряжение и уровень молочной кислоты в мышцах, нормализуется тонус внутримышечных вен.

Развитие гибкости. Подготовительная часть 20–30 мин. Общая разминка (10–15 мин.). На разминке надо придерживаться принципа массажа «от периферии к центру». Специальная разминка (10–15 мин.).

Гибкость хорошо поддается развитию после того, как организм очень хорошо разогрет. Хорошо разогревают организм беговые упражнения.

Поэтому, чтобы подготовить организм к предстоящей работе по развитию гибкости, необходимо выполнить следующие специальные упражнения:

- бег (можно на месте);
- бег с выносом ног вперед;
- бег с отведением прямых ног назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки на двух ногах, на левой (правой) ноге;
- прыжки через шаг (левой, правой);
- прыжки на каждый шаг («олений шаг»);
- и др. упражнения.

Основная часть. Над развитием гибкости в основном работать в конце основной части тренировочного занятия. С этой целью рекомендуются следующие упражнения: наклоны, выпады, шпагат продольный, шпагат поперечный, мост и др. упражнения.

Заключительная часть 5–10 мин. Заминка.

Сопряженное развитие физических качеств: быстроты и силы, выносливости и гибкости.

Подготовительная часть 20–30 мин.

Общая разминка (10–15 мин.). На общей разминке надо придерживаться принципа массажа "от периферии к центру".

Упражнения в общей разминке:

- круговые движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, головой, туловищем, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- наклоны (вперед, назад, влево, вправо), в том числе пружинистые;
- повороты, выпады, приседы, бег, прыжки.

Специальная разминка (10–15 мин.).

Под сопряженным развитием физических качеств понимается развитие нескольких физических качеств человека в одном учебно-тренировочном занятии. Поэтому и специальную разминку нужно построить с учетом развития нескольких физических качеств, например, быстроты и силы, выносливости и гибкости.

Чтобы подготовить организм к предстоящей работе по развитию быстроты, необходимо выполнить специальные беговые упражнения на скорость.

Для подготовки организма к силовым нагрузкам, например, для подъема штанги соревновательными способами «толчок» и «рывок», применяются такие специальные упражнения, как: приседание, в том числе со штангой незначительного веса (с учетом тренированности); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в том числе с отягощениями; подрыв штанги и др.

Чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке на выносливость, на разминке, наравне с другими системами организма, необходимо активизировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Хорошо активизируют деятельность кровеносной и дыхательной систем беговые упражнения.

Гибкость хорошо поддается развитию после того, как организм очень хорошо разогрет. Хорошо разогревают организм беговые упражнения.

Таким образом, в сопряженном развитии быстроты и силы, выносливости и гибкости в специальной разминке применяются следующие специальные упражнения:

- бег (можно на месте);
- бег с выносом ног вперед;
- бег с отведением прямых ног назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки на двух ногах, левой (правой) ноге;
- прыжки через шаг (левой, правой);
- прыжки на каждый шаг («олений шаг»);
- выпрыгивание из приседа;
- приседания;
- сгибания и разгибания рук, и другие упражнения.

На одном учебно-тренировочном занятии правомерно развивать от 1 до 3 физических качеств.

Для наиболее благоприятного сочетания и последовательности применения упражнений для развития физических качеств в начале основной части занятия необходимо предусмотреть упражнения для развития, быстроты и силы, затем выносливости и гибкости.

В зависимости от конкретных задач занятия силовые упражнения, в отдельных случаях, могут выполняться раньше скоростных.

Для развития быстроты в домашних условиях можно применить следующие упражнения:

- бег на месте с высоким подниманием бедра (до касания натянутой веревки) в максимальном темпе в течение 10 сек. в 3–5 подходах. Интервал отдыха – до полного и частичного восстановления;
- берпи (8 циклов, сек.): И.П. – О.С.: 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – И.П. 3–5 подходов. Интервал отдыха – до полного и неполного восстановления;
- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью в различных условиях;
- упражнения с утяжелителями и со штангой.

Для развития силы мышц передней части туловища рекомендуется упражнение поднимание туловища и/или ног из И.П. – лежа на спине на

полу, руки за голову, ноги согнутые. 25–30 повторений, 3–5 подходов. Интервал отдыха – до полного восстановления.

Для развития силы мышц задней части туловища выполняем упражнение поднимание туловища, рук и ног (прогибание) из И.П. – лежа на животе, на полу (коврике). 25–30 повторений, 3–5 подходов. Интервал отдыха – до полного восстановления.

Для развития силы мышц верхних и нижних конечностей правомерно выполнять сгибание и разгибание рук до 16 раз девушки и до 40 раз юноши, приседание 30 раз, упражнения с гантелями, со штангой по 3–5 подходов. Интервал отдыха – до полного и частичного восстановления.

Выносливость следует развивать в середине основной части занятия. Для ее развития в домашних условиях рекомендуется применять следующее упражнение:

– берпи (за 2 мин., кол-во раз): И.П. – О.С.: 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – И.П.;
– бег на средние и длинные дистанции.

Для развития выносливости в основном применяются непрерывный (непрерывно-равномерный и непрерывно-переменный) и повторный методы тренировки.

Гибкость правомерно развивать в конце основной части занятия. Для ее развития применяются наклоны, выпады, шпагат продольный, шпагат поперечный и другие упражнения.

Заключение. На основании анализа и обобщения теоретической информации и опыта собственной спортивно-педагогической деятельности представлен материал об особенностях общей и специальной разминки, методики развития силы, скорости, выносливости, гибкости, благоприятном сочетании и последовательности физических упражнений для развития физических качеств. Предлагаются методы и приемы для оптимизации и повышения эффективности тренировок. Использование специальных тренировочных программ и методик позволит значительно повысить показатели физической подготовленности подрастающего поколения.

Список литературы / References

1. Боброва, Г. В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций / Г. В. Боброва, Т. В. Нурматова, И. В. Горшенина // Известия Тульского государственного университета. – 2018. – Вып. 1. – С. 9–16.
2. Симень, В. П. Совершенствование системы формирования универсальной компетенции студентов при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2021. – № 2 (111). – С. 204–214.
3. Щербакова, Е. М. Заболеваемость населения России, 2021–2022 годы // Демоскоп Weekly. – 2023. – № 985–986. – С. 1–30.

УДК 796:796.012.1

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ И ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Смелкова Е.В., канд. пед. наук, доц.,
Закиров А.Ф., канд. ист. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины», г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В настоящее время занятия фитнесом популярны у людей разных возрастов. Современное направление общей физической подготовки и различных его модификации часто называют фитнесом, большинство упражнений выполняют под музыку. В вузах созданы сборные команды по фитнесу. Мы провели исследование по сравнению физических качеств у студентов, занимающихся фитнесом и студентов занимающихся физической культурой. Студенты, занимающиеся фитнесом, достигли больших результатов в развитии физических качеств

Ключевые слова: фитнес, физические качества, физическая подготовка, физическое развитие, физическая культура, студенты.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FITNESS AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Smelkova E.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Zakirov A.F., cand. of hist. science, associate prof.**
Kazan State Academy of Veterinary Medicine, Kazan, Russia

Brief abstract. Currently, fitness classes are popular with people of all ages. The modern trend of general physical training and its various modifications is often called fitness, most exercises are performed to music. National fitness teams have been created in universities. We conducted a study comparing the physical qualities of students engaged in fitness and students engaged in physical education. Students engaged in fitness have achieved great results in the development of physical qualities.

Key words: fitness, physical qualities, physical training, physical development, physical culture, students.

Сегодня заниматься фитнесом стало модно и доступно. Фитнес-клубы расположены в шаговой доступности. Заниматься фитнесом могут люди любого возраста [3]. Программы разрабатываются с учетом возраста, состояния здоровья [4, 6]. Сейчас стали популярны уроки различных

направлений, таких как: «Здоровая спина», «Гибкая сила», «Функциональная тренировка».

Во многих вузах есть спортклубы, и занятия фитнесом проходят во внеаудиторное время.

Фитнес, в современном его понимании, зародился в США в 1960-1970-е годы [3]. Американская телеведущая Джейн Фонда продемонстрировала танцевальные движения в сочетании со спортивными упражнениями под музыку. Она имела хорошие пропорции фигуры и была очень грациозна, именно поэтому миллионы женщин во всем мире захотели заниматься аэробикой. Сегодня аэробика, это лишь одно из направлений фитнеса. Регулярно возникают новые направления фитнеса, некоторые из них берут начало из восточных оздоровительных систем, например: фитнес йога, цигун, тайбо. Многие системы модифицированы и представляют сочетание нескольких систем физических упражнений и элементов хореографии [3].

Качество жизни человека зависит от состояния его здоровья. Фитнес включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и питьевой режим, рациональное питание, а также водные процедуры (душ, бассейн, джакузи).

Фитнес дает возможности для проявления творческой стороны человека, удовлетворения духовной потребности, самовыражения и самосовершенствования [3]. Во многих фитнес клубах есть тренажерные залы, составление индивидуального комплекса физических упражнений в тренажерном зале, это проявление творчества.

Направлений фитнеса очень много. Самыми популярными являются пилатес, бодифлекс, шейпинг, стрип-пластика, аква-аэробика, стретчинг, кроссфит, воркаут.

Однако, в настоящее время фитнес существует как один из видов спорта. Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство [1]. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки [1, 2, 5].

В спартакиаду Вузов Республики Татарстан включены соревнования по фитнес-аэробике. Включение соревнований по фитнес-аэробике в спартакиаду дало толчок развитию данного вида спорта.

Материалы и методы исследований. Для изучения физических качеств студентов мы провели хорошо знакомые виды испытаний по физической подготовке. Мы провели тестирование физической подготовленности у студентов 3 курса (n=8), занимающихся физической культурой, и у команды по фитнес-аэробике (n=8).

Результаты исследований. Для того, чтобы сравнить физические качества студентов, занимающихся физической культурой и фитнес-аэробикой, были проведены измерения в конце занятия физической культурой и в конце тренировки по фитнесу.

Таблица – Разновидности упражнений

Виды испытаний (тесты)	Группы занимающихся	
	Студенты 3 курса	Сборная команда по фитнес-аэробике
Наклон вперед	Пальцами касаются пола 2 человека	ладонью касаются пола 8 человек
Приседание за 1 мин	30-45 раз	43-66раз
Прыжки со скакалкой за минуту	74-100раз	100-122раз

Из таблицы видно, что такие показатели, как гибкость, прыгучесть лучше у занимающихся фитнес-аэробикой. Приседания за 1 минуту так же лучше выполняют те, кто занимается фитнес-аэробикой. Это говорит о силе мышц бедра. Благодаря регулярным тренировкам, у студентов увеличивается быстрота реакции, двигательной памяти, согласованность действий [9, 10, 11]. Хорошо заметна координация движений, когда стремительно и правильно выполняются связки упражнений. Высокая степень развития координационных способностей, оказывает положительное влияние на овладение новыми двигательными навыками [7, 8, 11]. Также в процессе проведения исследования нами была показана связка из нескольких упражнений, и студенты должны были ее повторить. Студенты, занимающиеся фитнес-аэробикой, повторили ее после первого показа, а обычным студентам потребовалось более 4 показов для ее запоминания. Важным является то, что при занятиях фитнес-аэробикой развивается еще и двигательная память.

Заключение. Таким образом, при сравнении результатов тестов у студентов, занимающихся фитнес аэробикой и студентов, посещающих занятия физической культурой, видны существенные различия. Двигательная память нужна в повседневной жизни: при вождении автомобиля, при занятиях повседневной бытовой деятельностью, при катании на лыжах, коньках, любой физической активности. Фитнес и фитнес-аэробика – это занятия для здоровья, доступный и современный вид физической активности.

Список литературы / References

1. Кувикова, Е. С. Психологические аспекты построения командной работы на примере сборной по фитнес-аэробике / Е. С. Кувикова, Е. В. Смелкова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 352-355.

2. Петрова, Т. Н. Влияние занятий по фитнес-аэробике на физическую подготовленность обучающихся / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО Поволжский ГУФКСиТ. – 2021. – С. 235-238.

3. Смелкова, Е.В. Влияние фитнеса на формирование физических качеств девушек / Е. В. Смелкова, Е. Д. Нестерова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург. – 2021 – С. 551.

4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в вузе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана, 2021. – 56 с.

5. Трофимова, О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65-69.

6. Федорова, Ю. Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю. Д. Федорова, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 176-178.

7. Шарыпова Н.Х., Медведев Н.А. Взаимосвязь познавательной активности студентов с состоянием их психологического здоровья / Н. Х. Шарыпова, Н. А. Медведев // Актуальные проблемы государственного и муниципального управления в условиях цифровой трансформации экономики : научные труды II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, посвященной 100-летию Казанского ГАУ. – Казань, 2022. – С. – 460-467.

8. Шарыпова Н.Х. Взаимосвязь волевых качеств у студентов с их познавательной деятельностью / Н. Х. Шарыпова, Н. А. Хайдаров // Современное состояние и перспективы развития технической базы агропромышленного комплекса : научные труды Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.т.н., профессора Мудрова П.Г. – Казань, 2021. – С. 535-540.

9. Шиленко, О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие прыжковой координации студенток вуза / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № S2. – С. 72-77. – DOI 10.14529/hsm23s211.

10. Шиленко, О. В. Особенности двигательной деятельности в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 89-94.

11. Шиленко, О. В. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 95-100.

УДК 796.011.3:378

**МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА**

**Стрелецкая Ю.В., канд. пед. наук, доц., Стрелецкая Я.С., студент
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная
академия», г. Великие Луки, Россия**

Краткая аннотация. Рассмотрены проблемы, определяющие вектор оптимизации учебного процесса по физической культуре на примере курса «Оздоровительная аэробика». Автором апробированы и представлены результаты многолетних исследований показателей психофизического здоровья и двигательной готовности обучающихся в условиях образовательных высшего образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, оптимизация образовательного процесса, фитнес-аэробика, двигательная готовность.

**METHODS FOR OPTIMIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN
PHYSICAL EDUCATION OF NON-CORE UNIVERSITY STUDENTS**

**Streletskaya Yu.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Streletskaya Ya.S., student
Velikiye Luki State Agricultural Academy, Velikiye Luki, Russia**

Brief abstract. The problems that determine the vector of optimization of the educational process in physical education are considered using the example of the course "Health aerobics". The author tested and presented the results of many years of research into indicators of psychophysical health and motor readiness of students in educational higher education.

Key words: physical education, optimization of the educational process, fitness aerobics, motor readiness.

Физическое воспитание студентов является одной из важнейших педагогических задач, решение которой направлено не только повышение двигательной подготовленности, но и его личностные психологические особенности, позволяющие подготовить к трудовой деятельности и защите Родины. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования в образовательном процессе определяет дисциплину «Физическая культура и спорт» как базовую составляющую, направленную на продуктивное решение образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач [1-3].

Современное образовательное пространство диктует необходимость в оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» и обусловлено рядом проблем, предполагающих поиск новых альтернативных образовательных программ и современных педагогических и цифровых технологий. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата (в объеме 72 часов) и входит в блок дисциплин по выбору (вариативная часть) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в объеме 328 часов). В процессе изучения дисциплин обучающийся осваивает универсальные компетенции в рамках теоретических, методико-практических и контрольных модулей.

Анализ научно-методической литературы [1-3] и результат имеющегося опыта оптимизации процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования позволил наметить следующие противоречия:

– между требованиями к теоретическому и контрольному разделам по дисциплине и низким уровнем теоретической и двигательной готовности обучающихся, не позволяющие им освоить дисциплины в оптимальном индивидуальном режиме;

– между материально-техническим оснащением кафедр физической культуры и перспективности развития современных фитнес-направлений с использованием современного инвентаря и оборудования в рамках академических занятий в вузе.

Социологические исследования, проведенные Ю. В. Стрелецкой [1, 3] указывают на то, что основной причиной выбора занятий оздоровительной аэробикой для студенток сельскохозяйственной академии стал мотив коррекции фигуры (57%). На втором месте находится стремление к двигательной активности (32%), а на третьем месте стоит такой мотив как внутреннее расслабление, снятие эмоционального напряжения – 28% респондентов. Оказалось, что 93% студентов Великолукской ГСХА считают оздоровительную аэробику средством укрепления здоровья.

Объект исследования – учебный процесс, в ходе которого с использованием средств оздоровительной аэробики решаются задачи по повышению показателей психофизического здоровья и двигательной готовности обучающихся.

Предмет исследования – комплекс методов и приемов позволяющих, повысить эффективность двигательной готовности обучающихся.

Исследование проводилось на базе Великолукской ГСХА. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты I-V курсов (20 человек - экспериментальная и 22 человек - контрольная группы). Годовой макроцикл подготовки, соответствующий первому и второму семестрам занятий, состоял из двух этапов. Вторая ступень имела более высокие

параметры общей нагрузки (на 3-5%). Целевая направленность учебной программы по фитнес-аэробике представлена методологической основой образовательного процесса, которая представляет собой организованный набор взаимосвязанных образовательных методов, необходимых для формирования личности студентов. Критерием оценки теоретической и физической подготовленности является эффективность освоения образовательной программы [1, 3].

Таблица 1 – Уровень кондиционной нагрузки в течение учебного года

Этапы подготовки	Кол-во занятий	Объем / Интенсивность
Первый этап	72	1 семестр
«Втягивающий» МЗЦ	16	Малый / низкая
«Базовый» МЗЦ	16	Большой / средняя
	16	Большой / средняя
«Специальный» МЗЦ	16	Средний / высокая
«Контрольный» МЗЦ	8	Малый / высокая
«Восстановительный» МЗЦ	период сессии	Малый / низкая
Второй этап	72	2 семестр
«Втягивающий» МЗЦ	16	Малый / низкая
«Базовый» МЗЦ	16	Большой / средняя
	16	Максим / средняя
«Специальный» МЗЦ	16	Средний / максим.
«Контрольный» МЗЦ	8	Малый / высокая
«Восстановительный» МЗЦ	период сессии	Малый / низкая
Годовой цикл подготовки	144	-

Исходным структурным звеном, объединяющим в определенном порядке все компоненты учебного процесса годового макроцикла, является содержание и структура отдельного тренировочного занятия. Целостное занятие оздоровительной аэробикой состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Модульная система обучения, предложенная при разработке курса, учитывала требования к уровню нагрузки, включала в курс популярные современные направления аэробики (табл. 2).

Таблица 2 – Модули программы «Оздоровительная аэробика»

Модуль	Задачи модуля
Фитбол-аэробика	Улучшение качественных характеристик мышечного корсета, общего мышечного корсета, общего мышечного состояния, развития силовых способностей
Танцевальная аэробика	Развитие координации, ловкости, гибкости, чувства ритма, специальной выносливости, повышение функциональных возможностей.
Степ-аэробика	Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, развитие координации, специальной выносливости, силы.

Стрейч, йога	Развитие гибкости, что позволяет овладеть другими жизненно важными двигательными умениями и навыками: координационными, скоростными, силовыми
--------------	---

Для контрольного раздела учебной программы по «Оздоровительной аэробике» нами разработаны комплексные тесты, отражающие с одной стороны специфику курса, с другой требования к уровню развития основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО, в соответствии с образовательным стандартом.

Результаты нашего исследования позволили определить основные требования к образовательной программе по фитнес-аэробике: частота занятий 2 раза в неделю; продолжительность одного занятия – 45-60 минут; рабочая частота сердечных сокращений на занятиях – 160-200 ударов в минуту минус возраст; интенсивность – 60-80% от максимальной частота сердечных сокращений; акцентированное развитие всех физических качеств за одно занятие; предпочтительно аэробный характер нагрузки.

Таблица 3 – Показатели общей физической подготовленности за период эксперимента

Показатели	Группы	до эксперимента	после эксперимента	p
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (раз)	ЭГ	20,1± 0,7	25,2±0,5	<0,05
	КГ	19,5± 0,6	23,4±0,8	<0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	ЭГ	14,2 ±1,6	20,4±1,2	<0,05
	КГ	13,3± 1,8	14,8 ±1,6	>0,05
Прыжок в длину с места	ЭГ	166,7± 2,4	172,8±2,2	<0,05
	КГ	169,5± 3,1	171,5±2,8	>0,05
Вис на перекладине согнув руки, сек	ЭГ	15,1 ±2,4	24,6±2,8	<0,05
	КГ	17,3 ±3,1	16,4±2,3	>0,05
Бег на выносливость 1000 метров, сек	ЭГ	296,0±3 3,6	258,3±11,7	<0,05
	КГ	302,0 ±4,7	286,3±4,3	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	ЭГ	5,8±0,06	15,6±0,5	<0,05
	КГ	6,2± 0,4	9,7±0,3	<0,05

Помимо улучшения физической подготовленности, повысился уровень теоретической подготовленности обучающихся: среднестатистический балл в контрольной группе – 6,4; экспериментальной группе – 33,4.

В результате применения средств оздоровительной аэробики с целью дальнейшей модернизации учебного процесса физического воспитания в непрофильном вузе и повышения его эффективности в направлении двигательной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт», можно сделать следующие выводы:

– разработка и внедрение в традиционный курс обучения альтернативных учебных программ с использованием модульной системы обучения способствует формированию потребности в регулярных занятиях физической активности и установки на здоровый образ жизни;

– разработанная образовательная модель на основе оздоровительной аэробики в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», основанная на годовом цикле обучения студентов, нацелена на приобретение навыков организации самостоятельных занятий и повышения двигательной готовности обучающихся.

Список литературы / References

1. Бурдыко, Т.А. Влияние занятий оздоровительной аэробики на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Т.А. Бурдыко, Ю.В. Стрелецкая // Первая ступень в науке: VIII Международная научно-практическая студенческая конференция, Вологда-Молочное, 24 марта 2020 г. – Вологда-Молочное, 2020. – Часть 2. – С. 183-186.

2. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильного вуза / О. В. Носик, Н. С. Ефимова, Т. Н. Акулова, В. А. Головина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 47-54. // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» : сайт. – Москва, 2013–2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-uchebnogo-protsesssa-po-fizicheskomu-vospitaniju-studentov-neprofilnogo-vuza> (дата обращения: 27.10.2023)

3. Стрелецкая, Ю. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю. В. Стрелецкая // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – №1. – С. 57-63.

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ

Суриков А.А., канд. пед. наук, доц.

Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Чебоксары, Россия

Моисеев В.Т., учитель

*МБОУ «СОШ им. А. Г. Николаева» Моргаушского района,
с. Моргауши, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен анализ и особенности влияния занятий спортом на физическое развитие, физическую

подготовленность и функциональные изменения в организме школьников 11-12 лет.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, антропометрия, здоровье, физические качества.

THE IMPACT OF SPORTS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Surikov A. A., cand. of pedag. science, associate prof.

Cheboksary branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Moiseev V. T., teacher

МБЕИ "Secondary school named after A. G. Nikolaev" Morgaushsky district, Chuvash Republic, Russia

Brief abstract. The article presents an analysis and features of the influence of sports on physical development, physical fitness and functional changes in the body of schoolchildren aged 11-12 years.

Key words: physical development, physical fitness, anthropometry, health, physical qualities.

Актуальность. Важными составными частями, определяющими уровень физического здоровья человека, являются его физическое развитие и физическая подготовленность. Современные исследования врачей и педагогов о состоянии здоровья учащейся молодежи указывают на то, что идет тенденция в сторону ухудшения ее физических и функциональных показателей. Одной из причин тому является падение интереса учащейся молодежи к двигательной активности, связанное с появлением новых форм развлечений в свободное время (интернет ресурсы, компьютерные технологии, современные телефоны и т. д.) [3]. В связи с этим возникает поиск новых форм и технологий в проведении занятий по физической культуре и организации досуга учащейся молодежи.

Цель исследования – выявить выявление занятия спортом на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Задача – обосновать влияние занятий двигательными действиями специального характера на физическую и функциональную подготовленность учащихся.

Методы исследования:

1. Обзор литературных данных по теме исследования.
2. Обработка и анализ полученных данных в ходе исследования.

В нашем исследовании приняли участие учащиеся МБОУ «СОШ им. А. Г. Николаева» Моргаушского района Чувашской Республики в количестве 29 мальчиков 11-12 лет. Из них 14 мальчиков экспериментальной группы (ЭГ), занимающиеся лыжным спортом и 15 мальчиков контрольной группы (КГ), занимающиеся в рамках программы по физическому воспитанию.

В исследовании использовался метод антропометрии (В. В. Бунак, 1925), при этом определялись основные показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки) и дополнительные (окружность бедра, талии, плеча, периметр запястья, размеры кожно-жировых складок). Оценка физической подготовленности осуществлялась на основе использования комплексов двигательных тестов, оценивающих уровень развития различных физических качеств (общей и силовой выносливости, силовых, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты). Математическая обработка результатов исследований осуществлялась в стандартном пакете программ Microsoft Excel 2010. Определение достоверности полученных результатов выполняли по критерию t – Стьюдента.

По экспериментальным данным, средние показатели длины тела, отражающий особенности пластических процессов, протекающих в организме человека, участники ЭГ и КГ не имели достоверных различий и соответственно составили – $151,1 \pm 1,57$ см и $149 \pm 1,29$ см.

Одним из важных показателей физического развития является масса тела. Проведенное исследование показало, что учащиеся, не занимающиеся спортом, имели среднюю величину данного показателя $40,2 \pm 1,7$ кг, что на 1,3 кг выше, чем у учащихся-спортсменов ЭГ.

Окружность грудной клетки (ОГК) у учащихся КГ, не занимающиеся спортом, составила $69,89 \pm 1,14$ см, что на 1,6 см меньше, чем аналогичная величина их ровесников-спортсменов.

Величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ), характеризующая функцию внешнего дыхания у КГ и ЭГ соответственно составила – $2503,15 \pm 83,29$ мл и $2584,09 \pm 101,92$ мл.

Существенным дополнением при оценке физического развития являются показатели мышечной силы, представляющим собой максимальное проявление произвольного усилия, которое может развить группа мышц при определенных условиях. Изучение данных кистевой и становой динамометрии, характеризующих силу мышц сгибателей левой и правой кисти, и мышц разгибателей спины, показало наличие более высоких показателей мальчиков ЭГ ($14,78 \pm 1,3$ кг, $15,96 \pm 1,43$ кг и $108,13 \pm 3,5$ кг). Аналогичными данными КГ, не занимающихся спортом ($14,39 \pm 1,38$ кг, $15,58 \pm 1,31$ кг и $94,2 \pm 3,87$ кг).

Наряду с основными показателями физического развития изучались также дополнительные антропометрические данные, такие, как:

окружность бедра, талии, плеча, периметр запястья, размеры кожно-жировых складок, что позволяет в определенной степени характеризовать о состоянии мышечной и жировой массы. Все показатели охватных характеристик физического развития учащихся ЭГ, были несколько выше, чем у учащихся КГ, однако различия были недостоверны. Обхват запястья в ЭГ составил ($14,68 \pm 0,24$ см), КГ ($14,63 \pm 0,29$ см) практически не отличались – разница составила лишь 0,05 см.

Полученные у КГ кожно-жировые складки, определяемые в области спины, плеча и живота, оказались достоверно большими ($p < 0,05$), чем у ЭГ, занимающихся спортом и составили: ($0,64 \pm 0,04$ см, $0,9 \pm 0,06$ см, $0,83 \pm 0,1$ см) против ($0,57 \pm 0,04$ см, $0,86 \pm 0,08$ см, $0,68 \pm 0,08$ см).

Известно, что обхват запястья и ОГК позволяет судить о типе телосложения человека. В нашем исследовании данные показатели не имели достоверных различий в рассматриваемых ЭГ и КГ. Следовательно, и по типам телосложения никаких особо заметных отличий не было обнаружено.

На достоверно более низкие показатели кожно-жировых складок и более высокие размеры отдельных участков тела (бедра, тали, плеча) указывает тот факт, что мышечная масса в ЭГ развита в большей степени по сравнению с учащимися, не занимающимися спортом. Это свидетельствует о высоких потенциальных возможностях спортсменов в проявлении двигательных качеств, что и было продемонстрировано ими при выполнении комплекса двигательных тестов.

Изучение результатов физической подготовленности школьников 11-12 лет, имеющих разный уровень двигательной активности, показало наличие более высокого уровня развития физических качеств у ЭГ по сравнению с их ровесниками КГ. Так, результаты бега на выносливость 1000 м, свидетельствуют о достоверно ($p < 0,01$) более высоком уровне развития данного физического качества. При этом время преодоления дистанции 1000 м у ЭГ и КГ было соответственно ($3,98 \pm 0,06$ мин., и $4,37 \pm 0,13$ мин.). Кроме того, достоверные ($p < 0,05$) различия в результатах выполнения обследуемыми группами школьников двигательных тестов на быстроту (челночный бег 3×10 м, бег на 30 м, поднимание туловища за 15 секунд), свидетельствуют о существенном превосходстве в уровне развития скоростных, координационных и скоростно-силовых физических способностей.

Единственным контрольным испытанием, в котором участники КГ могли составить конкуренцию ЭГ, был тест с опускающейся линейкой, характеризующий быстроту двигательной реакции (для мужчин 13 см считается хорошим результатом). Но и здесь с незначительным преимуществом побеждали участники ЭГ ($13,5 \pm 0,2$ см. против $14 \pm 0,1$ см.) КГ [2]. Во всех остальных двигательных тестах, таких как:

– прыжки с места двумя ногами вперед-назад;

– подтягивание на перекладине;
– предельное время удержания ног под углом 45 градусов в положении лежа на спине, участники ЭГ показали лучшие результаты (181,76±4,39 см, 82,59±5,58 см, 99,18±4,19, 8,38±1,21 раза, 52,18±6,54 сек.). У КГ данные показатели составили (164,62±3,19 см, 72,9±3,1 см, 91,72±3,31 м, 4,88±0,68 раза, 40,86±5,38 сек.).

Последние контрольные испытания вновь убедительно продемонстрировали преимущество участников ЭГ, регулярно занимающихся спортом в развитии скоростно-силовых, координационных физических качеств, а также в развитии силовой выносливости.

Резюме. Подводя итоги результатов нашего исследования, мы можем констатировать тот факт, что занятия спортом активизируют как процессы физического развития, совершенствования жизненно-важных физических качеств, так и развитию функциональных систем организма учащихся.

Таким образом, с целью укрепления здоровья и формирования физической культуры личности учащихся дополнительно можно им рекомендовать занятия массовыми видами спорта, но со строгим учетом индивидуальных особенностей, отклонений в состоянии здоровья, функциональной подготовленности и физического развития каждого ученика.

Список литературы / References

1. Бунак, В. В. Методика антропометрических исследований : сборник инструкций для работ / В. В. Бунак. – Москва: Наркомздрав, 1925. – 144 с.
2. <http://www.hintfox.com/article/zmerenie-vremeni-reaktsii-podrostkov-i-vzroslih.html>.
3. Суриков, А. А. Мониторинг артериальной активности центральной гемодинамики организма будущих педагогов / А.А. Суриков, Т. Ю. Винокур, В.Т. Никоноров // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. – Ялта: РИО ГПА, 2023. – Вып. 78(4). – С. 217–220.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Токарь Е.В., канд. пед. наук, доц.,
Самсоненко И.В., канд. пед. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. Включение атлетической гимнастики в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе имеет большой

потенциал для увеличения двигательной активности студентов, привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, улучшения психофизического состояния. В статье рассмотрено значение занятий атлетической гимнастикой для студентов, предложены способы применения информационных технологий в процессе занятий атлетической гимнастикой, показаны методические аспекты, которые были учтены при разработке авторской компьютерной программы.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическое воспитание, студенты, информационные технологии, компьютерная программа.

FEATURES OF APPLICATION OF ATHLETIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

**Tokar E.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Samsonenko I.V., cand. of pedag. science, associate prof.**
Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. The inclusion of athletic gymnastics in the educational process of physical education at a university has great potential for increasing the physical activity of students, attracting them to regular physical education and sports, and improving their psychophysical state. The article examines the importance of athletic gymnastics classes for students, suggests ways to use information technology in the process of athletic gymnastics classes, and shows methodological aspects that were taken into account when developing the author's computer program.

Key words: athletic gymnastics, physical education, students, information technology, computer program.

В настоящее время на фоне интенсификации учебного процесса в вузах определяется снижение двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Следует отметить, что учебные занятия по дисциплинам физической культуры, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют в среднем 25% общей суточной двигательной потребности студентов и не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности [1].

Необходимо оптимизировать двигательный режим студентов, путем применения на учебных занятиях по физической культуре эффективных средств физического воспитания.

В результате проведенного нами опроса было выявлено, что большой популярностью среди студентов пользуется атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика – это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения. Популярность атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов подтверждается исследованиями многих авторов (А.В. Кочнев с соавт., 2009; И.В. Самсоненко, 2011; А.А. Русаков, 2016 и др.). В результате занятий студенты стремятся к улучшению фигуры, развитию силовых качеств, выносливости.

Цель исследования: выявить особенности применения атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов вуза.

Включение атлетической гимнастики в учебный процесс по физической культуре в вузе имеет большой потенциал и значение. Прежде всего, это увеличение двигательной активности студентов. Атлетическая гимнастика оптимизирует их двигательный режим и компенсирует дефицит физической активности. Регулярные занятия атлетической гимнастикой положительно влияют на здоровье, развитие физических качеств, улучшение физического развития студентов. При помощи упражнений атлетической гимнастики можно сформировать красивую фигуру, что немаловажно для студентов. Также занятия атлетической гимнастикой известны своей способностью улучшать психологическое благополучие. Регулярные тренировки помогают в снижении стресса, улучшении настроения, самочувствия и повышении общей эмоциональной стабильности студентов.

Для индивидуализации и интенсификации учебного процесса по атлетической гимнастике предлагается использовать информационные технологии (далее – ИТ). Это может значительно обогатить процесс физического воспитания и повысить эффективность тренировок. Использование информационных технологий может сделать занятия по атлетической гимнастике более доступными, интересными и эффективными.

Преподавателями кафедры физической культуры Амурского государственного университета разработана компьютерная программа по атлетической гимнастике (свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614235). Данная программа эффективно применяется в процессе учебных занятий по физической культуре в вузе. Программа состоит из *контрольного блока*, где фиксируются и отслеживаются параметры физического состояния студентов; *экспертного* – где происходит анализ и экспертиза физического состояния, а также сравнение показателей с модельными характеристиками и *блока управляющих воздействий* с индивидуальными программами и рекомендациями. На рис. 1-3 представлены скриншоты компьютерной программы.

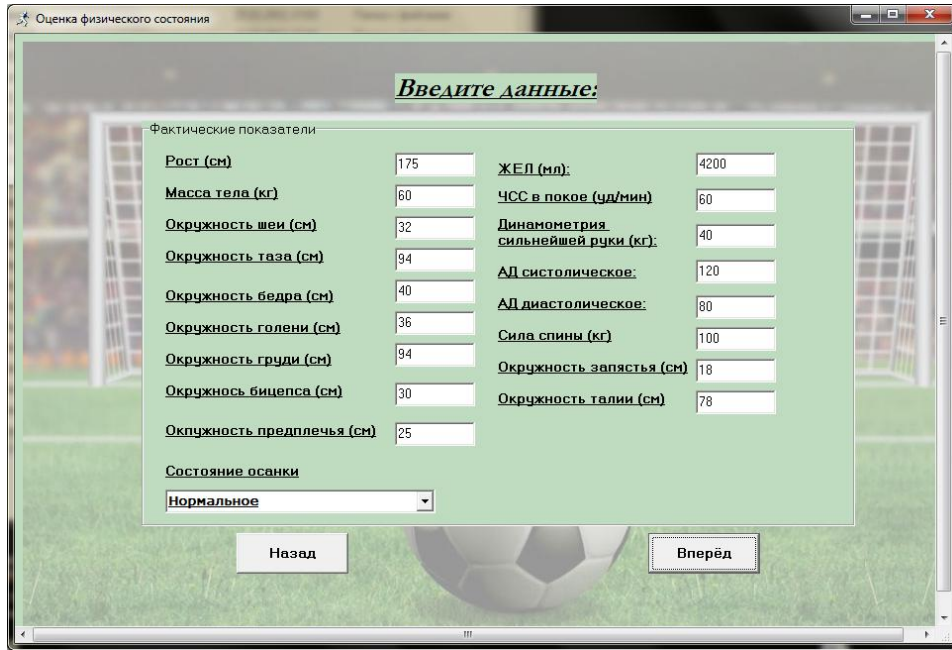


Рисунок 1 – Скриншот компьютерной программы «Ввод данных».

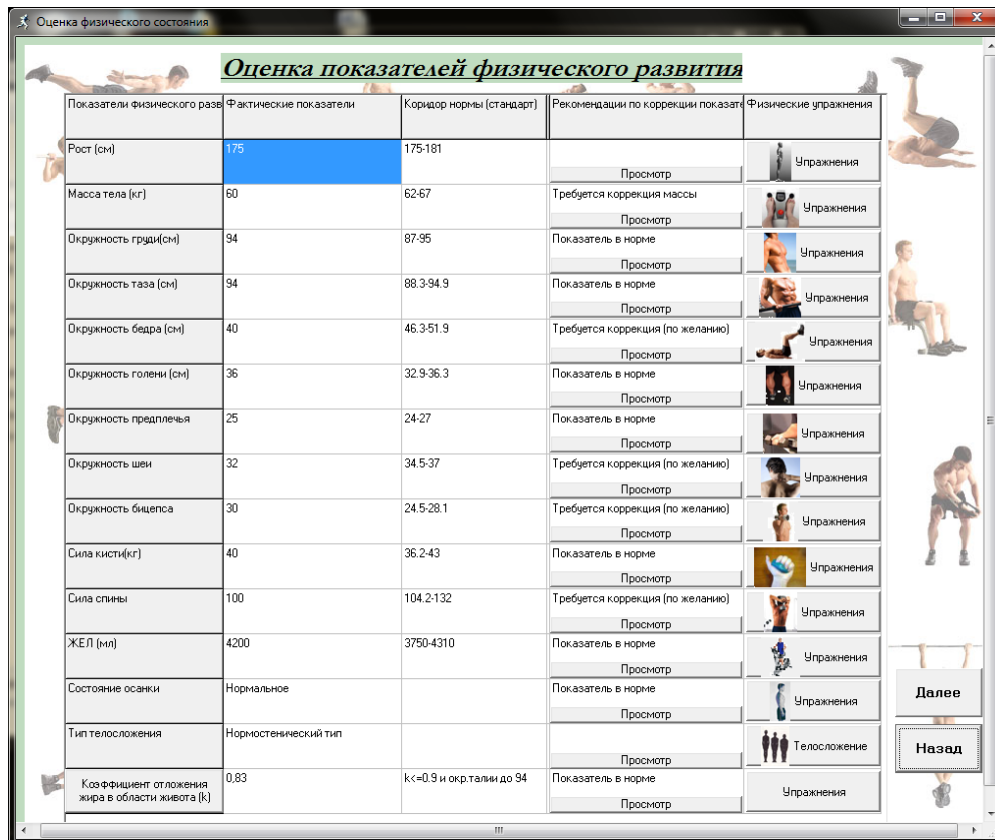


Рисунок 2 – Скриншот компьютерной программы «Оценка показателей физического развития».

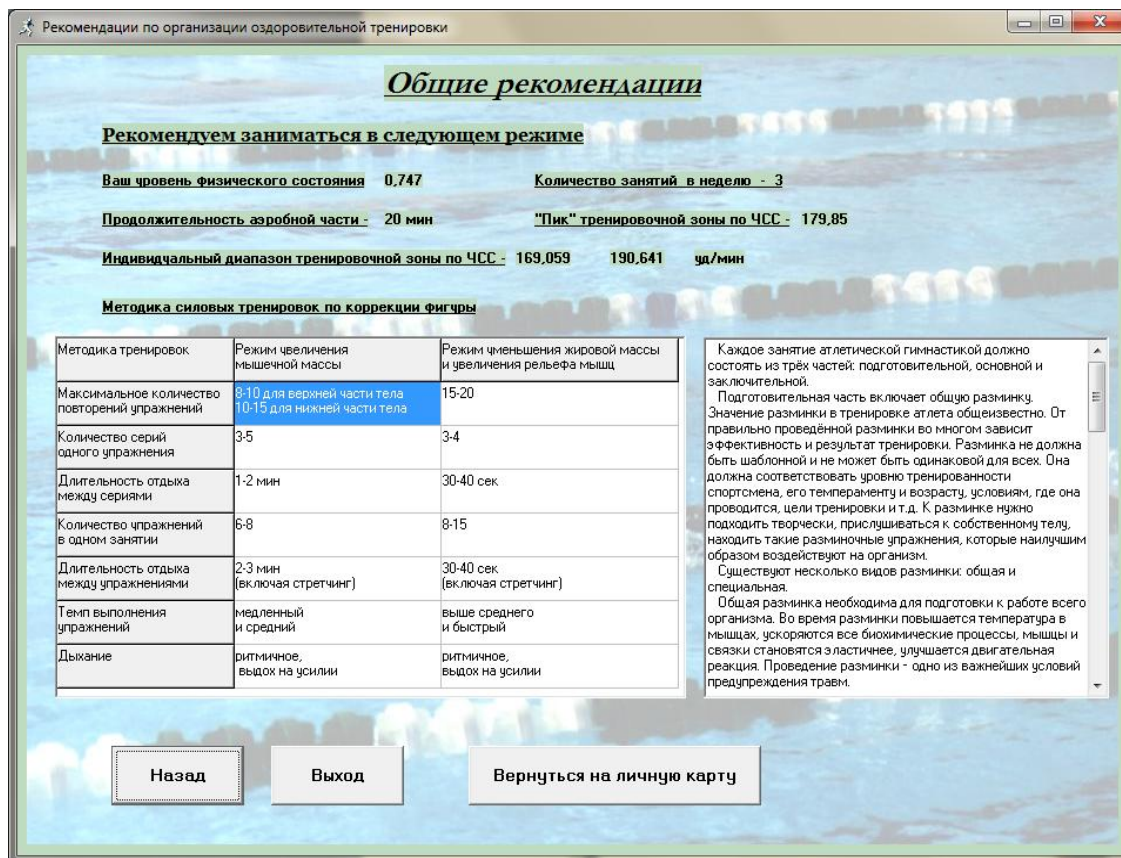


Рисунок 3 – Скриншот компьютерной программы «Общие рекомендации».

При разработке программы были учтены следующие методические аспекты, которые помогают сделать тренировку более эффективной.

Это, во-первых, учет индивидуальных особенностей студентов (уровень физической подготовленности, тип телосложения, наличие медицинских ограничений и личные цели). Очень большое внимание уделяется обучению технике выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики. В компьютерной программе представлены видео ролики технически правильного выполнения упражнений, указаны возможные ошибки.

Важным является регулярная оценка физического состояния и своевременная коррекция, которая предусмотрена программой. На основании компьютерной обработки результатов производится выдача карты тестирования – «Паспорта здоровья», содержащей результаты измерений, заключение о физическом состоянии, а также страничка самоконтроля, в которой студенты отмечают свое самочувствие; настроение; ЧСС до занятия, после и в период кардиотренировки; вес отягощений в силовых упражнениях.

Для расширения ассортимента упражнений и обеспечения более разнообразных тренировок используются различные виды оборудования, такие как отягощения, гимнастические маты, скакалки, эспандеры,

тренажеры и другие. Это помогает поддерживать интерес студентов к занятиям, избежать монотонности.

Цикл тренировочных занятий заканчивается разнообразными соревнованиями, турнирами, а также мероприятиями по выполнению норм комплекса ГТО.

Наш опыт показал, что введение атлетической гимнастики в учебную программу вуза способствует формированию здорового образа жизни у студентов, повышению мотивации к занятиям физической культурой, улучшению психофизического состояния и здоровья.

Список литературы / References

1. Кочнев, А.В. Атлетическая гимнастика как один из путей повышения уровня здоровья студенток северного вуза / А.В. Кочнев, Т.С. Окулов, С.Л. Совершаева // Экология человека. — 2009. — № 1. — С. 34-37.
2. Самсоненко, И.В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: [ДВГАФК] / Самсоненко, Игорь Васильевич. — Хабаровск, 2011. — 200 с.
3. Русаков, А.А. Атлетическая гимнастика в структуре физического воспитания педагогического вуза / А. А. Русаков // Формирование здорового образа жизни, безопасность жизнедеятельности и физическая культура в образовательных организациях: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. — Иркутск, 2016. — С. 47-48.

УДК 378.172

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Тонкоблатова И.В., ст. преподаватель,

Апоник Д.А., студент, Леонова Е.А., студент

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. Данная статья посвящена исследованию и анализу вопроса, как режим сказывается на продуктивности, а также разработке идеального распорядка дня для студента. Несоблюдение режима приводит к чрезмерным физическим и психологическим нагрузкам и, как следствие, отставанию в физическом и умственном развитии, неврозам и быстрому переутомлению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: режим дня, студенты, образ жизни, физическая культура.

THE DAILY ROUTINE AS THE BASIS FOR THE EFFECTIVE ACTIVITY OF A MODERN STUDENT

**Tonkoblatoва I.V., senior lecturer,
Aponik D.A., student, Leonova E.A., student**

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Brief abstract. This article is devoted to the study and analysis of the question of how the regime affects productivity, as well as the development of an ideal daily routine for a student. Failure to comply with the regime leads to excessive physical and psychological stress and, as a result, lag in physical and mental development, neuroses and rapid fatigue, diseases of the cardiovascular system.

Key words: daily routine, students, lifestyle, physical culture.

Введение. Режим дня – это гармоничное сочетание времени для работы, отдыха, гигиены, питания и сна. Студенты – это специфическая возрастная категория людей: ведь в этот период происходит один из ключевых этапов формирования личности, развития основных физических и психических качеств и умений. Студенческая жизнь наполнена постоянными учебными нагрузками, которые могут негативно повлиять на здоровье. Уровень физического и психического состояния зависит от многих факторов: биологических, социальных, антропогенных, экономических. Однако, основное значение для здоровья человека имеет его режим дня. Низкая физическая активность, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы, вредные привычки – все это приводит к хронической усталости и снижению иммунитета, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме и гипертонии. Поэтому студентам необходимо больше заботиться о режимах работы и отдыха.

Режимы работы и отдыха – это ритмичное и продолжительное чередование периодов труда и расслабления в течение определённого временного интервала, обеспечивающее поддержание высокой работоспособности и здоровья. В большинстве случаев у студентов нарушены эти режимы, что приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению качества запоминания информации, следовательно, уровень работоспособности падает [2, 3, 4].

Чтобы быть здоровыми, студентам следует правильно распорядиться своим днём. При соблюдении правильного распорядка формируется привычка к организованности, систематическому труду. При грамотном планировании своего рабочего дня у студента будет достаточное количество времени не только на учебу и полноценный отдых, но и на саморазвитие.

Цель. Рассмотреть влияние режима дня на организм студентов.

Основная часть. Был проведен опрос студентов Гродненского Государственного университета им. Я. Купалы, в котором приняло участие 30 студентов третьего курса филологического факультета. Для них была разработана анкета, состоящая из 8 вопросов:

1. Ваш возраст.
2. Сколько часов в сутки Вы обычно спите?
3. Сколько часов в день у Вас занимает учёба?
4. Как проводите свободное время?
5. Считаете ли свой режим дня продуктивным?
6. Планируете ли Вы своё расписание на день? Неделю? Месяц?
7. Как Вы относитесь к спорту? Посещаете ли Вы какие-нибудь спортивные секции?
8. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? Если да, то как часто?
9. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?

По второму вопросу данной анкеты были получены следующие результаты:

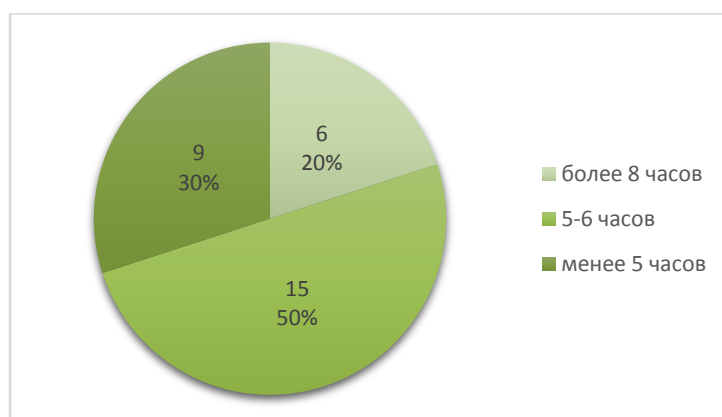


Диаграмма 1 – «Продолжительность сна».

Из 30 опрошенных 6 студентов (20%) спят более 8 часов в сутки, 15 студентов (50%) – 5–6 часов. Остальные 9 студенты (30 %) спят менее 5 часов в сутки. Недосыпание приводит к таким последствиям, как тошнота, обморок, головокружение, головная боль, боли в сердце, ожирение, депрессия.

Недосыпание негативно влияет не только на самочувствие, но и на настроение. Можно предположить, что студенты, которые вечером много времени проводят за гаджетами, не могут «хорошенько поспать». Для того, чтобы организм работал нормально, нужно спать 7–9 часов. Тогда студент сможет полностью сосредоточиться на учебе и повысить свою эффективность [5].

Чтобы правильно распределить свое время, нужно определить, сколько времени тратится на учебу и на отдых с учетом гигиенических требований. По нормам, день студента делится на две равные части по 12 часов. Первая часть – это учебные занятия, которые занимают около 6

часов в день, и еще 4-6 часов тратятся на самостоятельную подготовку. Рекомендуется делать в своем расписании короткие 5- минутные и 10- минутные перерывы. Вторая часть дня предназначена для восстановления организма (сон, отдых, питание) и развития личности (хобби, физические упражнения и т.д.). Выходные дни – это 12 часов свободного времени, которое не тратится на учебу. Еще один важный пункт, который нужно включить в свой режим дня, – физическая активность. Физическую форму можно улучшать и поддерживать как через занятия спортом, так и через утреннюю гимнастику. Ученые советуют посвятить хотя бы 30 минут кардиотренировке. Упражнения, которые укрепляют сердце и сосуды, — это то, что нужно перед завтраком. Исследования, опубликованные в британском журнале Nutrition, показали, что люди сжигают на 20% больше жира, если делают упражнения утром натощак. В 19 часов тело готово к активной тренировке. Это идеальное время для полноценного занятия физическими упражнениями. Девушки могут выбрать аэробику, пилатес, плавание или йогу, а мужчины могут отдать предпочтение силовым упражнениям в тренажерном зале и [1].



Диаграмма 2 –«Отношение студентов к спорту».

Из 30 опрошенных 24 человека (53%) регулярно посещают спортивный зал и другие спортивные секции, зарядку по утрам делают лишь 18 человек (40%), а 3 человека (7%) не проявляют никакого интереса к спорту.

Соблюдая правильный режим дня, человек лучше приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды и сохраняет свои физиологические ресурсы. Если организм истощен, то наступает быстрая усталость, снижение сил, повышенный риск болезней и стресса. Восстановить высокую производительность может быть очень трудно, поэтому важно иметь организованный режим дня, который включает в себя как учебу, так и отдых, питание, сон и физическую активность. Основные правила для того, чтобы эффективно организовать свой режим дня:

1. Необходимо установить конкретные цели для каждого вида деятельности. Это поможет более точно спланировать работу и контролировать свои действия.

2. Придерживаться определенной системы работы. Равномерно распределить свою нагрузку и делать все постепенно, не перегружая себя большим объемом за раз.

3. Избегать длительных перерывов во время умственной деятельности с целью предотвращения некоторых затруднений при возвращении к работе.

4. Чередовать различные виды работы, например, начать с умственного труда, затем перейти к физической активности, а после заняться саморазвитием.

5. Необходимо выполнять все вовремя, распределяя нагрузку, чтобы избежать слишком высокой загруженности либо большого количества свободного времени.

6. Записывать свои планы на день, неделю и месяц. Это позволяет равномерно распределить время и быть более организованным [2].

Выводы. Анализ проведенного исследования показал, что большая часть студентов ГрГУ имеет неправильно скорректированный режим дня и, как следствие, проблемы со здоровьем.

Режим дня важен для здоровья и развития человека. Он помогает расти и развиваться, укреплять иммунитет, поддерживать нервную систему в хорошем состоянии, повышать эффективность работы и формировать полезные навыки. Нарушение режима может привести к излишнему физическому и психическому стрессу, который в свою очередь может вызвать задержку в физическом и умственном развитии, неврозы и усталость, болезни сердца и сосудов.

Таким образом, режимы труда и отдыха нужно соблюдать всем, не только студентам. От этого зависит производительность в учебе или работе, самочувствие и настроение. Для этого нужно составлять расписание на день, следовать советам врачей о сне и физической активности: нужно заниматься спортом хотя бы одним и делать утреннюю гимнастику.

Список литературы / References

1. Mathers J. C. British Journal of Nutrition / Mathers J. C. – Newcastle University Population Health Sciences Inst., UK: 0007-1145 (Print), 1475-2662 (Online).

2. Рендаренко, А. А. Влияние режимов труда и отдыха на жизнь студентов / А. А. Рендаренко // Молодой ученый. – 2016. – №20. – С. 779-782.– URL: <https://moluch.ru/archive/124/34255/> (дата обращения: 04.09.2023).

3. Бузунов, Р. В. Советы по здоровому сну/ Р. В. Бузунов.– Москва, 2012. – 26 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко Л. А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М, 2003. – 405 с.

5. Причины, препятствующие здоровому образу жизни студентов // М. С. Таранова, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный

УДК 796/799

ПОТРЕБНОСТЬ В РЕАЛИЗАЦИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕДЖА

Файзуллина Р.А., преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», г. Казань, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос реализации коммуникативной компетенции обучающихся спортивного колледжа. Коммуникативная компетенция является важной составляющей эффективного общения и предполагает взаимодействие с другими людьми; умение выполнять различные социальные роли в коллективе.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность; коммуникативные навыки; профессиональная деятельность; адаптивная физическая культура; выпускник.

THE NEED TO IMPLEMENT THE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF SPORTS COLLEGE STUDENTS

Fayzullina R.A., teacher

Olympic Reserve College, Kazan, Russia

Brief abstract. The article deals with the issue of implementing the communicative competence of students of a sports college. Communicative competence is an important component of effective communication and involves interaction with other people; the ability to perform various social roles in a team.

Key words: communicative competence; communication skills; professional activity; adaptive physical education; graduate.

В современном мире огромную роль играет способность людей взаимодействовать друг с другом – от этого зависит плодотворность работы, взаимоотношения в коллективе. Важным компонентом успешного вербального общения на личностном уровне является сформированность коммуникативной компетентности.

Формирование коммуникативной компетентности является одной из наиболее важных и актуальных проблем в современной психологической, педагогической, культурологической литературе. Коммуникативные умения становятся не только важным фактором социального

взаимодействия человека, они проявляются как одна из главных составляющих ряда профессий, связанных с постоянной работой с людьми: врача, психолога, педагога, социального и социально-культурного работника [4].

Наша жизнь не может существовать без общения. Человеку свойственно проявлять навыки коммуникации. Человек – существо социальное, поэтому общение для человека – это потребность. Используя различные современные технические устройства для коммуникации, люди теряют способность сопереживать и проникаться беседой, чувствовать собеседника. Люди теряют навык строить живой диалог, испытывают психологическую замкнутость, комплексы.

Коммуникативная компетентность – это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках профессии [3].

Сформированная коммуникативная компетенция молодых специалистов при их адаптации на первом рабочем месте в последнее время приобрела большую актуальность, как в диагностическом, так и в практическом аспектах. Выпускники колледжей нередко уходят с первого места своей работы в самом начале профессиональной деятельности. Мы предполагаем, что одной из наиболее влиятельных причин этого служит низкий уровень коммуникативной компетенции молодых специалистов, тормозящий их профессиональную адаптацию.

Цель исследования: обосновать формирование потребности в реализации коммуникативной компетенции студентов спортивного колледжа.

Важными компонентами общей культуры специалистов любого профиля, с высокой степенью определяющую успех в профессиональной деятельности, является свободное владение навыками делового общения, умения использовать его как инструмент эффективной профессиональной коммуникации [2]. Одной из составных частей профессиональной подготовки специалистов физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) является формирование у обучающихся культуры коммуникации.

В трудовой деятельности специалиста в сфере адаптивной физической культуры важную роль играет коммуникативный компонент: преимущество вербального общения над невербальным при взаимодействии с людьми с потерей зрения, необходимость владения языком жестов при работе с людьми с потерей слуха и другими физическими отклонениями.

Результативность практической деятельности выпускника при работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) зависит от того, насколько профессионально он организует взаимодействие с ними, их родственниками, ближайшим окружением, а также с коллегами [6]. Успех установления коммуникативных связей специалиста по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) с занимающимися зависит от самого педагога, от его знаний, умений, навыков по легкому установлению контактов с учениками и их родителями.

Одна из важных задач педагогического состава колледжа, осуществляющего подготовку специалистов данного направления, – это развитие умения профессионального общения будущего выпускника [1]. Для достижения этой задачи используются следующие педагогические средства: тренинги профессионального и личностного развития, проведение ролевых и деловых игр, участники которых, имитируя реальные условия будущей деятельности, моделируют свое поведение с последующим критическим анализом совершенных действий. Таким образом, коммуникативная компетентность – одна из основных компонентов профессиональной компетентности выпускников направления физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) [7].

Понятие «коммуникативная компетентность» в научную литературу вошло, прежде всего, применительно к обучению иностранными языками с целью установления уровня владения ими, возможности человека порождать иноязычные высказывания и понимать их, определения способности человека выполнять вербальную деятельность, осуществлять речевое поведение, соответствующее различным задачам и ситуациям общения, а также владение навыком строить деловую переписку по средствам сети Интернет.

Анализ рабочих программ колледжей отрасли физической культуры, направления подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК), профиль физическая реабилитация, показал, что коммуникативная компетенция реализуется лишь на занятиях по иностранному языку, русскому языку и информатике, что в свою очередь не способствует формированию коммуникативной компетентности специалиста адаптивной физической культуры.

Следовательно, в образовательном процессе перед преподавателем колледжа стоит задача формирования условий для развития у обучающихся универсальных навыков анализа, структурирования, интерпретации информации, оперирования профессиональными терминами, ведения логических суждений и умозаключений в рамках осуществления коммуникативного взаимодействия субъектов, т.е. реализации коммуникативной компетентности студентов.

Список литературы / References

1. Абдыгазиева, Н.К. Роль личностно-ориентированного подхода в обучении / Н. К. Абдыгазиева, Ж. Э. Жолдошалиева // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7, № 3. – С. 293-296.
2. Волков, П.А. Анализ необходимости и сформированности профессиональных умений и навыков у работников организаций в сфере физической культуры и спорта / П.А.Волков // Общество:политика, экономика, право. – 2017.– №12.– С.74-79.
3. Коммуникативная компетентность: понятие, характеристики / Т.В. Захарова, Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.
4. Магомедов, Г.М. Преподаватель в системе личностно ориентированного образования / Г. М. Магомедов, М. В. Гамзаева // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 2(81). – С. 176-178.
5. Романцев, Г.М. Личностно ориентированное профессиональное образование / Г.М. Романцев, Э.Ф. Зеер / Педагогика. – 2002. – № 3. – С. 16-21.
6. Токарева, К.Е. Особенности взаимодействия бакалавра физической культуры с субъектами физкультурно-оздоровительной деятельности / К.Е.Токарева,В.С. Макеева // Мир науки. – 2017. – Т. 5, № 5.
7. Федорова, Н.И.Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры / Н. И. Федорова // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2015. – № 6 (69). – С. 278-280.

УДК 796.012.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ**

**Федотова Г.В., ст. преподаватель, Шибанов И.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В работе рассматриваются особенности профессионально-прикладной подготовки студентов технической специальности. Сказано о том, каким образом должны быть организованы занятия в вузе по обучению профессионально-прикладным навыкам. Проведено исследование по интересующим студентов видам двигательной активности и сделаны выводы о возможности их использования и других упражнений в профессиональной подготовке.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, двигательная активность, физическая культура, здоровье, мотивация.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED SKILLS

Fedotova G.V., senior lecturer, Shibанov I.S., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The work examines the features of professional and applied training of students of technical specialties. It is said about how classes should be organized at a university to teach professional and applied skills. A study was conducted on the types of physical activity that interest students and conclusions were drawn about the possibility of using them and other exercises in professional training.

Key words: vocational training, physical activity, physical culture, health, motivation.

Важным этапом подготовки молодого поколения к их будущей профессиональной деятельности в современном мире становится формирование профессионально-прикладных навыков, что является одной из основных задач физического воспитания в вузах. В основе обучения профессионально-прикладным навыкам лежит избирательное использование элементов двигательной активности для подготовки к определённой профессиональной деятельности [1].

Преподаватель по физической культуре и спорту в вузе должен подобрать наиболее эффективный комплекс здоровьесберегающих технологий и упражнений физического развития для качественной подготовки каждой группы специалистов своего профиля. Направленность профессионально-прикладных навыков может быть разной: на тяжёлой физической работе пригодятся именно развитые физические качества при выполнении профессиональных задач; на работе, где необходимо больше пользоваться умом, применяются здоровьесберегающие технологии, которые помогут работнику сохранить его здоровье в различных условиях труда.

Задачами преподавателей в разрезе обучения профессионально-прикладным навыкам становятся: мотивация студентов к физическому совершенствованию; общая физическая подготовка; укрепление здоровья; обучение основным упражнениям, которые непосредственно пригодятся в профессиональной деятельности и которые смогут компенсировать её негативное воздействие на организм [7].

Рассмотрим далее одно из более распространённых направлений профессиональной деятельности – техническое, когда превалирует малоподвижный образ жизни и требуется применение здоровьесберегающих технологий.

Цель данной работы – определить те профессионально-прикладные навыки, которые будут наиболее полезны будущим специалистам технических специальностей.

Первым наиболее негативным фактором влияния на организм обучающихся является малоподвижный образ жизни, который составляет большую часть жизни современного человека не только в профессиональной деятельности, но и в период обучения, а также даже есть множество обучающихся, которые вовсе не любят заниматься физической культурой и спортом. Одной из причин малоподвижного образа жизни является отсутствие понимания студентами необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом. Второй причиной является недостаток занятий в вузе, их количество (1-2 раза в неделю) не может обеспечить достаточного уровня двигательной активности молодому организму [4]. Здесь также возникает вопрос низкой мотивации обучающихся к занятиям, большинство не готовы тратить своё свободное время на занятия. Это связано с тем, что их приоритеты ещё не были сформированы правильно, и физическая культура и спорт не заняли своё важное место в их жизни. Так перед преподавателями физической культуры ставится задача информирования студентов о необходимости занятий, как в профессиональной, так и обычной жизнедеятельности, а также задачи поиска мотивов, побуждающих к занятиям [5].

Для решения проблем низкой мотивации и недостаточной двигательной активности обучающихся, мы провели опрос студентов 2 курса об их предпочтениях в двигательной активности с целью формирования необходимых профессионально-прикладных навыков. Большинство студентов выбрали игровые виды спорта или динамичную нагрузку с использованием инвентаря или музыки, почему именно эти формы необходимо использовать при занятиях физической культурой и спортом. Распределение выборов студентов стало следующим: 52,3% – динамичная нагрузка под музыку (аэробная нагрузка); 31,9% – игровые виды спорта с мячом (волейбол, футбол, баскетбол); 9,5% – плавание; 5,2% – другие игровые виды спорта (бадминтон, настольный теннис); 1,1% – другие виды двигательной активности. При изучении профессионально-прикладных навыков необходимо использовать элементы тех видов активности, которые выбрали студенты, чтобы в процессе подготовки к игре или динамичным нагрузкам, они могли получать и пользу для своего здоровья, и научиться использовать эти элементы в будущей профессиональной деятельности [6].

При формировании профессионально-прикладных навыков для студентов технических специальностей необходимо использовать следующие упражнения, которые помогут компенсировать негативное влияние сидячего образа жизни: упражнения для глаз, шейного отдела, поддержания осанки, дыхания и мелкой моторики [3]. Этими

упражнениями не ограничивается содержание профессионально-прикладной подготовки, однако, при регулярном использовании этих упражнений, их будет достаточно для сохранения здоровья в данной профессиональной деятельности. Таким упражнениям можно и даже нужно выделять время в рабочие часы, чтобы снять напряжение и улучшить производительность труда. Вне рабочего времени эти упражнения можно подстраивать под те виды активности, которые были выбраны студентами. А также необходимо уделять достаточно времени отдыху, при сидячей работе – особенно активному отдыху [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что основа профессионально-прикладной физической подготовки профессий сидячего формата направлена на оздоровление обучающегося. Основными составляющими профессионально-прикладной физической подготовки должны являться оздоровительные упражнения с включением элементов тех видов активности, которые интересны студентам. Именно профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – путь к их успешной профессиональной деятельности и сохранению здоровья.

Список литературы / References

1. Багдасаров, П.А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П.А. Багдасарова, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 105-108.
2. Бреусова, С.К. Физическая рекреация / С.К. Бреусова, А.И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 221-227.
3. Кузнецова, З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
4. Печерский, С.А. Физические упражнения при неправильной осанке / С.А. Печерский, З.В. Кузнецова, М.И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 46-48.
5. Печерский, С.А. Формирование понимания здорового образа жизни / С.А. Печерский, З.В. Кузнецова, М.И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 49-51.
6. Усенко, А.И. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А.И. Усенко, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.
7. Чуркин, Н.А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 455-459.

НЕОБХОДИМОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Царун В.В., преподаватель, Грицев Д.Л., ст. преподаватель
*УО «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого», г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. Силовая тренировка и тренировки по волейболу являются важными аспектами для достижения высоких результатов в игре волейбол. Этот аспект требует серьезного внимания со стороны игроков и тренеров, т.к. силовая тренировка может положительно повлиять на игровые навыки и физическую подготовку волейболистов.

Ключевые слова: силовая тренировка, физическая подготовка, волейбол, навык, метод.

THE NEED FOR STRENGTH TRAINING IN VOLLEYBALL

Tsarun V.V., teacher, Gritsaw D.L., senior lecturer
Gomel State Technical University named after P.O. Sukhoi, Gomel, Belarus

Brief abstract. Strength training and volleyball training are important aspects for achieving high performance in the game of volleyball. This aspect requires serious attention from players and coaches, because strength training can have a positive effect on the playing skills and physical fitness of volleyball players.

Key words: strength training, physical training, volleyball, skill, method.

Актуальность темы. Развитие у волейболистов физических способностей и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности. При этом от правильного выбора средств и методов развития необходимых скоростных, скоростных-силовых, силовых и др. способностей зависит результат подготовки.

Цель исследования – показать улучшения результатов скоростно-силовых способностей, основанные на одном из методов их совершенствования (методе круговой подготовки).

Метод исследования. Методические особенности (дозировка нагрузки, объем, интенсивность) базируются на основе общего положения энергообразования анаэробной производительности (максимальная мощность достигается на 2–3 с и поддерживает мышечную деятельность на высоком уровне 10–15 с) и гликолитического воздействия

(максимальная интенсивность на 1–2 мин), при пульсе 160–180 и восстановлении до 100 уд./мин. [1].

Для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести) используются следующие методы:

- метод непредельных усилий (30–50 % от максимальных);
- сопряженный метод (прыжки на блок с отягощением);
- метод круговой тренировки.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягчений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго определенное количество повторений от 5 до 100.

Сопряженный метод является разновидностью целостного метода. Сущность в том, что овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование происходят при значительных физических усилиях. Выполняя необходимые действия, человек проявляет свои максимальные физические способности, т.е. происходит сопряженное совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

Метод круговой подготовки предусматривает последовательное выполнение специально подобранных комплексов силовых упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, силовой и скоростной выносливости, скоростной силы.

Рассмотрим результаты сдачи контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп (юноши) с применением метода круговой подготовки:

Таблица – Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп (юноши) до и после применения метода круговой подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты контрольных нормативов	
		до применения метода	после применения метода
1	Бег 30 м, с	4,7	4,5
2	Бег 30 м (5х6 м)	10,7	10
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	24,9	22
4	Прыжок в длину с места, см	240	250
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	70	80
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	сидя – 9,0 м стоя – 17,0 м	сидя – 11,0 м стоя – 18,0 м

Результат. Благодаря этому методу, у волейбольных игроков для осуществления верхней передачи хорошо развиты мышцы пальцев и кистей, для подачи – мышцы живота и спины, грудные, бицепсы и трицепсы, для удара в нападении – мышцы бедер, ягодичные и икроножные.

Заключение. Взаимосвязь силовой тренировки и тренировок по волейболу не может быть недооценена. Силовая тренировка вносит значительный вклад в улучшение результатов игры в волейбол, развивая силу, выносливость и технику игроков. Она также способствует предотвращению травм и повышает общую физическую нагрузку.

Список литературы / References

1. Богданов, М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов /М.Ю. Богданов, А.А. Рязанов // Научная электронная библиотека «Кибер Ленинка». – URL : [https : // cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnosteyvoleybolistov/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnosteyvoleybolistov/viewer) (дата обращения: 22.10.2023).

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ВУЗАХ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ**

Чергинец В.П., канд. пед. наук, доц., Трегуб А.И., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежовского», пос. Молодежный, Иркутский район, Россия*

Малеванный А.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»),
г. Иркутск, Россия*

Краткая аннотация. В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем преподавания физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социально-экономические условия, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

FEATURES OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES IN MODERN SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS

Cherginets V.P., cand. of pedag, science, associate prof.,

Tregub A.I., senior lecturer

*Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky,
village. Molodezhny, Irkutsk district, Russia*

Malevanny A.A., senior lecturer

Baikal State University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article presents materials on the most pressing problems of teaching physical culture and sports in the new socio-economic conditions of modern society, as well as offers practical solutions to these issues.

Key words: physical culture, sports, socio-economic conditions, current problems, society, modern living conditions.

Введение. Физическая культура, несомненно, играет важную роль в жизни человека и выполняет множество функций. Эта область, основной целью которой является сохранение и укрепление здоровья, также развивает психофизические способности человека посредством физической активности и сублимирует в систему. Физическая культура является частью общей культуры человека, которая включает в себя систему знаний, навыков и ценностей. Спорт стимулирует создание условий для физического и интеллектуального развития человека. В процессе активных занятий физическими упражнениями люди не только улучшают свою физическую форму, но и пропагандируют здоровый образ жизни, дисциплину и способствуют процесс социализации [1].

Актуальность. Важной причиной низкого уровня физической активности среди студентов вузов является отсутствие мотивации и ценностных ориентаций, формирующих потребность в ежедневной физической активности.

Целью нашего исследования является рассмотрение особенностей преподавания физической культуры в вузах в современных социально экономических условиях.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Безрейтинговое тестирование студентов начальных курсов ИрГАУ.

Результаты исследования: По выявленным данным, определены главные составляющие осознанных занятий физическими упражнениями.

1. *Самосовершенствование.* Возможности улучшить здоровье и внешний вид являются важнейшими мотивами для молодых людей заниматься физическими упражнениями.

2. *Снятие психоэмоционального напряжения.* Занятия активными физическими упражнениями успешно воздействует на психическое здоровье студентов, способностью к эффективному межличностному общению, уменьшению психического напряжения и восстановлению работоспособности [5].

3. *Своевременная аттестация студентов.* Успешная сдача зачета, избегание конфликтов, является одним из основных стимулов к активной двигательной активности.

4. *Коммуникация.* Совместные занятия физической культурой также улучшают коммуникацию между социальными группами, а командные виды спорта – это отличный вариант проведения досуга.

Стоит отметить, что сегодня физическая культура значительно уступает гедонистическому образу жизни в информационной войне. Очевидно, что вопрос мотивации в физической культуре должен быть рассмотрен в первую очередь. Ведь, как известно, мотивация – источник активности. А учебная деятельность стимулируется, прежде всего, внутренней мотивацией, когда познавательные потребности удовлетворяются и "объективируются" объектом деятельности, а также внешней мотивацией, например, асертивностью, престижем, обязанностью, потребностью [3].

Большую роль в восстановлении и укреплении здоровья студентов играют физкультурно-оздоровительные технологии, которые повышают физическую активность и разнообразят формы занятий [4].

Учебный процесс строится на научных основах теории и практики физического воспитания. Материал годовой программы распределяется с учетом учебной и спортивной базы.

Преподаватели учебных дисциплин (базовых, спортивных и специальных) должны обеспечить усвоение обучающимися теоретической методической и практической частей учебной программы, обучить спортивным навыкам, укрепить здоровье учащихся и повысить уровень их физической подготовленности. Кроме того, преподавание в каждом учебном секторе имеет свои особенности и специфические задачи [2].

Отдельные учебно-тренировочные занятия в учебном секторе являются звеньями общего процесса физического воспитания и взаимосвязаны с предшествующими и последующими занятиями. Дифференциация педагогической задачи состоит из обучения двигательным действиям, развития физических качеств, специализированной прикладной физической подготовки и передачи знаний по теоретическим и методическим основам.

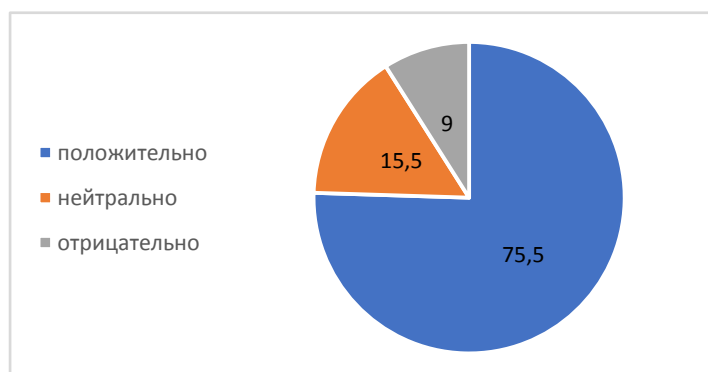
Каждое задание должно найти свое оптимальное место на занятии, а выбор, время и последовательность выполнения упражнений осуществляются в соответствии с поставленной задачей. Учебно-тренировочный процесс осуществляется как целенаправленное формирование двигательных умений, навыков, приемов и соответствующих знаний, управление развитием физических и психофизиологических качеств и осуществление контроля за функциональным состоянием организма студента во время занятия.

Эти условия отслеживания могут способствовать или препятствовать повышению эффективности последующей практики. В связи с этим необходимо распределить упражнения в последовательности в соответствии с характером воздействия, состоянием и подготовленностью студента (пол, физический и технический уровень, работоспособность, наличие или отсутствие двигательного опыта, эмоциональное состояние, другие условия, влияющие на построение занятия, и т. д.) и обеспечить оптимальные связи между упражнениями. Поэтому физические упражнения для совершенствования недостающих качеств следует дополнительно включать в тренировочные занятия в следующих примерных пропорциях: базовый спортивный материал-60 %, упражнения по общей физической подготовке-30 %, теоретическая подготовка-10 %. Оптимальное сочетание специализации в одном виде спорта и физических упражнений, компенсирующих недостатки физической подготовки учащихся, может обеспечить всестороннюю подготовку к занятиям физической культурой и спортом.

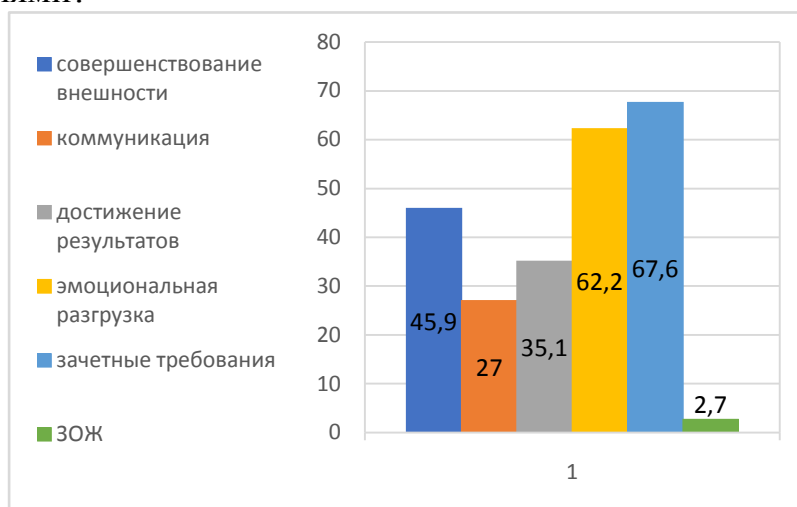
Для того, чтобы повысить значимость физического воспитания и сформировать здоровое отношение к активным занятиям физическими упражнениями, необходимо решить базовые технические проблемы. Это значит, что на базе высших учебных заведений, не работающих на платной основе, должны быть построены современные спортивные сооружения.

Это спортивные залы, оснащенные необходимым оборудованием, таким как мультимедийные и интерактивные комплексы. Эффективность обучения с использованием информационных систем доказана на практике. Кроме того, знания и разработки в области психологии интерьера должны использоваться при оформлении самих спортивных сооружений. Посетители не должны хотеть их покидать [5].

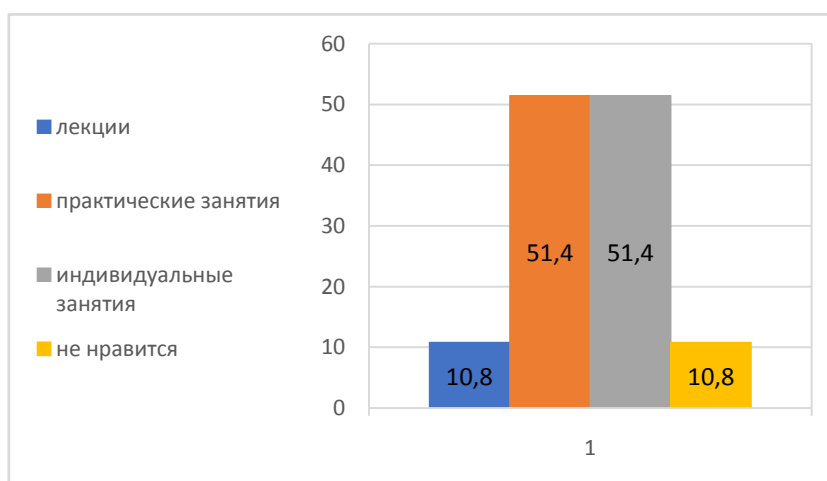
1. Ваше отношение к занятиям физическими упражнениями?



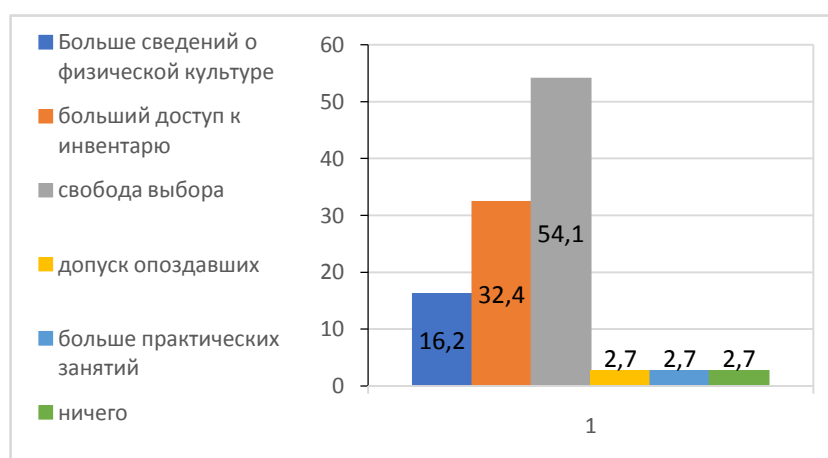
2. Ваши цели посещения практических занятий физическими упражнениями?



3. Виды спортивной деятельности Вас привлекающие?



4. Как Вы смотрите на проблему изменения структуры организации занятий по физической культуре в вузе?



Выводы. На основе результатов безрейтингового тестирования, в котором приняли участие студенты начальных курсов ИрГАУ, а также мониторинга специальной литературы были определены ведущие побуждения к активным занятиям физической культурой. Важным принципом при определении работы на разных факультетах является многоуровневый подход к образовательному процессу. Суть этого подхода заключается в подготовке методических материалов для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов и особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Ашмарин, Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учебное пособие / Г. А. Ашмарин. – Москва : Академия, 2005.
2. Гойхман П. Н. Физическая культура в вузе / О. Н Трофимов. – Москва, ФиС, 2004.
3. Уроки физкультуры в разных странах. – URL: : <https://weekend.rambler.ru/family/uroki-fizkultury-v-raznykh-stranakh-2016-08-05/> (дата обращения : 05.01.2024). – Текст : электронный.
4. Железняк, Ю. Д., основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2001.

УДК 796:614.8-051

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ

Чумила Е.А., канд. пед. наук, доц.

ГУО «Университет гражданской защиты», г. Минск, Беларусь

Краткая аннотация. Определены физические упражнения, способствующие определению уровня общей и специальной физической подготовленности, а также степени формирования двигательных навыков и показателей развития физических качеств. Разработаны критерии оценки уровня подготовленности спасателей.

Ключевые слова: нормативные показатели, спасатель, физическая подготовка, физические упражнения.

PHYSICAL EXERCISES AND CRITERIA FOR ASSESSING THE LEVEL OF PREPARATION OF RESCUERS

Chumila Y.A., cand. of pedag. science, associate prof.

University of Civil Defense, Minsk, Belarus

Brief abstract. Physical exercises have been identified that help determine the level of general and special physical fitness, as well as the degree of formation of motor skills and indicators of the development of physical qualities. Criteria for assessing the level of preparedness of rescuers have been developed.

Key words: standard indicators, rescuer, physical training, physical exercises.

Ежегодно на территории Республики Беларусь происходит более 5000 чрезвычайных ситуаций различного характера, в результате которых гибнут и травмируются сотни людей. В связи с чем, основные задачи органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям направлены на реализацию мероприятий по защите населения и территории Республики Беларусь от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также подготовку высококвалифицированных специалистов, обладающих необходимым багажом профессиональных качеств и компетенций для успешного решения поставленных задач.

Важным направлением МЧС Республики Беларусь является обеспечение высокого уровня физической подготовленности работников.

На основании вышеизложенного определена *актуальность исследования*, которая заключается в определении физических упражнений, позволяющих оценить уровень общей и специальной физической подготовки.

В результате анализа научно-методической литературы, а также обобщения мнений ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания и спорта, специалистов ОПЧС, включая работников центра организации спортивно-массовой работы Республиканского отряда специального назначения «Зубр» определены физические упражнения, максимально отражающие уровень общей физической подготовленности и позволяющие определить степень формирования двигательных навыков и показатели развития физических качеств спасателей. К числу данных упражнений отнесены: «Подтягивание на перекладине», «Подъем переворотом на перекладине», «Комбинированное силовое упражнение на перекладине», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Комплексное силовое упражнение», «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Подъем ног к перекладине», «Вис на перекладине», «Бег на 100 метров», «Челночный бег 10 x 10 метров», «Челночный бег 4 x 100 метров», «Бег на 400 метров», «Бег на 1000 метров», «Бег на 3000 метров», «Комплекс «Берпи», «Стойка в упоре лежа на предплечьях», «Плавание на 100 метров вольным стилем», «Прыжки через скакалку», «Метание гранаты 700 г с разбега», «Лыжная гонка на 5000 метров», «Приседание со штангой весом пол массы собственного тела

на плечах», «Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье», «Лазание по канату без помощи ног» [1, 2].

Исследования по определению критериев оценки уровня общей подготовленности спасателей организованы и проведены на базе УГЗ МЧС. В исследованиях, которые проводились с апреля по сентябрь 2021 года, приняли участие 640 человек, из числа работников и обучающихся УГЗ МЧС, а также спасателей подразделений МЧС, проходящих обучение в рамках первоначальной подготовки.

Основу для определения критериев оценки уровня подготовленности спасателей (10-бальная шкала) составили показатели среднего арифметического и среднего квадратического отклонения (табл. 1).

Таблица 1 – Нормативные показатели, характеризующие уровень общей и специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень общей и специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	17 и более	14-16	11-13	8-10	< 8
Подъем переворотом на перекладине	Кол-во раз	14 и более	12-14	9-11	6-8	< 6
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	Кол-во раз за 5 мин.	6 и более	4-5	2-3	1 и два элемента	< 1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	30 и более	25-29	19-24	14-18	< 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз за 1 мин.	52 и более	48-51	43-47	38-42	< 38
Подъем ног к перекладине	Кол-во раз	22 и более	19-21	15-18	9-14	< 9
Вис на перекладине	Мин., с	2 мин. и более	1.45-1.59	1.30-1.44	1.15-1.29	< 1.15
Бег на 100 метров	Секунды	13.00 и быстрее	13.01-13.30	13.31-13.60	13.61-13.90	> 13.90
Челночный бег 10 x 10 метров	Секунды	24.80 и быстрее	24.81-25.40	25.41-25.80	25.81-26.20	> 26.20
Челночный бег 4 x 100 метров	Мин., с	1.04 и быстрее	1.05-1.10	1.11-1.18	1.19-1.25	> 1.25
Бег на 400 метров	Мин., с	0.58 и быстрее	0.59-1.02	1.03-1.06	1.07-1.12	> 1.12
Бег на 1000 метров	Мин., с	3.05 и быстрее	3.06-3.12	3.13-3.20	3.21-3.30	> 3.30

Бег на 3000 метров	Мин., с	11.30 и быстрее	11.31-11.50	11.51-12.15	12.16-12.35	> 12.35
Комплекс «Берпи»	Кол-во раз за 2 мин.	48 и более	44-47	38-43	33-37	< 37
Стойка в упоре лежа на предплечьях	Мин., с	3.00 и более	2.50-2.59	2.35-2.49	2.20-2.34	< 2.20
Плавание на 100 метров вольным стилем	Мин., с	1.35 и быстрее	1.36-1.45	1.46-1.55	1.56-2.10	> 2.10
Прыжки через скакалку	Кол-во раз за 2 мин.	250 и более	238-249	225-237	218-224	< 218
Метание гранаты 700 г с разбега	Метры	48 и более	42-47	36-41	30-35	< 30
Лыжная гонка на 5000 метров	Мин., с	24.00 и быстрее	24.01-25.30	25.31-26.30	26.31-28.00	> 28.00
Приседание со штангой весом пол массы собственного тела на плечах	Кол-во раз за 1 мин.	28 и более	25-27	22-24	18-23	< 18
Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье	Кол-во раз	40 и более	35-39	30-34	25-29	< 29
Лазание по канату без помощи ног	Кол-во подъемов	6 и более	4-5	2-3	1-2	< 1

Для разработки нормативных критериев, характеризующих уровень специальной физической подготовленности спасателей, обобщались многолетние результаты по итогам проведения открытых испытаний по физической подготовке среди обучающихся учебных заведений силовых структур и работников органов и подразделений областных и Минского городского управления МЧС (табл. 2).

Таблица 2 – Нормативные показатели, характеризующие уровень специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Кол-во раз	15 и более	12-14	8-11	4-7	Менее 4
Челночный бег 10 х 20 метров с сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после)	Мин., с	2.30 и менее	2.31-3.50	3.51-5.10	5.11-6.30	Более 6.30

команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)						
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Кол-во раз	30 и более	24-29	15-23	10-14	Менее 10
Жим штанги собственного веса от груди	Кол-во раз	20 и более	14-19	8-13	4-7	Менее 4
Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут	Кол-во раз	75 и более	55-74	40-54	20-39	Менее 20
Бег на 8,5 км с преодолением водных преград	Мин., с	39.00 и менее	39.01-42.00	42.01-46.00	46.01-50.00	Более 50.00

Представленные нормативные показатели прошли апробацию и позволяют объективно оценить уровень общей и специальной физической подготовленности спасателей.

Список литературы / References

1. Булыга, Д. М. Разработка нормативных критериев для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спасателей / Д. М. Булыга, Е. А. Чумила // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур : сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ, 2022. – С. 8–11.
2. Об организации и проведении физической подготовки : Приказ МЧС Республики Беларусь от 30.11.2022 г., № 366. – Минск, 2022. – С. 30–35.

УДК 796:614.8-051

СТЕПЕНЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СПАСАТЕЛЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСНОГО СИЛОВОГО ТЕСТА

Чумила Е.А., канд. пед. наук, доц., Климович Р.А., курсант
ГУО «Университет гражданской защиты», г. Минск, Беларусь

Краткая аннотация. Определена степень воздействия на организм работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям специальных упражнений, которые спасатели выполняют при тушении пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Экспериментально обоснована эффективность данного теста в процессе подготовки спасателей.

Ключевые слова: нагрузка, спасатель, тест, физические упражнения.

THE DEGREE OF IMPACT OF LOADS ON THE BODY OF RESCUERS WHEN PERFORMING A COMPREHENSIVE STRENGTH TEST

Chumila Y.A., cand. of pedag. science, associate prof., Klimovich R.A., cadet
University of Civil Defense, Minsk, Belarus

Brief abstract. The degree of impact on the body of employees of bodies and emergency departments of special exercises that rescuers perform when extinguishing fires and eliminating emergency situations has been determined. The effectiveness of this test in the process of training rescuers has been experimentally substantiated.

Key words: load, lifeguard, test, exercise.

Для определения воздействия нагрузок на организм спасателей при выполнении аварийно-спасательных и других неотложных работ проведены комплексные исследования, основанные на выполнении комплексного силового теста, включающего упражнение профессионально-прикладной направленности [1]. При определении упражнений, учитывались мнения специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, непосредственно принимающих участие в тушении пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также специалистов в области теории и методики физического воспитания. Для сравнения были рассмотрены данные о потреблении кислорода и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при тренировках на полосах психологической подготовки [2].

В процессе исследования, после каждого этапа, при помощи пульсометра осуществлялись замеры максимального и среднего значения ЧСС, а также с помощью манометра фиксировались показатели расхода потребляемого воздуха. В процессе прохождения одного из этапов теста испытуемому нужно было выполнить норматив «Подъем рукавных скаток», время выполнения каждого этапа определялось при помощи ручного хронометража. Полученные сведения способствуют улучшению тренировки спасателей и адаптации программ обучения для более эффективной деятельности в условиях ликвидации чрезвычайных ситуаций и тушении пожаров [3].

Цель исследования направлена на определение эффективности использования упражнений специальной направленности в процессе профессионально-прикладной подготовки спасателей. Характеристика этапов теста и его особенности приведены в табл. 1.

Таблица 1– Характеристика и особенности этапов теста

№ этапа	Название этапа	Характеристика этапа	Характеристика нагрузки
1	Прокладывание рукавов до позиции ствольщика	Установка пожарной колонки на гидрант, прокладка рукавной линии.	Скоростно-силовая нагрузка. Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.
2	Подъем рукавных скаток	Подъем по лестнице, удерживая в руках две скатки рукавов.	Скоростно-силовую нагрузку на все мышечные группы, особенно на мышцы нижних конечностей и туловища.
3	Вскрытие конструкции при использовании птв («Кувалда»)	Ударные воздействия кувалдой.	Развитие силы Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти.
4	Транспортировка пострадавшего	Выполнение норматива на время	координационные упражнения
5	Сбор рукавов	Смотка рукавной линии.	нагрузка на все мышцы тела

Этапы выполняются один за другим без отдыха. Упражнения выполняются в специальной одежде пожарного в аппарате на сжатом воздухе. Этапы два, три и четыре выполняются с включением в дыхательный аппарат. В процессе исследования были измерены: расход потребляемого воздуха и частота сердечных сокращений [4]. Пульсовой режим на различных этапах и степень воздействия физической нагрузки приведены в табл. 2.

Таблица 2 – Пульсовой режим на различных этапах и степень воздействия физической нагрузки

№ этапа	Значение средней ЧСС, уд/мин	Характеристика нагрузки	Значение максимальной ЧСС, уд/мин
1	155±11	Нормальная	176±7
2	170±9	Высокая	180±7
3	180±6	Высокая	183±6
4	169±4	Высокая	182±5
5	182±6	Высокая	182±5

Распределение слушателей в зависимости от испытанной ими нагрузки на различных этапах при прохождении полосы препятствий, приведено на рис. 1.

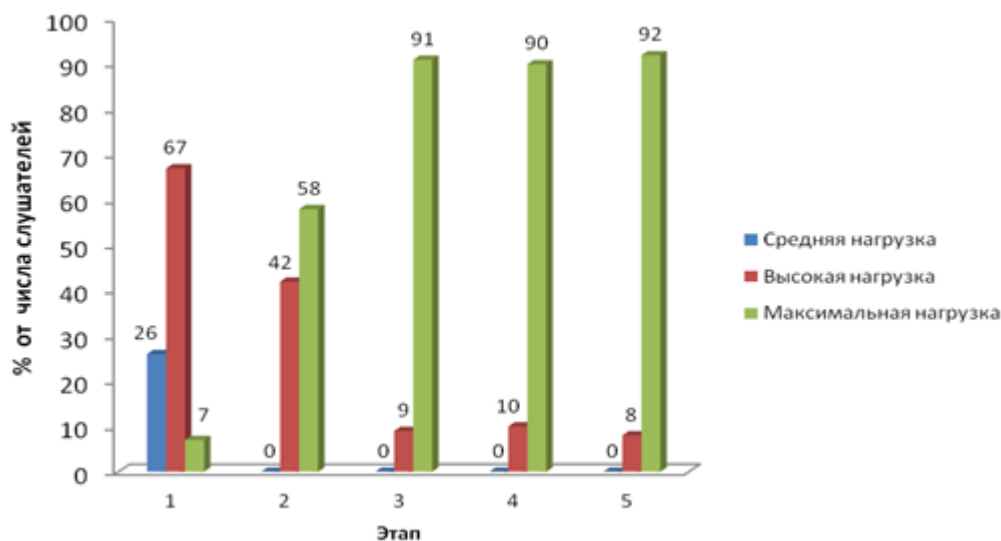


Рисунок 1– Распределение слушателей в зависимости от испытанной ими нагрузки на различных этапах при прохождении полосы препятствий.

Потребление воздуха определялось по показаниям манометра дыхательного аппарата после выполнения второго, третьего и четвертого этапов.

$$V_{\text{воздуха}} = \frac{60 \times v_{\bar{o}} \times \Delta p}{p \times t_{\text{упр}}};$$

где: $V_{\text{воздуха}}$ – объем, затраченного воздуха при выполнении упражнения, л/мин.

$V_{\bar{o}}$ – объем баллона АСВ, л.

ΔP – давления в дыхательном аппарате, бар.

P – атмосферное давление, бар.

$t_{\text{упр}}$ – время затраченное на выполнения упражнения, с.

Результаты, полученные в ходе испытаний приведены в табл. 3.

Таблица 3 – Результаты расхода воздуха на различных этапах

№ этапа	Величина снижения давления в дыхательном аппарате, бар	Количество потребляемого воздуха, л/мин	Количество потребляемого воздуха на 1 кг массы тела, л/кг*мин
2	36±9	150±42	1,95±0,57
3	25±9	158±51	2,07±0,70
4	21±5	142±43	1,86±0,60
2-4	81±16	148±28	1,93±0,45

Во время эксперимента, для изучения влияния максимальной физической нагрузки при выполнении координационных упражнений использовался контрольный норматив «Вязка двойной спасательной петли

с надеванием ее на спасаемого». Выполнение упражнения не превысило 40 с. Гистограмма по расходу воздуха на этапах приведена на рис. 2.

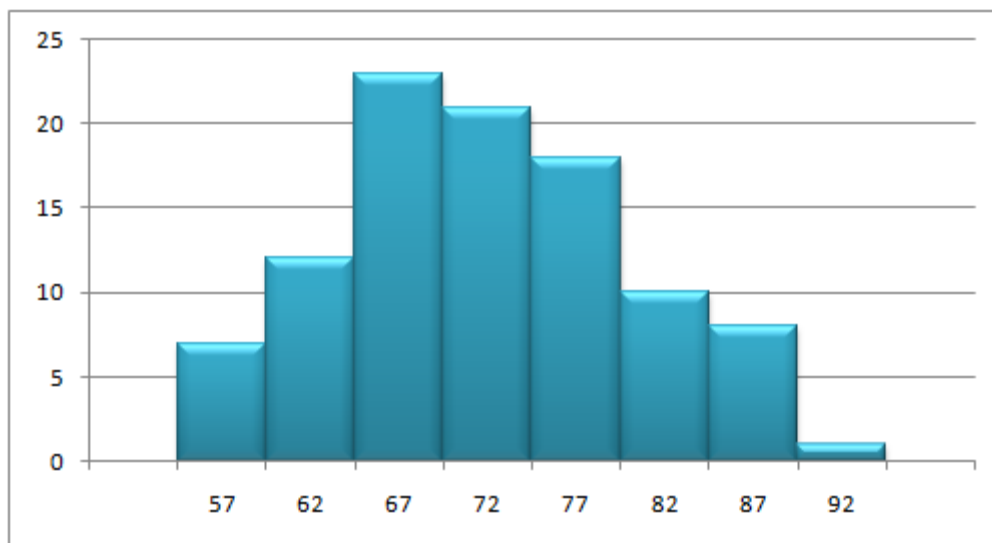


Рисунок 2 – Гистограмма по расходу воздуха

Из выше перечисленного следует, что 45% участников получили оценку «хорошо», 17% – «нормально» и 27% – «удовлетворительно» в контексте выполнения упражнений. В то же время, всего 11% участников смогли получить оценку «хорошо» в состоянии статики, это доказывает то, что большая половина испытуемых продемонстрировала отличную спортивную подготовку при выполнении данных упражнений [5].

Полученные данные зависимости потребления воздуха (кислорода) и ЧСС от степени тяжести тренировки при выполнении теста не превышают рекомендуемые. На основе полученных данных, можно утверждать, что использование теста в системе профессиональной подготовки спасателей повысит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

Список литературы / References

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: приказ МЧС Республики Беларусь, 22 нояб. 2018г. № 27. – Минск: [б.и.], 2019. – 30 с.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп, лит., 2017. – 656 с.
3. Кручинин, С. А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям : автореф. дис... канд. психол. наук : 05.26.03 / С. А. Кручинин ; С.-Петербург. гос. ун-т ГПС МЧС России. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
4. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самсонов Дмитрий Алексеевич; Рос.гос. соц. ун-т. – Москва, 2005. – 24 с.

5. Болобан, В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации/ В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 25–33.

УДК 796.01:159.9

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Чуркин Н.А., ст. преподаватель, Саранчин В.Д., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В современном мире большое внимание уделяется не только физическому, но и психологическому здоровью. Лучшим способом комплексного поддержания здоровья является физическая культура и спорт. В работе будет рассмотрено её влияние на развитие и поддержание психологического здоровья, а также её средства, которые будут в этом наиболее эффективными.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, психологические качества, восстановление психики, системы организма, физические нагрузки, регулярность.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON PSYCHOLOGICAL HEALTH

Churkin N.A., senior lecturer, Saranchin V.D., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. In the modern world, much attention is paid not only to physical but also to psychological health. The best way to comprehensively maintain health is physical education and sports. The work will examine its impact on the development and maintenance of psychological health, as well as its means that will be most effective in this regard.

Key words: physical culture, health, psychological qualities, mental restoration, body systems, physical activity, regularity.

В современном мире большое внимание уделяется психологическому здоровью человека, ведь от него зависит успешность его жизнедеятельности. Одним из лучших средств поддержания не только физического, но и психологического здоровья человека, комплексного воздействия на него являются занятия физической культурой и спортом

[8]. Это подтверждается тем, что задачами физического воспитания в вузах являются не только задачи физического развития обучающихся, но и достижения физического и психологического здоровья, развития культуры и нравственности, самой личности, достижения социального благополучия [4].

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы выявить влияние занятий физической культурой и спортом на психологическое здоровье человека.

В настоящее время большое внимание уделяется здоровью человека, ведь появилось всеобщее понимание того, что это один из самых важных жизненных ресурсов. В рамках занятий физической культурой и спортом молодёжи как раз даётся это понимание, объясняются ценности жизни. К сожалению, не каждый знает, как важно психологическое здоровье и какие инструменты необходимо использовать для его восстановления. Одним из эффективных средств воздействия на психологическое здоровье являются занятия физической культурой и спортом. Это можно проследить благодаря оценке самочувствия психологически нездорового человека при занятиях и при их отсутствии. Многие упражнения физической культуры направлены на нормализацию психологического здоровья, благодаря им уменьшается тревожность и появляется возможность сопротивляться депрессии [7].

Рассмотрим подробнее влияние физической культуры и спорта на психологическое здоровье. Основным компонентом, позволяющим нормализовать психологическое состояние, является эндорфин – гормон счастья, который вырабатывается при физических нагрузках. Но есть и другие факторы, влияющие на нормализацию психологического здоровья:

1) благодаря смене деятельности с умственной на физическую происходит расслабление нервной системы и организма в целом;

2) занятия спортом позволяют человеку быть более уверенным в себе благодаря достижению мини-целей (физической формы, результатов и др.);

3) физическое воспитание учит человека стремиться к самосовершенствованию, почему он становится более деятельным и менее подверженным стрессам;

4) занятия также помогают социализироваться – круг общения становится больше, психологические проблемы, связанные с окружающими становятся решаемыми;

5) повышаются интеллектуальные способности за счёт того, что в спортивной деятельности приходится искать наиболее эффективные пути своего физического развития, тактики противостояния соперниками и многое другое [1].

Одной из наиболее распространённых психологических проблем является тревожность. Справиться с ней помогут такие средства

физической культуры и спорта как йога и медитации [6]. Благодаря им человек учится брать контроль над своим телом и эмоциями, таким образом, он может противостоять стрессам и легче находить причины своей тревожности [2]. Однако и другие средства физической культуры помогают воздействовать на тревожность, любое занятие физической активностью помогает мозгу переключиться и расслабиться, почему и снижается тревожность.

Рассмотрим подробнее некоторые виды физической активности и, как они воздействуют на занимающегося. Плавание является одним из комплексных методов воздействия на физическое и психологическое здоровье человека, ведь занятия в воде задействуют сразу все мышцы человека, а также позволяют почувствовать себя в измененных условиях – невесомости. Нахождение в воде даёт чувство защищённости, расслабляет благодаря тому, что вода обволакивает всё тело. Задачи, ставящиеся перед занимающимся плаванием, помогают развивать в человеке самообладание, решительность, смелость, его личность становится более устойчивой, почему повышается и психологическая устойчивость [5, 10].

Положительное воздействие бега объясняется тем, что при занятиях им увеличивается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается общая выносливость организма. Особенность занятий бегом в высокой выработке эндорфинов – их выработка увеличивается почти в 5 раз в отличие от других видов физической активности. Именно поэтому бег является одним из лучших способов снятия стресса и противостояния паническим атакам.

Катание на велосипеде помимо воздействия на развитие физических качеств, помогает быть более выносливым, менее тревожным и улучшает качество сна. Это происходит благодаря смене обстановке и нахождению на свежем воздухе [7].

Оздоровительные занятия физической культурой и спортом рекомендуется проводить регулярно 2-3 раза в неделю [9]. Именно при регулярных занятиях будет замечена положительная динамика восстановления здоровья. Также рекомендуется совмещать различные виды физической активности, например, помимо занятий, направленных на развитие физических качеств – игровые виды спорта, бег, упражнения на силу и др., необходимо внедрять занятия направленные и на нормализацию психологического состояния – йогу, свободное плавание и др. Для людей, которые не любят физическую активность, рекомендуется чаще устраивать пешие прогулки. Это также позволяет разгрузить мозг, сменить обстановку.

Каждый из видов физической культуры и спорта по-своему воздействует на восстановление психологического здоровья и является важным его компонентом. Таким образом, их воздействие было замечено при противостоянии стрессам и депрессии, тревожности, социальным

проблемам и проблемам самооценки. Физическая активность помогает не только достичь физического и психологического здоровья, но и развивает в человеке его личностные качества и интеллектуальные способности, которые также неразрывно связаны с его здоровьем. Польза занятий физической культурой и спортом отмечается в любом возрасте.

Благодаря воздействию физического воспитания на формирование духовных ценностей и качеств, человек учится правильно действовать и планировать свою жизнь. Это помогает легче переносить будущие трудности, быть более стрессоустойчивым и планировать процессы восстановления и сохранения своего здоровья – важнейшей ценности человека.

Однако важно помнить, что к занятиям необходимо относиться осознанно. Слишком высокие нагрузки могут привести к травмам и проблемам со здоровьем, а отсутствие интереса и мотивации к психологической перегрузке. Поэтому так важно найти свой вид физической активности и мотивацию к нему [3]. Погружённость в физическую деятельность помогает человеку сделать мысли более ясными и расслабиться. Именно осознанный подход к занятиям лучший способ достижения психологического здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность один из лучших способов достижения физического и психологического здоровья. Осознанные занятия физической культурой и спортом помогает человеку быть более стрессоустойчивым, менее тревожным, а также развивают в нем множество положительных качеств.

Список литературы / References

1. Имамалыев, Т.И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – Т. 2. – С. 215-218.

2. Кузнецова, З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3. – С. 647-656.

3. Кузнецова, З.В. Психологические факторы, определяющие мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в университетской среде: анализ и рекомендации / З.В. Кузнецова, И.И. Мешкова // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета. – Барнаул: АГАУ, 2023. – С. 277-281.

4. Кузнецова, З.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах / З.В. Кузнецова, С.А. Аветисян // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося

тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 208-214.

5. Ломидзе, М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.

6. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

7. Цыганкова, В.О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В.О. Цыганкова, Д.А. Биличенко, А.В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань: КГАУ, 2022. – С. 541-545.

8. Цыганкова, В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 429-432.

9. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

10. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами акваэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

УДК 37.014.67

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ВУЗАХ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

**Шлее И.П., канд. пед. наук, доц., Солдатова У.А., студент
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья посвящена актуальному вопросу развития спортивных секций в ВУЗах. Существует множество проблем, которые мешают развивать студенческий спорт, из-за чего не удовлетворяется потребность студентов в физическом развитии. В статье предлагается рассмотреть данные проблемы и возможные пути их решения.

Ключевые слова: спортивные секции, спорт, студенты, физическая активность.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF SPORTS SECTIONS IN UNIVERSITIES AND WAYS TO SOLVE THEM

Shlee I.P., cand. of pedagog. science, associate prof., Soldatova U.A., student
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. This article is devoted to the topical issue of the development of sports sections in universities. There are many problems that prevent the development of student sports, which is why the students' need for physical development does not close. The article suggests considering these problems and possible ways to solve them.

Key words: sports clubs, sports, students, physical activity.

Занятия спортом имеют важное значение не только для физического здоровья человека, но и для эмоционального и психического благополучия. Спорт помогает поддерживать хорошую физическую форму, влияет на развитие когнитивных способностей, помогает бороться со стрессом, способствует развитию социально-коммуникативных навыков и т.д. [1].

По этой причине занятия спортом способны оказать на студентов всестороннее положительное влияние [3].

Цель исследования: выявить проблемы развития спортивных секций в вузе и предложить пути их решения.

Развитие спортивных секций в образовательных учреждениях являются наилучшим вариантом вовлечения обучающихся в занятия физической культурой.

Существуют неоспоримые преимущества посещения спортивных секций, в сравнении с посещением занятий вне стен высшего учебного заведения (далее – ВУЗ):

Во-первых, это выбор спортивного направления исходя из личного интереса и способностей, а не из-за территориального расположения и материальных возможностей. Чаще всего, студенческие спортивные секции организованы на территории учебного заведения, и предоставляются или за минимальную плату по студенческой льготе, или вовсе являются бесплатными.

Во-вторых, студенты общаются друг с другом, проводят время с сокурсниками во внеучебной деятельности. Они могут таким образом развивать свои коммуникативные навыки или лидерские качества, а также заводить дружеские связи. Студентов объединяет общая деятельность – тренировки, подготовки к соревнованиям и т.п.

В-третьих, занятия спортом предоставляют студентам возможность научиться чему-то новому и развить личностные качества. Например, спортивные тренировки помогают развить дисциплинированность, самоорганизацию и ответственность. Студенты учатся устанавливать цели, прилагать усилия для их достижения и преодолевать трудности на пути к успеху. Эти навыки являются не только полезными в спорте, но и могут быть применены во многих других сферах жизни.

Однако в настоящее время в ВУЗах наблюдаются проблемы в развитии данного направления внеучебной деятельности. Рассмотрим основные причины, влияющие на это:

1. Недостаточное финансирование.

Для реализации спортивных секций на территории образовательного учреждения необходимо приобрести спортивное оборудование, нанять тренеров по разным спортивным направлениям, а также профинансировать спортивные соревнования. Далеко не каждый ВУЗ способен выделить на данные цели бюджетные средства.

2. Низкий уровень мотивации студентов.

Студенческая жизнь предполагает высокие учебные нагрузки, особенно в период сессии. Многие студенты, чтобы оплатить своё обучение совмещают работу с учёбой, другие – принимают участие в других видах внеучебной деятельности. Интерес к спортивным секциям чаще всего проявляют те студенты, которые ранее или на текущий момент занимаются каким-либо видом спорта [2].

3. Нехватка квалифицированных кадров.

Для того, чтобы спортивная секция отвечала запросам студентов, тренеры должны обладать высокой квалификацией, однако данную категорию тренеров очень сложно привлечь в ВУЗ, отчасти из-за предлагаемой им низкой заработной платы и их сильной загруженности [6].

4. Отсутствие поддержки со стороны администрации университета.

Многие университеты не видят необходимости в организации спортивных секций для студентов. Они не стремятся развивать студенческий спорт и не поддерживают инициативы самих студентов. У них нет мотивации финансировать данный вид направления внеучебной деятельности.

Таким образом, студенты становятся той категорией людей, для которых спорт не является доступным. Если в школе, родители или учителя, привлекают учащихся к той или иной спортивной деятельности, то в студенчестве физическая активность проявляется в основном только на физкультурных занятиях. Однако и эти занятия, студенты часто не считают обязательным к посещению и пропускают. Возникает проблема дефицита двигательной активности, что, как мы отметили ранее,

отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом и эмоциональном благополучии студентов [5].

Учитывая сложность решения данных проблем лишь студенческой инициативой, осознание необходимости поддержки спортивного студенчества на государственном уровне становится неотъемлемым. Важно создать систему развития студенческого спорта и достижения результатов, способствующую заинтересованности, престижу и выгоды для ректоров вузов. Только таким образом появятся учебные заведения, в которых смогут вырасти и остаться работать те, кто внимательно заботится о развитии спортивной инфраструктуры. Развитие спортивных секций в ВУЗах возможно при выполнении следующих условий:

1. Создание студенческих лиг с единой концепцией (на данный момент студенческие лиги автономные, каждая сама по себе);

2. Повышение мотивации руководства ВУЗа (развитие спорта – престиж для ВУЗа);

3. Повышение мотивации студентов (установить премии за победу на студенческих соревнованиях, учитывать активное участие студентов в спортивной жизни вуза при вопросе перевода на бюджетные места);

4. Повышение мотивации тренеров, работающих со студентами (материальное поощрение, звание, условия для работы);

5. Внедрение индивидуального подхода к развитию студенческого спорта в регионах (учёт количества ВУЗов, студентов, условий);

6. Студенческие лиги и организации должны быть понятны и открыты для студентов (налажены каналы обратной связи, создание системы студенческого клуба) [4].

Таким образом, в развитии студенческих спортивных секций на данный момент существует множество проблем, которые невозможно решить на локальном уровне. Необходима всесторонняя заинтересованность и поддержка с помощью государственных программ. ВУЗы нуждаются в дополнительном финансировании и дополнительной стимуляции для развития спортивных студенческих секций.

Список литературы / References

1. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебно-методическое пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. – Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. – 120 с.

2. Редих, К.М. Почему студенты имеют низкую мотивацию к занятиям физкультурой в вузе / К. М. Редих // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 452-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97868/> (дата обращения: 02.12.2023).

3. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н. Стародубцев, И. П. Шлее // Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы: материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 330-333.

4. Хайруллин, И.Т. Особенности физкультурно-двигательной активности студентов в вузе / И.Т. Хайруллин, И.В. Жукова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Ч. 2. – С. 185–187.

5. Хомик, А.В. Значимость студенческого спортивного клуба и спортивных секций в университетской жизни студента / А.В. Хомик, И.Т. Хайруллин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н.Туполева, 2019. – С. 426-428.

6. Шлее, И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И.П. Шлее // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. – С. 46-50.

УДК 796.323.2

РАДИКАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ

Юречко О.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены материалы по изучению возможностей применения радикального баскетбола (питербаскета) в профилактике отклоняющегося поведения у школьников, исключения вредных привычек.

Ключевые слова: питербаскет, вредные привычки, отклоняющееся поведение, школьники.

RADICAL BASKETBALL IN THE PREVENTION OF BAD HABITS IN SCHOOLCHILDREN

Yurechko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. The article presents materials on the study of the possibilities of using radical basketball (Peterbasket) in the prevention of deviant behavior in schoolchildren, the exclusion of bad habits.

Key words: peterbasket, bad habits, deviant behavior, schoolchildren.

В нашем современном динамично развивающемся обществе по-прежнему не теряет своей актуальности проблема профилактики различных форм отклоняющегося поведения у школьников. Перипетии

нынешнего состояния общества остро воспринимаются самой активной социальной группой – подростками. Некоторое отдаление значительной части молодых людей от воздействия активного семейного воспитания, нарушение процессов социализации, увеличения количества различного рода негативных соблазнов – все это приводит к возрастанию девиации и асоциальных явлений среди подростков [1].

В связи с этим проблема профилактики вредных привычек средствами физической культуры является актуальной. Для этого необходим поиск новых средств использования средств культуры и спорта для предупреждения и преодоления девиантных форм поведения у подростков, приобщение их к здоровому образу жизни и формирование потребности в занятиях двигательной активностью. Одним из таких средств является баскетбол и его разновидности.

Целью исследования являлось изучение возможностей применения радикального баскетбола (питербаскета) в профилактике отклоняющегося поведения у школьников, исключения вредных привычек.

Баскетбол – одна из самых доступных и популярных игр в школьной среде. Вместе с тем, не все занимающиеся имеют возможность полностью реализовать свои способности при занятиях классическим баскетболом. Этому препятствует ряд факторов: недостаточный уровень физического развития (низкий рост), физических кондиций. Не всегда в наличии соответствующая требованиям вида спорта материально-техническая оснащённость спортивных залов. Изучив потребности подростков и альтернативные варианты современных физкультурно-оздоровительных технологий, пришли к выводу о целесообразности внедрения инновационной игры – питербаскет (радикальный баскетбол). Данная игра прошла экспериментальную апробацию на территории России. Она была запатентована А.А. Несмеяновым (патент от 10.06.2003 №3871). Особенностью радикального баскетбола является его необычайная вариабельность, при этом простота и гибкость к целенаправленным изменениям. Предназначение питербаскета имеет широкий арсенал применения, как в спортивно-оздоровительной, развлекательной и досуговой форме, так и виде социально-оздоровительной практики [1, 2].

Внедрение игры в подростковую среду может служить способом лечения и реабилитации лиц с различными девиациями (табакокурение, употребление алкоголя, наркотических веществ, игромания и т.п.)

Исходя из задач исследования, нами было проведено анкетирование школьников 9-11 классов (n = 161) Амурской области. Им предлагалось оценить значение для них занятий баскетболом.

По результатам опроса 32% респондентов ответили, что занятия баскетболом укрепляют здоровье, 58% - развивают силу воли, собранность, и 10% - утверждают веру в себя, 9,8% - считают, что занятия баскетболом позволяют избежать негативного влияния «уличной» среды.

На вопрос, что важнее при занятиях баскетболом, 73% опрошенных ответили, что их привлекает командный характер игры, для 17% – это развитие физических качеств, 10% отметили достижение спортивного результата.

Таким образом, следует отметить, что довольно небольшой процент стремится достичь высокого результата, т.е. многие из школьников осознают, что спортивные вершины достижимы не для всех. Для этого необходимо обладать природными способностями, которыми одарены не все. Поэтому занятия баскетболом для них являются средством общения, формирования коллективного духа, укрепления здоровья.

Основной причиной занятий баскетболом только для 38% это было устойчивым интересом, у 50% причины носили случайный характер (за компанию с другом, симпатичен преподаватель, удобное расписание). 12% школьников осознавали необходимость занятий данным видом спорта для достижения функциональной и физической подготовленности.

Следует отметить, что для 50% респондентов ничто не мешает заниматься избранным видом спорта, т.е. для развития баскетбола не существует в принципе никаких ограничений, кроме отсутствия навыков и привычки для занятий (10%) и нехватки времени (30%). Характерно и то, что из числа участвующих в анкетировании только 5% имеют вредные привычки, а у остальных таких пристрастий нет. Это свидетельствует о благоприятном воздействии занятий спортом на формирование личности школьников. Кроме этого следует отметить, что 88% школьников считают, что занятия спортом способствуют формированию здорового стиля жизни и они менее подвержены воздействию вредных привычек.

Нами также были проанализированы результаты анкеты по степени выраженности мотивов при систематических занятиях баскетболом (табл.).

Таблица – Ранговая оценка степени значимости мотивов занятий баскетболом

Мотивы	мальчики		девочки	
	ранг	%	ранг	%
Желание воспитать целеустремленность, волю	2	14,9	5	7,8
По совету родителей	8	4,1	7	6,2
Зрелищный вид спорта	9	2,5	6	7,1
Расширить круг общения	3	11,5	3	12,9
Чтобы приобрести умения и навыки (научиться правильно двигаться, попадать в корзину)	1	31	4	12,4
Спортзал близко от дома	5	9,3	8	4,6
Желание развить подвижность и координацию	10	2	1	21,8

Чтобы занять свободное время	6	8,7	9	5,2
Желание развивать скоростные качества	4	11	10	4
С целью поддержания хорошего самочувствия и настроения	7	5	2	18

Наиболее выраженными мотивами у мальчиков было желание приобрести умения и навыки (научиться правильно двигаться, попадать в корзину) (31%); и воспитать морально-волевые качества, целеустремленность (14,9%). У девочек преобладающее место занимал мотив развить подвижность и координацию движений (21,8%), а также с целью поддержания хорошего самочувствия и настроения (18%).

Полученные данные свидетельствуют, что игра в баскетбол является для школьников увлекательной, отмечается потребность в занятиях данным видом спорта и более его широкого распространения в практике физического воспитания. Однако, в процессе исследования нами установлено, что кроме классического баскетбола школьники знакомы с уличным баскетболом (80%), но при этом ничего не знают о питербаскете.

Полученные в ходе исследования данные позволяют предположить, что целенаправленное создание преобразующей игровой среды на основе питербаскета (радикального баскетбола) в различных формах физической деятельности (урочной и внеурочной) с учетом программы по физической культуре, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся положительно повлияет на формирование личностных качеств школьников. Внедрение баскетбола и его разновидностей в физкультурно-оздоровительную работу будет способствовать профилактике вредных привычек у школьников, тем более, что основные технические приемы и методика обучения им не отличается от традиционной.

Список литературы / References

1. Исследование проявления девиантных форм поведения у студентов вузов на занятиях по физической культуре в период учебы в удаленном формате / О. Л. Хабарова, Ю. П. Алексеева, Н. Г. Вронская, О. В. Юречко // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 11. – С. 133-136. – EDN RTVVFA.
2. Несмеянов, А.А. Игра академическая / А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов // Адаптивная физическая культура. – №4. – 2003. – С.42
3. Несмеянов, А.А. Баскетбол и питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: учебное пособие / А.А. Несмеянов, А.В. Шабров, В.П. Овчинников. – Санкт-Петербург : Р-КОПИ, 2020. – 344 с.

УДК 796.012.1:378.147

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
У ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Юрошкевич Е.В., ст. преподаватель

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты разработки и экспериментальной апробации комплексов специальных упражнений по развитию силы у юношей факультета физической культуры. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии разработанных комплексов упражнений на силовые качества юношей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Полученные данные свидетельствуют об эффективности и практической значимости разработанных комплексов упражнений и рекомендуют их для широкомасштабного внедрения в учебный процесс учреждений высшего образования.

Ключевые слова: сила, студенты, факультет физической культуры, специальные упражнения.

**THE EFFECTIVENESS OF SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR
YOUNG MEN STUDYING IN THE SPECIALTY "PHYSICAL
CULTURE"**

Yuroshkevich E.V., senior lecturer

Gomel State University named after F. Skoryna, Gomel, Belarus

Brief abstract. The article presents the results of the development and experimental testing of complexes of special exercises for the development of strength in young men of the Faculty of Physical Culture. The results of the study indicate a positive effect of the developed exercise complexes on the strength qualities of young men in the experimental group compared with the control group. The data obtained indicate the effectiveness and practical significance of the developed sets of exercises and recommend them for large-scale implementation in the educational process of higher education institutions.

Key words: strength, students, Faculty of physical education, special exercises.

Введение. Сила – это не только одно из важнейших физических качеств человека, но и необходимое условие для успешной жизни. Без

силы невозможно эффективно справляться с профессиональными и бытовыми задачами, а также защищать себя и своих близких [1-3].

Сила не приходит сама собой, её нужно развивать и укреплять. Для этого есть оптимальный возрастной период, когда организм человека достигает зрелости и готов к интенсивным физическим нагрузкам. Это 17-20 лет, когда большая часть молодежи учится в вузах. Таким образом, тематика нашего исследования является актуальной и своевременной.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать комплексы специальных упражнений по развитию силы у юношей факультета физической культуры.

Для достижения этой цели мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Данное исследование проходило на базе кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ имени Ф.Скорины», в котором участвовали 31 студент 3 курса специальности «Физическая культура».

Исследование состояло из четырех этапов:

– подготовительный этап (сентябрь – декабрь 2021 г.) – мы изучили научную литературу и опыт других исследователей по нашей теме; мы выяснили, какие анатомические и физиологические особенности есть у студентов данного возраста; мы сформулировали цель и задачи нашего исследования. Мы также собрали творческую группу из студентов и преподавателей.

– практический (организационный) этап (январь-август 2022 г.) – мы создали все необходимые условия для нашего исследования: подобрали средства, методы и технологии физического воспитания; подготовили информационные и методические материалы; сформировали мотивацию и интерес у студентов. Мы также разработали комплексы упражнений для развития силы у студентов факультета физической культуры.

– реализационный этап (сентябрь – декабрь 2022 г.) – мы провели практическую работу по нашей программе исследования. Мы организовали и провели эксперимент, в котором студенты экспериментальной группы выполняли наши комплексы упражнений, а студенты контрольной группы – обычные занятия по гимнастике. Мы также контролировали и регулировали процесс исследования, учитывая индивидуальные особенности студентов.

– рефлексивно-обобщающий этап (январь 2023 г.) – мы обработали и проанализировали данные, полученные в ходе эксперимента; мы сделали выводы и рекомендации по результатам нашего исследования.

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 3 курса факультета физической культуры, которые были разделены на 2

группы: экспериментальную (ЭГ) – 17 студентов и контрольную (КГ) – 14 студентов.

Юноши ЭГ занимались по авторской программе, которая включала специальные упражнения для развития силы (упражнения собственно силового, скоростно-силового характера и упражнения на силовую выносливость, выполняемые как в статическом, так и динамическом режимах).

При этом юноши КГ занимались по учебной программе дисциплины «Гимнастика и методика преподавания». Содержание занятий включало упражнения собственно силового характера, направленные на тренировку мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание в висе на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа).

Анализ исходных значений силовых качеств у юношей ЭГ и КГ не выявил достоверных различий ($p > 0,05$), что свидетельствовало о возможности организации и проведения педагогического эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование. Анализ результатов позволяет констатировать положительное влияние разработанных комплексов физических упражнений на силовые качества юношей ЭГ по сравнению с юношами КГ.

Так, у юношей ЭГ прирост силовой выносливости в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине оказался выше на 1,8 раза, чем у юношей КГ, а в тесте отжимание на брусьях на 4,9 раз. Показатель статической силовой выносливости на итоговом этапе обследования также оказался выше у юношей ЭГ и в тесте угол в упоре составил 24,5 сек, в то время как у юношей КГ – 19,3 сек соответственно. Прирост показателя скоростно-силовых качеств в тесте лазание по канату на руках у юношей ЭГ составил 5,6 сек, а у юношей КГ – 2,5 сек соответственно; в тесте подъем туловища из положения лежа за 30 сек у юношей ЭГ – 4,7 раз, а у юношей КГ – 1,9 раз соответственно.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, разработанные комплексы упражнений, направленные на комплексное развитие силовых качеств у юношей, обучающихся по специальности «Физическая культура», оказались эффективными и полезными. Это позволяет их рекомендовать для использования в учебном процессе учреждений высшего образования, где обучаются будущие специалисты по физической культуре.

Список литературы / References

1. Осипенко (Кобец), Е.А. Организационно-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи / Е.А. Кобец // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской междунар. уч. науч.-практ. конф. (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). – Т. 3 / под ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград: ВГАФК, 2020. – С. 132–135.

2. Осипенко (Кобец), Е.А. Структура и содержание силовой подготовки студентов, занимающихся армспортом в условиях вуза / Е.А. Осипенко (Кобец), Н.Н. Кривошей, С.Е. Глачаева, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №3. – С. 38-40.

3. Осипенко (Кобец), Е.А. Особенности отношения студентов вуза к здоровью / Е.А. Осипенко, Н.Н. Кривошей // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы Междунар. науч.-практ. (on-line) конф. молодых ученых (25 марта 2021 г.) / ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 54–55.

УДК 304.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Яруллин А.Г., ст. преподаватель, Минабутдинов Р.Р., студент
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В исследовании рассматривается роль физической культуры и спорта в продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Целью является выявление роли физической культуры и спорта в современном социуме. Физическая культура и спорт играют важную роль в продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Развивать интерес молодежи к физической культуре и спорту является необходимостью для формирования здорового общества.

Ключевые слова: здоровье, образ, спорт, физическая культура, активность, молодежь.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Yarullin A.G., senior lecturer, Minabutdinov R.R., student
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Brief abstract. The study examines the role of physical culture and sports in promoting a healthy lifestyle among young people. The goal is to identify the role and find ways to promote a healthy lifestyle through physical culture and sports among young people. Physical culture and sports play an important role in promoting a healthy lifestyle among young people. To develop the interest of young people in physical culture and sports is a necessity for the formation of a healthy society.

Key words: health, image, sport, physical culture, activity, youth.

Введение. Проблема снижения физической активности и здоровья молодежи становится все более актуальной. Изменения в социальной, экологической и экономической сфере вызывают недостаток интереса к физической культуре. Однако здоровье зависит от образа жизни, понимания и применения основ физической культуры в повседневной жизни. Поэтому, изучение роли физической культуры и спорта в продвижении здорового образа жизни среди молодежи является важной задачей современной науки и практики.

Цель исследования. Выявить роль и поиск путей популяризации здорового образа жизни с помощью физической культуры и спорта среди молодежи.

Методы исследования. В процессе исследования был применён метод изучения, анализа, сравнения материалов интернета и научных статей. Во время изучения материалов была синтезирована основная информация.

Результаты исследования. Человеческое здоровье зависит от разных факторов, включая наследственность и образ жизни. В наследственную составляющую входят склонности к заболеваниям и генетические предрасположенности к физическому развитию.

Также здоровье человека связано с его физическим, психологическим и социальным благополучием, а не просто отсутствием болезней [1].

Важно отметить, что здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, которое не означает отсутствие болезней, а является балансом между физическими, психологическими и социальными аспектами жизни, позволяющим ощущать комфорт и хорошо функционировать в повседневной жизни.

В свою очередь, здоровый образ жизни – это образ, который позволяет сохранять и улучшать здоровье. Он включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный отдых и отсутствие вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Польза здорового образа жизни состоит в том, что он помогает укрепить иммунитет, снизить риск развития многих заболеваний, включая сердечнососудистые, онкологические и диабет, а также улучшить качество жизни. Здоровый образ жизни также помогает улучшить физическую форму, повысить работоспособность и настроение.

Цель здорового образа жизни заключается в том, чтобы сохранить и улучшить здоровье, а также достичь более полноценного и счастливого образа жизни. Он помогает людям более эффективно справляться с повседневными задачами, радоваться жизни и иметь больше сил и энергии для достижения своих целей.

Важным средством формирования здорового образа жизни является спорт. Спорт – доступный и эффективный способ сохранения здоровья и работоспособности, но многие виды физических упражнений не вызывают интереса у молодежи и студентов. В результате, недостаточный уровень двигательной активности может негативно сказаться на физическом здоровье молодых людей. Поэтому необходимо продвигать более новые и привлекательные виды спорта и физических упражнений, чтобы увеличить интерес молодежи к двигательной активности и способствовать их гармоничному развитию и укреплению здоровья.

Спорт приобретает все большую значимость в обществе, поэтому считается одним из основных видов деятельности и играет важную роль в системе норм и ценностей.

Молодежь в настоящее время имеет отрицательное отношение к физической культуре и спорту, так как они не понимают их роли и эффективности. Студенты считают физическую активность негативной, навязчивой и тягостной, не осознавая, что она способствует здоровью и укреплению организма [2]. Стоит упомянуть, что молодежь часто злоупотребляет вредными привычками, которые отрицательно сказываются на здоровье. Часть студентов ведёт сидячий образ жизни, что тоже наносит вред организму.

Многие молодые люди не осознают важности физической культуры для здоровья, поскольку молодой организм имеет высокую компенсаторную способность.

Развитие массового спорта является крайне важным вопросом для современного общества.

Для формирования здорового образа жизни необходимо применить ряд мер. Учебные заведения должны промышленно пропагандировать физическую культуру и ее жизненную ценность, направленную на здоровье и психологическое благополучие. Телевизионные передачи и реклама являются наиболее эффективными способами пропаганды здорового образа жизни в современных условиях. Реклама может заинтересовать молодежь и вызвать их мысль о необходимости заботиться, о своем здоровье.

Молодежь является основными пользователями Интернета, поэтому нужно больше сетевой рекламы, призывающей заняться спортом и заботиться о своем здоровье. Популяризация здорового образа жизни должна включать использование средств массовой информации и позитивных примеров достижений в спорте. Молодежи нужно показать, что заботиться о здоровье выгодно, и активнее применять рекламные и PR-технологии для пропаганды здорового образа жизни.

Существуют несколько способов повысить интерес молодежи к здоровому образу жизни, включая создание занимательных мероприятий, использование новых технологий, таких как приложения для здоровья и

фитнеса, и привлечение чемпионов для организации встреч и дискуссий на эту тему. Есть возможность проводить спортивные соревнования, здоровые фестивали, где люди задействованы в физической активности, и пропаганда здорового образа жизни проводится в рамках мероприятий. Смартфоны и планшеты позволяют регистрировать деятельность и отслеживать прогресс пользователей. Встречи и круглые столы с известными спортсменами и экспертами также могут привести к увеличению интереса к здоровому образу жизни.

Молодежный спорт в России развивается, но еще не достиг уровня Европы. Организации, созданные спортивными комитетами и физическими лицами, должны привлечь больше внимания к молодежному спорту.

Государство должно помогать студентам формировать установку на здоровый образ жизни, который обеспечивает энергичность, исправную работу организма, готовность работать на благо общества.

Для улучшения здоровья студентов необходимо изменить подход к учебному процессу дисциплины "Физическая культура" в вузах [4]. В средних учебных организациях здоровье не контролируется, поэтому педагоги высших учебных заведений должны помочь студентам развить бережное отношение к своему здоровью.

Для популяризации спорта среди молодежи на уроках физической культуры, можно использовать интерактивные игры, турниры, регулярное обсуждение спортивных достижений и неудач, проработку техники под наблюдением профессионалов, а также проведение мастер-классов и семинаров с участием специалистов, которые дадут советы по выполнению упражнений и расскажут о своем опыте. Виртуальные и реальные игры, а также мобильные приложения могут помочь в освоении новых видов спорта и поддерживать интерес учеников к занятиям. Организация командных соревнований и других турниров также может быть эффективным методом, чтобы завлечь молодежь в занятия спортом.

Внедрение оздоровительных программ в образовательные учреждения, направленных на развитие валеологической грамотности и укрепление здоровья, повысит эффективность формирования здорового образа жизни у молодежи.

Физическая культура является важной частью учебного процесса в общеобразовательных и высших учебных заведениях. На занятиях физкультурой не только формируется физическая подготовка и достижение спортивных результатов, но и воспитывается уважение к своему телу, потребность в здоровом образе жизни, а также развивается социальная коммуникативность, организованность и дисциплина.

Занятия комплексными тренировками помогают студентам развивать стойкость, выдержку, управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека. Физическая культура

в качестве средства для создания здорового образа жизни имеет большой потенциал только в том случае, если она является любимым занятием студента.

Выводы. Физическая культура и спорт играют значительную роль в продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Современные технологии и интерактивные игры делают занятия спортом привлекательнее. Кроме того, проведение мероприятий и встреч с известными спортсменами стимулирует интерес молодежи к здоровому образу жизни. Развивать интерес молодежи к физической культуре и спорту является необходимостью для формирования здорового общества [3].

Список литературы / References

1. Карасёва, Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодежи / Д. С. Карасёва // Молодой ученый. – 2021. – № 7 (349). – С. 208-210. – URL: <https://moluch.ru/archive/349/78584/> (дата обращения: 05.05.2023).

2. Проценко, Н. И. Популяризация спорта среди молодежи // Мультиурок: [сайт]. [2020]. – URL: <https://multiurok.ru/files/statia-na-teme-populiarizatsiia-sporta-sredi-molod.html> (дата обращения: 05.05.2023).

4. Понятие «здоровый образ жизни» и его формирование у студенческой молодёжи средствами физической культуры // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [сайт]. [2022]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-zdorovy-obraz-zhizni-i-ego-formirovanie-u-studencheskoj-molodyozhi-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 05.05.2023).

3. Репников, И. А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И. А. Репников, А. Г. Сметанин // АПНИ: [сайт]. [2020]. – URL: <https://apni.ru/article/366-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo> (дата обращения: 05.05.2023).

**СЕКЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И
ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

УДК 796.853.262

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОКИНАВСКОГО ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ
КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Абрамова В.В., канд. пед. наук, доц., Чебан Г.С., магистрант
*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. В статье дается характеристика Окинавскому каратэ, уточняются основные моменты его развития и становления в мире как традиционного вида боевых искусств, описываются важнейшие отличия от японского карате и последовательность обучения основным техническим действиям.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, Окинавское каратэ, занятия Годзю Рю.

**CHARACTERISTICS OF OKINAWAN GOJU-RYU KARATE
AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL STUDENTS**

**Abramova V.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Cheban G.S., undergraduate**
*Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic*

Brief abstract. The article characterises Okinawan karate, specifies the main points of its development and formation in the world as a traditional type of martial arts, describes the most important differences from Japanese karate and the sequence of training of basic technical actions.

Key words: physical education of school students, Okinawan karate, Goju-Ryu classes.

Обязательные уроки по физической культуре не удовлетворяют в полной степени потребность детей в двигательной активности. Соответственно требуется поиск новых форм, средств и методов физического воспитания школьников, внедрение в режим учебного дня регулярных организованных занятий физическими упражнениями, в том

числе нетрадиционными, к которым с полным основанием можно отнести Окинавское Годзю-рю каратэ.

Окинавское Годзю Рю каратэ-до является разновидностью каратэ, одним из видов единоборств, популярных и активно развиваемых в мире, в том числе в Приднестровье,

Занятия каратэ способствуют оздоровлению организма, повышению уровня физической подготовленности, росту взрывной силы и мышечной энергоёмкости, укреплению сердечной мышцы, повышению ее эластичности и сократительным возможностям; росту жизненной ёмкости легких, способности совершать работу при «кислородном голодании» и др. [4]. Кроме того, занятия Годзю Рю каратэ улучшают способность ребенка концентрироваться, наблюдать, правильно воспринимать и реагировать на окружающую обстановку, развивают навыки личностного взаимодействия и обеспечивают основу для обучения навыкам самообороны [1].

В основе Окинавского карате лежит боевое искусство тотэ, которым занимались жители острова Окинава, расположенного в Тихом океане на равном расстоянии от Китая и Японии.

История Окинавского Годзю Рю каратэ-до насчитывает сотни лет и подробно изложена в книге Морио Хигаонна «История каратэ». Активное распространение стиля Годзю Рю (буквально – твердый и мягкий стиль) началось под руководством Тедзюн Мияги, окинавского Сенсея с 1930 года – сначала на Гавайях, потом в Японии. Всеяпонская организация боевых искусств Бутокукай признала стиль Годзю Рю как официальное боевое искусство. После второй мировой войны Тедзюн Мияги взял в обучение Анич Мияги с тем, чтобы он унаследовал Годзю Рю от него. В 1953 году «сокровище искусства Годзю Рю каратэ было передано в руки Анич Мияги как хранителю, продолжателю и преемнику традиции учения Сенсея Тедзюна Мияги» [2].

Вместе с Анич Мияги Годзю Рю карате развивал его ученик Морио Хигаонна, переехавший из Окинавы в Токио. В 1979 году Сенсей Морио Хигаонна, по благословению Сенсея Анич Мияги и других мастеров и членов семьи основателя Годзю Рю, основал Международную федерацию окинавского Годзю Рю каратэ-до (IOGKF) в Пуле (Англия).

В 1997 году IOGKF International стала признанной частью Nihon Kobudo Kyokai (Японская ассоциация традиционных боевых искусств), что означало признание Годзю Рю каратэ настоящим традиционным боевым искусством.

В мае 2013 года Сенсей Морио Хигаонна был признан национальным сокровищем Окинавы. Окинавское Годзю Рю каратэ-до является культурным сокровищем, которое необходимо сохранить для будущих поколений [2].

Сегодня IOGKF International имеет более 75 000 членов в более чем 55 разных странах. Ее возглавляет Сенсей Тетсуджи Накамура под руководством мастера Морио Хигаонны.

Окинавское карате существенно отличается от японского [1]:

1. На Окинаве практикуют высокие стойки. В японском каратэ предпочитают низкие стойки, более устойчивые и эффективные.

2. На Окинаве единственной целью каратэ всегда была самооборона, и большое значение уделялось смыслу, цели техники, а не ее внешней форме. В Японии, наоборот, очень подробно разработаны модели и алгоритмы наиболее оптимальных вариантов действий и движений. Окинавские мастера всегда пытаются объяснить, зачем делать конкретное движение, какая от него будет польза. Более важно содержание (бункай), а не форма (ката).

3. В Окинавском каратэ применяется серия ударов «Чинкучи» – один удар сразу переходит в другой, а потом в третий; в японском – мощный удар или разрушительный блок, после которого следует фиксация позиции «кимэ».

4. Активное использование различного традиционного оружия – кобудо (шеста, тризубцев – сай, рукояти жернова – тонфа, двухзвенных цепей – нунчаку, трехзвенных цепей – сансецукон, серпов – кама, весла, тямки). В Японии каратэ – это искусство пустых (невооруженных) рук.

5. Применение в физической подготовке, направленной на «расширение возможностей тела», традиционных снарядов: макивара – деревянная доска, вкопанная в землю и обернутая сухой соломой, тоу – связка тонких стеблей бамбука, установленная вертикально – используется для набивки и укрепления ударных поверхностей, особенно кончиков пальцев; чи-иши – камень на конце деревянной палки, его вертят в руках и вращают вокруг корпуса; иши-саши – каменные гири в виде больших амбарных замков; нигири-гамэ – большие керамические чаны, наполненные песком, за них берутся руками, обхватывая пальцами горлышко, и ходят в разных стойках или поднимают, подкручивая кисти. В Японии чаще всего применяют только макивару.

6. В Окинавском каратэ практически все техники выполнения захватов, заломов и болевых на суставы противника («тюди») приспособлены для боя на очень короткой дистанции, стоя практически вплотную друг другу. В Японском каратэ поединок идет на длинной дистанции.

7. В окинавском карате упор делается на индивидуальный подход, так как важно, чтобы ученик понял смысл и тонкости каждой техники с учетом того, что главное «зачем», а не «как». В японском каратэ практикуется массовое обучение с акцентом на технику движений.

8. У Окинавского каратэ свой собственный язык терминов – учинаагучи (окинавский диалект японского языка). И хотя 90 % терминологии

пришло из Японии, самые важные принципы до сих пор звучат по-окинавски. Термины «чинкучи» и «тюди» пришли в каратэ из древнего языка Окинавы. Ученики используют слово «Хай!» («да» или «понял») по отношению к учителю (тренеру) вместо «Осс» как в японском каратэ.

Следует также отметить, что в Окинаве каратэ не спорт, а образ жизни. Классические Окинавские ката имеют более сложные движения, менее ориентированные на участие в соревнованиях. Японские техники проще, зрелищней и эффективней с тем, чтобы успешней выступать на соревнованиях.

Годзю Рю – один из немногих стилей Окинавского каратэ, сохранивший все, что вкладывали в этот вид единоборств мастера, стоявшие у истоков его развития.

Существует определенная последовательность обучения Годзю-рю, начиная с простейших форм основных технических действий и заканчивая участием в поединках (таб.).

Таблица – Учебные программы Годзю рю карате

Программы	Содержание	
Группа I	Разогревающие (подготовительные) упражнения	18 движений
Группа II (кихон) – основные формы защит, ударов руками и ногами, выполняемые на месте	кихон 1	13 движений
	кихон 2	12 движений
	кихон 3	18 движений
	кихон 4	32 движения
Группа III (идо) – основные формы в движении	кихон идо (8 движений)	Ката идо №1, Ката идо №2, Ката идо №3
		Нэко аши идо №1, Нэко аши идо №2, Нэко аши идо №3
Группа IV (ката)	Фуку гата	18 движений
	Кихон гата	2 движения
	Кайшю гата	8 движений
Группа V (кумитэ) спарринг с применением базовой техники	Якусоку кумитэ	обусловленный спарринг
	Даю кумитэ	свободный спарринг

«Кихон» – основные формы защит, ударов руками и ногами, выполняемые на месте. Программа изучения кихон состоит из комбинаций основных блоков, ударов руками и ногами, основных стоек и позиций.

«Кихон идо» – базовые формы в движении, в том числе подготовительные программы «ката идо» (предназначена для освоения поворотов для ката) и «нэко аши» (помогает изучить технику ног и перемещений как подготовку к кумитэ).

Ката – это определенная и строго заданная последовательность движений, выполняемых в одиночку. Это бой с воображаемым противником, формальный набор перемещений, ударов, блоков, с

применением дыхательной техники. Как правило, двигательные действия выполняются на образцовом уровне, профессионально, с пониманием дела. Ката способствует усвоению и отработке базовой техники, помогает для освоения боевой техники [3].

Кумитэ (спарринг) – это варианты поединка с той или иной степенью условности, требующие уже определенного уровня физической и психической подготовленности (готов духом) [3]. Спарринги бывают тренировочные, показательные, соревновательные.

Особое внимание в тренировках уделяется своевременным атакующим действиям, скорости реакции, силовой подготовке. Основой стиля является техника ближнего боя, возможного к применению в условиях ограниченного пространства. Это форма схватки-борьбы, которая включает удары руками и ногами, локтями, коленями, головой, броски, болевые, удушающие приемы с дополнительными приемами борьбы на земле. Все это дает максимальную приближенность к реальному поединку.

Каратист должен быть очень хорошо физически подготовленным, иметь хорошо развитыми все физические качества. С учетом того, что в Окинавском Годзю рю карате преобладают упражнения скоростно-силового характера, особое внимание следует уделять развитию скоростной силы.

В каратэ есть ученические степени – они называются «кю». По мере роста мастерства число «кю» уменьшается (самый первый идет 10-й). Символом получения очередной степени «кю» является пояс определенного цвета (идет градация от белого к коричневому). Причём, некоторым поясам соответствуют две степени, например, 5 кю (дети) – пурпурный, а 4 кю – пурпурный с черной полосой [4].

Основная форма подведения итогов занятий – квалификационные экзамены, проводимые с присвоением ранговых поясов, соответствующих уровню подготовленности занимающихся. На определенный уровень (пояс) необходимо знать и уметь выполнять специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы – ката (ритмизированные комплексы приемов карате); кихон (техника на месте, базовая техника); кумите (упражнения в паре с партнёром, демонстрация боевых приёмов, бой с противником), а также ходжи-ундо (упражнения со специальными снарядами) и отжимания на кулаках от 20 (9 кю) до 70 раз (1 кю) [4].

Выводы. Окинавское Годзю рю каратэ – привлекательное и эффективное средство физического воспитания школьников, применять которое можно в рамках секционной работы. В программу занятий следует включать упражнения технической и физической подготовки, доступные к усвоению школьниками с обычным уровнем физического развития и подготовленности.

Список литературы / References

1. Каратэ в Японии и на Окинаве: 10 отличий. – URL: https://nmau.ru/okinawa_karate/ (дата обращения: 14.04.2023).
2. Краткая История Годзю Рю. – URL: <http://itogkf.ru/2018/06/29/краткая-история-годзю-рю/> (дата обращения: 8.01.2024).
3. Микрюков, В.Ю. Энциклопедия каратэ: история и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения / В. Ю. Микрюков. – Санкт-Петербург: Весь, 2013. – 556 с.
4. Федерации Окинава Годзю-рю Каратэ-до России. – URL: <http://www.gojury-russia.ru/Glavnay/glavnay.h> (дата обращения: 8.01.2024).

УДК 796.011.3

**КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

**Абызова Т.В., канд. биол. наук,
Федорова Т.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический
университет», г. Пермь, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты научного исследования функционального состояния дыхательной системы у младших школьников подготовительной группы здоровья. Представлена методика коррекции и профилактики нарушений функционального состояния дыхательной системы для использования в учебном процессе у детей младшего школьного возраста подготовительной группы здоровья. Показана эффективность воздействия разработанной методики.

Ключевые слова: часто болеющие дети, дыхательная система, комплекс дыхательных упражнений, дыхательная мускулатура.

**CORRECTION AND PREVENTION OF DISORDERS IN THE
FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN
CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH WEAK HEALTH**

**Abyzova T.V., cand. of biolog, science,
Fedorova T.A., cand. of pedag. science, associate prof.**
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Краткая аннотация. The article presents the results of a scientific study of the functional state of the respiratory system in junior schoolchildren of the preparatory health group. A method for correcting and preventing disorders of the functional state of the respiratory system is presented for use in the

educational process in children of primary school age in the preparatory health group. The effectiveness of the developed methodology has been shown.

Key words: frequently ill children, respiratory system, complex of breathing exercises, respiratory muscles.

Введение. В настоящее время по-прежнему остается актуальной проблема часто болеющих детей (ЧБД), представляющая собой медицинскую и социальную значимость.

Федеральная служба государственной статистики (2021) отмечает, что группа часто и длительно болеющих детей является наиболее обширной в современном обществе [1]. Рост заболеваемости детского населения в младшем школьном возрасте в настоящее время является медицинской и психолого-педагогической проблемой. Детей, перенесших от 4-х до 12-ти заболеваний в год, с периодическими повторными острыми респираторными заболеваниями, относят к группе часто и длительно болеющих и связывают со второй группой здоровья, которую составляет большинство этих детей (71-74%). ЧБД отличаются отклонениями в показателях функционального состояния организма, отставанием в физическом развитии и высоким риском возникновения патологических состояний. В структуре заболеваемости часто болеющих детей, около 83% занимает патология респираторного тракта [5]. По данным Росстат самой большой группой является группа заболеваний, связанных с органами дыхания. За последние 10 лет они составили 60-80% всей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет.

В настоящее время актуальным вопросом в профилактике заболеваний у часто болеющих детей и их оздоровление остается разработка и внедрение коррекционных реабилитационных программ в образовательные учреждения [7]. Занятия физической культурой при заболеваниях дыхательной системы способствуют адаптации организма школьников, их сердечно-сосудистой системы и органов дыхания к физическим нагрузкам, повышают его иммунологическую реактивность в отношении вирусной и бактериальной инфекции [2, 3, 4].

В младшем школьном возрасте необходима профилактика заболеваний органов дыхания и укрепления дыхательной системы в целом. Эффективным средством профилактики и коррекции нарушений дыхательной системы является дыхательная гимнастика. В этой связи одной из популярных оздоровительных технологий для детей является дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Данная гимнастика перестраивает стереотип дыхательных движений, способствует укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры, восстанавливает сократительную способность и пластичность мышц, участвующих в дыхании [6, 8].

Качество физического развития и здоровья ребёнка является следствием адекватности используемых коррекционно-развивающих технологий, что и определило цель настоящего исследования.

Основная часть. Цель исследования заключалась в научном обосновании эффективности методики коррекции и профилактики нарушений функционального состояния дыхательной системы, разработанной на основе средств дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой у детей младшего школьного возраста подготовительной группы здоровья.

Разработанная методика включает комплекс средств дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой предназначенной для использования на занятиях физической культуры у младших школьников подготовительной группы здоровья в условиях общеобразовательной школы (г. Пермь).

Комплекс дыхательных упражнений характеризуется следующей комбинацией подобранных средств и их направленностью:

Упражнение «*Ладони*» активизирует носовое дыхание, способствует восстановлению нормального физиологического дыхания носом, улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, улучшает бронхиальную проходимость.

Упражнения «*Погончики*» и «*Кошечка*» относятся к межреберному дыханию. При выполнении этих упражнений межрёберные мышцы поднимаются и смещаются вперед, что приводит к увеличению объема грудной клетки в переднезаднем и боковом направлениях.

Упражнения «*Насос*», «*Обними плечи*» и «*Большой маятник*» направлены на максимальное включение диафрагмы в дыхательную функцию.

Комплекс осваивается с первых трех базовых разминочных упражнений: «*Ладони*», «*Погончики*» и «*Насос*». Далее постепенно (1 раз в неделю) добавляются упражнения «*Кошечка*», «*Обними плечи*» и «*Большой маятник*». Упражнения выполняются один раз по 6 подходов. Отдых между упражнениями составлял 3-5 сек.

В исследовании приняли участие 16 девочек младшего школьного возраста (9-10 лет) по состоянию здоровья, относящиеся к подготовительной группе здоровья. В ходе педагогического эксперимента исследуемые были разделены на две репрезентативные группы, где в экспериментальной группе (n=8) на уроках физической культуры использовались указанные в комплексе дыхательные упражнения.

Эксперимент проводился 3 месяца, 3 раза в неделю. Данный комплекс дыхательных упражнений был включен в основную часть урока физической культуры и занимал 7 минут на его выполнение. Продолжительность урока составляет 40 мин.

Для оценки эффективности воздействия разработанной методики коррекции функционального состояния бронхо-легочной системы

исследуемых школьников применялись методы антропометрических индексов (жизненный индекс), гипоксические пробы Штанге и Генчи и проба Розенталя. Полученные результаты обработаны с использованием методов математической статистики (непараметрических критериев Вилкоксона и Манна-Уитни).

Результаты исследования и их обсуждение. Исходные данные состояния дыхательной системы и функциональных резервов организма у исследуемых школьников позволили установить снижение относительно нормы по следующим показателям: жизненный индекс у 81,3% лиц; экскурсия грудной клетки (85%); функциональные пробы Штанге и Генчи (75%); проба Розенталя (56,3%), что и подтверждается литературными данными.

По окончании эксперимента у обучающихся экспериментальной группы наблюдалось статистически значимое улучшение по всем исследуемым показателям в сравнении с группой контроля, где показатели остались на прежнем уровне (табл.).

Таблица – Результаты оценки функционального состояния дыхательной системы в группах исследования

Показатели	ЭГ (n=8)		КГ (n=8)	
	До	После	До	После
ЖЕЛ, мл	1275,00±25,00	1375,00±16,37*	1300,00±26,73	1300,00±26,73
ЭГК, см	4,00 ± 0,19	4,88 ± 0,13*	3,88 ± 0,13	4,25 ± 0,16
проба Штанге, сек	29,00±0,38	37,13±0,69*	29,63±0,46	31,50±0,76
проба Генчи, сек	13,50±0,42	22,00±0,60*	13,75±0,41	17,38±0,56
проба Розенталя, мл	1287,50±22,60 (первое значение)	1262,50±18,30 (первое значение)	1300,00±26,73 (первое значение)	1300,00±26,73 (первое значение)
	1150,00±42,26 (пятое значение)	1275,00±31,74* (пятое значение)	1125,00±55,90 (пятое значение)	1212,50±39,81 (пятое значение)

Примечание: * – достоверность различий в группах наблюдения ($p < 0,05$)

Вместе с тем, анализ количественных и качественных результатов позволил установить наиболее значимые изменения по показателям нагрузочных проб Штанге и Генчи, характеризующие устойчивость организма к кислородной недостаточности, где у 75% и 62,5% детей ЭГ соответственно регистрировались «отличные» показатели при полном отсутствии таких результатов у детей контрольной группы (рис.).

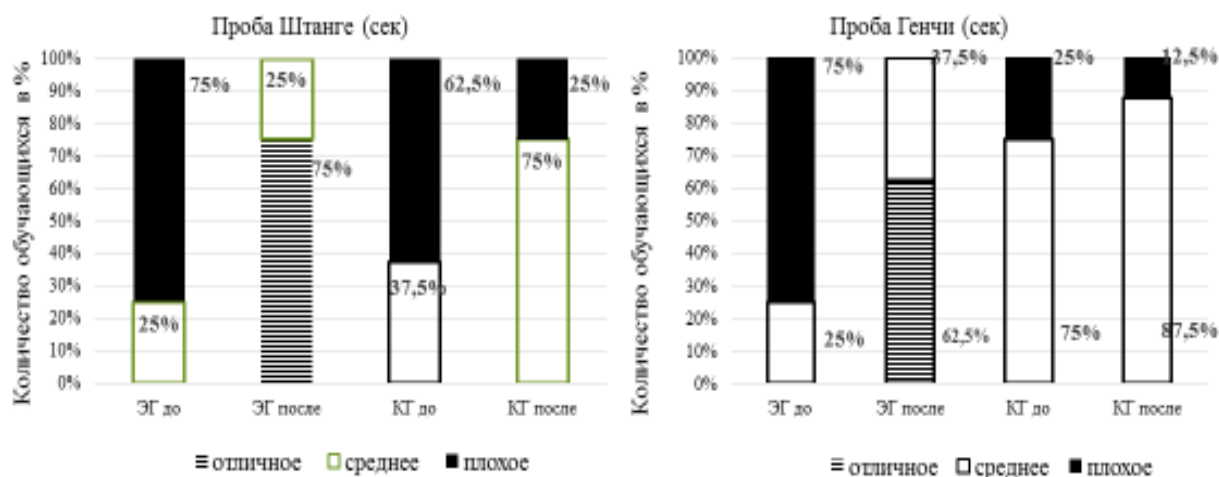


Рисунок – Результаты оценки функционального состояния дыхательной системы по показателям устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии в группах исследования.

По окончании эксперимента было установлено, что у большинства исследуемых ЭГ улучшились данные спирометрии (62,5%), а также регистрировался «высокий» результат по показателю жизненного индекса (62,5%) и «отлично» - проба Розенталя (50%), что свидетельствует о повышении функциональной способности дыхательного аппарата и выносливости дыхательных мышц.

Заключение. Таким образом, методика коррекции и профилактики нарушений функционального состояния дыхательной системы, разработанная на основе комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой, направленных на укрепление и тренировку дыхательной мускулатуры способствует повышению функциональных резервов организма у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем и является профилактической возникновения заболеваний дыхательной системы у них.

Полученные данные свидетельствуют о целесообразности включения в учебный процесс разработанный комплекс средств дыхательной гимнастики для коррекции и профилактики нарушений функционального состояния бронхо-легочной системы учащихся.

Список литературы / References

1. Волкова, О.Н. Особенности развития личности часто болеющего ребенка / О. Н. Волкова // Медицинская психология в России. – 2010. – N 2. – URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.06.2010)
2. Глобенко, Р.Р. Повышение уровня здоровья у часто болеющих детей средствами адаптивной физической культуры // Вопросы педагогики. – 2022. – № 9/1. – С. 24-28.
3. Дыхательная гимнастика как эффективная здоровьеразвивающая технология для обучающихся в общеобразовательной организации / О. В. Голубь, А. В. Морозов, А.

А. Озерина, Т. С. Тимофеева // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – № 11(2). – С. 177-186.

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.

5. Морозов, С.Л. Часто болеющие дети. Современный взгляд педиатра. *РМЖ. Медицинское обозрение*. 2019;3(8):7-9 с.

6. Осипенко, Е.В., Севдалев С.В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников/Е.В.Осипенко, С.В. Севдалев. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013.– 216 с.

7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/Н.К. Смирнов. М.: АПК и ПРО, 2002. –62с.

8. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /М.Н.Щетинин.СПб.: АСТ, 2015.–160 с.

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

**Аленуров Э.А., канд. соц. наук, доц., Карпов В.Ю., докт. пед. наук,
проф., Петрова М.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Собраны 25 в полной мере здоровых юношей-студентов, которые в течение жизни спортом не занимались. Они поделены были на группу исследуемых(13 лиц), которая кроме занятий в университете по физической культуре пошла на тренировки по вольной борьбе 2 раза в ходе недели. Также выделена была группа сравнения (12 лиц), которая сохранила физически малоактивное свое существование. Для оценки состояния организма наблюдаемых выполняли традиционные спортивные тесты. Все результаты были статистически обработаны критерием Стьюдента (t). Установлено было, что тренировки по борьбе улучшили способность к координации и обеспечили большую устойчивость тела. В результате тренировок было достигнуто повышение силовых характеристик и увеличение четкости движений.

Ключевые слова: студенты, юношеский возраст, мышечные нагрузки, вольная борьба, двигательные действия, спортивные тренировки.

PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TRAINING IN THE FREE WRESTLING SECTION

**Alenurov E.A., cand. of social. science, associate prof.,
Karpov V.Yu., doct. of pedag. science, prof.,**

Petrova M.A., cand. of pedag. science, associate prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Brief abstract. We collected 25 completely healthy male students who had not been involved in sports during their lives. They were divided into a studied group (13 individuals), which, in addition to physical education classes at the university, went to freestyle wrestling training 2 times during the week. A comparison group (12 individuals) was also identified, which maintained a physically inactive existence. To assess the condition of the observed body, traditional sports tests were performed. All results were statistically processed by the Student(t) test. It was found that wrestling training improved coordination ability and provided greater body stability. As a result of the training, an increase in strength characteristics and an increase in the clarity of movements was achieved.

Key words: students, adolescence, muscle loads, freestyle wrestling, motor actions, sports training.

Обдуманное усиление уровня физической нагрузки усиливает основные жизненные характеристики организма [1]. Это весьма значимо для увеличения имеющейся резистентности [2]. Реализуется это благодаря влиянию мышечной нагрузки на течение биохимических явлений на всех уровнях организма [3].

Среди нынешнего населения городов становится очень распространена слабая физическая подготовленность [4]. Это формирует опасность появления нарушений в организме и требует поиска подходов к устранению этого состояния [5]. Решение данного вопроса связывают с привлечением разных слоев населения любых возрастов к дозированной мышечной активности, способной активизировать организм [6]. В результате данных исследований, возможно, будет усовершенствовать подходы к вариантам физических тренировок, способных оздоровить организм без медикаментозных воздействий [7]. Одним из результативных вариантов выхода из состояния слабой физической активности могут считаться тренировки по борьбе, которые способны привлекать молодежь за счет их зрелищности и эмоциональной окраски.

Цель работы: оценить физическую подготовленность студентов юношеского возраста, занимающихся вольной борьбой.

Обследованы 25 в полной мере здоровых студентов университетов в юношеском возрасте (17-19 лет). Они были поделены на сравнимые между собой группы. Первая группа являлась группой исследуемых и включала 13 человек. Вся эта группа начала тренировки по вольной борьбе в профильной секции и регулярно по расписанию продолжала посещать университетские занятия по физической культуре. Занятия вольной борьбой велись два-три раза за неделю и имели продолжительность не

короче 1 часа. Вторая группа имела в составе 12 юношей и именовалась группой сравнения. Эта группа получала физические нагрузки строго только в ходе университетских физкультурных занятий дважды за неделю. Для тестирования состояния наблюдаемых применены стандартные двигательные тесты на начало и через три месяца наблюдения. Обработка данных была связана с расчетом уровня критерия Стьюдента (t).

При взятии под наблюдение у всех обследованных отмечена весьма слабая физическая подготовленность. Они были способны пробежать тридцатиметровку за $6,1 \pm 0,48$ с, бежать шестидесятиметровку за $11,5 \pm 0,76$ с, могли прыгнуть на плоскости на $1,32 \pm 0,44$ м, пробежать на протяжении шести минут $912,0 \pm 48,32$ м, могли подтянуться на турнике $4,9 \pm 0,39$ раз, бежали челночный бег 4×9 в ходе $12,7 \pm 0,68$ с и подскакивали на стандартной скакалке $26,2 \pm 1,81$ раз.

При взятии в исследование у юношей трудности заключались с проведением подтягиваний, с укороченным и ритмичным поднятием корпуса тела и с выполнением теста челночного бега. В начале наблюдения, у обследованных рано появлялось ощущение усталости, тормозилось внимание и медленно выполнялись все движения.

В конце выполненного исследования в контроле изменений в результатах тестов найдено не было. У тренирующихся борцов в конце наблюдения, имевшиеся в исходе трудности, были преодолены, а чувство утомления от тренировки исчезло.

При завершении исследования у борцов найдено укрепление общих физических возможностей. У них повысился уровень скоростно-силовых возможностей (ускорился на $33,6\%$ бег на тридцать метров и на $26,8\%$ ускорился бег на шестьдесят метров, прыжок стал длиннее на $38,5\%$), у борцов возросли основные силовые характеристики (на $58,8\%$ стало больше количество возможных подтягиваний и увеличилось на $57,2\%$ число поднятий тела из положения лежа). Занимающиеся вольной борьбой в конце наблюдения показали улучшение координации (ускорение на $26,7\%$ челночного бега, учащение совершаемых подскоков со спортивной скакалкой подскоков на $65,3\%$) и рост выносливости (повышение на $27,2\%$, расстояние, которое можно пробежать за 6 минут).

Ясно, что в ходе регулярных тренировок по вольной борьбе у студентов юношеского возраста, нарастает уровень физической подготовленности и достигается четкость любых действий. Систематические занятия вольной борьбой обеспечивают у них общее укрепление организма с повышением силы и выносливости, с появлением способности ускорения выполнения движений. Физические нагрузки только в ходе учебных занятий по физической культуре не способны изменить физическое развитие юношей, сохраняя у них явления детренированности.

Список литературы / References

1. Влияние регулярных занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность студентов университета / Э. А. Аленуров, В. И. Шарагин, А. Д. Калинин, И. И. Файзуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3(217). – С.8-12.
2. Завалишина, С.Ю. Функциональные особенности эритроцитов у здоровых молодых людей, не тренирующихся физически / С. Ю. Завалишина, Т. С. Фадеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011. – № 2. – С. 55-62.
3. Киперман, Я. В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я. В. Киперман, С. Ю. Завалишина, Н. В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С.1413.
4. Медведев, И. Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И. Н. Медведев, А. П. Савченко // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т.15, №2. – С.35-40.
5. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е. С. Каченкова, И. В. Кулькова, С. Ю. Завалишина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С.62-64.
6. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И. В. Никишин, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев [др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №1(203). – С.272-277.
7. Функциональные возможности сердца у баскетболистов / Н. В. Воробьева, И. И. Файзуллина, В. И. Шарагин, Р. Е. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №7. – С.34-35.

УДК 796/799

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ, С НЕТРЕНИРУЮЩИМИСЯ СТУДЕНТАМИ

Аленуров Э.А., канд. социол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Волобуев А.Л., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Грунина Е.И., доц.

ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Набрано для работы 27 полностью здоровых юношей. Их поделили на группу занимающихся (12 лиц), которая кроме

урочных занятий в университете по физической культуре стала заниматься борьбой на регулярной основе и на группу контроля (15 лиц), продолжившую свое физически неактивное существование. Выполнялись обычные двигательные тесты. Полученные результаты математически обрабатывались путем высчитывания критерия Стьюдента (t). Тренировки в секции борьбы позитивизировали координацию и способствовали росту устойчивости тела в пространстве. Кроме того, удалось достичь повышения силовых возможностей и роста точности совершаемых движений.

Ключевые слова: студенты, юношеский возраст, борьба, мышечная активность, движение, спортивные тренировки.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS ENGAGED IN THE GRECO-ROMAN WRESTLING SECTION WITH NON-TRAINING STUDENTS

Alenurov E.A., cand. of social. science, associate prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Volobuev A.L., cand. of pedag. science, associate prof.

University of Land Management, Moscow, Russia

Grunina E.I., associate prof.

Moscow Architectural University, Moscow, Russia

Brief abstract. 27 completely healthy young men were recruited for work. They were divided into a group of students (12 people), who, in addition to physical education lessons at the university, began to engage in wrestling on a regular basis, and a control group (15 people), who continued their physically inactive existence. Routine functional tests were performed. The results obtained were processed mathematically by calculating the Student (t) criterion. Training in the wrestling section positively improved coordination and contributed to the growth of body stability in space. In addition, it was possible to achieve an increase in strength capabilities and an increase in the accuracy of the movements performed.

Key words: students, adolescence, wrestling, muscle activity, movement, sports training.

Введение. Разумное увеличение уровня регулярной физической активности активизирует основные характеристики организма [2], что особенно важно в отношении наращивания его резистентности [4]. Достичь этого возможно в результате того, что они стимулируют реализацию биохимических процессов во всех внутренних органах [5].

Среди современного населения весьма часто встречается слабое физическое развитие. Вследствие этого необходимы разработки вариантов

устранения гиподинамии благодаря дозированному увеличению регулярной физической активности [6]. Активация дальнейшего поиска по данному вопросу связана с возможностью продолжения рационализации мышечной активности, улучшающей состояние здоровья и повышающей готовность к трудовой деятельности [7]. Серьезная значимость таких наблюдений обусловлена потребностью в подробном выяснении подходов по планомерному укреплению современных студентов очной формы с применением рациональных мышечных нагрузок [1]. Достаточно результативным в данном отношении могут быть тренировки аэробного характера в разных секциях в дополнение к обычным академическим занятиям по физической культуре [3].

Цель работы: сравнить уровень физической подготовленности у студентов, занимающихся греко-римской борьбой, со студентами, не посещающими спортивную секцию.

Материалы и методы исследования. Обследован 27 в полной мере здоровых студентов вуза, находящихся в юношеском возрасте (17-20 лет). Они были поделены на две сравнимые между собой группы. Первая выборка являлась группой занимающихся и включала 12 человек. Они начали тренировки по греко-римской борьбе в профильной секции и не прекратили посещать университетские занятия по физической культуре. Занятия борьбой проводились трижды в ходе недели не менее, чем по 1 часу. Иная группа включала 15 лиц юношеского возраста и стала группой контроля. Эти лица имели физические нагрузки только в ходе университетских физкультурных занятий двукратно в ходе недели. Велась оценка результатов стандартных спортивных тестов дважды: изначально и через три месяца тренировок. Статистический анализ результатов связан был с расчетом уровня критерия Стьюдента (t).

Результаты исследования. При первом тестировании у наблюдаемых отметился невысокий уровень физических характеристик. Они обладали слабыми результатами по бегу на длину в тридцать метров ($5,8 \pm 0,49$ с), по бегу на длину шестьдесят метров ($10,6 \pm 0,75$ с), могли выполнить прыжок в длину на $1,31 \pm 0,25$ м, бежали в ходе шести минут $905,0 \pm 27,6$ м, могли подтягиваться на спортивной перекладине $5,2 \pm 0,31$ раз, выполняли челночный бег 4x9 за $12,8 \pm 0,41$ с и могли выполнить прыжки с обычной скакалкой $22,8 \pm 0,51$ раз.

В конце данного наблюдения у лиц группы контроля не установлена достоверная динамика возможностей, определяемых в проводимых тестах. Спустя три месяца тренировок по борьбе у тренирующихся получено существенное ослабление субъективного утомления при наличии регулярных физических нагрузок.

К концу исследования у занимавшихся борьбой существенно возросли их физические возможности. У них повысился уровень скоростно-силовых возможностей (сократилось на 33,6% время нужного

на бег на тридцатиметровку, сократилось на 26,9% время бега на шестидесятиметровку, удлинился прыжок в длину на 39,5%), увеличились силовые характеристики (возросло на 65,7% количество подтягиваний, увеличилось на 57,4% число подниманий тела на протяжении 60 секунд). Группа занимающихся к концу проведенного наблюдения улучшила свою способность к координации (укорочение на 23,5% срока реализации челночного бега, нарастание числа подпрыгиваний с обычной скакалкой на 65,2%) и повысила свою выносливость (удлинение на 27,5% расстояния, которое можно пробежать за 6 минут).

Заключение. Можно считать, что в условиях регулярных трехмесячных тренировок по борьбе у студентов вуза нарастают общие физические возможности и точность всех их движений. Тренировки по борьбе повышают силовые характеристики, выносливость и скорость любых движений. Посещение только учебных физкультурных занятий в университете мало влияет на физические возможности студентов, сохраняя их на низком уровне.

Список литературы / References

1. Влияние регулярных занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность студентов университета /Э.А.Аленуров, В.И. Шарагин, А.Д. Калинин, И.И. Файзуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023.– №3(217).– С. 8–12.
2. Завалишина, С.Ю. Функциональные особенности эритроцитов у здоровых молодых людей, не тренирующихся физически / С.Ю. Завалишина, Т.С. Фадеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011.– № 2. – С. 55–62.
3. Киперман, Я.В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок /Я.В.Киперман, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014.– №6.– С.1413.
4. Медведев, И.Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И.Н. Медведев, А.П. Савченко // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т.15, №2. – С.35–40.
5. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020.– №9. – С.62–64.
6. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022.– №1(203). – С.272–277.
7. Функциональные возможности сердца у баскетболистов/Н.В.Воробьева,И.И.Файзуллина, В.И. Шарагин, Р.Е. Петров // Теория и практика физической культуры.– 2023.– №7.– С.34–35.

УДК 796.966

ПРОВЕДЕНИЕ ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 14 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИ ПОМОЩИ АВТОМОТИЗИРОВАННОГО СЕРВИСА

Алентьев А.А., магистрант

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается метод комплексного отбора кандидатов в сборную команду при помощи автоматизированного сервиса. Необходимо это для уменьшения влияния человеческого фактора и экспертного мнения на выбор игроков из числа кандидатов при проведении отбора. Но технология «личного первенства» лишь дополняет общее представление о характеристиках испытуемых игроков.

Ключевые слова: хоккей, отбор, инновационные методы, автоматизированный сервис, личное первенство.

CONDUCTING THE SELECTION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS UNDER THE AGE OF 14 ON THE EXAMPLE OF THE NATIONAL TEAM OF THE URAL FEDERAL DISTRICT USING AN AUTOMATED SERVICE

Alentyev A.A., undergraduate

*Ural Federal University named after the first President of Russia
B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia*

Brief abstract. The article discusses the method of complex selection of candidates for the national team using an automated service. This is necessary to reduce the influence of the human factor and expert opinion on the selection of players from among the candidates during the selection process. But the technology of "personal championship" only complements the general idea of the characteristics of the tested players.

Key words: hockey, selection, innovative methods, automated service, personal championship.

Актуальность. В настоящее время конкуренция в детском хоккее растёт огромными темпами. Происходит это благодаря популяризации вида спорта «хоккей» в России. Из обзора статистики участников соревнований за последние 5 лет видно, что в Первенстве Уральского, Сибирского и Приволжского Федеральных округов в сезоне 2017-2018 участвовало 166 команд и 4327 игроков. К настоящему времени в текущем

спортивном сезоне, в сезоне 2022-2023, в соревнованиях принимают участие 232 команды и 5342 игрока. За 5 лет прирост участников региональных соревнований составляет 23 %.

На сегодняшний день хоккей находится на пике своей популярности в стране, таким образом, важнейшим фактором при подготовке спортивного резерва становится отбор хоккеистов в сборные команды. Проблема отбора перспективных спортсменов является глобальной проблемой не только хоккея, но и спорта высших достижений в целом. Данная проблема изучается на протяжении долго времени и остаётся актуальной и на сегодняшний день.

Для беспристрастного отбора хоккеистов необходимо прибегать к инновационным технологиям, которые помогут подходить к процессу отбора игроков с точки зрения современной науки т.к. за последние десятилетия диагностика спортивных возможностей и перспектив спортсмена стала самостоятельной ветвью в спортивной науке.

Цель исследования: обосновать эффективность использования автоматизированного сервиса «Личное первенство (ra-first.com)» в контексте комплексного отбора хоккеистов в сборную команду.

Задачи исследования:

1. Изучить статистические показатели кандидатов;
2. Провести тестирование «личное первенство» при помощи автоматизированного сервиса;
3. Проанализировать полученные результаты, выделить из числа кандидатов основной состав на соревнование;
4. Определить игровой состав на соревнования;
5. Сопоставить результаты с экспертным мнением.

Методика и организация исследования. Проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие мальчики-хоккеисты в возрасте до 14 лет, кандидаты в сборную команду Уральского федерального округа (2010 г.р.). Команда участница Международного соревнования по хоккею среди мальчиков до 14 лет "Территория хоккея". Количество спортсменов 37 человек. Исследование проводилось 15.11.2023 в предсоревновательный период во время учебно-тренировочного сбора команды.

Исследование проводилось при помощи интернет ресурса personal-champ.ra-first.com/ (Личное первенство), выбор данного ресурса обусловлен игровой спецификой вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждения. Отбор – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых с наибольшей вероятностью можно ожидать высоких и стабильных результатов на предстоящих соревнованиях [4].

На учебно-тренировочные мероприятия для отбора кандидатов в сборную команду «УрФО» были приглашены 37 полевых игроков и 3 вратаря. С каждым кандидатом в сборную команду проводится комплексная диагностика оптимальных параметров подготовленности. В рамках диагностики проводятся следующие исследования:

1. Диагностика функциональной готовности.
2. Оценка технических возможностей.
3. Психофизиологические исследования, направленные на выявление индивидуально психофизиологических особенностей спортсменов [1].

По итогам исследования и полученных результатов создается общий «портрет» испытуемых. Исходя из исследований, эксперт по отбору игроков создает диаграмму качеств спортсмена по вышеуказанным параметрам. Далее эксперт-наблюдатель из 37 кандидатов в сборную региона составляет состав, в который входят 22 полевых игрока плюс 2 запасных.

По утверждению В.П. Савина, метод экспертного оценивания недостаточно объективен, поскольку основывается на субъективном мнении экспертов-наблюдателей. Оценка уровня технико-тактической подготовленности при помощи специальных тестов имеет сложности в реализации на основании невозможности моделирования игровых ситуаций в стандартных условиях при осуществлении тестирующих процедур [3]. При помощи сервиса «Личное первенство» испытуемые проходят тестирование в условиях соревновательной деятельности (рис.).

Личное первенство – это двусторонняя игра в виде последовательности микроматчей с разными составами игроков, которая позволяет определить создаваемую игроком разность [2]. Во время проведения тестирования программа в определенном порядке формирует игровые пятерки. Формирования происходит таким образом, чтобы каждый игрок играл с каждым другим равное число матчей, как партнером, так и как соперником.

Игра 1	Игра 2	Игра 3	Игра 4
С 0 : 0	К 0 : 0	С - : -	С - : -
0 : 0	:	:	- : -
0 : 0	:	:	:
0 : 0	:	- : -	- : -
0 : 0	0 : 0	:	- : -
0 : 0	0 : 0	:	- : -
:	:	:	- : -
:	:	- : -	- : -
:	:	- : -	:
0 : 0	:	- : -	:
:	:	:	- : -
:	:	:	- : -
0 : 0	:	:	:
0 : 0	0 : 0	- : -	:
:	:	- : -	:
0 : 0	:	:	:
0 : 0	0 : 0	:	:
:	0 : 0	- : -	:
:	:	:	:
:	:	:	- : -
:	0 : 0	- : -	:
:	0 : 0	- : -	:
0 : 0	:	:	- : -
:	0 : 0	:	- : -

Рисунок – Показатели микроматчей спортсменов в «личном первенстве».

Для исследования игровая смена установлена продолжительностью 45-55 секунд, что соответствует продолжительности смены игрока в матче.

При проведении тестирования и анализе получаемых результатов было выявлено, что хоккеисты из-за не отлаженной работы сервиса, проводили по несколько смен подряд на скамейке запасных, что отражается на рисунке, максимальное количество пропущенных микроматчей доходило до 5 смен подряд (250 сек.).

Из-за отсутствия корректного алгоритма назначения игровых пятерок испытуемый проводил 3-4 игровых смена подряд, что также отражается на рисунке. Данные ошибки в тестировании не позволяют корректно установить уровень игрока в конечном рейтинге.

Оценка уровня игрока по истечению 3-4 смен подряд (150 сек.) является неэффективной в виду снижения качества игры испытуемого после первой смены. Также при продолжительном отдыхе у

контролируемых происходит «остывание» и игровое затухание, что не позволяет проявить лучшие качества игроку.

По истечению 3-х микроматчей и 15 минут было принято решение совместно с экспертом-наблюдателем завершить эксперимент.

Выводы. Данный автоматизированный сервис позволяет произвести ранжирование игроков по создаваемой игроками разнице, что позволяет оценить подготовленность хоккеистов. Перспективой исследования для успешного тестирования игроков необходимо скорректировать создаваемые алгоритмом игровые пятерки, что позволит получать правдивые показатели. И оптимально использовать игровое время спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта хоккей.

Список литературы / References

1. Качалов, Д.В. Индивидуальное сопровождение юных спортсменов хоккеистов на примере спортивной школы олимпийского резерва академия хоккея «Спартаковец» / Д.В. Качалов, В.Л. Рудакова, А.Н. Ежов // «Академия хоккея «Спартаковец». [сайт]. – 2020. – URL: <https://xn----8sbaigk7a6af1hbq5ds8g.xn-p1ai/innovation#science>. (дата обращения 23.12.2023).

2. Полозов, А.А. Энциклопедия рейтинга: экономика, спорт, общество / А.М. Карминский, А. А. Полозов // Экономика и жизнь. – 2019. – 455 с.

3. Романов, М.И. Научно-методический вестник ФХР / М.И. Романов, П.Г. Бордовский // Исследование показателей игровой деятельности хоккеистов высокой квалификации – 2021. – вып. 10/2021. – С. 4-6.

4. Царьков, А.М. Международный журнал гуманитарных и естественных наук / А.М. Царьков, П.М. Пудло // Организация отбора юных хоккеистов. – 2023. – Вып. 5-4 (80). – С. 107-111.

УДК 796.012.134

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ

**Андреев В.В., канд. пед. наук, доц.,
Михеева О.С., доц., Онипко Е.И., студент
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. Статья содержит в себе результаты педагогического эксперимента, направленного на повышение показателей развития гибкости и подвижности в суставах спортсменов-пловцов подросткового возраста, представлена методика с арсеналом средств и методов. По окончании практической апробации методики получены положительные результаты.

Ключевые слова: спортсмены-пловцы подросткового возраста. Средства и методы, спортивная школа, гибкость и подвижность в суставах.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND MOBILITY IN THE JOINTS OF ADOLESCENTS 12-13 YEARS OLD ENGAGED IN SPORTS SWIMMING

**Andreev V.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Mikheeva O.S., associate prof., Onipko E.I., student**
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Brief abstract. The article contains the results of a pedagogical experiment aimed at improving the development of flexibility and mobility in the joints of adolescent swimmers, a methodology with an arsenal of tools and methods is presented. At the end of the practical testing of the methodology, positive results were obtained.

Key words: athletes-swimmers of teenage age. Means and methods, sports school, flexibility and mobility in joints.

Актуальность. В современном спорте жесткие требования к показателям соревновательной деятельности и высокий уровень интенсивности в тренировочных нагрузках, с тенденцией присутствия конкурентоспособности предоставляют возможность реализовать необходимый объем работы в отношении совершенствования техники и повышения уровня развития физических способностей в спортивном плавании. Особое значение при решении существующих задач имеют нагрузочные показатели и качественный подбор двигательных средств направленного педагогического воздействия. Распределение средств и подбор нагрузок должны полностью соответствовать физическому состоянию занимающихся и учитывать перспективность выбранного направления [1].

Повышение показателей в развитии двигательных способностей, в нашем случае гибкости и подвижности в суставах, должно проходить свою реализацию в соответствии с возрастными показателями онтогенеза индивида в двигательной подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы. Причиной тому является то, что гибкость позвоночного столба и подвижность в суставах в своем развитии не имеют равномерной динамики, однако наиболее эффективным возрастным периодом в этом отношении может являться возрастной диапазон от 8 до 14 лет. Указанный возрастной отрезок характеризуется наличием высокого потенциала в повышении показателей развития гибкости и подвижности в суставах почти в полтора раза в отличие от более старшего школьного

возраста. Этот феномен, на основании результатов проведенных исследований, следует отнести к высокому уровню растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей, занимающихся спортивным плаванием [3].

В теории спортивной деятельности в области водных видов спорта считается, что высокий уровень развития гибкости и подвижности в суставах особо необходим в спортивном плавании, так как при их недостаточности происходит уменьшение амплитудных характеристик в двигательной работе. Недостаточность амплитуды не представляет возможности качественно осваивать технику передвижения по воде, что может существенно оказывать негативное влияние на скоростные и координационные показатели спортсменов [2].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику, направленную на развитие гибкости и подвижности в суставах у подростков 12-13 лет, занимающихся спортивным плаванием в условиях спортивной школы.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ г. Абакана «Спортивная школа по плаванию». Выборка испытуемых состояла из 23 подростков, занимающихся спортивным плаванием в течение 4-х лет, имеющих квалификацию 2 и 3 спортивного разряда. Экспериментальная группа состояла из 12, контрольная группа из 11 человек. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, основанной на применении упражнений для повышения уровня гибкости и подвижности в суставах, контрольная - по стандартной программе учебно-тренировочной группы подготовки. Режим тренировочных занятий соответствовал 9 академическим часам в неделю.

Результаты исследования и их обсуждение. Представленная методика имеет свою сущность в отведении увеличенного количества времени, используемого на суше для выполнения упражнений специальной направленности, составленных в комплексном варианте. Указанная двигательная работа проходила свою реализацию в процессе разминки на суше перед началом решения основных задач тренировочного занятия, а также по его окончанию.

Подготовительная часть занятий включала в себя упражнения в ходьбе и беговые средства в совокупности с прыжковыми элементами, комплекс общеразвивающих упражнений продолжительностью 8-10 минут. По окончанию разминки в процесс занятий включался комплекс специальных упражнений, направленный на увеличение подвижности в суставах, имеющих основную нагрузку при выполнении передвижения по воде спортивными способами плавания. Выполнение упражнений производилось с максимальными амплитудными характеристиками и растягиванием связок и мышц. В некоторых случаях в основную часть тренировочных занятий, аналогично, включались отдельные упражнения,

выполняемые на основе повторного метода в серийном исполнении, в основном это происходило после выполнения каждого основного задания. Через каждые две недели тренировочного цикла проводились тренировочные занятия, полностью посвященные повышению показателей гибкости и подвижности в суставах, реализация упражнений была сконцентрирована на этапе второй половины основной части занятия после выполнения основных упражнений на воде, в виде отдельного блока. Заключительная часть тренировок была посвящена выполнению восстановительных упражнений в совокупности с двигательными средствами, направленными на растяжение и повышение амплитудных характеристик в суставах. Методика повышения показателей развития гибкости и подвижности в суставах была основана на применении повторного метода с множественными растягиваниями в серийном исполнении и соревновательно-повторного (интегрального) метода с выполнением статических растягивающих упражнений. Подбор арсенала двигательных средств, включенных в блочный компонент:

- двигательные средства махового исполнения или рывковые упражнения пружинистого характера, выполняемые с постепенным увеличением амплитудных показателей и быстроты;
- двигательные средства пассивного характера, реализуемые при помощи партнера;
- двигательные средства статической направленности, выполняемые с сохранением растянутого состояния в течение продолжительного времени.

Результаты, полученные после завершения исследования, позволили определить, что прирост в показателях гибкости и подвижности в суставах произошел в обеих исследуемых группах, однако в экспериментальной группе увеличение оказалось более значительным. Достоверность различий, между констатирующими и контрольными показателями в экспериментальной и контрольной группе – $p < 0,05$ (табл. 1). Значительный прирост результатов в экспериментальной группе необходимо отнести к невысоким показателям, выявленным на констатирующем тестировании и последующему воздействию предложенной методики, содержащей комплексные средства, воздействующие на двигательную сферу испытуемых.

Таблица 1 – Показатели развития гибкости и подвижности в суставах пловцов 12-13 лет до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты		До	После	Достов. различий
«Выкрут» назад-вперед гимнастической палки (см)	ЭГ	45,3±6,1	32,7±2,6	$p < 0,05$
	КГ	45,7±4,8	41,2±2,5	$p < 0,05$
Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	ЭГ	4,8±2,2	8,7±1,3	$p < 0,05$
	КГ	4,6±2,3	5,1±1,5	$p < 0,05$

Положение «лежа на бедрах, руки вверх» (сек)	ЭГ	21,6±2,3	34,8±2,2	p < 0,05
	КГ	21,9±2,5	24,6±3,1	p < 0,05
Продольный шпагат (см)	ЭГ	27,7±4,3	19,6±2,9	p < 0,05
	КГ	27,5±3,7	24,3±2,7	p < 0,05

В тесте «Выкрут назад-вперед гимнастической палки» в экспериментальной группе произошел более значительный прирост показателей в сравнении с пловцами контрольной группы. У первых выявлено увеличение на 27,8%, у вторых на 9,8%.

Таблица 2 – Показатели прироста гибкости и подвижность в суставах» пловцов 12-13 лет после окончания педагогического эксперимента

Тесты		Прирост (%)
«Выкрут» назад-вперед гимнастической палки (см)	ЭГ	27,8
	КГ	9,8
Наклон туловища вперед, стоя поперек гимнастической скамейки (см)	ЭГ	81,2
	КГ	10,8
Положение «лежа на бедрах, руки вверх» (сек)	ЭГ	61,1
	КГ	12,3
Продольный шпагат (см)	ЭГ	29,2
	КГ	11,6

В тесте «Наклон туловища вперед, стоя поперек гимнастической скамейки», у спортсменов-пловцов экспериментальной группы выявлено увеличение показателя на 81,2%, в контрольной группе прирост составил 10,8%.

В тесте «Положение «лежа на бедрах, руки вверх», в экспериментальной группе пловцов показатели улучшились на 61,1%, у спортсменов контрольной группы - на 25,8%.

В тесте «Продольный шпагат» в экспериментальной группе спортсменов-пловцов выявлено увеличение показателя на 29,2%, у подростков контрольной группы на 11,6%.

Выводы. Следует констатировать, что на основании изменений, произошедших в развитии способности «гибкость и подвижность в суставах» вследствие воздействия специальных средств направленного педагогического воздействия, в экспериментальной группе спортсменов-пловцов показатели оказались более значительными в сравнении с контрольной группой. На основании этого следует полагать, что эффективность применяемой экспериментальной методики является высокой по отношению к традиционной реализации тренировочного процесса.

Список литературы / References

1. Повышение показателей развития гибкости и подвижности в суставах квалифицированных баскетболистов спортивной команды университета / И.Е. Коновалов, Д.С. Андреев, В.В. Андреев // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11. № 1. – С. 65-70.
2. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество / Г.С. Туманян, С.К. Харацидис // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 2. – С. 48-51.
3. Шевцов, Р.В. Развитие гибкости и подвижности в суставах у учащихся 15-16 лет в рамках реализации общеобразовательной программы по физической культуре / Р.В. Шевцов // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе : материалы VII международной научно-практической конференции. – Москва, 2023. – С. 76-79.

796.085

**ФИДЖИТАЛ-СПОРТ, КАК ОБЪЕДИНЕНИЕ СПОРТА
И КИБЕРСПОРТА В РАМКАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
ДИСЦИПЛИН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Афанасьев А.И., аспирант, Тимошина И.Н., докт. пед. наук, проф.
*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. Киберспорт – это активность, в котором студенты развивают профессиональные навыки и улучшают свои умственные и физические способности. В данной работе исследовано, как информационно-коммуникационные технологии в современном мире объединяют две разные деятельности и создают новую фиджитал реальность, в которой взаимодействуют физическая культура и искусственный интеллект. Опыт и перспективы организации спорта и киберспорта в педагогическом вузе рассматриваются с участием студентов в соревновательных дисциплинах.

Ключевые слова: киберспорт, фиджитал-спорт, соревновательные дисциплины, компьютерные игры, искусственный интеллект, виртуальная реальность.

**FIGITAL SPORTS AS A UNIFICATION OF SPORTS AND E-SPORTS
WITHIN THE COMPETITIVE DISCIPLINES OF A PEDAGOGICAL
UNIVERSITY**

Afanasyev A.I., postgraduate, Timoshina I.N., doct. of pedag. science, prof.
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. Esports is an activity in which students develop professional skills and improve their mental and physical abilities. This paper examines how information and communication technologies in the modern world combine two different activities and create a new digital reality in which physical culture and artificial intelligence interact. The experience and prospects of organizing sports and esports at a pedagogical university are considered with the participation of students in competitive disciplines.

Key words: esports, digital sports, competitive disciplines, computer games, artificial intelligence, virtual world.

Актуальность. Сложно представить современное общество без использования компьютерных технологий, которые стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они проникают во все сферы деятельности, включая образование, медицину и, конечно же, спорт. Компьютерные технологии вносят свои инновации и в сферу спорта, хотя классические виды спорта рассматриваются как консервативные.

Вспомним, например, такую популярную игру как футбол. Сегодня новые технологии позволили создать машины, которые могут отправлять мяч точно в нужное место с определенной силой. Также существуют тренажеры, которые имитируют работу спортивного инвентаря или поведение спортсмена. Все это стало возможным благодаря быстрому прогрессу в сфере компьютерных технологий [1].

Именно в этом контексте появился новый вид спорта – киберспорт. С развитием информационных коммуникаций, включая Интернет, он стал чрезвычайно популярным. Киберспорт объединил в себе физическую активность и искусственный интеллект, создав фиджитал реальность. В этом виде спорта студенты имеют возможность развивать свои профессиональные навыки и улучшать умственные и физические способности. Таким образом, в педагогических вузах появляются новые перспективы для организации спортивных соревнований, в которых студенты могут принять участие.

В России в настоящее время киберспорт признается, как самостоятельная спортивная дисциплина в соответствии с законодательством. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" определяет спорт, как сферу деятельности, направленную на подготовку людей к соревновательной деятельности и достижению спортивных результатов. Процедура включения киберспорта в реестр видов спорта завершилась только в 2017 году с регистрацией в Министерстве юстиции Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2016 № 183«О признании и включении компьютерного спорта во Всероссийский реестр»).

В 2022 году в Российской Федерации была основана «Всероссийская Федерация Фиджитал Спорта», целью которой является развитие,

популяризация и организация массового спорта в формате функционально-цифрового многоборья. Как уже было подчеркнуто ранее, фиджитал-спорт объединяет элементы спорта и цифровых технологий, представляя собой соревнования в различных дисциплинах, которые происходят, как в физическом пространстве, так и в виртуальной реальности. По нашему мнению, данная инициатива помогает акцентировать внимание, как на физической подготовке участников, так и на их способностях ориентироваться в виртуальном мире. Развитие этой дисциплины является важной задачей для спортивных органов. Кроме того, фиджитал-спорт представляет собой успешное сочетание здорового образа жизни и увлечения компьютерными играми, которое помогает сбалансировать интересы всех участников соревнований.

Важность этого инновационного проекта подтверждается тем, что в феврале 2023 года фиджитал-спорт официально признан видом спорта в Российской Федерации. Это позволяет придать больше внимания его развитию и популяризации, привлечь новых участников и внести вклад в спортивную общность. Официальное признание фиджитал-спорта отражает его значимость и потенциал для развития и процветания в стране. Таким образом, данная инициатива служит важным шагом в стимулировании физической культуры и активного образа жизни с использованием цифровых технологий. В дополнение к этому, официальное признание фиджитал-спорта в России способствует его дальнейшему включению в систему проведения соревнований и организации тренировок, что открывает новые возможности для роста и развития данной отрасли.

Важным фактором успешного развития данной индустрии является проведение соревнований, турниров и чемпионатов на национальном и международном уровнях. В 2024 году Казань будет главным местом проведения первого международного турнира нового формата «Игры будущего». В соревнованиях будут принимать участие профессиональные спортсмены и клубы со всего мира, которые продемонстрируют свои навыки в физической подготовленности и цифровых технологиях.

Цель исследования – рассмотреть содержание и организацию фиджитал-спорта в педагогическом вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования мы использовали методы анализа научно-методической литературы и систематизации собранной информации. Фиджитал, как инновационное технологическое средство, дает возможность раскрыть новые горизонты в информационном пространстве, объединяя физические и виртуальные объекты. В более широком смысле, фиджитал представляет собой философию создания нового мира, фантастического будущего, в котором виртуальная среда тесно интегрируется в реальную жизнь. Эта «дополненная реальность» и ее понимание выходят за рамки текущих

технических возможностей. Изучив указанные понятия выше, можно сделать вывод, что фиджитал преимущественно ориентирован на молодежь и их личное развитие в этой области. Киберспорт может заинтересовать людей любого возраста, однако его внутреннее содержание будет различаться.

На основе учета потребностей различных возрастных и социальных групп в освоении искусственного интеллекта и развитии своих способностей через цифровые игры, а также важности этого для специалистов в области информационных технологий и физической культуры, мы провели исследование и предложили возможные подходы к организации цифровых игр в современном мире.

Исходя из необходимости удовлетворения потребностей различных возрастных и социальных групп в освоении искусственного интеллекта и развитии в фиджитал-спорте, а также взяв во внимание, что реализация этих потребностей является важной задачей не только в области информационных технологий, но и в сфере физической культуры и спорта, мы проанализировали и описали возможные способы организации фиджитал-спорта в современном мире.

В современном обществе киберспорт часто воспринимается как малоподвижное занятие из-за отсутствия широкой публичной информации о тренировочных методах киберспортсменов. Этот стереотип возникает из-за недостатка понимания практической стороны этой деятельности. Важно отметить, что многие киберспортсмены, несмотря на сидячий образ жизни, включают в свой режим физическую подготовку, что имеет большое значение для их профессионального успеха. Решение этой проблемы может стать введение в физическую культуру вуза различных турниров и соревнований, которые проходят в смешанном формате, который будет сочетать киберспортивные игры и реальные спортивные состязания, например, FIFA и футзал, NBA и баскетбол. Представим, что в первом туре команда студентов соревнуются в компьютерной игре FIFA (симулятор футбола), а во втором финальном туре команды продолжают играть уже на реальной футбольной площадке. Таким образом, искусственный интеллект может входить в программу вузов с целью выявления способных ребят и сформировать необходимые им компетенции для дальнейшей профессиональной деятельности.

Так, например, 22-23 июля 2023 года в Ульяновском государственном педагогическом университете имени И.Н. Ульянова (далее Университет) прошел первый турнир по фиджитал-спорту. Участниками соревнований стали более 50 киберспортсменов Ульяновской области. Турнир проходил по двум дисциплинам: Counterstrike и Лазертаг. Прямая трансляция кибертурнира была организована на Youtube канале Университета. Для студентов эти соревнования стали отличной практикой тренировки в виртуальном и физическом спорте.

В настоящее время в Университете проходят тренировки по фиджитал-спорту: FIFA и футзал, NBA и баскетбол, Counterstrike и Лазертаг. Специалисты в этих областях организуют тренировки и проводят мастер-классы для студентов, приобщая их к миру фиджитал спорта и помогая развивать навыки и стратегии игры. Благодаря таким тренировкам, студенты получают возможность не только развиваться в области освоения виртуальной реальности, но и улучшать свои коммуникативные и организационные навыки. Они также могут участвовать во внутриуниверситетских или межуниверситетских соревнованиях по фиджитал-спорту, что помогает им создавать новые знакомства и налаживать профессиональные связи. Эти тренировки не только способствуют физическому и умственному развитию студентов, но и позволяют им демонстрировать свой потенциал и талант в сфере фиджитал-спорта.

Заключение. В целом, фиджитал-спорт открывает новые перспективы и возможности для спортсменов, школьников и студентов, позволяя им сочетать физическую активность и виртуальную реальность, развивать свои навыки и таланты, создавать новые связи и наслаждаться игровым процессом. Это оживляет спорт в цифровую эпоху и делает его доступным для всех.

Список литературы / References

1. Паныч, Р.Б. Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи / Р. Б. Паныч, С. Петровский, Д. А. Огурцов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 36–41.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/34990> (дата обращения: 07.11.2023).
4. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта / Г.А. Ковалева, Д.С. Янкевич, Н.Э. Чайковская, А.С. Талан. – DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9. // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 2 (35).
5. Глуздов, Д.В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта / Д.В. Глуздов // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. – № 4.

УДК 37.032

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ИННОВАЦИЙ В ШКОЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Ахватава Ю.Р., ст. преподаватель

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. С помощью инноваций люди могут оптимизировать процессы, повышать эффективность и производительность труда, а также упрощать базовые аспекты жизнедеятельности, сокращая затраты времени, не понижая при этом уровень КПД. Инновации затрагивают все сферы нашей жизни, в том числе физическую культуру и спорт, а именно новшества в школьной учебной программе, о которых и пойдет речь в данной статье.

Ключевые слова: инновации, школа, физическая культура, спорт, дети, спортивные игры.

FORMS AND METHODS OF INNOVATION IN THE SCHOOL EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Akhvatova Yu.R., senior lecturer

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. With the help of innovations, people can optimize processes, increase efficiency and labor productivity, as well as simplify basic aspects of life, reducing time costs without lowering the level of efficiency. Innovations affect all spheres of our life, including physical culture and sports, namely innovations in the school curriculum, which will be discussed in this article.

Key words: innovation, school, physical education, sports, children, sports games.

В последние годы Министерство спорта РФ активно занимается развитием культуры здорового образа жизни и спорта на территории страны. Особое внимание уделяется молодежному и студенческому спорту, а также возвращению спортсменов профессионального уровня. Кроме того, частные предприниматели развивают фитнес индустрию среди взрослых людей, потому многие посещают фитнес центры в свободное время.

Однако в школах, особенно в регионах России, физической культуре не уделяется должного внимания и развития. Можно выделить несколько основных причин данной проблемы. Законодательством предусмотрено 6

академических часов занятий физической культурой в неделю, которые подразумевают как практические, так и теоретические. К сожалению, в большинстве случаев наблюдается несоблюдение плана учебной программы.

А именно, теоретические занятия, чаще всего, в корне не проводятся, а на практических, школьникам обычно предлагают различного вида игры с мячом, не акцентируя внимание на правилах и соблюдении правил безопасности. Это приводит к повышенному травматизму учащихся на уроках. Кроме того, большое количество детей не посещают занятия физической культурой, в основном по причине отсутствия интереса к предмету. Тем самым, важно использовать различные методы привлечения внимания учащихся к спорту при помощи инновационных технологий в политике преподавания.

Внедрение новшеств в учебную программу не только вызовет интерес учащихся к предмету, но также расширит их кругозор и образ мышления, повысит эффективность занятий, качество физического и эмоционального здоровья. Заостряя внимание на последнем пункте из перечисленных, нужно сказать, что школьники большую часть дня проводят в неподвижном положении сидя, как на территории учебного заведения, так и дома при выполнении домашнего задания. Ко всему прочему, большинство детей не следят за осанкой, а вес школьных портфелей часто превышает установленную норму. Именно поэтому, уроки физической культуры должны быть неотъемлемой частью учебного процесса, где дети смогут размяться после длительного сидячего положения, укрепить свои мышцы, а также повеселиться с одноклассниками.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы рассмотреть возможности применения форм и способов инноваций в школьном учебном процессе по физической культуре и спорту.

Прежде, чем обсудить методы, которые повлекут за собой интерес школьников к занятиям физкультурой, нужно отметить, что преподавательскому составу стоит надлежащим образом обеспечивать безопасность своих учащихся, поскольку чаще всего эта необходимость опускается. К этому относятся: объяснение и соблюдение техники безопасности на уроках, непосредственный надзор за выполнением упражнений/играми и пр. детьми, соблюдение спортивного поведения.

Итак, рассмотрим несколько методов, подвергшихся инновациям, при помощи которых дисциплина физическая культура сможет преодолеть порог второстепенной важности в глазах учащихся:

1. Внедрение различных игр на практических занятиях. Чаще всего детям на уроках предлагается только четыре игры: волейбол, пионербол, «вышибалы» и баскетбол. Они являются наиболее популярными, однако со

временем наскучивают из-за однообразности выбора. Расширить учебную программу можно с помощью таких игр как: теннис, бадминтон, сквош, футбол, бейсбол и др. Многие из них не требуют наличия у школы корта и могут проводиться в спортивном зале. На теоретических занятиях можно изучать историю возникновения и развития какой-либо игры, при помощи презентаций и учебных фильмов. Альтернативой тестированию по пройденному материалу станет спортивная викторина. На практических уроках будет следовать объяснение правил игры и техники выполнения различных приемов. Заключительным этапом станет итоговая игра, где дети самостоятельно, используя все полученные знания и навыки смогут применить их, получив отметки и весело проведя время. Больше узнав о каком-либо виде спорта, школьники могут заинтересоваться им всерьез, тем самым начнут активно проводить на переменах или даже профессионально заниматься данным видом спорта.

2. Проведение дня спорта или спортивного фестиваля. В некоторых, но отнюдь не во всех школах, иногда проводится день спорта, где несколько учеников от каждого класса соревнуются в различных состязаниях и играх. Данное существующее понятие требует небольшой реформации. Например, под день спорта можно выделять отдельный день и превратить его в общешкольное культурное мероприятие, где все учащиеся от младших до старших классов смогут принимать участие в различных соревнованиях на выбор. В их число могут входить различные виды физической активности, например, эстафеты, спортивное ориентирование, викторины, соревнования по играм с мячом, перетягивание каната, борьба, танцы, конкурсы талантов, связанные с физической активностью и т.д. В соревнованиях для младших классов могут принимать участие родители вместе с детьми. Становление дня спорта общешкольным культурным мероприятием поможет развить у учащихся такие качества, как командный дух, лидерство, ответственность, дух соперничества, а также поможет сплотить между собой детей и их родителей, поспособствует расширению круга общения детей с другими и оставит приятные воспоминания. Каждый школьник сможет найти занятие себе по душе, вместе с тем получив отличную отметку по физкультуре. Для малообщительных и стеснительных ребят день спорта также пойдет на пользу, ведь так они смогут найти общий язык и интересы с другими школьниками, выбравшими то же направление деятельности.

3. Акцентирование внимания на технике выполнения упражнений. При всем вышперечисленном, основой физической культуры все же являются различные физические упражнения. Однако, их эффективность полностью зависит от правильности техники выполнения. Обычно школьники начинают интересоваться своим внешним видом в старших классах, поэтому на теоретических и практических занятиях полезно будет показывать важность правильности выполнения упражнений на примере

реальных людей, например, в формате до и после. Когда люди достаточно замотивированы на желаемый результат, они самостоятельно прикладывают усилия для достижения цели. Таким образом, ключ к ответственному отношению со стороны старшеклассников – в правильной мотивации. В таком случае, что же делать с младшими и средними классами, пока в их возрасте они еще не задумываются о том, как выглядят и не слишком следят за своим поведением? Поскольку отметки по физкультуре чаще всего ставятся преподавателями не слишком осмотрительно, многие дети легкомысленно относятся к выполнению упражнений. Более пристальное внимание к технике выполнения упражнений детьми заставит их прикладывать больше усилий ради хорошей отметки. Кроме того, исходя из детской психологии, похвала действительно важна для многих ребят, хотя это касается не только детей, но и взрослых. Однако, эмоциональный контакт особенно важен именно с детьми, а поскольку аспекты психологии неразрывно связаны с воспитательным и учебным процессом, детей стоит чаще поощрять за старания. Ведь туда, где ребенок получает хорошее отношение, хочется возвращаться.

4. Дифференцированный подход в обучении. Данный инновационный метод в педагогической практике был предложен Коровиным и Кабачковым. Он заключается в целесообразном распределении учеников по группам, в зависимости от их физических психологических и социальных способностей, основываясь на прогнозируемых трудностях в группе, во время занятий. Потребность в распределении на группы возникает во время занятий физкультурой, поскольку во время их проведения наблюдается заметная разница в физических возможностях между учениками. Такой подход особенно важен при проведении занятий с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Его можно использовать при проведении занятий адаптивной физкультурой с группами учащихся с разной степенью нарушений. Группы дифференцируются в два этапа. Первый – распределение в группы по медицинским показаниям, в зависимости от физического состояния учащихся. Второй этап подразумевает деление на «сильные» «средние» и «слабые» группы, внутри ранее организованных групп, учитывая потребности, мотивы и индивидуальные физические возможности занимающихся [1]. Нагрузка в конечных сформированных группах будет варьироваться исходя из физической кондиции ее участников. Такой подход в организации учебного процесса станет удобным и для учеников, и для преподавателей по нескольким причинам. Во-первых, преподаватели смогут разрабатывать и проводить занятия по трем разным программам для трех разных групп учеников, что будет способствовать эффективности и продуктивности занятий, благодаря исключению отвлекающих факторов, как если бы в одной группе приходилось каждый раз изменять нагрузку и

упражнения для учеников, физические возможности которых отличны от остальных. Во-вторых, в каждой из групп сформируется более психологически комфортная среда для учеников, где все учащиеся будут равны по силе и возможностям и каждый сможет проявить себя.

Итак, мы рассмотрели несколько инновационных методов, которые помогли бы привить интерес школьников к занятиям физической культурой. Также стоит отметить, что преподавателям следует больше внимания уделять изучению детской психологии, инновациям в учебных процессах, повышению своей квалификации и творческому подходу к занятиям, чтобы каждый урок дети находили увлекательным и запоминающимся. Ведь усвоение материала в большей степени зависит от того, каким образом его преподнести: интересное порождает интерес.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что инновации делают жизнь проще и увлекательнее, если правильно их применять. В данной статье мы рассмотрели способы инноваций и нововведений, с помощью которых можно было бы повысить эффективность учебного процесса и привить учащимся школ интерес к физической культуре и спорту. Безусловно, даже при всем вышеперечисленном, не все дети полюбят уроки физкультуры и станут прилежно посещать занятия, однако куда большее количество школьников полюбят спорт и станут физически здоровыми, поняв, что движение – панацея жизни.

Список литературы / References

1. Способы и проблемы реализации инновации в образовательной организации физической культуры и спорта / Т. П. Бегидова, Я. В. Степанова, Г. В. Бармин, Т. Г. Сергеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3 (217). – С. 42-46.

УДК 378.14:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Ахматгатин А.А., канд. пед. наук, проф., Бахарева Ю.О., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье, на основе анализа опыта использования информационно-коммуникационных технологий в системе образования, представлены основные направления их применения в учебном процессе по физической культуре и спорту с обучающимися вузов.

Ключевые слова: цифровая эпоха, вуз, студенты, обучение, физическая культура.

THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

**Akhmatgatin A.A., cand. of pedag. science, prof.,
Bakhareva Yu.O., student**

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article, based on the analysis of the experience of using information and communication technologies in the education system, presents the main directions of their application in the educational process of physical culture and sports with university students.

Key words: digital era, university, students, training, physical education.

В наступившую цифровую эпоху представляется достаточно сложным подготовить высококвалифицированного специалиста без использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Их целесообразное применение в системе образования повышает мотивацию к обучению, стимулирует познавательную деятельность обучающихся, их самостоятельную работу, содействует обмену информацией, обеспечивает интерактивную коммуникацию между преподавателем и студентами, что в итоге улучшает результаты обучения [6].

В настоящее время, характеризующее глобальной конкуренцией на рынке труда, выпускник университета должен обладать не только компетенциями, необходимыми для выбранной профессии, но и инновационным мышлением, а также должен быть знаком с современными программными продуктами.

В данных условиях, вузы стремятся использовать творческие и инновационные подходы к преподаванию как для того, чтобы сформировать теоретические знания и практические умения, так и для максимизации интеллектуального потенциала студентов и подготовки специалистов, способных эффективно выполнять профессиональные задачи и успешно конкурировать на рынке труда [4].

Цель исследования: выявить особенности использования информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании студентов вуза.

ИКТ обеспечивают доступ обучающихся к материалам онлайн-курсов или виртуальных аудиторий, а также возможность комбинированного и дистанционного обучения. Но при всех своих преимуществах ИКТ не могут полностью заменить преподавателя. Поэтому традиционные методы и подходы преподавания все еще должны использоваться в сочетании с ИКТ [5].

Учебные занятия по физической культуре включают большой объём теоретического и практического материала, при этом, в последние годы обозначилась тенденция выделения значительного объема часов дисциплин по физической культуре и спорту на самостоятельное изучение, что создает серьезные проблемы организации их эффективной реализации [2].

Исходя из этого, рациональное применение ИКТ могло бы существенным образом повысить эффективность организации освоения обучающимися учебного материала по этим дисциплинам.

При этом, учитывая особенности дисциплин по физической культуре и спорту, в физическом воспитании целесообразно использовать смешанное обучение. Под ним понимается педагогическая технология, предполагающая сочетание сетевого (онлайн) обучения с очным или традиционным обучением [1, 3].

Американские специалисты, в качестве особенностей смешанного обучения, формирующих его преимущество по сравнению с традиционным, отмечают следующее [7]:

1. Студент самостоятельно определяет и контролирует время, место и темп обучения онлайн.

2. Студент получает более широкий учебный опыт, включающий в себя различные интерактивные виды учебной деятельности.

Несомненно, в технологии физического воспитания студентов вузов (по крайней мере, в обозримом будущем) ведущую роль будут играть традиционные формы проведения учебных занятий в виде теоретических лекций и практических занятий, предусматривающих выполнение физических упражнений.

В тоже время, применение ИКТ позволяет организовать следующие виды учебной деятельности студента:

– самостоятельное изучение теоретического материала (подготовленных преподавателем презентаций, текстов лекций и других методических документов) в случае пропуска учебных занятий по каким-либо причинам;

– изучение и анализ содержания видеоматериалов по заданию преподавателя, обеспечивающие расширение знаний и формирования мотивации к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию;

– изучение техники отдельных физических упражнений с помощью подготовленных преподавателем комплексов фото, видео и текстовых материалов;

– самостоятельное выполнение физических упражнений по заданию преподавателя с приложением отчетных материалов;

– самостоятельная подготовка планов проведения различных форм занятий физическими упражнениями таких, как утренняя гигиеническая

гимнастика, физкультурная пауза, самостоятельное тренировочное занятие и т.д.

При этом, для контроля успеваемости студентов можно использовать комплексы различных заданий, включающих в себя:

- оценку выполнения методических заданий, включающих в себя составление планов различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- оценку анализа рассмотренных видео материалов на актуальные темы, касающиеся различных аспектов здорового образа жизни и важности занятий физическими упражнениями для успешности человека в жизни;
- контрольное тестирование в онлайн-режиме.

Приведенные перечни видов учебной деятельности студента, а также средств контроля успеваемости не являются исчерпывающими. Они могут быть значительно расширены в результате творческой деятельности профессорско-преподавательского состава, осуществляющего образовательную деятельность по физической культуре и спорту.

Несомненно, важнейшим условием полноценного и эффективного использования ИКТ в физическом воспитании студентов вузов является соответствие учебно-материальной базы кафедр, осуществляющих физическое воспитание студентов, включающей в себя соответствующие технические средства и программное обеспечение.

Вторым важным компонентом, обеспечивающим реализацию указанной задачи, является подготовленность профессорско-преподавательского состава к работе с указанными средствами, созданию и эффективному применению электронных образовательных материалов.

Таким образом, на основе анализа возможностей использования ИКТ в процессе физического воспитания студентов вузов, можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время использование ИКТ в системе образования интенсивно растет. Данный процесс в обозримом будущем будет расширяться в связи со значительными возможностями данных средств, позволяющими повысить эффективность образовательной деятельности.

2. ИКТ имеют огромный потенциал повышения эффективности физического воспитания студентов вузов, который в настоящее время реализуется крайне недостаточно.

3. Для полноценного и эффективного использования ИКТ в образовательной деятельности по физической культуре и спорту необходимо обеспечение данных кафедр соответствующей материально-технической базой, а также формирование у профессорско-преподавательского состава необходимых компетенций.

Список литературы / References

1. Андреева, Н.В. Педагогика эффективного смешанного обучения / Н.В. Андреева // Современная зарубежная психология. – 2020.– Том 9. – № 3. – С. 8-20. –URL:<https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090301> (дата обращения 17.11.2023)
2. Ахматгатин, А.А. Современное состояние физической культуры в вузах / А.А. Ахматгатин // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае, Чита, 02 декабря 2021 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2021. – С. 16-23.
3. Блинов, В.И. Модели смешанного обучения в профессиональном образовании: типология, педагогическая эффективность, условия реализации / В.И. Блинов, И.С. Сергеев // Профессиональное образование и рынок труда. – 2021. № 1. – С. 4-25.
4. Полат, Е.С. Педагогические технологии дистанционного обучения – Дистанционное образование: области применения, проблемы и перспективы развития /Е.С. Полат// Международная научно-практическая Интернет-конференция. – Москва, 2015. – С. 50-55.
5. Скаковская, Л.Н. По пути модернизации образовательного процесса / Л.Н. Скаковская, Н.А. Лучинина, В.В. Мигаль // Высшее образование в России.– 2010. № 3. – С. 61-67.
6. Федотова, Е.Л. Информационные технологии в науке и образовании: учебное пособие для вузов / Е.Л. Федотова, А.А. Федотов. – Москва : ФОРУМ; НИЦ ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
7. Staker H., Horn M.B. Classifying K-12 Blended Learning, – 2012. – 22 p. – URL: <http://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf>.

УДК 796.412

ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Барчо О.Ф., ст. преподаватель, Склярова Э.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Данная статья посвящена проблеме совершенствования прыжковой подготовки в эстетической гимнастике. Исследование проводилось с использованием предложенных средств комплексов упражнений.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, тренировочный процесс, прыжковая подготовка, прыжки.

THE PROGRAM OF IMPROVEMENT OF JUMPING TRAINING IN AESTHETIC GYMNASTICS

Barcho O.F., senior lecturer, Sklyarova E.V., undergraduate
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. This article is devoted to the problem of improving jumping training in aesthetic gymnastics. The study was conducted using the proposed means of exercise complexes.

Key words: aesthetic gymnastics, training process, jumping training, jumping.

На современном этапе развития эстетической гимнастики важное значение имеет прыжковая подготовка. Прыжки, подскоки, прыжковые связки и другие элементы, связанные с прыжковой подготовкой гимнасток, занимают приблизительно 40% от всей программы [2]. Для достижения наилучших результатов в соревновательной деятельности необходимо учитывать физиологические и физические особенности каждой спортсменки.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения прыжковой подготовки спортсменок тренировочных групп в эстетической гимнастике, целью создания постепенного усложнения изучаемых двигательных действий в прыжковой подготовке и доведения их до совершенства [3].

Целью исследования являлись разработка и экспериментальное обоснование программы совершенствования прыжковой подготовки в эстетической гимнастике.

Ключевыми моментами в прыжковой подготовке являются: сбалансированное развитие тела спортсменок, внимание к технике прыжков, а также особенностям конкретных упражнений и элементов [1]. Все это позволяет эффективно тренировать устойчивость к различным сбивающим факторам, увеличивать запас прыжкового потенциала и добиваться высоких результатов в соревнованиях [5].

Практическая значимость работы заключалась в том, что разработанная программа позволит повысить эффективность процесса совершенствования прыжковой подготовки спортсменок, что обеспечит, в свою очередь физическую и техническую готовность спортсменок к продуктивному и быстрому освоению в будущем техники сложных прыжков соревновательных программ.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие 12 спортсменок в возрасте 12-14 лет, занимающиеся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба по эстетической гимнастике «Небеса» г. Краснодара. Был проведен последовательный педагогический эксперимент на одной группе гимнасток 12-14 лет.

Разработанная нами программа совершенствования прыжковой подготовки в эстетической гимнастике была предложена спортсменкам 12-14 лет и включалась в тренировочный процесс в течение 6 месяцев, 3-4

раза в неделю, в конце основной части тренировочного занятия, длительностью 15 минут, в зависимости от поставленных задач.

Программа состояла из двух больших разделов. Это упражнения для развития скоростно-силовых качеств и упражнения для развития прыжковой выносливости.

Первый раздел включал в себя комплекс из 15 различных упражнений, а именно:

1. На подставке высотой 7-10 см, опираясь пальцами: акцентированное поднимание на носки с грузом до 30% от веса тела (5-7 кг).

2. В том же положении, без отягощения, последовательно: быстрое опускание пятками ниже уровня опоры и акцентированное поднимание на носки.

3. Упражнение № 1 на одной ноге.

4. Упражнение № 2 на одной ноге.

5. Упражнение № 1, заканчивая прыжком вверх.

6. Упражнение № 2, заканчивая прыжком вверх.

7. Упражнение № 2 с двумя подряд прыжками вверх.

8. Упражнение № 1 с двумя подряд прыжками вверх.

9. Прыжок вверх, согнуть и выпрямить ноги с жесткой постановкой на опору.

10. Три максимально высоких прыжка, сгибая и акцентированно выпрямляя ноги.

11. Спрыгивание с высоты 30-40 см и сразу максимально высокий прыжок вверх, 3 раза подряд.

13. Толчком двумя ногами прыжок на возвышение 30-35 см, затем спрыгивание вперед (или назад) с последующим прыжком на возвышение 40-45 см.

14. Серия прыжков с продвижением вперед на двух ногах.

15. То же на одной ноге (и на другой), с утяжелением и без.

Второй комплекс включал в себя 10 упражнений для развития прыжковой выносливости:

1. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед/назад в 2-3-х сериях по 30-40 прыжков подряд.

2. Чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх (3 подхода по 20 раз).

3. Прыжки через скакалку вперед/назад с чередованием двойных и одинарных вращений (по 50 раз).

4. Прыжок касаясь по периметру площадки (на правую/левую) (4 подхода по 8 прыжков).

5. Прыжки касаясь «кольцом» по периметру площадки (на правую/левую) (4 подхода по 8 прыжков).

6. Прыжки «шагом» по периметру площадки правой/левой ногой (3 подхода по 8 прыжков).

7. Прыжки «жете» по периметру площадки (3 подхода по 8 прыжков).

8. Прыжки «шагом» со сменой положения ног (правой-левой-правой) по периметру площадки (4 подхода по 4 прыжка).

9. Прыжки в шпагат с опорой о гимнастическую стенку (боком к гимнастической стенке, поддержка одной рукой, прыжки на месте) (4 подхода по 10 раз правой/левой).

10. Упражнение №9 со сменой положения (правой/левой) (4 серии по 10 раз).

Тестирование прыжковой подготовки гимнасток проводилось в начале сентября и в весенний период тренировок. Целью проведения тестирования являлось изучение уровня повышения прыжковой подготовленности спортсменок в течение шести месяцев.

Первоначальное тестирование проводилось с целью определения уровня прыжковой подготовленности спортсменок для последующего сравнения полученных результатов с результатами конечного тестирования, по окончании проведения тестирования [4]. Данный порядок проведения педагогического эксперимента описан в научной литературе по проведению педагогических исследований.

Тестирование состояло из различных 4 тестов и проводилось по показателям, характеризующим прыжковую подготовленность.

По результатам итогового тестирования через 6 месяцев можно определить, что каждый из критериев изменился в положительную сторону. Проведенное исследование показало, что произошли достоверные изменения по всем показателям.

В результате проведения тестирования «прыжок по методике Абалакова» статистически значимое увеличение критерия в ходе итогового тестирования составило 5,3%.

Данные теста «прыжок в высоту» по окончании шести месяцев улучшились на 9,9%.

Расстояние по прохождении теста «прыжок в длину» оказалось на 5,6% лучше, чем на первом этапе.

В результате тестирования прыжков через скакалку за временной промежуток в 10 секунд, показатели составили 7,2% прироста от исходного тестирования.

Проведенное исследование показало, что произошли достоверные изменения по всем показателям. Если на первом этапе исследования полученные показатели были средние, то уже через 6 месяцев повторное тестирование показало прирост показателей в среднем от 5-6 до 9-10%. Средний прирост по всем показателям составил 7%.

Оценивая результаты проведенного тестирования можно сказать о положительном влиянии разработанной программы на прыжковую подготовку гимнасток.

Выводы. Таким образом, после внедрения программы совершенствования прыжковой подготовки в результате повторного тестирования по истечении 6 месяцев тренировочных занятий уровень прыжковой подготовленности спортсменок 12-14 лет по среднему показателю прироста увеличился на 7%, что подтверждает эффективность разработанной программы и гипотезу о необходимости включения данной программы в тренировочный процесс.

Список литературы / References

1. Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева, О. И. Новокщенова, Т. А. Андреевко. – Москва : Ленанд, 2017 – 77 с.
2. Власова, О.П. Теория и методика обучения упражнениям в технико-эстетических видах гимнастики : учебно-методическое пособие / О.П. Власова, Т.И. Эпп, Н. Г. Печеневская. – Москва : Знание-М, 2020. – 127 с.
3. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва, 2019. – 117 с.
4. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П. В. Ночевнова. – Москва, 2008. – С. 87-95.
5. Передельский, А.А. Эстетическая гимнастика – вектор развития искусства в спорте / А.А. Передельский, Я.В. Захарова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №4. – С.75.

УДК 796.417.2

ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОЛУГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц.,

Серебренникова А.М., магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе представлены результаты педагогического наблюдения, позволившие определить концепцию планирования подготовительного периода высококвалифицированных акробатов.

Ключевые слова: подготовительный период, акробаты, высокая квалификация, нагрузка, микроцикл, полугодичный макроцикл, мезоцикл.

CONSTRUCTION OF THE PREPARATORY PERIOD OF A HALF-YEAR MACROCYCLE AT THE STAGE OF HIGHEST SPORTSMANSHIP IN SPORTS ACROBATICS

**Bereslavskaya N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Serebrennikova A.M., undergraduate**

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The paper presents the results of pedagogical observation, which made it possible to determine the concept of planning the preparatory period for highly qualified acrobats.

Key words: preparatory period, acrobats, high qualification, load, microcycle, semi-annual macrocycle, mesocycle.

Актуальность. Спортивная акробатика является одним из зрелищных видов спорта, который получил широчайшее развитие в России. Повышается оригинальность и сложность элементов, появляются новые связки, виртуозные заходы в пирамиды и сходы с них. Соревновательные программы акробатов отличаются большим количеством сложных форм, которые требуют высокого уровня физической и технической подготовленности [3]. Высокая конкуренция в спортивной акробатике выдвигает на первый план необходимость в совершенствовании системы спортивной подготовки, а именно грамотного планирования тренировочного процесса и чередования тренировочных и соревновательных нагрузок [1, 4].

В структуре спортивной подготовки различают большие циклы – годовые и полугодовые, средние – мезоциклы – продолжительностью до 1 месяца и малые – микроциклы, которые охватывают недельный срок тренировочного процесса акробатов.

Цель – определить концепцию планирования подготовительного периода высококвалифицированных акробатов.

Результаты исследования. На этапе высшего спортивного мастерства планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), предусматривает деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды и состоит из 52 микроциклов [2].

Каждый годичный макроцикл состоит из двух полугодовых, с относительно коротким специально – подготовительным периодом и несколько более продолжительным соревновательным.

В подготовительном периоде следует выделять 3 этапа подготовки:

1. Общеподготовительный (ОПЭ).
2. Специально-подготовительный (СПЭ).
3. Предсоревновательный (ПСЭ) [1, 3].

Проведенное педагогическое наблюдение позволило зафиксировать основные количественные показатели подготовительного периода акробатов высокой квалификации в полугодичном цикле подготовки.

Установлено, что, согласно Единому календарному плану межрегиональных всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий (ЕКП), первые соревнования полугодичного цикла приходятся на сентябрь (11.09-16.09), поэтому продолжительность подготовительного периода составила 1,5 месяца (01.08-10.09), что соответствует шести микроциклам.

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика определены основные количественные показатели подготовительного периода [2]:

- Количество тренировочных дней – 36 дней (6 дней x 6 недель)
- Количество тренировочных занятий – 84 занятия (14 тренировок / неделю x 6 недель)
- Количество часов тренировочной работы – 168 ч (18 часов / неделю x 6 недель)
- Суммарный объем тренировочной нагрузки – 900-1200 элементов.

Общеподготовительный этап состоял из втягивающего мезоцикла (01.08 - 13.08), характеризующийся средними объемами тренировочной нагрузки (700-800 элементов и 2-3 соревновательных упражнений) небольшой интенсивности. Происходит стабилизация «спортивной формы». При этом на долю общей физической подготовки (ОФП) приходится 70%, специальной физической подготовки (СФП) – 20%, технической подготовки (ТП) – 10%.

Специально-подготовительный этап являлся базовым мезоциклом (14.08-27.08), основная задача которого заключалась в дальнейшей стабилизации «спортивной формы» и формирование новых двигательных навыков. Суммарный объем выполненной работы повышается и достигает 900-1000 элементов при выполнении 7 - 10 соревновательных композиций. При этом средства ОФП составляют 10%, СФП – 60%, ТП – 40% (рис.).

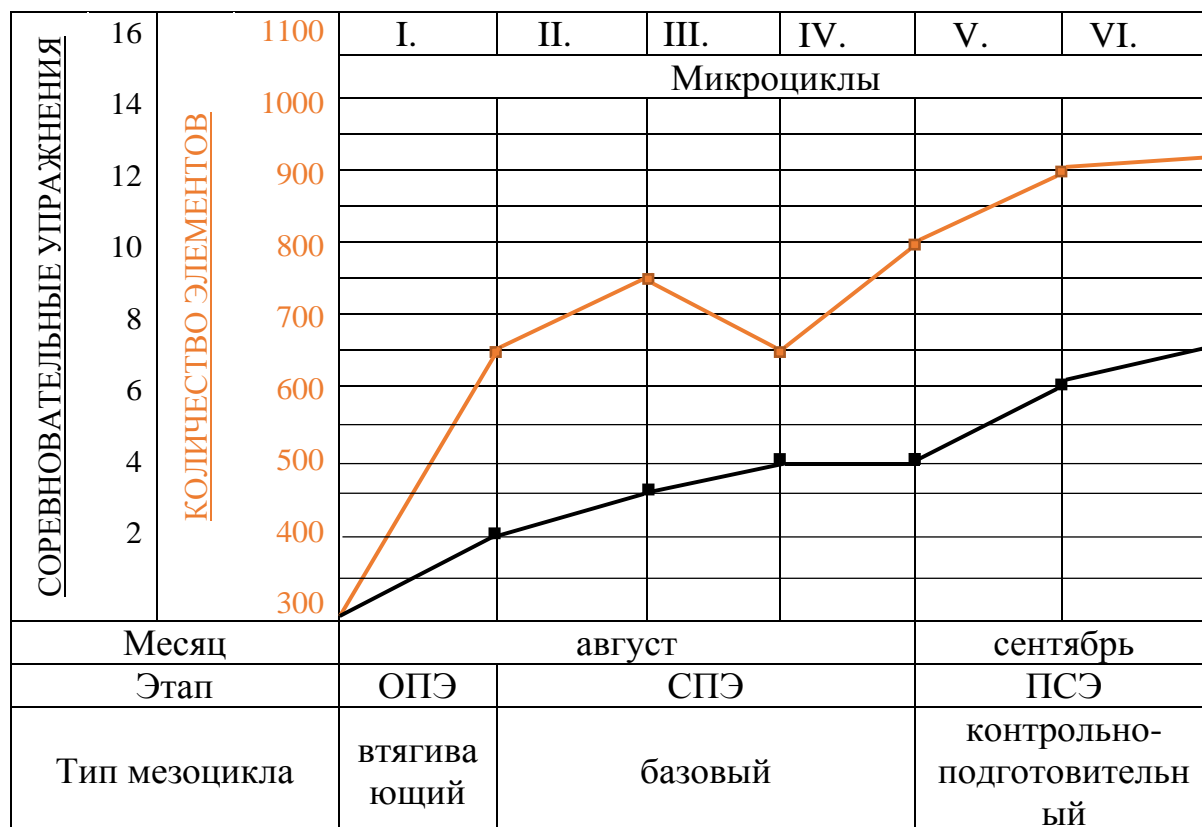


Рисунок – Структура полугодового макроцикла акробатов высокой квалификации.

Предсоревновательный этап – это контрольно-подготовительный мезоцикл (28.08-10.09), основной задачей которого является поддержание на оптимальном уровне приобретенной ранее «спортивной формы». Перед выходом в соревновательный период суммарное количество выполненных элементов снижается до 800, при возрастании её интенсивности за счет выполнения соревновательных упражнений. Их количество возрастает до 12-13. На долю ОФП приходится 5%, СФП – 25%, ТП – 70%.

Таким образом, грамотное планирование тренировочного процесса позволит варьировать показателями нагрузки в его структурных единицах и гибко регулировать процесс поддержания спортивной формы.

Список литературы / References

1. Информативность количественных показателей нагрузки акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в предсоревновательном мезоцикле / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 15-19.

2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 июня 2021 г. № 398: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 06.07.2021 № 64122. Министр. – 21с.

3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: курс лекций /Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская [и др.]– Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – С. 27 – 41.

4. Управление соревновательными нагрузками акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 54-58.

УДК 796.412.2

ЭВОЛЮЦИЯ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ СУДЕЙСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц., Тишкунова А.Д., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлен анализ основных критериев судейства индивидуальной программы в художественной гимнастике и установлена последовательность их преобразования начиная с 2001 года.

Ключевые слова: художественная гимнастика, индивидуальная программа, судейская оценка.

EVOLUTION OF THE MAIN CRITERIA FOR JUDGING OF AN INDIVIDUAL PROGRAM IN RHYTHMIC GYMNASTICS

**Bereslavskaya N.V., cand. of pedagog. science, associate prof.,
Tishkunova A.D., student
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article presents an analysis of the main criteria for judging an individual program in rhythmic gymnastics and establishes the sequence of their transformation since 2001.

Key words: rhythmic gymnastics, individual program, judicial assessment.

Актуальность. Конкурентоспособность соревновательной программы в художественной гимнастике во многом предопределена эволюцией правил вида спорта, учитывающие современные тенденции развития художественной гимнастики [3]. В настоящее время соревновательные программы гимнасток высокой квалификации

насыщены уникальными элементами движений тела (равновесия, вращения, прыжки, волны) выполненные в сочетании с манипуляцией предмета [3].

Цель исследования: определить перспективу объективизации современного судейства в индивидуальной программе художественной гимнастики.

Результаты исследования. Современная художественная гимнастика сопровождается постоянным поиском новых элементов, композиций, критериев объективизации оценки. Складывающиеся противоречия в арбитражной системе являются предпосылками поиска эффективных методов оценки соревновательных композиций (рис. 1).

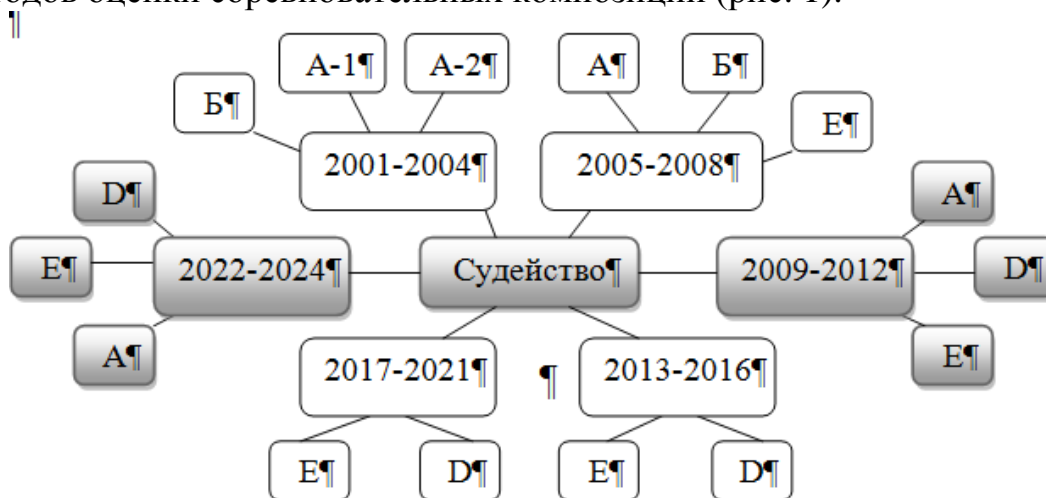


Рисунок 1 – Судейские бригады в различных Олимпийских циклах

С целью объективизации судейской оценки каждые четыре года изменяется количество судейских бригад и максимальная оценка за один вид индивидуальной программы (рис. 2).

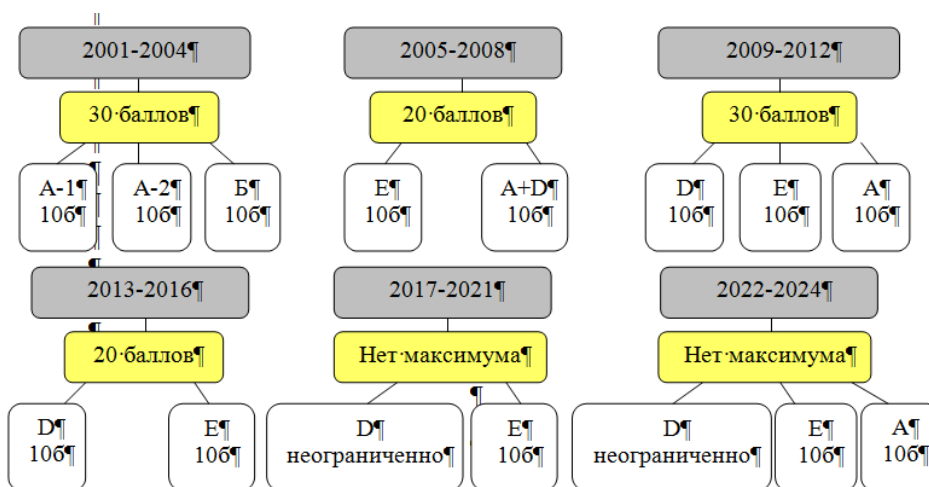


Рисунок 2 – Максимальная оценка за один вид в индивидуальной программе

До 2017 года выполняемые в композиции элементы и их стоимость записывались в индивидуальные соревновательные карточки, в 2018 было снято ограничение в оценке за трудность и карточки были отменены [1].

Таблица 1 – Эволюция содержания современных композиций в индивидуальных упражнениях

Цикл	2001-2004	2005-2008	2009-2012	2013-2016	2017-2021	2022-2024 (FIG)	2022-2024 РФ
Трудность тела (Элементы тела)	min 29	max 18	max 12	min 6 max 9	min 3 max 9 наивысшей ценности	max 9 наивысшей ценности	min 1 без ограничений
Трудность предмета (Мастерство)	без ограничений	без ограничений	без ограничений	без ограничений	min 1 без ограничений	max 20	min 1 без ограничений
Риски (Динамические элементы с вращением и броском)	-	-	min 3	max 3	min 1 max 5	max 5	min 1 без ограничений
Комбинация танцевальных шагов	-	-	-	min 1	min 1	min 2	min 2
Волны тела	-	-	-	Не обязательна	2 волны	min 2	min 4

В 2022 г. правилами вида спорта [2] было установлено выполнение гимнастками в композициях 20 элементов трудности предмета и 5 динамических элементов с вращением и броском, а количество элементов Трудности тела осталось неизменным, что, по мнению И.А. Винер «... сделает гимнастику однообразной». В этой связи возникла необходимость в разработке ныне действующих на территории Российской Федерации правил вида спорта «художественная гимнастика» [5], согласно которым трудность, как тела, так и предмета не имеет ограничений, то есть, нет строго установленного максимума. Количество элементов тела осталось прежним – 9 по программе сеньорки и 7 по программе юниорки. Но добавилось новшество – комбинированные элементы (унитарные). В программе Мастеров спорта разрешено 3 комбинированных элемента тела, у юниорок и младше 1.

В трудности предмета появляются ограничения – максимум 20 элементов мастерства. Возвращается ценность базовой работы с

предметом. Если в правилах предыдущего цикла акцент был на броске и ловле любого предмета, то в настоящее время стоимость этой работы не столь велика, как например стоимость переката мяча или обруча, мельниц в булавах и четкого рисунка ленты. Это позволило отличать специфику работы с каждым предметом. Появляются таблицы базы и критерии для всех предметов.

Динамические элементы с Вращением (R) также изменились. В правилах 2017-2021, риски были достаточно легким, по сравнению с нынешними. Допускалось, что под полетом предмета можно было выполнить одно вращение. Сейчас же требования изменились, гимнастки обязаны выполнять под полетом предмета, минимум два полных вращения тела на 360°. Важнейшим условием становится то, что высота броска должна составлять минимум 2 роста гимнастки.

Возвращена отдельная бригада, отвечающая за оценку артистизма. В упражнении гимнастки теперь должно присутствовать 2 танцевальные дорожки. Гимнастка обязана их выполнить, так как иначе судьи, оценивающие артистические ошибки, произведут сбавки за их отсутствие. Общая оценка сбавки вычитается из 10 баллов.

В музыкальном сопровождении тоже появились изменения. Теперь гимнастка может выполнять все 4 упражнения под музыку со словами.

На наш взгляд, ныне действующие правила являются более сбалансированными, так как гимнастки могут набирать сложность не только за счет трудности предмета, как это было в предыдущем цикле, но и за счет открытой оценки трудности тела.

Таким образом, в результате анализа правил индивидуальных программ различных олимпийских циклов, можно отметить, что каждый год выступления гимнасток становятся более техничными и зрелищными, появляются новые элементы и композиции, что в свою очередь приводит к увеличению качества исполнения и росту судейских оценок.

Список литературы / References

1. Правила 2017-2020 по художественной гимнастике, утвержденные Исполнительным Комитетом ФИЖ – 2017.– 80с.
2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022 - 2024гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021. –Москва, 2021. – С. 9-11.
3. Винер-Усманова, И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер-Усманова, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник. – Москва: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 3-8.
4. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика. Часть 2 : курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская [и др.]. - Краснодар, 2015. – С. 27 – 30.
5. Правила вида спорта «Художественная гимнастика» 2022-2024. –URL: <http://vfrg.ru/colleagues/documents/pravila/> (дата обращения 17.11.2023)

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Болдырев И.И., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж, Россия

Болдырева Е.С., преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются биомеханические основы толкания ядра, проанализирована полетная фаза и её основные параметры, такие как: угол вылета снаряда, начальная скорость вылета, траектория полета снаряда, высота вылета. Указана зависимость между траекторией разгона снаряда и сообщаемым ему импульсом силы. Описана зависимость между начальной скоростью вылета снаряда и дальностью его полета. Определены факторы, обуславливающие начальную высоту вылета снаряда и оптимальный угол вылета, на основе которых представлены рекомендации, связанные с решением основной задачи биомеханики спорта, а именно по улучшению спортивного результата с наименьшими энергозатратами.

Ключевые слова: биомеханика, динамические характеристики, кинематика движения, толкание ядра, полетная фаза.

BIOMECHANICAL FUNDAMENTALS OF THE SHOT PUT TECHNIQUE

Boldyrev I.I., cand. of pedag. science, associate prof.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Boldyreva E.S., teacher

Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article examines the biomechanical foundations of the shot put, analyzes the flight phase and its main parameters, such as: the angle of departure of the projectile, the initial velocity of departure, the trajectory of the projectile, the height of departure. The dependence between the trajectory of the projectile acceleration and the force pulse transmitted to it is indicated. The dependence between the initial velocity of the projectile and its flight range is described. The factors determining the initial height of the projectile departure and the optimal angle of departure are determined, on the basis of which recommendations are presented related to solving the main task of biomechanics of sports, namely, to improve athletic performance with the least energy consumption.

Key words: biomechanics, dynamic characteristics, motion kinematics, shot put, flight phase.

Толкание ядра, как и многие другие дисциплины легкой атлетики, берет свое начало в Англии в середине XIX века, когда начали проводиться первые соревнования. За это время мировой рекорд был улучшен более чем в два раза (первый мировой рекорд датируется 1866 годом – 10,62 м., рекорд современности установил в 2021 году американский толкатель ядра Райан Краузер – 23,37 м.).

Безусловно, такому увеличению спортивного результата способствовала эволюция техники метания, основанная на знаниях биомеханики физических упражнений и спорта, поскольку вес и размеры снаряда не изменялись на протяжении истории развития данного вида спорта, а экипировка или спортивный инвентарь, способный улучшить спортивный результат (как, например, беговые кроссовки, гидрокостюм в плавании или шест для прыжка в высоту) отсутствует.

В этой связи, актуальным представляется *цель* данного исследования, которая заключается в проведении биомеханического анализа техники толкания ядра, в частности рассмотрения полетной фазы.

Биомеханический анализ техники толкания ядра, начнем с разбора полета снаряда, ведь именно дальность полета снаряда выступает показателем результативности выполнения двигательного действия [1].

Параболическая траектория полета снаряда с момента его отрыва от руки спортсмена до падения на землю (рис.1), во многом определяет его результативность и зависит от: начальной скорости вылета, угла места (угла вылета ядра) и высоты вылета снаряда над уровнем земли.

Профессор В. М. Зациорский [2] математически описал зависимость дальности полета ядра (L) через следующую формулу:

$$L = \frac{v_0^2}{g} \cos \alpha_0 \left(\sin \alpha_0 + \sqrt{\sin^2 \alpha_0 + \frac{2gh_0}{v_0^2}} \right)$$

где: v_0 – скорость ядра в момент его отрыва от руки, α_0 – угол места (угол между направлением вектора скорости ядра в момент вылета и горизонтом), h_0 – высота над уровнем земли, на которой ядро покидает руку спортсмена.

В данной формуле не учитывается сопротивление воздуха, которое при безветренной погоде не оказывает существенного влияния на дальность полета снаряда, в силу его низких аэродинамических свойств [3]. Однако, по замечанию В. Н. Тутевича, сильный встречный ветер может несколько снизить результат [5].

По этой же причине, ядро следует выталкивать без его вращения, поскольку преимуществ от вращения таких, например, как при метании диска (вращение диска повышает его устойчивость в полете), получить нельзя.

Также следует отметить, что начальная скорость вылета ядра является основной характеристикой, определяющей дальность его полета, поскольку дальность полета пропорциональна квадрату начальной скорости вылета. Например, при соблюдении оптимального угла вылета снаряда и начальной скорости вылета ядра ≈ 10 м/с результат будет равняться ≈ 12 м, а при начальной скорости вылета ≈ 15 м/с – около 25 м, т. е. увеличение скорости в 1,5 раза приводит к увеличению результата в 2,25 раза [2].

Оптимальный угол вылета ядра (угол места) колеблется в диапазоне 38° - 41° , потому что точка, в которой оно покидает руку, находится на некоторой высоте от поверхности земли (h).

Зависит этот угол и от величины начальной скорости вылета ядра: с увеличением ее он также увеличивается, однако по замечанию Я.Е. Ланка, А.А. Шалманова: «Изменение величины угла места в пределах 3 - 4° относительно мало влияет на дальность полета ядра» [2, С. 13].

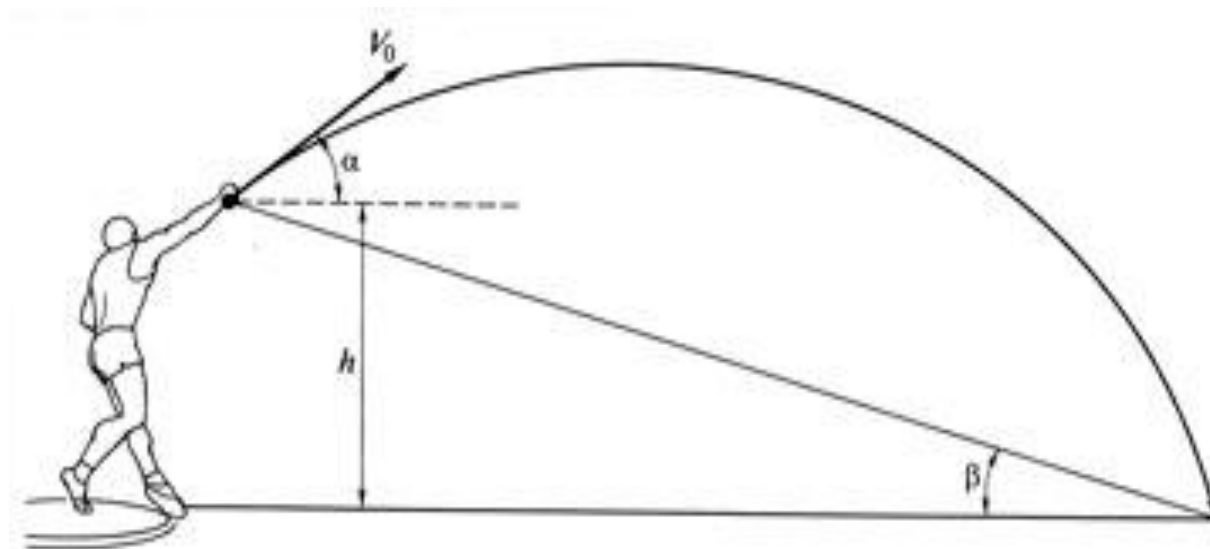


Рисунок 1 – Траектория полета ядра и параметры, определяющие его результативность.

Начальная высота вылета снаряда (h) определяется антропометрическими показателями атлета (длина тела и рук), степенью его физической подготовленности и технического мастерства.

Увеличение высоты вылета ядра увеличивает дальность его полета приблизительно на ту же величину, на которую удастся приподнять его над землей [5; 6].

По замечанию ряда авторов, угол вылета ядра и высота его вылета у каждого спортсмена варьируют незначительно и практически не могут быть существенно изменены с целью увеличения результата [2; 3; 4; 5].

Таким образом, начальная скорость вылета ядра является основной характеристикой, увеличение которой приводит к существенному росту спортивного результата. Однако, в виду большой массы снаряда (7,257 кг – мужское, 4 кг – женское ядро) при его разгоне, возникает необходимость сообщения большого импульса силы, передача которого возможна только при относительно длительном взаимодействии со снарядом, вследствие чего фаза разгона снаряда и финального усилия определяют величину начальной скорости вылета снаряда.

Список литературы / References

1. Болдырев, И. И. Биомеханическая классификация физических упражнений / И. И. Болдырев // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 3(79). – С. 10-12.
2. Ланка, Я.Е. Биомеханика толкания ядра / Я. Е. Ланка, А. А.Шалманов; под ред. В. М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 73 с.
3. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. – Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2010. – 36 с.
4. Стеблецов, А. Е. Биомеханика : учебник для студентов вузов, обучающихся по естественно-научным направлениям / А. Е. Стеблецов, И. И. Болдырев. – Москва : ЮРАЙТ, 2021. – 160 с.
5. Тутевич, В.Н. Теория спортивных метаний / В. Н. Тутевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 312 с.
6. Хасин, Л. А. Биомеханический анализ техники толкания ядра спортсменами высшей квалификации / Л. А. Хасин // Материалы XXX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2009. – С. 82-102.

УДК 796.012.2

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПЛАТФОРМЫ BOSU: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

**Варфоломеева З.С., канд. пед. наук, проф., Кудако В.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,
г. Череповец, Россия**

Краткая аннотация. Показана значимость проблемы координационной подготовки с учетом специфики вида спорта. Обоснована целесообразность использования упражнений на нестабильных поверхностях в подготовке хоккеистов 14-15 лет. Приведен примерный комплекс упражнений на балансировочной платформе BOSU.

Ключевые слова: хоккей, координационная подготовка, этап углубленной специализации, нестабильная поверхность, балансирующая платформа.

COORDINATION TRAINING OF ICE HOCKEY PLAYERS OF AGE 14-15 YEARS USING BOSU BALANCING PLATFORM: PROBLEM STATEMENT

**Varfolomeeva Z.S., cand. of pedag. science, prof.,
Kudako V.V., undergraduate**
Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

Brief abstract. The importance of the problem of coordination training is shown, taking into account the specifics of the sport. The feasibility of using exercises on unstable surfaces in the training of hockey players of 14-15 years is justified. An approximate set of exercises on the BOSU balancing platform is presented.

Key words: ice hockey, coordination training, advanced specialization stage, unstable surface, balancing platform.

В связи со стремительным ростом уровня нагрузок в современном спорте активизировался поиск путей оптимизации временных затрат и расхода ресурсов организма спортсмена при реализации тренировочной программы [5], при этом в качестве значимого фактора, определяющего достижения в спорте, эксперты особо выделяют такой фактор, как «техника-координация» [3]. Вследствие этого важной научной задачей становится определение модели координационной подготовки, максимально ориентированной на специфику соревновательного упражнения и позволяющей минимизировать затраты на подготовку спортивного резерва всех уровней [2].

Цель исследования: на основе анализа литературных источников обосновать использование балансирующей платформы BOSU для координационной подготовки хоккеистов 14-15 лет.

Известно, что координация, наряду с быстротой, относится к числу физических качеств, оказывающих сильное влияние на результативность в хоккее с шайбой. Необходимость большого количества перемещений, постоянной смены игровых действий, которые осуществляются в неожиданно возникающих ситуациях, обуславливает высокие требования к уровню координационной подготовленности хоккеистов.

Принято считать, что этап углубленной специализации в хоккее с шайбой связан с разучиванием и совершенствованием технико-тактических приемов игры, с воспитанием специальных физических и психических качеств хоккеиста в различных условиях игровой и

соревновательной деятельности. Учитывая, что координационные способности хоккеиста являются предпосылкой совершенствования его технической подготовки, вопросы обоснования и отбора эффективных средств координационной тренировки спортсменов 14-15 лет с учетом специфики хоккея продолжают оставаться актуальными.

Установлено, что основным средством развития и совершенствования координационных способностей, независимо от этапа многолетней спортивной подготовки, являются упражнения разной координационной сложности и психомоторные упражнения, выполнение которых требует контроля величины прилагаемых силовых усилий, пространственно-временных характеристик, ориентации в системе «человек-среда», своевременного перестроения действия и т.п. [1]. По нашему мнению, таким требованиям могут отвечать упражнения на нестабильных поверхностях, в частности, на балансировочной платформе BOSU, которая представляет собой полусферический шар с надутой стороной купола и плоской стороной из твердой резины.

Специалисты утверждают, что нестабильная поверхность может усилить нервно-мышечную адаптацию и специфичность тренировки, обеспечивая при этом более разнообразный и эффективный стимул для ее проведения, поскольку во время тренировки необходима дополнительная суставная и постуральная стабильность [4]. Кроме того, использование балансировочной платформы в качестве нестандартного инвентаря может вызвать интерес со стороны занимающихся, что позволит повысить положительный эффект координационной тренировки.

Предлагаем комплекс упражнений для хоккеистов с применением платформ BOSU.

1. Стоя на одной ноге, отведение другой ноги вперед, назад, в сторону.

2. Выполняется, как упражнение №1, но с добавлением различного положения рук (руки вперед, вверх, в стороны).

3. Стойка хоккеиста, поочередные махи руками вперед-назад (попеременная работа рук).

4. Стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, выполнять поочередные махи руками вперед-назад.

5. Стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, при выполнении поочередных махов руками вперед-назад, выполнять маховые движения вперед-назад ногой, которая находится в безопорном положении.

6. Упражнение выполняется, как и упражнение №5, но с добавлением подскока при махе ногой вперед.

7. Имитация бега на коньках.

8. Имитация классического лыжного хода.

Поскольку при выполнении данного комплекса упражнений в основном задействованы мышцы нижних конечностей, занимающимся первого года обучения на тренировочном этапе рекомендуется после каждых двух упражнений давать отдых либо выполнять упражнения на другие мышечные группы, для того чтобы расслабить мышцы ног, а более подготовленные спортсмены могут выполнять все восемь упражнений подряд.

Для усложнения упражнений можно предложить выполнять их с закрытыми глазами, применять дополнительный инвентарь (резиновый экспандер, различные утяжелители), а также регулировать подвижность и площадь опоры.

Проверке эффективности методики координационной подготовки хоккеистов 14-15 лет с использованием балансирующей платформы BOSU будет посвящен следующий этап нашего исследования.

Список литературы / References

1. Горская, И.Ю. Систематизация средств координационной подготовки спортсменов / И.Ю. Горская // Олимпийский спорт и спорт для всех: 20 Международный научный конгресс, 16-18 декабря 2016 г. / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта [и др.]. – Санкт-Петербург, 2016. – Ч. 2. – С. 317-320.
2. Двейрина, О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена / О.А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 85-87. – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/1-155-2018/p85-87.pdf> (дата обращения: 15.12.2023).
3. Козырева, Д.А. Оценка функционального состояния центральной нервной системы и координационных способностей дзюдоистов на начальном этапе спортивного отбора / Д.А. Козырева, Н.Г. Бицадзе, З.С. Варфоломеева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – №08 (62). – Часть 1. – С.77-80.
4. Семёнова, Г.И. Мышечная активация во время упражнений на нестабильных поверхностях / Г.И. Семенова, П.А. Григорьев // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12-2. – С. 377-381. – URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37889> (дата обращения: 14.12.2023).
5. Современные подходы к оптимизации технической подготовки спортсменов / Шустиков Г.Б. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 307-310. – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/9-163-2018/p307-310.pdf> (дата обращения: 14.12.2023).

УДК 796.011.3

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Величко А.И., ст. преподаватель, Шевченко С.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о двигательной активности, влияющей на общее состояние организма каждого ребенка младшего школьного возраста. На основе проанализированной нами научно-методической литературы, а также проведенного нами исследования были представлены результаты о роли подвижных игр в активной жизни детей.

Ключевые слова: двигательная активность, подвижные игры, дети, здоровье, физическое воспитание.

THE ROLE OF OUTDOOR GAMES IN INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Velichko A.I., senior lecturer, Shevchenko S.S., student
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. This article discusses the issue of motor activity that affects the general state of the body of every child of primary school age. Based on the scientific and methodological literature analyzed by us, as well as the research conducted by us, the results on the role of outdoor games in the active life of children were presented.

Key words: motor activity, outdoor games, children, health, physical education.

В настоящее время очень часто можно встретить детей с различными проблемами здоровья начиная от наличия избыточного веса и заканчивая проблемами сердечно-сосудистой системы. Причинами этого служат малоподвижный образ жизни и нехватка двигательной активности [2].

Как правило, дети младшего школьного возраста имеют «неограниченный» запас двигательной энергии, которую чаще всего они используют в различной подвижной игровой деятельности. Это позволяет поддерживать оптимальный двигательный режим с учетом индивидуальных показателей здоровья каждого ребенка [1].

Игра и игровая двигательная активность является важной и незаменимой частью физического воспитания детей младшего школьного

возраста, так как благоприятно служит не только для физического развития, но и для умственного, нравственного и даже эстетического. Помимо разностороннего развития ребенка движение активно влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему, помогает развитию двигательного аппарата и всех систем организма человека [3].

Подвижные игры в повседневной жизни детей младшего школьного возраста являются неотъемлемой частью физического воспитания, так как помогают всестороннему развитию. Они помогают развивать такие физические качества как ловкость, быстроту движений, выносливость, гибкость и силу. Также помогают в эмоциональном плане. Коллективные подвижные игры способствуют развитию коллективизму и сплоченности, что позволяет воспитывать взаимопомощь у каждого ребенка.

Любая игра помогает ребенку побороть свою застенчивость. Ребенок, наблюдая за своими сверстниками, преодолевает свои комплексы и вливается в игру к другим детям [4].

Проведение подвижных игр на свежем воздухе оказывает эффективное воздействие на ребенка, так как во время двигательной активности на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, что способствует увеличению кислорода в крови. Таким образом, улучшается работа нервной системы и в организме усиливается защитная реакция к различным заболеваниям. Именно поэтому в школах в начальных классах необходимо выводить детей на прогулку.

Проведение подвижных игр в соревновательной форме позволяет развивать внутреннюю мотивацию детей. Таким образом, дети будут стараться быть лучшим и достигать своих маленьких целей [5].

На основе вышесказанного нами было проведено исследование на базе МАОУ лицей №90 г. Краснодар, целью которого являлось обоснование влияния подвижных игр на общую двигательную активность детей. Всего в исследование принимало участие 38 детей, а именно 18 учеников из 3 «Б» класса (экспериментальная группа) и 20 учеников из 3 «В» класса (контрольная группа).

Исследование проводилось в три этапа:

1. Начальный этап.
2. Формирующий этап.
3. Контрольный этап.

Начальный этап нашего исследования предполагал определение уровня двигательной активности у детей обеих групп. Данный этап предполагал тестирование физических качеств учеников в виде 5 испытаний, в которых оценивались такие качества как сила, ловкость, координация, быстрота и выносливость.

Испытания были следующие: перетягивание каната, подбрасывание и ловля мяча, ходьба по скамье, челночный бег, бег на расстояние 500 метров.

Проанализировав результаты нашего тестирования, мы выяснили, что большая часть детей выполняет упражнения с некоторыми трудностями. В процентном соотношении результаты следующие: в 3 «Б» классе с легкостью выполнили 18% учеников, с небольшой трудностью – 35%, с большими усилиями – 47%. В 3 «В» классе с легкостью выполнили 20% учеников, с небольшой трудностью – 47%, с большими усилиями – 33%. Результаты представлены в виде диаграммы на рис. 1.

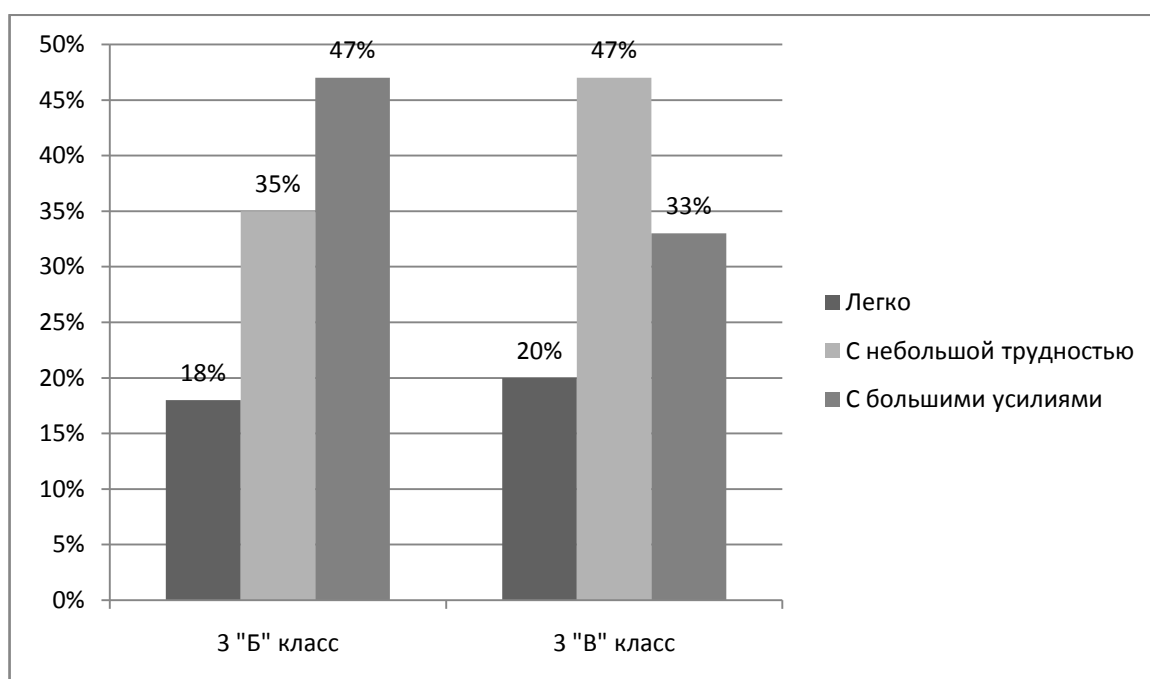


Рисунок 1 – Результат первичного тестирования.

На формирующем этапе мы проводили уроки физической культуры в экспериментальной группе в 3 «Б» классе. Акцент давался в основном на подвижные игры и двигательную активность ребят.

Занятие проходило следующим образом: каждый урок начинался с хорошей активной разминки на все суставы и группы мышц, для того, чтобы избежать нежелательных травм во время занятия. Были организованы различные подвижные игры, эстафеты, командные игры и соревнования.

На заключительном этапе нашего исследования нами было проведено повторное физическое тестирование, чтобы выяснить влияние подвижных игр на организм ребенка. Результаты представлены на рис. 2.

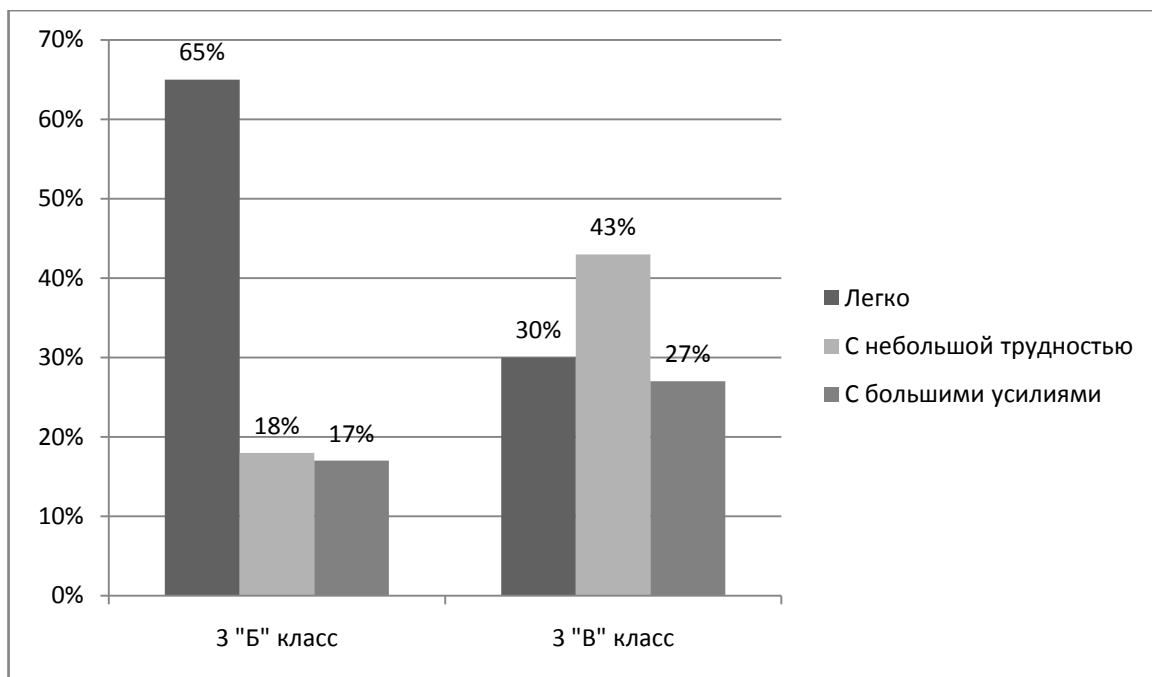


Рисунок 2 – Результаты повторного тестирования.

Анализируя данную диаграмму, можно сделать вывод, что подвижные игры оказали на детей положительное влияние. На диаграмме можно увидеть значительное повышение количества детей, выполняющих упражнения с уверенностью и легкостью.

В процентном соотношении результаты следующие: в 3 «Б» классе с легкостью выполнили 65% учеников, с небольшой трудностью – 18%, с большими усилиями – 17%. В 3 «В» классе с легкостью выполнили 30% учеников, с небольшой трудностью – 43%, с большими усилиями – 27%.

Таким образом, можно сделать вывод, что подвижные игры имеют значительную роль в двигательной активности детей. Они способствуют укреплению организма и развитию всех физических качеств ребенка.

Список литературы / References

1. Баранов, А. А. Особенности состояния здоровья детей дошкольного возраста / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2016.–№ 5(5). –С. 14-20.
2. Волков, В. Ю. Физическая культура : учебное пособие / В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГПУ, 2008. – 323 с.
3. Горелов, А. А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А. А. Горелов, О. Г. Румба// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Выпуск: 6 (100). – 2013, – С. 41-47.
4. Давыдова, В.В., Климова Е.А. Особенности физического развития детей / В. В. Давыдова, Е. А. Климова // Физиология развития человека. – Москва, 2000. – 247с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров.– изд. 2-е перераб. и доп. – Москва : Академия, 2015. – С.54-57.

УДК 796.07

ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Волкова Л.М., канд. пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В исследовании моделируется технология информационно-методической системы, направленная на увеличение двигательной активности студентов высшей школы не только в рамках учебных занятий, но и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, укрепление и сохранение здоровья, ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: технология, моделирование, учебный процесс, информационно-методическая система, студент, высшая школа.

THE TECHNOLOGY OF MODELING THE INFORMATION AND METHODOLOGICAL SYSTEM IN HIGHER EDUCATION

Volkova L.M., cand. of pedag. science, prof.

St. Petersburg State University of Civil Aviation, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The study models the technology of an information and methodological system aimed at increasing the motor activity of higher school students not only within the framework of training sessions, but also during independent physical exercises, strengthening and maintaining health, and leading a healthy lifestyle.

Key words: technology, modeling, educational process, information and methodological system, student, higher school.

Актуальность. Инерционность высшей школы стала одним из факторов ее низкой эффективности в начале 2000-х годов, поэтому современная реформа физкультурного образования, утверждая целостность принципов интеграции, гуманизации и развития, реализуется как императив повышения креативности физической культуры студентов путем системного взаимодействия их образовательной и научной деятельности с учетом социальных процессов [2, 4].

Проблема незаинтересованности молодых людей – студентов университетов состоянием своего здоровья серьезно беспокоит профессорско-преподавательский состав. Возможность самостоятельного влияния с помощью двигательной активности на эффективность учебной, а

в дальнейшем и профессиональной деятельности для студенческой молодежи в настоящее время не совсем очевидна [6, 7].

Задача педагога состоит в том, чтобы ознакомление студентов с физиологическими феноменами, иллюстрирующими эффект воздействия на собственный организм, становилось безусловным фактором мотивации к повышению двигательной активности не только в рамках учебного курса по дисциплине «Физическая культура», но и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Средством пробуждения такой мотивации может стать информационно-методическая система, функционирующая в интерактивном режиме [3]. Отображение на экране монитора лично ориентированной наглядной, доступной для понимания информации активизирует рефлексию обучающихся и создает условия для повышения двигательной активности.

И, наконец, функцию коррекции информационно-методической системы выполняют индивидуальные специализированные методические рекомендации для студента, составляющие отдельную компьютерную базу знаний преподавателя. Самостоятельные занятия, направляемые такими рекомендациями, позволяют преобразовать познавательную активность студентов в осознанную двигательную активность. Подобная форма реализации информационно-методической системы позволяет формировать пространство процесса физического воспитания, обладающее функциями обучающей среды индивидуальной направленности.

Включение в образовательный процесс информационно-методической системы позволяет сосредоточить усилия на наиболее значимых вопросах. Преимущество использования информационно-методической системы заключается, прежде всего, в том, что она предоставляет результаты и рекомендации не на основании среднестатистических данных, а с учетом присущих каждому конкретному человеку сугубо индивидуальных особенностей, что является приоритетным в физической культуре [1, 5].

Для реализации всех аспектов этой деятельности нами разработана технология моделирования информационно-методической системы в образовательном процессе высшей школы.

Целью работы являлось моделирование такой технологии, которая бы помогла усилить креативность дисциплины «Физическая культура» и послужила фактором мотивации к повышению двигательной активности не только в рамках учебного курса, но и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Данная технология будет способствовать контролю состояния здоровья студентов, принимать своевременные профилактические меры для его коррекции.

Исследование проводилось в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации, где принимали участие студенты летных и наземных специальностей младших и старших курсов.

Полученные результаты. На I-ом этапе исследования разработана технология определения физического развития, подготовленности и здоровья для составления программы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результатом наших многолетних исследований стало создание автоматизированной системы «Фитнес», с помощью которой было протестировано более 3500 студентов различного пола и курса обучения. В дальнейшем система «Фитнес» была усовершенствована и дополнена новыми показателями.

Автоматизированная система «Фитнес» сочетает в себе свойства экспертной системы и используется для: оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, основных систем жизнеобеспечения, анализа психоэмоционального статуса, витаминной обеспеченности организма, уровня здоровья, нервно-психической адаптации, определения типа телосложения, биологических ритмов, физиологических особенностей женского организма, резервных возможностей человека.

На II-ом этапе исследования разработана технология построения физкультурно-оздоровительных комплексов, где нормирование индивидуальных физических нагрузок осуществлялось на основе известной закономерности о том, что расход энергии должен соответствовать ее притоку. Разработанная автоматизированная система «Фитнес» позволяет на базе полученных данных и знаний специалистов-экспертов разрабатывать рекомендации для самостоятельных занятий с определением режима тренировки, кратности занятий в недельном цикле, продолжительности одного занятия, вида двигательной активности, рекомендаций по энерготратам, интенсивности нагрузки, оценки динамики индивидуальных показателей.

После тестирования испытуемому выдается распечатка с результатами испытаний по исследуемым показателям (в том числе в графическом виде), заключение и рекомендации по двигательной активности и ведению здорового образа жизни. Автоматизированная система «Фитнес» легко масштабируется в плане уменьшения числа вводимых показателей в режиме экспресс-диагностики.

Внедрение в учебный процесс автоматизированной системы «Фитнес» валеологической направленности может существенно повысить эффективность обучения, т.к. система включает разделы, посвященные укреплению здоровья, рациональному питанию, закаливанию, отказу от вредных привычек, формированию здорового образа жизни. Кроме того, система «Фитнес» обобщает все показатели и проводит итоговую оценку здоровья (рейтинг здоровья).

На следующем этапе моделирования регламентируется весь комплекс научно-обоснованных мероприятий, включая методику

автоматизированного контроля, обучение выполнению двигательных действий, тестирование физического состояния и т.д. В результате исследований разработана система, формирующая валеологическую культуру студентов.

Оценивая количественные параметры высшей школы России, являющейся государственным монополистом на физкультурное образование студенческой молодежи, следует отметить положительные тенденции к росту ее эффективности, что указывает на приоритетность образовательной сферы, как общественно значимой социокультурной ценности [6]. Тем не менее, качественные параметры физкультурного образования студентов, включая определенность формируемого потенциала физической культуры и целостность элементов образования не в полной мере соответствуют стандартам XXI века. Достижение качества физкультурного образования студенческой молодежи является, таким образом, сложной комплексной проблемой и становится в ряд важнейших задач, ориентируя пути реформы на решение организационных, социально-экономических и педагогических аспектов, что связано с моделированием инновационных технологий, обеспечивающих повышение активности студентов в саморазвитии.

Список литературы / References

1. Волкова, Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации/Л.М. Волкова, А.А. Голубев//Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. – Москва, 2017. – С. 41-46.
2. Голубев, А.А. Моделирование оздоровительной физической культуры в подготовке студентов университета гражданской авиации : учебное пособие/А.А. Голубев, А.А. Даценко, Л.М. Волкова. – Санкт-Петербург, 2022. – 107 с.
3. Евсеев, В.В. Информационные ресурсы формирования физической культуры/В.В. Евсеев, Л.М. Волкова// Коммуникативные стратегии информационного общества :труды IX Международной научно-теоретической конференции. – Москва, 2017. – С. 45-48.
4. Морщанина, Д.В. Ценностные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов гражданской авиации/Д.В. Морщанина, В.В. Карпушин, В.И. Шалупин// Научный вестник МГТУ ГА. – 2013. –№ 192. – С. 130-133.
5. Цифровизация образования в современных условиях/ О.Н. Устинова, Л.М. Волкова, М.А. Дасько, А.А. Голубев, А.А. Даценко, Д.А. Васильев//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 433-436.
6. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации/ В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк, В.В. Карпушин, М.П. Перминов, И.А. Письменский, А.А. Голубев, Л. М. Волкова : учебникдля вузов. – Москва, 2017. – 297 с.
7. Юдина, И.А. Здоровьесбережение как инновационный аспект образования в высшей школе/И.А. Юдина//Дискуссии в области гуманитарных, естественно-научных аспектов современности. – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 157-159.

УДК 796

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Глинкин Б.Н., доц., Зверев Д.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г.Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается использование кроссфита как средства повышения эффективности занятий по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, вузы, студенты, кроссфит, уровень физической подготовленности, функциональная готовность.

CROSSFIT AS A MEANS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AT THE UNIVERSITY

Glinkin B.N., associate prof., Zverev D.N., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the use of CrossFit as a means of increasing the effectiveness of physical education and sports classes in a higher educational institution.

Key words: physical education and sports, universities, students, CrossFit, physical fitness level, functional readiness.

Актуальность. В процессе модернизации высшего образования специалистами отмечаются все более новые требования к организации учебного процесса в вузе, которые также коснулись и дисциплины «Физическая культура и спорт». В соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами, занятия по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках элективных дисциплин (модулей) могут представлять собой как самостоятельную работу студентов, так и контактную работу совместно с преподавателем. Подобное положение привело к увеличению самостоятельной работы и сокращению урочных форм занятий в рамках расписания. Вместе с этим многочисленные исследования показывают удручающую картину по состоянию здоровья, уровню физической подготовленности студенческой молодежи. В связи со сложившейся ситуацией преподавательская деятельность, в первую очередь направлена на поиск современных технологий организации учебного процесса путем создания условий для

повышения уровня физической подготовленности студентов. Одним из перспективных направлений при создании психолого-педагогических условий учебного процесса, повышающих эффективность физкультурных занятий, является формирование мотивации сохранения здоровья и навыка организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение дня. Для этого необходимо создать новое пространство для реализации потребностей и интересов студенческой молодежи. По нашему мнению, приоритетным видом деятельности в рамках как учебных, так и самостоятельных занятий является такой вид функционального высокоинтенсивного тренинга как кроссфит. Он характеризуется быстрой сменой элементов различных видов спорта, используемых в рамках одного комплекса. Заниматься данным видом тренинга могут люди с различной степенью физической подготовленности независимо от возраста и пола. Главное, чтобы у человека не было отклонений в здоровье. Правильно подобранные комплексы упражнений развивают все физические качества, повышают функциональную готовность организма.

Цель исследования: определить и обосновать эффективность построения занятий по системе кроссфит в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Результаты исследования. Для проведения педагогического эксперимента было выделено две группы студентов третьего курса ветеринарного факультета Чувашского государственного аграрного университета (Чувашский ГАУ), г. Чебоксары. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по программе, включающей в себя элементы кроссфита. В контрольной группе занятия были построены с использованием упражнений волейбола. Для достижения уравненных условий при сдаче нормативов все тесты проводились в одном месте (в спортивном зале), в один и тот же день. Данное условие сказалось и на выборе тестов. В качестве контроля динамики уровня развития физических способностей применялись стандартные тесты (прыжок в длину с места; подтягивание, поднимание-опускание туловища из положения лежа; челночный бег; наклон вперед из положения стоя).

Для определения адаптации сердечной мышцы к физической нагрузке нами использовалась проба Руфье. Функциональные пробы используются для оценки общего состояния организма, определения его функциональных возможностей и адаптации систем и органов человека к физическим нагрузкам. Проба Руфье является одной из самых простых и доступных, включающей в себя дозированную физическую нагрузку, по реакции организма на которую можно определить, в том числе и функциональную работоспособность сердечно-сосудистой системы.

В экспериментальной группе (ЭГ) комплекс упражнений по программе кроссфита включал в себя четыре упражнения: сгибание-разгибание рук из упора на руках, берпи, поднимание-опускание туловища

из положения, лежа на полу, «лодочка» (из положения, лежа на животе одновременное поднятие и опускание рук и ног).

При работе студентам предлагалось выполнить 5 серий, количество повторений в каждом упражнении было неизменным (6 раз). Интенсивность выполнения упражнения составляла примерно 7% повторного максимума (ПМ). После первых двух подходов интервал отдыха составлял 2 мин, после 3-4 по 3 мин, после пятого подхода – 4 мин. В конце занятия обязательно выполнялись упражнения стретчинга.

В контрольной группе (КГ) нами применялся стандартный набор упражнений, предусмотренный программой подготовки студентов отделения «волейбол» в вузе. Это были ускорения из различных стартовых положений, переменный, интервальный бег, сложно координационные упражнения; разновидности подач, передач и приемов мяча; изучение и совершенствование приемов игры в защите и нападении; двухсторонняя игра с применением технико-тактических действий.

Проведя анализ полученных данных по контрольному тестированию, было выявлено, что уровень физической подготовленности студентов на начало эксперимента внутри групп имел большие различия, но средние значения были примерно одинаковые и соответствовали уровню развития ниже среднего. По всем исследуемым показателям различия не достигали статистически значимого уровня ($P > 0,05$).

На основе полученных результатов в конце эксперимента было выявлено, что средние значения в ЭГ и КГ по всем контрольным тестам улучшились и соответствовали среднему уровню развития. Однако показатели были выше в ЭГ и различия достигли статистически значимого уровня ($P < 0,05$).

Оценочная характеристика уровня работоспособности по пробе Руфье в обеих группах показала, что полученное среднее значение соответствует удовлетворительному результату (ЭГ – 8,6 б и КГ – 9,0 б соответственно), при этом 2% испытуемых показали хороший уровень, а 3% плохой.

В конце эксперимента полученные значения изменились, но все равно не перешли с удовлетворительного на хороший уровень (ЭГ – 6,0 б и КГ – 7,8 б). Хотя в ЭГ близко подошли к хорошему уровню.

В экспериментальной группе рост результатов в основном произошел за счет развития силовых качеств и повышения уровня функциональной готовности, в контрольной группе прирост результатов обусловлен за счет развития скоростно-силовых и координационных качеств. Большее улучшение показателей было показано у тех студентов экспериментальной группы, которые добавили в свой недельный режим двигательной активности самостоятельную подготовку с использованием комплекса упражнений кроссфита.

Заключение. Таким образом, учитывая ограниченную контактную работу совместно с преподавателем в нашем вузе (занятия один раз в неделю в сетке расписания) применение в учебном процессе упражнений по системе кроссфит оказалось предпочтительнее по ряду факторов. Основной фактор – это конечно, возможность использования данного комплекса для самостоятельной подготовки.

Список литературы / References

1. Komal Raste, Aniket Solanki. A comparative study on agility and strength between basketball and football players. Int J Health Sci Res. 2023; 13(11):12- 15.
2. Воронцова, А. В. Самостоятельные занятия физической культурой / А. В. Воронцова, Т. В. Терентьева, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 24-27. – EDN TAEUMG.
3. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100. – EDN BJGMDX.
4. Мочалова, А. А. Физическая культура и спорт в студенческой среде / А. А. Мочалова, Е. С. Иванова, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научнопрактической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 101-106. – EDN FXQZQK.
5. Kariyawasam A, Ariyasinghe A, Rajaratnam A, Subasinghe P. Comparative study on skill and health related physical fitness characteristics between national basketball and football players in Sri Lanka. BMC research notes. 2019 Dec; 12(1):1-5.
6. Sukhiyaji RB, Patel Z. To Compare the Skilled based Physical Fitness Such as Agility, Power and Speed between the Young College Male Basketball and Football Players. IndianJournalofPhysiotherapy&OccupationalTherapy. 2020 Jan 1;14(1).

УДК 796.814-053.5(470.55)

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В
МАГНИТОГОРСКЕ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (НА ПРИМЕРЕ САМБО)**

Голубева О.А., канд. ист. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет имени Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия*

Краткая аннотация. Развитие детско-юношеского спорта обеспечивает формирование спортивного резерва сборных команд страны по видам спорта. В современных социально-экономических условиях это сопровождается реализацией проектов, программ на федеральном,

региональном уровнях, предусматривающих повышение массовости спортивной деятельности и отбор спортивно одаренных детей.

Ключевые слова: проекты развития массового спорта, самбо, детско-юношеский спорт, спортивный отбор, обучающиеся начальной школы, физическая предрасположенность к занятиям спортом.

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN MAGNITOGORSK IN MODERN SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS (USING THE EXAMPLE OF SAMBO)

Golubeva O.A., cand. of hist. science, associate prof.

*Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov,
Magnitogorsk, Russia*

Brief abstract. The development of children's and youth sports ensures the formation of a sports reserve of national teams in different sports. In modern socio-economic conditions, this is accompanied by the implementation of projects and programs at the federal and regional levels, providing for the provision of mass participation in sports activities and the selection of sports gifted children.

Key words: projects for the development of mass sports, sambo, children's and youth sports, sports selection, primary school students, physical predisposition to play sports.

Сегодня развитие физической культуры, спорта и приобщение к их занятиям подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений политики государства. Это определено Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [6], и реализуется через комплекс мероприятий, предусмотренных государственной программой "Развитие физической культуры и спорта", в рамках федеральных проектов, таких как «Спорт – норма жизни», «Развитие физической культуры и массового спорта», «Развитие спорта высших достижений», а также Всероссийских конкурсов [2].

Цель исследования: выявить тенденции развития детско-юношеского спорта в Магнитогорске в современных социально-экономических условиях (на примере самбо).

Согласно Концепции спортивной подготовки резерва РФ к 2025 году необходимо улучшить качество отбора спортивно одаренных детей [5]. В связи с этим в последнее время разрабатываются проекты по развитию отдельных видов спорта, направленные на повышение массовости спортивной деятельности. Так, Всероссийской политической партией «Единая Россия» в 2022 году был запущен федеральный партийный проект «ЗА Самбо», который предусматривает проведение комплексных

мероприятий в субъектах РФ, стимулирующих рост количества занимающихся, улучшение качественных показателей у спортсменов, формирование резерва сборной команды страны [4].

Самбо – это отечественный вид единоборства, основанный на системе приемов самозащиты и самообороны без оружия, имеющий сегодня особое значение в духовно-нравственном, патриотическом, физическом воспитании российской молодежи.

В Магнитогорске этот вид спорта наряду с другими единоборствами культивируется в МБУ ДО «Спортивная школа № 8». По данным учреждения самбо занимаются 83 человека в возрасте от 7 до 18 лет. С целью большего охвата детей и подростков систематическими занятиями была разработана совместно с факультетом физической культуры и спортивного мастерства ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» программа, включающая ряд мероприятий, в том числе и отбор спортивно одаренных детей.

На первом этапе исследования определены общеобразовательные школы, расположенные в микрорайонах южной части города, преимущественно населенные семьями с детьми. Среди обучающихся начальных классов выбранных учебных заведений было проведено педагогическое тестирование, позволяющее выявить физическую предрасположенность детей к занятиям самбо. Руководствуясь нормативами, включенными в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» [7], подобраны следующие контрольные упражнения: бег 30 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (девочки).

В ходе тестирования среди испытуемых также проводился опрос в форме беседы, целью которого явилось получение информации о том, как планирует ребенок свое свободное время, посещает ли спортивные секции, что служит основным мотивом для этих занятий. В итоге было установлено, что большинство детей выбирают спорт по собственному желанию или по наставлению родителей. Немаловажным фактором является для них территориальная близость к месту учебы или месту жительства, а также возможность заниматься бесплатно. Почти никто из детей, их родителей не руководствовался психофизическими возможностями и способностями при выборе занятий спортом.

Учитывая последнее, следует отметить, что сегодня в РФ реализуется проект «Стань чемпионом», в рамках которого в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 октября 2018 г. № 866 была создана Автономная некоммерческая физкультурно-спортивная организация «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» как федеральная

экспериментальная (инновационная) площадка [8]. Через регистрацию на официальном сайте родители могут записать своих детей на процедуру тестирования для определения предрасположенности к занятиям избранным видом спорта. С помощью батареи тестов выявляются психофизические и функциональные возможности детей, которые соотносятся с показателями физической подготовленности, внесенными в стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

К сожалению, воспользоваться таким предложением может не каждый житель страны, поскольку список включает 52 региона РФ, при этом спектр городов, имеющих такие площадки, существенно ограничен. В Челябинской области возможность пройти тестирование имеется только у жителей Челябинска и Миасса. Поэтому в качестве бесплатной и для всех доступной альтернативы определения уровня физического развития сегодня является процедура выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Однако не все родители и дети понимают значимость этого тестирования и имеют устойчивую мотивацию к систематическому участию [3].

Эти обстоятельства обозначили необходимость проведения исследования, итогом которого будет отбор школьников 7-9 лет для занятий самбо с учетом не только собственного желания, но и физических возможностей. Подобного рода деятельность осуществлялась ранее в городе Магнитогорске в рамках диссертационного исследования Ильиной Г.В., охватывающего детей как дошкольного, так и школьного возрастов [1]. Сегодня назрела необходимость возобновления схожей работы в связи с реализацией проекта.

По окончании исследования предполагается разработка рекомендаций, основанных на результатах тестирования, а также тесное взаимодействие тренерского состава с родителями через проведение мероприятий, таких как классные часы, родительские собрания, индивидуальные консультации. Участие детей и взрослых в соревнованиях по самбо в качестве зрителей, волонтеров позволит познакомить с этим видом спорта, «погрузить» в специфику тренировочного и соревновательного процессов, заинтересовать и приобщить подростков к занятиям спортом.

В рамках проекта запланировано открытие бесплатных секций на базе общеобразовательных школ с предоставлением городской федерацией борьбы дзюдо необходимого оборудования.

Список литературы / References

1. Ильина, Г. В. Реализация принципа преемственности в развитии физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста : автореферат диссертации... канд. пед. наук / Г. В. Ильина. – Челябинск, 2014. – 26 с.
2. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/gosprogramma/> (дата обращения 17.11.2023)

3. Мицан, Е. Л. Формирование физической и психологической готовности детей к выполнению норм комплекса ГТО / Е. Л. Мицан // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2016. – Т. 2. – С. 183-185.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 18.11.2023)

5. Проекты партии «Единая Россия»: официальный сайт. – URL: <https://proekty.er.ru/projects/za-sambo>(дата обращения 14.11.2023)

6. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации(с изменениями на 29 апреля 2021 года) : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/> (дата обращения 17.11.2023)

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утв. приказом Минспорта России № 1073 от 24.11.2022 – URL: <https://www.sambo.ru/documents/2022/97/> (дата обращения 08.10.2023)

8. Федеральный экспериментальный (инновационный) проект «Стань чемпионом»: официальный сайт – URL: <https://sportchampions.ru/> (дата обращения 15.10.2023).

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Грицай Е.Н., ст. преподаватель, Логашова О.А., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается использование технологий виртуальной и дополненной реальности в процессе физической подготовки.

Ключевые слова: физическая активность, современные технологии, искусственный интеллект, инновации, развитие, виртуальная реальность.

THE USE OF VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Gritsai E.N., senior lecturer, Logashova O.A., student
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article discusses the use of virtual and augmented reality technologies in the process of physical training.

Key words: physical activity, modern technologies, artificial intelligence, innovation, development, virtual reality.

Темп современной жизни предъявляет высокие требования к физической подготовке человека. В этой связи все большее количество людей, желающих быть востребованными на рынке труда, стараются вести здоровый образ жизни для того, чтобы улучшать и поддерживать хорошую физическую форму, понизить утомляемость, избавиться от некоторых заболеваний и т.п. Основной составляющей ЗОЖ являются регулярные физические нагрузки. Но даже при существующем огромном разнообразии видов двигательной активности, наступает момент усталости.

Актуальность. Монотонность занятий и отсутствие мотивации являются проблемами, которые могут препятствовать достижению результатов. В этих случаях использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физическом воспитании становится все более востребованными. Эти технологии предлагают новые возможности для улучшения качества тренировок и повышения мотивации [1, 2, 3].

Цель исследования: использование технологий виртуальной и дополненной реальности как способ развития и поддержания интереса к занятиям физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Технология VR создает иллюзию присутствия в полностью погруженной виртуальной среде, где пользователь может двигаться, выполнять действия и манипулировать объектами в этом виртуальном мире с помощью специальных устройств отслеживания движений, таких как электронные очки, перчатки и костюмы.

Технология AR, в свою очередь, позволяет сочетать виртуальные объекты и реальную среду, создавая гибридную дополненную реальность. Пользователь может наблюдать за окружающим его реальным миром через камеру своего устройства и видеть на нем различные виртуальные объекты.

Использование технологии виртуальной реальности (VR) в обучении может позволить пользователям более полно взаимодействовать с окружающим их виртуальным миром. Например, VR можно использовать для моделирования сложных сценариев для улучшения навыков обучения в некоторых видах спорта, таких как лыжный спорт или скалолазание. Программы и спортивные тренажеры на основе VR-технологий:

"Widerun". Это платформа виртуальной реальности, которая позволяет вам управлять велотренажером в интерактивной виртуальной среде. Пользователь может выбрать любой маршрут в мире и отправиться с другими участниками буквально на другой конец света.

"VR Ski/Snowboard Trainer". Эта технологическая платформа позволяет лыжникам и сноубордистам наслаждаться движением по склону с помощью симулятора в VR. Участники могут двигаться и активно включать в работу мышцы, которые использовались бы при катании на настоящих горных лыжах.

"FitXR". Приложение, которое предлагает кардио-аэробные тренировки, боевые искусства, бокс и другие виды спорта. Основано на использовании ритмичной музыки, которая задает темп всем упражнениям и позволяет пользователям сохранять оптимальный ритм ненавязчивым.

В России технологии виртуальной реальности также широко используются при подготовке профессиональных спортсменов. Тренировочный центр Олимпийской сборной России по фехтованию использует технологии виртуальной реальности для тренировок и соревнований в мобильной лаборатории. Это не только повышает качество тренировок, но и позволяет спортсменам соревноваться в более реалистичных условиях.

Дополненная реальность (AR) может широко использоваться в фитнес-индустрии, например, для создания интерактивных тренировок, которые можно адаптировать к потребностям и целям пользователя. Приложение для тренировок может отображать на экране тренажер для занятий спортом, который показывает то, как выполнять различные упражнения или правильно планировать тренировку для достижения максимальной эффективности.

Однако технологии виртуальной и дополненной реальности имеют серьезные недостатки. Самым большим недостатком технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте является их высокая стоимость. Аппаратное и программное обеспечение могут быть очень дорогими. Это делает их недоступными для многих любителей спорта, а также для небольших клубов и команд. Кроме того, для виртуальной и дополненной реальности обычно требуются специальные аппаратные и программные средства, которые могут ограничивать использование этих технологий в определенных регионах, странах или даже на спортивных объектах.

Доступность технологий виртуальной и дополненной реальности может открыть новые возможности для улучшения качества тренировок, например, для выявления ошибок в технике или максимально точного мониторинга физической активности. Виртуальная среда может быть создана быстрее и дешевле, чем реальная учебная среда, что значительно улучшает качество обучения. Использование технологий виртуальной реальности и дополненной реальности в тренировочном процессе может быть дополнением к обычным методам тренировок и взаимодействием с тренером, что делает тренировки более интересными и эффективными.

Перспективы развития технологий виртуальной и дополненной реальности в физическом воспитании:

- Развитие технологий дополненной и виртуальной реальности создаст новый уровень интерактивности и эмоциональной вовлеченности, что приведет к более продуктивным и эффективным тренировкам.

- Более широкое использование искусственного интеллекта и машинного обучения позволит создавать уникальные, персонализированные программы и обеспечит более точный мониторинг результатов обучения, позволяя корректировать и изменять программы в режиме реального времени.

Влияние новейших технологий на мотивацию и увлеченность людей физической активностью:

- Возможность заниматься спортом дома и в самостоятельно выбранной среде повысит мотивацию и вовлеченность людей, особенно на ранних стадиях занятий.

- Развитие интерактивности и эмоциональной вовлеченности, создание более реалистичной тренировочной среды, адаптированной под конкретного человека, ускорит процесс достижения целей и улучшения физической формы пользователей, что, в свою очередь, повысит мотивацию для дальнейшего развития.

- Разнообразие и инновационность новых технологий повысит интерес к физической активности. Люди более склонны участвовать в новых форматах, которые являются захватывающими, необычными и неоднократно доказавшими свою эффективность.

Был проведен опрос 120 студентов ИРНИТУ на тему использования VR и AR технологий, состоящий из 4 вопросов.

Результаты опроса:

1. Известно ли вам о VR и AR технологиях в сфере физической культуры?

- Использовал(а) на практике: 5%
- Слышал(а) об этом, но не использовал(а): 55%
- Ничего не знаю: 40%

2. Насколько интересно вам использовать VR и AR технологии на занятиях физической культуры?

- Очень интересно: 40%
- Интересно: 40%
- Не интересно: 10%
- Затрудняюсь ответить: 10%

3. С какой целью вы хотели бы использовать VR и AR в физической культуре?

- Для повышения мотивации на занятиях: 35%
- Для улучшения эффективности тренировок: 25%
- Для разнообразия занятий: 20%
- Для получения нового опыта и знаний: 15%
- Другое: 5%

4. Какую часть занятий вы бы хотели проводить с использованием VR и AR технологий?

- Все занятия: 15%

- Часть занятий: 60%
- Не хотел бы использовать VR и AR технологии на занятиях: 25%

Выводы. Технологии не могут полностью заменить традиционные тренировки и личное присутствие тренера, но являются дополнением к существующим методам тренировок. Они позволяют выйти на новый уровень взаимодействия и эмоциональной вовлеченности, что может повысить мотивацию к занятиям спортом и сделать тренировки более эффективными. Кроме того, новые технологии позволяют создавать уникальные, индивидуальные программы и лучше отслеживать результаты тренировок, корректируя и изменяя тренировочные планы в режиме реального времени.

Важно помнить, что технологии виртуальной и дополненной реальности не могут полностью заменить реальные упражнения и физическую активность. Чтобы добиться успеха в спорте или сохранить здоровье, необходимо сочетать использование новых технологий с реальными физическими упражнениями и здоровым образом жизни.

Список литературы / References

1. Алдошин, А. В. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России / А. В. Алдошин, Е. А. Алдошина // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 71-76.
2. Корчагина, Н. Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области / Н. Л. Корчагина // Региональный вестник. – 2020. – № 9. – С. 35-36.
3. Яхьяева, М. Ш. Современные информационные технологии в спортивной тренировке / М. Ш. Яхьяева, Ч. Б. Ахмадова, М. Е. Зоирова // Молодой ученый. – 2020. – № 11 (301). – С. 201-203.

УДК 796.921

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Данилов Е.В., канд. биол. наук, доц., Кукарова М.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия**

Краткая аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей обучения технике передвижения на лыжах в рамках уроков по физической культуре.

Ключевые слова: лыжная подготовка, урок физической культуры, передвижение на лыжах, обучение, физическая культура.

FEATURES OF TEACHING SKI MOVEMENT TECHNIQUES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Danilov E.V., cand. of biolog. science, associate prof.,
Kukarova M.V., undergraduate**

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the consideration of the features of teaching skiing techniques within the framework of physical education lessons.

Key words: ski training, two-step skating at the same time, exercise complexes, technique, training, physical culture.

Приоритетной целью современной школы является формирование общей культуры личности ребенка, в которой гармонично должны сочетаться познавательная, коммуникативная, нравственная, эстетическая, трудовая и физическая культуры личности.

Первоочередное внимание специалистов по физическому воспитанию, несомненно, привлекают вопросы формирования именно физической культуры личности. В рамках общеобразовательной школы основными задачами, решаемыми с помощью уроков физической культуры, являются оздоровительные, воспитательные и образовательные. Все они достигаются в целом системой уроков по физической культуре и направлены на достижение главных целей – укрепление здоровья, достижение высокой работоспособности и овладение различными знаниями, умениями и навыками [3].

В рамках программы по лыжной подготовке, реализуемой в общеобразовательной школе, предусмотрено освоение всех основных действий, применяемых при передвижении на лыжах: хода, спуски, подъемы, торможения, повороты, переходы и различные прикладные навыки. Способы передвижения делятся на классические и коньковые хода.

Наибольший интерес у учеников вызывают именно коньковые хода, освоение которых начинается с 8 класса. Несмотря на повышенный интерес к ним со стороны учеников, именно обучение коньковым ходам имеет ряд объективных и субъективных трудностей, что препятствует эффективному обучению данным способам передвижения.

По нашему мнению и мнению различных авторов основными объективными трудностями и проблемами является то, что школы не имеют возможности качественно подготовить места проведения занятий в связи с отсутствием соответствующих финансовых и технических средств. Также имеются вопросы, связанные с обеспечением соответствующим инвентарем, что крайне важно в обучении именно коньковым способам

передвижения. И немаловажен тот факт, что часть уроков, запланированных на раздел «лыжная подготовка» попросту не всегда может быть реализована в связи с неблагоприятными климатическими условиями [2].

Целью нашей работы являлось выявление эффективности комплексов упражнений, составленных по принципу дифференциации, на эффективность обучения технике передвижения на лыжах коньковыми способами передвижения в рамках уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Согласно учебной программы осуществлялось обучение технике передвижения одновременного двухшажного конькового хода. Выявленные и использованные нами упражнения были сгруппированы в комплексы, которые отличались по уровню сложности. В каждом комплексе присутствовали подводящие и специально-подготовительные упражнения. Всего было разработано по три комплекса упражнений для детей с разным уровнем готовности к освоению коньковых способов передвижения. Первая группа комплексов упражнений охватывала детей, не готовых сразу начинать освоение указанных способов передвижения в связи с недостатком двигательного опыта, вторая группа включала детей, двигателью готовых к освоению предлагаемых движений, третья группа школьников имела представления об изучаемых действиях.

На протяжении всего периода экспериментальной работы нами проводилось педагогическое наблюдение, для определения уровня овладения коньковыми способами передвижения, использовался метод экспертного оценивания. Учитывались грубые и незначительные ошибки, которые были определены нами в качестве ключевых по итогам изучения научно-методической литературы, затем они заносились в протокол и анализировались.

Всего было проведено 83% от запланированных уроков в связи с неблагоприятными погодными условиями – низкая температура воздуха, сильный ветер. В результате проведения экспериментальной работы можем констатировать следующее. В начале процесса обучения ученики первой группы совершали в среднем $11,03 \pm 0,18$ ошибки, ученики второй группы $8,61 \pm 0,24$ ошибки, третьей группы $5,1 \pm 0,14$ ошибок.

По завершению нашей работы количество ошибок во все трех группах значительно снизилось, причем ученики второй и третьей групп выровнялись по показателям, которые составили у первой группы $4,26 \pm 0,21$ ошибки, у второй группы $4,12 \pm 0,34$ ошибки, третьей группы $2,3 \pm 0,23$ ошибок. Различия в результатах первой и второй групп от третьей мы объясняем тем, что учащиеся данной группы имели определенный навык до начала обучения.

По итогам проведенной работы мы можем утверждать, что использование упражнений, реализуемых в виде комплексов,

распределенных по уровню сложности, в зависимости от двигательной подготовленности детей подтвердило свою эффективность.

Список литературы / References

1. Апарнева, И. И. Проблемы начального обучения коньковому ходу на лыжах / И. И. Апарнева, Н. А. Бойко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – 2020. – С. 8-15.
2. Платонов, В. Н. Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе/ В. Н. Платонов, Н. С. Негода // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – Т. 5. – №. 1а (14). – С. 130-134.
3. Физическая культура: Лыжные гонки: учебное пособие / А.П. Кизько, В.В. Бородин.– Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2015. – 124 с.

УДК 796.323.2

**АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК,
ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Дементьева Е.Н., магистрант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, проф.
*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня технической подготовленности игроков женской студенческой сборной команды по баскетболу. Выявлены технико-тактические действия, качество выполнения которых не в полной мере обеспечивает результативность игровой деятельности. Даны методические рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности студенток-баскетболисток.

Ключевые слова: студенческая команда, баскетбол, технико-тактические действия, техническая подготовка, баскетболистки.

**ANALYSIS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF FEMALE
STUDENTS, WOMEN'S STUDENTS BASKETBALL TEAM**

**Dementieva E.N., undergraduate,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science, prof.**
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. The article presents the results of a study of the level of technical readiness of the players of the women's student basketball team. Technical and tactical actions have been identified, the quality of which does

not fully ensure the effectiveness of gaming activities. Methodical recommendations are given to increase the level of technical and tactical readiness of female basketball students.

Key words: student team, basketball, technical and tactical actions, technical training, basketball players.

Актуальность. В последние годы в Российской Федерации предпринимаются меры, направленные на развитие студенческого спорта на основе усиления деятельности студенческих спортивных клубов, Российских студенческих спортивных союзов, общероссийских спортивных федераций по видам спорта. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года предусматривает ряд организационных мероприятий, направленных на дальнейшее повышение эффективности организации спортивно-массовой работы в учреждениях высшего профессионального образования [5].

Современный студенческий баскетбол в России развивается стремительно, развиваются как традиционные формы баскетбола, так и все большую популярность приобретают новые разновидности баскетбола, которые отличаются правилами соревнований, спецификой игровой деятельности, предъявляющей особые требования к уровню технико-тактической подготовленности игроков. По баскетболу созданы: университетская лига – ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), национальная студенческая спортивная ассоциация, которая проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу. Баскетбол 3x3 – это более быстрая и динамичная версия баскетбола, эта разновидность становится все более популярной среди студентов, так как требует большей физической подготовки и тактического мышления [6]. Также становится популярным баскетбол 1x1, который предполагает игру один на один, без командной тактики. Этот вид баскетбола требует от игроков высоких индивидуальных навыков и физической подготовки. Баскетбол 1x1 может быть интересным и захватывающим спортивным соревнованием, как для участников, так и для зрителей.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре образовательных организаций различных уровней (школы, колледжи, вузы). Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества учебно-тренировочного процесса, его грамотного методического сопровождения [2].

В научно-методической литературе находят отражение вопросы развития студенческого баскетбола (М.В. Базилевич, А.А. Глазин, Е.А. Колесникова и др.), показана эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе [2], раскрыты различные аспекты подготовки студентов-баскетболистов, в том числе вопросы технико-тактической подготовки [3]. В исследовании А.А. Орехова и соавторов отмечается, что

одним из важных направлений подготовки баскетболистов студенческой команды является совершенствование слабых сторон их технико-тактической подготовленности [2]. Особенно актуальным данное направление является в тех случаях, когда подготовка баскетбольных студенческих команд имеет определенные сложности, среди которых - разный уровень квалификации игроков, отсутствие игроков определенного амплуа и, следовательно, строится различный уровень организации тренировочного процесса.

Следует отметить, что современные требования к игрокам баскетбольных студенческих команд, в части уровня их технико-тактической подготовленности, обуславливают необходимость выявления исходного уровня их подготовленности в целях эффективного выбора средств и методов тренировки.

Цель исследования - выявить уровень технической подготовленности студенток-баскетболисток, претенденток в студенческую сборную команду.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе студенческого спортивного клуба «Спарта» ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова». В педагогическом исследовании приняли участие студентки 1-2 курса, включенные в состав женской сборной команды университета по баскетболу ($n = 8$). Для оценки технической подготовленности использовался комплекс упражнений, включавших выполнение базовых элементов техники игры, таких как, владение мячом – баскетбольная стойка, «жонглирование» (переводы мяча с руки на руку за спиной, вокруг ног, между ногами); ведение (дриблинг) – дриблинг на месте в параллельной баскетбольной стойке правой и левой рукой с изменением темпа и высоты отскока мяча, скоростное ведение; передача и ловля мяча – прямая передача от груди двумя руками, дальняя передача одной рукой от плеча; бросок – штрафной бросок, броски с точек со средней дистанции (3-6 м).

Оценка выполнения контрольных упражнений осуществлялась экспертами, ведущими тренерами по баскетболу, преподавателями кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин специализации «баскетбол» по балльной шкале (макс. количество баллов 10, табл.1).

Таблица 1 – Шкала оценки технической подготовленности

Уровень	Сумма баллов
Высокий	65-80
Выше среднего	50-64
Средний	35-49
Ниже среднего	20-34
Низкий	Менее 20

Таблица 2 – Результаты оценки владения базовыми элементами техники игры в баскетбол игроков сборной команды университета по баскетболу, баллы ($M \pm \sigma$)

Игроки	Технические элементы баскетбола								Σ , баллы
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	9	8	10	8	8	7	8	7	65
2	8	7	9	7	8	7	6	4	52
3	8	9	7	8	8	8	7	4	58
4	7	7	6	6	8	5	5	3	47
5	6	7	6	6	7	5	5	3	45
6	5	5	4	5	5	4	4	2	34
7	6	6	5	5	6	6	3	3	40
8	5	6	5	6	7	5	3	2	39
Итого	54	55	52	51	57	47	41	28	48,1±5,32
$M \pm \sigma$	6,75± 1,48	6,87± 1,24	6,5± 2,07	6,37± 1,18	7,12± 1,12	5,87± 1,35	5,12± 1,8	3,5± 1,6	6,01±1,32

Примечания: * владение мячом: 1 – баскетбольная стойка, 2 – «жонглирование» (переводы мяча с руки на руку за спиной, вокруг ног, между ногами); ведение (дриблинг): 3 – дриблинг на месте, 4 – скоростное ведение; передача и ловля мяча: 5 – передача мяча от груди двумя руками, 6 – дальняя передача одной рукой от плеча; бросок: 7 – штрафной бросок, 8 – броски с точек со средней дистанции (3-6 м).

Результаты тестирования приведены в табл. 2. Сравнив показатели выполнения технических элементов, нам удалось определить уровень технической подготовленности спортсменок; выявить какие технические действия вызывают затруднения.

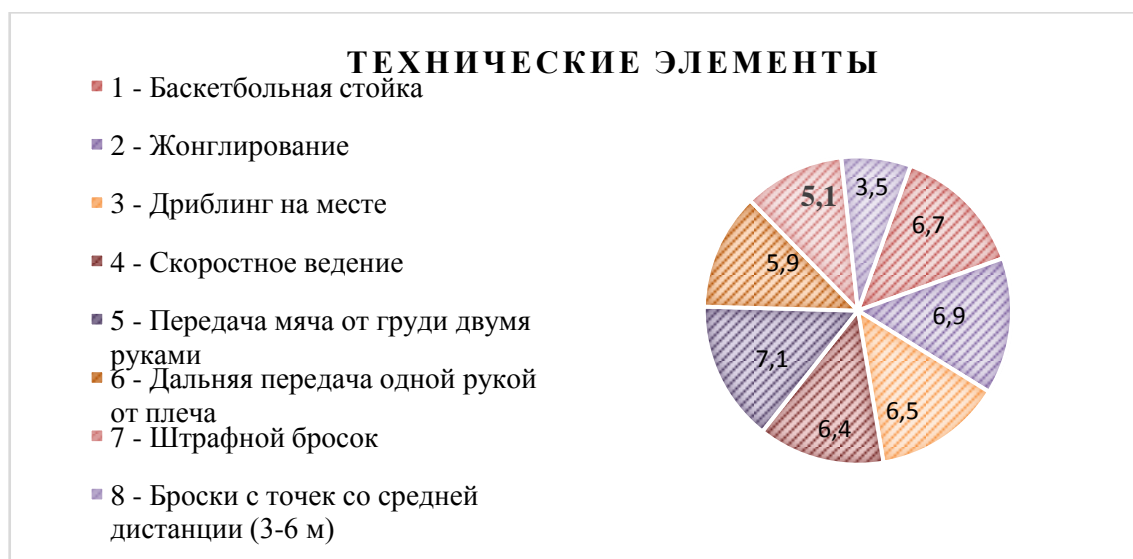


Рисунок – Технические элементы баскетболисток, (%).

Наибольшую сложность игроки испытывают при выполнении технических действий, связанных с умением завершать атаки. Можно сделать вывод, что претендентки в сборную команду университета по баскетболу имеют различный уровень владения базовыми элементами техники игры. Проанализировав личные показатели, мы видим, что студентки №6 и №8 имеют самые низкие показатели в технических элементах: №6 – средний балл составил – 34 балла, №8 – 39 баллов. В связи с чем, с данными игроками необходима организация индивидуальной работы, включая упражнения, связанные с моделированием игровых ситуаций в нападении с завершением броска, выполнением передачи после дриблинга и при переходе к стремительному нападению. Наиболее высокие результаты у претенденток в студенческую сборную команду были выявлены в упражнении №2 («жонглирование») и составил – 6,9 балла и №5 (передача мяча от груди двумя руками) – 7,1 балла. Также положительная динамика просматривается в технических элементах под №1- баскетбольная стойка, №3- дриблинг на месте, №4 - передача и ловля мяча. Особое затруднение вызвали упражнения №7 (штрафной бросок) – 5,1 балла. Самые низкие показатели выявлены в выполнении бросков с точек со средней дистанции (3-6 м) - 3,5 балла.

Заключение. Результаты, полученные нами в ходе исследования уровня технической подготовленности студенток-баскетболисток, свидетельствует о недостаточном уровне владения претенденток базовыми техническими действиями. По нашему мнению, в дальнейшей работе с большинством игроков в рамках тренировочного процесса и самостоятельной подготовки следует особое внимание уделять совершенствованию следующим элементам:

- развитие игрового мышления на основе проецирования игровых ситуаций;
- формированию навыка точного и эффективного выполнения штрафных бросков, бросков в движении, с дальних точек в процессе игровой деятельности;
- формированию психологической устойчивости (воспитание уверенности, мотивации, концентрации, чтобы игроки могли справляться с давлением и стрессом во время игры);

Учебно-тренировочный процесс должен носить целенаправленный характер и обеспечивать возможность дальнейшего совершенствования технико-тактических навыков студенток, претенденток в сборную студенческую команду с учетом исходного уровня их технической подготовленности, организации педагогического контроля и своевременной коррекции тренировочных средств и методов.

Список литературы / References

1. Андреева, Т.А. Современные методики проведения занятий по баскетболу для студентов / Т.А. Андреева // Наука и производство Урала. – 2018. – № 14. – С.144-147.
2. Базилевич, М.В. Эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. – №2 4. – С. 25 - 27.
3. Глазин, А.А. Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд / А.А. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2010. – № 3. – С. 16 - 18.
4. Орехов, А.А. Интегральная подготовка новых игроков студенческой баскетбольной команды / А.А. Орехов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 245 - 249. – URL:<https://lesgaft-notes.spb.ru/files/3-169-2019/p245-249.pdf>. (дата обращения 17.11.2023).
5. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. – URL:https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117КонцепStudentSport_2025.pdf(дата обращения 17.11.2023).
6. Швецова, Т.В. Стритбол: история и перспективы развития / Т.В. Швецова // В мире научных открытий. – 2014. – № 11–11(59). – С. 417-426.

УДК 796.011

**КИБЕРСПОРТ, КАК АЛЬТЕРНАТИВА ТЕОРЕТИЧЕСКИМ
ЗАДАНИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Деркачева Н.П., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

Могунова М.Н., доц.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается использование новых форм в области физической культуры и спорта, для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, киберспорт, материальная база.

**E-SPORTS AS AN ALTERNATIVE TO THEORETICAL TASKS IN
PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL
GROUP**

Derkacheva N.P., senior lecturer

Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Mogunova M.N., associate prof.

*Voronezh State Forestry Engineering University named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia*

Brief abstract. The article discusses the use of new forms in the field of physical culture and sports, for students of a special medical group.

Key words: physical culture, special medical group, e-sports, material resources.

Актуальность данной статьи заключается в предложении новых форм работы со студентами специальной медицинской группы. Перед планированием учебного процесса по физической культуре в вузе, необходимо выделить три медицинские группы: основная, подготовительная, и специальная медицинская группа. Каждая группа имеет характерные ей цели и задачи. Перейдя непосредственно к специальной медицинской группе, необходимо отметить, что к данной группе относятся обучающиеся, имеющие освобождение от конкретных физических нагрузок или полное освобождение от физических нагрузок (например: инвалидность, постоперационный период).

В образовательном процессе физическое воспитание решает немаловажную задачу содействия в подготовке грамотных, гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов [1], поэтому занятия по физической культуре в вузе являются обязательными для всех студентов. В начале работы нами была поставлена цель: определить новые формы учебного процесса по физической культуре, непосредственно со студентами относящихся к специальной медицинской группе. Если рассматривать студентов, освобождённых от физических нагрузок, то, можно отметить, что они могут заниматься вместе с основной группой, получая упрощённые задания, или отдельно, по специальному плану при наличии дополнительных мест (залов) для занятий и преподавателя, ответственного за группу. Большинство заданий и комплексов упражнений в этих группах проводится в медленном темпе, исключая резкие движения и большие нагрузки [2]. Но развивающаяся, всё больше в последнее время, лечебная физическая культура вносит свои коррективы. Хотелось бы привести пример проведенного исследования в Чувашском ГАУ, которое позволило заключить, что в группе ЛФК следует помимо выполнения различных комплексов корригирующих и специальных упражнений с учетом заболеваний, необходимо включать и упражнения для развития силы [3].

Переходя к специальной медицинской группе, в которую ходят обучающиеся, имеющие инвалидность или освобождённые полностью от физических нагрузок, на определённый период, то, в большинстве случаев, решением данного вопроса, а конкретно прохождением курса по

физической культуре становится теоретическая подготовка, куда входит написание рефератов, участие в конференциях. В этом контексте можно представить процесс обучения, как результат интеллектуальной деятельности и творчества человека, его открытий, наблюдений. Но, зачастую, большинство реферативных работ, частично или полностью, «скопировано». В этом случае студент не вникает в суть изложенного материала, и порой даже не может кратко изложить содержание своего труда. Написание статей и участие в конференциях, безусловно, более трудоёмкое занятие, требующее концентрации и ответственности. Хотя для студентов вуза нефизкультурного профиля достаточно сложно раскрыть тему по физической культуре и спорту, поэтому содержание статей оставляет желать лучшего. Также примером работы со студентами специальной медицинской группы в нашем вузе (ВГУИТ), является специальная программа «Moodle», благодаря которой обучающиеся, не имеющие возможность посещать занятия, выполняют задания дистанционно. Если сравнить тренировочный процесс на учебных занятиях и на дистанционном обучении, то, конечно, очные занятия более эффективны [4].

Перечисленные выше формы работы со студентами специальной медицинской группы проводятся в настоящее время. Если говорить о нововведениях, то в последнее время всё чаще идёт обсуждение вопроса о развитии киберспорта и возможности участия в нём студентов специальной медицинской группы. Киберспорт уже вышел на официальный уровень и получил свою популярность. Конечно же, киберспорт не заменит физкультуру, но в качестве альтернативы теоретическим заданиям рассматриваемой группы студентов – перспективно. Киберспорт не входит в рабочие программы по физической культуре, поэтому в настоящее время его организация возможна в форме секции спортклуба. В университетской среде ВГУИТ уже существует сообщество “VSUET Eagles | Киберспорт ВГУИТ”, но это уже опытная команда, которая принимает участие в соревнованиях.

С целью выявления интереса к киберспорту был проведен опрос первокурсников на базе двух вузов (ВГУИТ и ВГЛТУ), в котором приняли участие 126 респондентов. Результаты опроса приведены ниже.



Диаграмма – Отношение первокурсников к киберспорту.

Как показывают результаты опроса, большинство студентов 58% заинтересованы в развитии киберспорта, а «воздержавшихся» и выступивших «против» респондентов по 21%. Дополнительно, из личных бесед, было выявлено, что некоторые респонденты ранее пробовали свои силы в киберспорте, но отказались, в связи занятостью профильными дисциплинами. Действительно, в первую очередь, нужно думать том, что для достижения цели всегда придется приложить огромные силы [5].

Если рассматривать участие в киберспорте представителей специальной медицинской группы, то необходимо перечислить некоторые противопоказания, связанные, в основном, с длительным положением сидя за экраном, что усугубляет проблемы опорно-двигательного аппарата (особенно позвоночника), синдром запястного канала, снижает зрение и точность исполнительного функционирования. Поэтому рекомендована необходимость перерывов в играх, чтобы не вызывать когнитивную усталость.

Также для развития киберспорта необходимы обязательные условия: квалифицированный тренер-преподаватель, материальная база, определённое время занятий, внесённого в сетку расписания аудиторий.

Образовательный процесс в вузе невозможен без новых форм учебного процесса, повышающих эффективность действующей системы, важны инновации и в педагогических методах обучения. Подводя итоги, можно отметить, что лучшим решением было бы совмещение физической культуры и киберспорта, когда они будут дополнять друг друга. Но в данной статье мы, анализируем учебный процесс студентов, которые имеют полное освобождение от физических нагрузок. Возможно для них киберспорт, мог бы стать альтернативой теоретическим материалам.

Список литературы / References

1. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.
2. Деркачева, Н.П. Формирование профессионально-прикладных навыков средствами физической культуры в техническом вузе / Н.П. Деркачева, Е.О. Анисимова, М.Н. Могунова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции, Воронеж, 2023. – Воронеж. – 2023. – С. 494-497.
3. Таланцева, В.К. Показатели физического развития студентов группы лечебной физической культуры / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, О.В. Шиленко //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях :Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары, 2023. - С. 804-807.
4. Крюкова, О.Н. Использование подводящих упражнений для улучшения физических показателей обучающихся / О.Н. Крюкова, Н.П. Деркачева // Актуальные вопросы физического воспитания в системе образования : сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2022. – С. 36-40.
5. Евдокимов, В.А. Может ли киберспорт заменить физическую культуру и спорт / В.А. Евдокимов, Е.А. Горбанёва // Теория и практика инновационных технологий в АПК : материалы национально-практической конференции, Воронеж, 17–31 марта 2021 года. – Воронеж, 2021. – С. 228-231.

УДК 796.5527

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Деркаченко И.В., канд. пед. наук, проф.,

Евдокимова О.Ю., специалист

*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. Совершенствование технико-тактической подготовки является актуальным направлением в спортивной тренировке высококвалифицированных кикбоксеров. Ускорение процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров, может быть на базе применения широкого спектра легкоатлетических упражнений, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног (метания, барьерный бег).

Ключевые слова: кикбоксинг, легкая атлетика, специальное упражнение, техническая подготовка, методика, приемы.

IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED KICKBOXERS THROUGH THE INTRODUCTION OF SPECIAL ATHLETICS EQUIPMENT

**Derkachenko I.V., cand. of pedag. science, prof.,
Evdokimova O.Yu., specialist**

*Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic*

Brief abstract. Improving technical and tactical training is a current direction in the sports training of highly qualified kickboxers. Acceleration of the process of individual improvement of the technical skills of kickboxers can be based on the use of a wide range of athletics exercises that have a similar biomechanical structure to the technique of striking movements of the arms and legs (throwing, hurdling).

Key words: kickboxing, athletics, special exercise, technical training, methodology, techniques.

Актуальность. Совершенствование технико-тактической подготовки является актуальным направлением в спортивной тренировке высококвалифицированных кикбоксеров. На сегодняшний день кикбоксинг отличается активностью, динамичностью и атакующим характером поединка, что приводит к увеличению количества сложных и неожиданных ситуаций на ринге, возрастает роль рациональной техники и ее вариативности при экономизации движений, усложняется набор универсальных движений спортсмена [5, 6, 7].

За последнее время также выявлена тенденция снижения возраста спортсменов, участвующих на крупных международных турнирах. Поэтому существует необходимость в разработке современных инновационных методик, способствующих интенсификации педагогического процесса технико-тактической подготовки в кикбоксинге [1, 4].

Ускорение процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров, может быть на базе применения широкого спектра легкоатлетических упражнений, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног (метания, барьерный бег).

Цель исследования заключается в выявлении средств легкой атлетики, способствующих совершенствованию технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

Объект исследования – тренировочный процесс кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – средства легкой атлетики, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног кикбоксеров.

Задачи исследований:

1. Раскрыть теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

2. Выявить особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

3. Выявить средства легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Изучение, синтез и анализ данных литературных источников.

2. Обобщение передового опыта.

3. Педагогическое наблюдение.

Обобщение отечественного опыта проводилось при помощи интервьюирования тренеров по кикбоксингу с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств и методов технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

В ходе опроса, нами был сделан вывод о том, что тренера внедряют в тренировочную программу кикбоксеров средства легкой атлетики, как средства направленные на совершенствование физической подготовки спортсменов, но не рассматривает их как средства направленные на совершенствование технико-тактической подготовки.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по кикбоксингу с группами спортивного совершенствования в МОУ ДО «СДЮШОР борьбы и бокса» г. Тирасполь.

Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить подбор упражнений легкой атлетики, сходных по биомеханической структуре с ударными движениями кикбоксинга, которые могут способствовать ускорению процесса обучения и индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Этапы проведения исследования:

1 этап (сентябрь-октябрь 2022 г.). На данном этапе были проведены: анализ и синтез научно-методической литературы по проблеме исследования, который позволил выявить и теоретически обосновать основные направления исследования: теоретические аспекты подготовки

кикбоксеров на этап спортивного совершенствования, основы технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации, средства легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

2 этап (ноябрь-декабрь 2022 г.). В ходе педагогического наблюдения выявлены традиционные средства и методы технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

3 этап (январь-май 2023 г.) – осуществлен подбор средств легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударных движений рук и ног кикбоксинга, способствующие ускорению процесса совершенствования технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Если кикбоксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность кикбоксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов [3].

Проблема технической подготовки спортсменов высокой квалификации является одной из наиболее актуальных для системы спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса спортсменов тесно связана с формированием рациональной техники двигательного действия [1, 2, 3, 5]. Вместе с тем, построение рациональной техники движения уже на этапе начальной спортивной специализации обуславливает в дальнейшем достижение спортсменами максимальных спортивных результатов в оптимальном для вида спорта возрастном периоде [4].

При оптимальном подходе к формированию двигательного навыка устраняется неопределенность в понимании основы техники кикбоксинга и путей ее совершенствования, исчезает перспектива переучивания на более "совершенную" технику двигательных действий.

Значительная интенсификация всего процесса многолетней подготовки кикбоксеров привела к обострению целого ряда проблем, например, при формировании двигательного навыка традиционными методами, занимающиеся находят оптимальный вариант выполнения упражнения после многократного повторения упражнения. Появление ошибок на данном этапе обучения корректируется с помощью тренера, но не всегда воспринимается занимающимся. Формирование идеального двигательного умения происходит случайно, без осознанного выполнения движения и самоконтроля.

Таким образом, появляющаяся ошибка закрепляется и препятствует достижению наивысших спортивных результатов у кикбоксеров. Такая тенденция часто не обеспечивает качественного совершенствования подготовленности спортсменов и планируемого роста спортивных результатов. В связи с этим, все труднее становятся проблемы внедрения в практику результатов фундаментальных исследований в области теории и методики спортивной тренировки. Весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Решение вопроса о повышении качественного аспекта тренировочного процесса необходимо осуществлять за счет целенаправленного использования в обучении и дальнейшей подготовке тех внутренних резервов, которые позволят минимизировать физическую нагрузку на организм юного спортсмена, не снизив при этом эффективность тренировочного процесса.

Повышение качества спортивной подготовки кикбоксеров может быть достигнуто за счет разработки оптимальной системы обучения, основанной на реализации развивающего обучения и инновационных технологий преподавания.

Эффективным средством формирования рациональной техники кикбоксинга и тактики ведения боя являются биодинамические подходы к обучению и совершенствованию спортивно-технического мастерства, изученные в серии педагогических экспериментов.

Тренировка акцентированного удара у кикбоксеров даже высокой квалификации, это очень сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы тренировочный процесс спортсменов сделать более разнообразным, следует при совершенствовании техники излюбленных ударов использовать различные упражнения, сочетающие в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию, как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении [7, 8, 9].

В процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать упражнения из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

На основании изучения научно-методической литературы, было выявлено, что в основе техники ударов рук и ног в кикбоксинге лежит следующая последовательность движений: отталкивающее разгибание ноги, вращательное движение корпуса, движение руки к цели.

Нарушение данной последовательности движений не дает возможности в дальнейшем росту скоростно-силовых характеристик

удара. Поэтому, умения наносить удары, напрямую зависят от уровня развития скоростно-силовых способностей или «взрывной силы». Взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера, являются важным фактором эффективности техники ударных движений [3, 5].

На основе анализа научно-методической литературы, нами было выявлено, что к упражнениям, сходных с биомеханической структурой ударных движений рук и ног кикбоксера, можно отнести упражнения легкой атлетики, таких как метания и барьерный шаг. Поэтому, нами были подобраны наиболее рациональные, по нашему мнению, средства легкой атлетики, сопряженных с техникой ударных движений кикбоксеров (см. табл. 1, 2).

Таблица 1 – Упражнения легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударных движений рук кикбоксера

№	Наименование упражнения	Методические рекомендации
1.	Метание легкоатлетических снарядов в цель (щит-мишень) из фронтальной стойки. Имитация выбрасывания снаряда.	Исходное положение основная стойка, лицом по направлению движения. Рука со снарядом слегка согнута на уровне головы. Разноименная произвольно согнута перед собой. После предварительного отведения руки со снарядом назад происходит выпуск снаряда хлестообразным движением.
2.	Имитация начала финального усилия в парах	Исходное положение разноименным боком метаемой руки по направлению движения. Одноименная нога метаемой руке согнута в коленном суставе. Разноименная прямая, носком вперед под углом 45° внутренней стороне стопы. Рука со снарядом прямая, отведена назад на уровне плеча. Разноименная рука произвольно перед собой согнута в локтевом суставе. Метание начинается с последовательного, активного разгибания одноименной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе и с захватом снаряда одноименной рукой, обгоном одноименной стороны таза, одноименного плеча. Наступает положение «натянутого лука». Затем выполняется хлестообразное движение метаемой рукой с активным толчком одноименной и подъемом на носок разноименной ноги (незначительной амортизацией в коленном суставе). После выпуска снаряда выполняется перескок на одноименную ногу метаемой руке. Исключить толкающий характер метания, одноопорное положение в момент выпуска, чрезмерно согнутую разноименную ногу метаемой руке и выход за линию измерения.

3.	Метания легкоатлетических снарядов с расстояния 6 м в определенную зону	Рука со снарядом прямая, отведена назад на уровне плеча. Разноименная рука произвольно перед собой согнута в локтевом суставе.
4.	Метание набивных мячей	обращаем внимание на последовательное включение в работу мышц ног, туловища и метающей руки (рук).

Таблица 2 – Упражнения легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударный движений ног кикбоксера

№	Наименование упражнения	Методические рекомендации
1.	Преодоления барьера - Имитация переноса маховой ноги	Спортсмен находится перед барьером, руки на барьере. Маховая нога последовательно сгибается в тазобедренном суставе, бедро поднимается вперед до горизонтали, а затем выпрямляется в коленном суставе с выбрасыванием голени пяткой вперед, носок на себя. Постановка на опору загребающим движением под себя.
2.	Имитация проноса толчковой ноги по планке вдоль барьера.	Стоя в упоре сбоку от барьера с одноименной стороны толчковой ногой, маховая нога стоит высоко на стопе. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону, через скольжение вдоль барьера с приведением к средней линии туловища. Толчковая нога опускается вниз с последующим махом назад.
3.	Имитация переноса толчковой ноги на месте.	Стоя в упоре сбоку от барьера. После отрыва от опоры, толчковая нога последовательно сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону с приведением к средней линии туловища. Затем она опускается вниз с последующим махом назад.
4.	Имитация переноса маховой и толчковой ноги на месте.	Исходное положение, разноименная стойка: толчковая впереди на расстоянии одного шага от барьера. Последовательный перенос маховой и толчковой ноги с согласованной работой рук: разноименная маховой ногой, выносится кистью вперед в сторону с винтообразным движением.
5.	Имитация атаки барьера маховой ногой в ходьбе.	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ногой (5-6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на постановку толчковой ноги на переднюю часть стопы, загребающим движением под себя перед барьером, а маховой ногой, после барьера.
6.	Имитация обработки барьера толчковой ногой в ходьбе.	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ногой (5-6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на согласованную работу рук и ног.
7.	Имитация атаки и обработки барьера в ходьбе.	В медленной ходьбе через середину барьера. Указать на технику работы маховой и толчковой ноги и синхронную работу рук

8.	Имитация атаки барьера в беге с 1-3 шагов.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ногой (5-6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру. Отталкивание и сход
9.	Имитация обработки барьера толчковой ногой в беге в 1-3 шага.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ногой (5-6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру.

При выполнении тренировочного упражнения сохраняется скоростной режим соревновательного упражнения, количество выполняемых упражнений ограничивается снижением скоростных или результативных показателей выполняемого упражнения, скоростно-силовые упражнения можно применять, в недельном цикле, с интервалом в 2 – 3 дня.

Выводы. Подводя итоги исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ практики и научных направлений исследований в кикбоксинге свидетельствует, что одной из наиболее актуальных задач теории и методики является управление процессом технико-тактической подготовки кикбоксеров, которую невозможно решить, не выявив структуры (взаимосвязи) компонентов физической подготовки кикбоксеров, так как технико-тактическое мастерство кикбоксера высшей квалификации можно рассматривать как способность спортсмена эффективно реализовать свой скоростно-силовой и моторный потенциал в условиях жесткой соревновательной борьбы поединка файтеров.

2. Совершенствование технической подготовки кикбоксеров возможно за счет расширения арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля, совершенствования наиболее удачно применяемых технических приемов и своевременного устранения технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

3. Важными факторами эффективности техники ударных движений в кикбоксинге является взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера. Рациональное сочетание применения основных упражнений из различных видов спорта дает возможность сочетать в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении. Особое значение приобретает применение упражнений близких по локомоциям и физиологическому воздействию на организм

занимающихся, такими являются упражнения скоростно-силовой направленности, применяемые в легкой атлетике.

Список литературы / References

1. Деркаченко, И.В. Кикбоксинг: история, методика обучения, иллюстрированная техника / И. В. Деркаченко. – Кишинев: Издательство USEFS, 2009. – 212 с.
2. Деркаченко И. В. Собственно-силовые способности, как один из превалирующих факторов, нокаутирующего удара у кикбоксеров – профессионалов / И. Деркаченко, М. Романюк. – In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 384-388. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.60>
3. Деркаченко И.В. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов : монография / И. В. Деркаченко, А. Ю. Горашенко. – Кишинев, 2015. – 182 с.
4. Деркаченко И. В. Функциональная подготовка как один из основных компонентов успешности выступлений высококвалифицированных боксеров – юниоров / И. В. Деркаченко, С. С. Капацина // *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 2021. – Омск : Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2021. – С. 86-89.
5. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В. А. Киселев. – Москва, ФиС, 2006. – 119 с.
6. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – Москва : Академический Проект, 2006. – 288 с.
7. Особенности общей и специальной подготовленности боксеров различных весовых групп. Бокс : альманах / З. М. Хусьяинов, А. И. Гарамян, Н. Н. Маликов, О. В. Меньшиков. – Москва : Terra-Спорт, 2004.
8. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. – Москва : Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.: ил.
9. Шишов, В.А. Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров / В. А. Шишов : Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000, 24 с.

УДК 796.062

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СУДЕЙСТВЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Дрючин А.Б., преподаватель, Сташ А.Р., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, как информационные технологии влияют на современную процедуру судейства. Описывается общая система судейства в разных видах

спорта. В современной жизни технологии значительно облегчают жизнь и хорошо используются. Технический прогресс сильно повлиял на науку о спорте и другие обширные сферы жизни. Обсуждение различных технологических устройств также фокусируется на роли определенных игр и видов спорта.

Ключевые слова: видеонаблюдение; информационные технологии; коммуникация; мошенничество; спортивные соревнования; студенты; судейство.

DEVELOPMENT OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN JUDGING STUDENT SPORTS COMPETITIONS

Dryuchin A.B., teacher, Stash A.R., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article considers the question of how information technologies affect the modern judging procedure. The general system of refereeing in different sports is described. In modern life technology is greatly helped in making life easy and well used. Technological advances have greatly affected sport science and other vast areas of life. The discussion of different technological devices also focuses on the role of certain games and sports.

Key words: communication; fraud; video observation; information technology; sports competition; students; sports refereeing.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что с развитием информационных технологий судейство студенческих соревнований стало более точным и эффективным.

Спортивные соревнования всегда были востребованными и популярными среди всех категорий и возрастов, в особенности среди студентов. В области судейства различных соревнований всегда возникали определенные противоречия, поэтому в современном мире внедряются информационные технологии, прежде всего, инновационные.

Целью исследования является выявление преимуществ и недостатков информационных технологий, используемых в сфере спортивного судейства.

Инновационные технологии продвигают судейство в самых разных видах спорта, начиная футболом, заканчивая бадминтоном. При этом обеспечивается честность и объективность игр, спортивно-юношеских соревнований. Обращаясь к использованию современных технологий, судьи могут принимать решения быстрее и точнее, нежели, чем обычно.

Данная система включает в себя устройства слежения, которые непосредственно используются для наблюдения за игроками на поле. Например, в футболе применяется технология под названием «VAR» -

специальная система видеопомощи арбитрам в футболе, которая позволяет главному судье матча принимать правильные решения или менять неправильные решения по отдельным моментам [1].

На футбольном поле установлено множество камер, информация с которых стекается в специальный пункт. Система анализирует инциденты после их возникновения. Судьи теперь могут убедиться в точном соблюдении правил, просматривая видеозаписи матчей, что сокращает количество ошибок, вызванных человеческим фактором. В современных соревнованиях по легкой атлетике также используются технологии. Оборудование, которое отслеживает детали легкоатлетических забегов на поле, должно быть настолько надежным, насколько точным, насколько это практически возможно. Электронный стартовый пистолет - еще одно новшество, используемое для улучшения соревнований по легкой атлетике.

Судейские системы, базирующиеся на информационных технологиях, например, на видеонаблюдении, позволяют не только усовершенствовать качество судейства, но и ускорить процесс принятия решений. При использовании коммуникаций судьи могут быстро и эффективно общаться друг с другом и с организатором спортивно-юношеских соревнований. Это позволяет помочь скоординировать работу всех участников и своевременно решать возникающие проблемы. Каждая использованная технология имеет важное значение при судействе в разных видах спорта, где каждая секунда имеет значение.

Тренерские штабы приняли на вооружение системы поддержки принятия решений на основе технологий искусственного интеллекта (ИИ), позволяющие анализировать многочисленные выступления команд и показатели отдельных спортсменов, вырабатывать оптимальные стратегии тренировок и корректировать тактические действия в режиме реального времени. В футболе, хоккее, баскетболе и других игровых видах спорта скаутинговые службы используют ИИ для поиска новых талантов и справедливой оценки их трансферной стоимости [2].

Внедрение технологии отслеживания игроков позволяет лучше анализировать и понимать, как разворачивается матч. Камеры автоматического слежения становятся все более точными в отслеживании перемещений игроков по полю; эта информация может быть объединена с данными, собранными датчиками на теле каждого игрока или встроенными в его обувь, чтобы обеспечить детальное представление об уровне производительности во время матчей. Эти данные также могут помочь тренерам создавать более эффективные тренировочные программы, основанные на обратной связи в режиме реального времени об игре их команды [3].

Результатом исследования является выявление того, что недостатком спортивного судейства с использованием современных

технологий является мошенничество. Информационные технологии могут быть использованы и для борьбы с мошенничеством на спортивных соревнованиях. Например, системы видеонаблюдения могут использоваться для выявления нарушений правил и предотвращения подтасовки результатов. Технологии постоянно развиваются. В наши дни существует множество ракурсов съемки и очень медленные повторы, для выявления нарушений и недочетов при соревнованиях. Хотя в этом есть свои преимущества, преобладание технологий приводит к тому, что даже малейшая ошибка оказывается в центре внимания, а судейские ошибки практически исключены. В результате судьи подвергаются жесткой критике. По этой причине судьи всегда должны быть в центре внимания, что еще больше усложняет их работу. Но если они этого не делают, то подвергаются серьезной критике.

Кроме того, зрители не всегда знают, когда будет пересмотрено решение, особенно на площадках, где нет больших экранов, но есть громкоговоритель, объявляющий об этом. Прозрачность процесса принятия решения судьей в настоящее время отсутствует, поскольку разговоры между официальными лицами матча не транслируются для широкой публики, в отличие от видеоарбитража в других видах спорта, таких, как регби.

Заключение. Подводя итог можно сделать вывод, что развитие современных технологий, т.е. именно инновационных технологий в судействе в сфере детско-юношеского спорта, спортивных студенческих соревнований, спорта высших достижений является необходимым шагом для повышения качества и эффективности судейства. Во многих видах спорта произошла революция в сфере судейства в связи с появлением коммуникационных сетей и передовых систем видеозаписи. Информационные технологии позволяют ускорить процесс принятия решений, а также повысить точность и квалификацию судей и гарантировать более справедливые и равноправные матчи.

Список литературы / References

1. Алтынцева, А. Г. Занятия физической культурой и спортом как основа здорового образа жизни / А. Г. Алтынцева, И. А. Шалагин // Академическая публицистика. – Казань, 2021. – № 8-1. – С. 92-95.
2. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура и спорт: их значение для жизнедеятельности человека: монография / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022.
3. Имамьялаев, Т.И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на нее / Т.И. Имамьялаев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 2021. – Волгоград. : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 215-218.

УДК 796.06

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Дудкина С.Н., ст. преподаватель,
Барышева З.В., доц., Бочарникова А.А., студент**
*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Россия*

Краткая аннотация. В контексте современного мира, где технологический прогресс проникает во все сферы человеческой жизни, физическая культура и спорт становятся объектом интенсивных изменений. Физическая культура студентов, важная составляющая их образования, подвергается воздействию инновационных технологий, способствуя адаптации занятий физической активностью к современным требованиям и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: инновации, технологии, образование, спорт, воспитание, студент.

INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Dudkina S.N., senior lecturer,
Barysheva Z.V., associate prof., Bocharnikova A.A., student**
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Brief abstract. In the context of the modern world, where technological progress penetrates into all spheres of human life, physical culture and sports become the object of intense changes. Physical culture of students, an important component of their education, is exposed to innovative technologies, contributing to the adaptation of physical activity classes to modern requirements and the formation of a healthy lifestyle.

Key words: innovation, technology, education, sport, education, student.

В современном мире, где технологический прогресс проникает во все сферы человеческой жизни, физическая культура и спорт не остаются в стороне от волнующих изменений. Физическая культура студентов, как важная составляющая их образования, становится объектом внимания инновационных технологий. Это не только позволяет адаптировать занятия физической культурой к современным требованиям, но и способствует более эффективному восприятию материала и формированию здорового образа жизни.

Цель исследования: рассмотреть инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов.

Инновационная деятельность в физическом воспитании студентов стала ключевым инструментом в современном образовательном процессе. Это не просто внедрение новых технологий, но и создание пространства для творчества и самореализации в сфере физической активности. Важным аспектом инновационного образования является переход от репродуктивно-ориентированного обучения к общественно-ориентированному, где педагог выступает не только в роли стандартного руководителя, но и в качестве соучастника учебного процесса.

Сегодняшнее традиционное образование, ориентированное на передачу знаний, уступает место инновационным методам, включающим в себя диалог с обучающимися. Этот диалог не только стимулирует творческое мышление, но и изменяет психологическую динамику обучения. Развивая инновационные технологии в физическом воспитании студентов, создаются не только возможности для повышения эффективности образования, но и формируются активные, здоровые граждане, способные успешно справляться с вызовами современного мира.

Данная тема нашла свое отражение в многочисленных исследованиях и публикациях. Илюшин А.М. считает, что в настоящее время идет активный поиск инноваций в области физического воспитания студентов, однако основные инновации начинаются с обычных уроков физкультуры, преподаваемых в ВУЗах и колледжах [2]. Одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания студентов Илюшин А.М. выделяет его спортизацию. Исследование привносит важные аспекты в обсуждение проблем классических методов преподавания физической культуры в вузах. Автор отмечает, что эти методы являются неполными и неаутентичными, не соответствуют культуре спорта и не отвечают современным ожиданиям студентов. Он выделяет ориентацию студентов на практические занятия и подчеркивает использование устаревших методов при формировании образовательного процесса.

Илюшин А.М. предлагает спортизацию физического воспитания через командные виды спорта, выделяя особенную ценность участия всех членов команды в организаторской деятельности. Здесь он подчеркивает важность взаимодействия игроков для достижения общего успеха и выделяет организаторские аспекты, такие как мотивация, целеполагание, планирование и принятие решений в процессе общения.

Авторы Кочиева Э.Р. и Чибирова А.Х. в контексте физкультурного образования выделяют новый подход, предполагающий использование интерактивной деятельности в рамках теоретических занятий [3]. Отмечается, что внедрение инновационных технологий, основанных на интерактивной деятельности, прежде всего, связано с информатизацией

учебно-воспитательного процесса. Этот подход обосновывается целесообразностью максимального использования информационно-коммуникационных технологий в процессе теоретических занятий по физическому воспитанию студентов. Авторы предлагают использовать программные оболочки и авторские системы, способствующие рациональному использованию программно-инструментальных средств при разработке и реализации тренировочных и контролирующих программ.

В современном образовательном контексте эволюция физического воспитания студентов направлена на интеграцию инновационных образовательных технологий. Процесс физкультурной деятельности, ориентированный на личность студента, акцентирует внимание на его индивидуальных способностях, желаниях и возможностях. Личностно-ориентированная тренировка включает в себя множество аспектов, среди которых выделяются создание условий для улучшения физической подготовленности, повышение интереса к урокам физической культуры, использование разнообразных форм и методов организации деятельности студентов, направленных на раскрытие их субъективного опыта.

Важным компонентом личностно-ориентированной тренировки является создание атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы, использование дидактического материала, позволяющего выбирать наиболее значимые виды деятельности, а также оценка деятельности не только по конечному результату, но и в ходе процесса ее достижения. Сущность данного подхода заключается в формировании атмосферы для природного самовыражения студента, что способствует его развитию как личности.

Интерактивный подход в образовании основан на понимании активности восприятия информации. Цель интерактивного обучения заключается в создании комфортных условий, при которых студент чувствует свою успешность и интеллектуальное совершенство, что содействует более эффективному учебному процессу. Важность проведения занятий в вузе с контролем за функциональным состоянием студентов, учетом их индивидуальных особенностей, подчеркивается для достижения оптимального результата. Дифференцированный подход к выбору физических упражнений, основанный на принципах постепенности, систематичности и доступности, необходим для успешного освоения двигательных навыков.

Личностно-ориентированная технология обучения в физической культуре создает творческую атмосферу на занятиях и способствует развитию индивидуальных способностей студентов. Технология дифференцированного физкультурного образования, направленная на формирование человека через развитие его индивидуальных особенностей,

становится неотъемлемой частью современного образовательного процесса.

Разноуровневые технологии обучения в спорте подчеркивают важность инклюзивного подхода в физическом воспитании и спорте. Здоровьесберегающие технологии, ориентированные на баланс статических и динамических нагрузок, подчеркивают значение заботы о здоровье студентов в процессе физического воспитания.

Информационно-коммуникативные технологии становятся ключевым фактором современного образования, обеспечивая полное усвоение учебного материала и развивая интерес к здоровому образу жизни. Глобализация и информатизация спорта в учебных заведениях подчеркивают важность современных технологий для эффективного образовательного процесса.

Таким образом, современные технологии в области физического воспитания студентов охватывают широкий спектр направлений, включая личностно-ориентированное обучение, интерактивные методы, дифференцированные и разноуровневые технологии, здоровьесбережение, а также информационно-коммуникативные подходы. Их интеграция в образовательный процесс обеспечивает не только повышение эффективности физического воспитания студентов, но и формирование активных, здоровых и ответственных личностей, способных успешно взаимодействовать в современном обществе.

Список литературы / References

1. Ашастин, Б. В. Индивидуализация физического воспитания в вузах с применением компьютерных технологий / Б. В. Ашастин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 17-20. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p17-21. – EDN NFVFRY.
2. Илюшин, А. М. Инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов / А. М. Илюшин // Восточно-Европейский научный журнал. – 2021. – № 12-4(76). – С. 31-34. – DOI 10.31618/ESSA.2782-1994.2021.4.76.222. – EDN QPDXYQ.
3. Кочиева, Э. Р. Роль инновационных технологий в повышении качества физкультурного образования студентов / Э. Р. Кочиева, А. Х. Чибирова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 4(29). – С. 94-96. – DOI 10.26140/bgz3-2019-0804-0017. – EDN TPDFLC.
4. Машков, А. Ю. Инновационные и современные подходы организации занятий физической культуры в вузе / А. Ю. Машков, Е. А. Ребизова, А. П. Черткова // Тезисы докладов 54-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов, Витебск, 28 апреля 2021 года. – Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2021. – С. 202-203. – EDN VPPQBL.

УДК 159.9: 796:377.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Елисеенко А.Ю., ассистент,

Кабанов А.А., канд. пед. наук, ст. преподаватель

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние преподавателя физической культуры и тренера в психологической подготовке спортсменов в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, команда, профессионально-педагогическое мастерство, личностные качества, темперамент, факторы межличностного общения.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES IN TEAM SPORTS IN THE TRAINING PROCESS AND COMPETITIONS

Eliseenko A.Yu., assistant,

Kabanov A.A., cand. of pedag. science, senior lecturer

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The article examines the influence of a physical education teacher and coach in the psychological preparation of athletes in the training process and in competitions.

Key words: sport, team, professional and pedagogical skills, personal qualities, temperament, interpersonal communication factors.

Спортивные игры наиболее популярные зрелищные мероприятия. Противостояние команд накладывает особую ответственность каждого члена спортивного коллектива за результат игры. Спортивная тренировка является мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период становления личности. Психология важнейшая составляющая часть спортивной подготовки и анализа соревновательной деятельности

Актуальность исследования заключается в том, что психологическая подготовка спортсменов важна в любом виде спорта, так как тренировочный процесс и участие в соревнованиях требуют от спортсменов специфических качеств, навыков, знаний и умений, предельного волевого напряжения физических и духовных сил, а также эмоционального напряжения. Наиболее сложной подготовкой считается работа в командных видах спорта, где, кроме индивидуального подхода к

каждому спортсмену, необходимо наладить работу всего коллектива команды как единого организма, учитывая психологический климат в команде и умение отдельных игроков работать в формате взаимосвязи с партнерами.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, начиная от мотивационной сферы, понимая различные модели мотивации, учитывая изменение ее градиента, то снижение, то повышение. Все это необходимо учитывать на различных стадиях спортивной подготовки, начиная со стадии отбора и далее в процессе становления и развития личностных качеств каждого спортсмена [1, 2, 3].

Для мотивов спортивной деятельности характерна динамика проявлений. Действительно, в процессе многолетних занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. Все это необходимо учитывать в обучении и воспитании спортсменов, кроме того, применять инновационные методы оздоровления спортсменов в образовательных учреждениях [4, 6].

Следующим краеугольным камнем, лежащем в основе психологической устойчивости спортсмена есть его самоидентификация, а именно: что он понимает об игре, о своей роли в ней, какие задачи стоят перед ним и обладает ли он соответствующими возможностями для их решения, в частности, при столкновении с противодействием соперника – сможет ли он правильно оценить соотношение сил. Есть установка тренера на игру, есть возложенные на него сферы активности, есть ожидания партнеров по команде и собственные амбиции.

Распознать и понять спортсмена помогает система психологических знаний. Наблюдательность является одним из основных профессиональных качеств тренера. Она выявляет тонкости поведения спортсмена, помогает видеть то, что не лежит на поверхности. Психическое состояние, и особенности свойств личности, характеризуются различными симптомами, на основании которых опытный тренер раскрывает весь комплекс, определяющий прогноз поведения, а возможно, и результатов деятельности спортсменов. Во всех случаях очень важно взаимопонимание тренера команды и спортсменов, так как тренер может получить показатели психического состояния спортсменов в различные моменты тренировочного процесса и в соревнованиях [7].

Основу спорта составляют два взаимосвязанных вида деятельности - тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» имеет прямое отношение к процессу тренировок и соревнований.

Как правило, роль психолога в команде выполняет тренер, дающий главную установку – победить. Суть психологического обеспечения спортивной деятельности состоит в том, чтобы обеспечить развитие и

совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований [5].

Наше исследование этого важного вопроса, опираясь на практический и методический опыт, позволило структурировать и индивидуализировать штатные игровые ситуации применительно к спортсменам разного уровня погруженности в соревновательный процесс. Рассмотрим некоторые частные случаи игровой практики, и проанализируем возможные варианты воздействия тренера на подопечных спортсменов.

Итак, условный новичок, получив установку тренера дорожить мячом, выполнять функции, согласно своей игровой позиции, вступает в игру. Поскольку он не обладает необходимым опытом игры в данном коллективе и недостаточно осведомлен об игроках команды соперника, он не обременен условно «избыточной» информацией и для него поле игры является, если можно так выразиться «черно-белым», а именно все игроки команды противника и его команды не различимы по качеству игры. Наблюдая за его игрой, очевидным станет его передерживание мяча (когда он будет им владеть), и вытекающем из этого обстоятельства большое количество потерь мяча либо в единоборстве с соперником, т. к., он позволил излишнее сближение с игроком команды противника и выполнял передачу под прессингом, если вообще не успел это сделать. Кроме этого, выполненная передача мяча в таких условиях, окажется не только низкого качества по точности, но и может быть не нужной с точки зрения развития атаки – будет направлена не в нужную сторону.

Что в этом случае мог сделать тренер, кроме как посадить игрока на скамейку запасных? Предлагаем применить следующие действия. Во-первых, предупредить игроков своей команды минимизировать розыгрыш мяча через этого игрока. Во-вторых, предупредить новичка не задерживать у себя мяч, и заранее иметь два-три варианта передачи мяча партнерам по команде. В-третьих, определить какие партнеры по команде разыгрывающие, и какие реализующие атаку. Если новичок претендует на роль реализующего игрока, то не его задача участвовать в розыгрыше мяча, он должен вести борьбу за место, с которого будет производиться завершающий бросок.

Теперь рассмотрим вариант игры более опытного игрока, но выполняющего второстепенную роль – условный пост-новичок, который получил ту же установку тренера дорожить мячом, выполнять функции согласно своей игровой позиции. Он уже обременен условно

«избыточной» информацией и для него поле игры является, если можно так выразиться не «черно-белым», а со многими оттенками «серого», а именно он хорошо знает игроков своей команды по качеству игры, и немного осведомлен об игроках команды соперника. Наблюдая за его игрой, очевидным станет его избыточное рвение проявить себя в ущерб решению коллективной задачи. Возможно, соблюдая субординацию относительно своих товарищей по команде, он еще может ошибаться в выборе средств развития атаки и не соотносить свои возможности с силой игроков противоположной команды, что неизбежно приведет к необоснованным потерям. И что еще более опасно, если при переходе владения мяча сопернику, он будет продолжать по инерции пытаться освободиться из-под опеки противника, развивая атаку вместо того, чтобы выполнять защитные функции и пресекать возможность контратаки.

Что делать с ним? Посадить игрока на скамейку запасных? В этом случае мог ли сделать тренер корректировку в установке на игру для такого игрока? Предлагаем применить следующие действия. Во-первых, предупредить игроков своей команды подсказывать ему его непосредственные шаги. Во-вторых, предупредить пост-новичка не задерживаться не на своей позиции, и заранее иметь два-три варианта развития своих действий в той или иной игровой ситуации. В-третьих, определить какие игроки в команде соперника разыгрывающие, и какие реализующие атаку и как им противостоять. Новая информация, дополнительно конкретизирующая обстоятельства игры касательно непосредственно данного игрока, поможет последнему избежать невольные ошибки, вызванные недостаточной уверенностью.

Теперь рассмотрим вариант игры опытного игрока, выполняющего первостепенную роль, который получил ту же установку тренера дорожить мячом, выполнять функции согласно своей игровой позиции. Он уже владеет условно «избыточной» информацией в полном объеме и для него поле игры является, если можно так выразиться «во всем спектре красок», а именно он хорошо знает игроков своей команды по качеству игры, и осведомлен об игроках команды соперника. Наблюдая за его игрой, очевидным станет его взвешенное осмысленное действие в каждом игровом эпизоде, умение проявить себя без ущерба решению коллективной задачи, а также возможность предусмотреть ошибочные действия менее опытных товарищей по команде. С такими игроками тренер может ставить тактические задачи любой сложности, которые могут быть ограничены лишь технической и специальной скоростно-силовой выносливостью подопечных игроков.

Задача тренера, с одной стороны, состоит в том, чтобы «приучить» к самому игровому процессу как к явлению в специфических – «ватерпольных» условиях (игровое поле, арсенал соревновательных действий, правила игры и т.д.). С другой стороны, ватерполисты должны

научиться реализовывать в двусторонней игре весь объем изученного технико-тактического содержания и достигнутый уровень физических и психических кондиций.

Основным мотивом всей деятельности тренера являются результаты его учеников, его команды - критерий его профессионального, педагогического мастерства. Никакая психологическая подготовка не будет успешной, если она не подкреплена конкретными организационными мероприятиями или соответствующей мотивацией тренера к многолетнему труду в условиях большого спорта.

Спортивная команда – одна из разновидностей малых групп, включающая в себя от 2 до 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности под контролем тренера, инструктора, судьи. Для более эффективной деятельности спортивной команды необходимо знать: потребности и мотивы членов команды, потребности и мотивы деятельности тренера, требования сложившейся ситуации, перспективные цели и задачи основной деятельности. Кроме того, учитываются и такие факторы, как совместимость спортсменов в команде, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности [3].

В игровой деятельности средства общения имеют свои особенности. Для организации успешной командной деятельности решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются оптимальными для тех или иных ситуаций [7].

Личностные качества тренера, являясь неотъемлемым компонентом педагогического мастерства, показывают своеобразие работы конкретного тренера и тренерского коллектива в целом. Представленные личностные качества, их перечень и показатели дают возможность психологу помочь каждому тренеру в разработке программы, например, по самовоспитанию на какой-то определенный период.

Спорт характеризуется высокой экстремальностью, поэтому и к личности спортсмена предъявляются довольно высокие требования, особенно к сфере самосознания и воли. И эти требования, прежде всего, должны обеспечивать психическую готовность к преодолению различных трудностей.

Таким образом, формирование личности в спорте не менее значимо, чем целенаправленное развитие у спортсменов физических качеств и технического мастерства, так как формирование и совершенствование свойств личности определяет успех спортивной тренировки и соревнования, а значит и создание спортивного характера.

В ходе данного исследования были обоснованы психолого-педагогические установки спортсменам разного уровня погруженности в соревновательный процесс, позволившие индивидуализировать их поведение в штатных игровых ситуациях. В результате проведенного исследования была разработана педагогическая модель дифференцированного подхода к объекту воспитания.

Список литературы / References

1. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина. – Москва : Международная педагогическая академия, 2005. – 373 с.
2. Зотов, Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю. И. Зотов. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
3. Коломейцев, А. Ю. Взаимоотношения в спортивной команде / А. Ю. Коломейцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 228 с.
4. Метелкина, Т. Н. Психологическое здоровье учеников и личностные особенности учителя / Т. Н. Метелкина // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – № 1. – С.50-54.
5. Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е. И. Рогов. – Москва : Владос, 2007. – 239 с.
6. Тараканова, В. В. Здоровьесберегающие технологии в условиях инновационной деятельности учреждений образования / В. В. Тараканова // Информационные проекты в образовании. – Москва : АПК и ППРО, 2010. – № 6. – С.59-63.
7. Якушин, М. И. Психологическая подготовка футболистов в ДЮСШ / М. И. Якушев. – Санкт-Петербург, Питер, 2000. – 342 с.

УДК 796.015.5

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Желтов А.А., ст. преподаватель, Кемечев Р.Р., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Поиск путей внедрения информационных технологий в сферу физической культуры и спорта как со стороны подготовки кадров в данной сфере, так и оптимизации тренировочного процесса является очень актуальным. В данной работе были выделены направления внедрения ИТ и изучена научная литературы с целью выявления наиболее эффективных методов ИТ как в профессиональном, так и любительском, и оздоровительном спорте.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, здоровье, профессиональный спорт, образование, физическое состояние.

USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION

Zheltoy A.A., senior lecturer, Kemechev R.R., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. Finding ways to introduce information technologies into the field of physical culture and sports, both from the side of training personnel in this area and optimizing the training process, is very relevant. In this work, areas of IT implementation were highlighted and scientific literature was studied in order to identify the most effective IT methods in both professional, amateur, and recreational sports.

Key words: physical culture, information technology, health, professional sports, education, physical condition.

Одним из доказательств развития общества является распространение информационных технологий (ИТ). Благодаря им можно упростить многие задачи, стоящие перед человеком, процессы их решения оптимизировать, а результат сделать более качественным. Одной из главных задач каждой страны является внедрение ИТ в различные сферы жизни общества для улучшения качества его жизни, как в обычной жизнедеятельности, так и профессиональной.

В современном мире использование ИТ становится обязательным компонентом повышения уровня образованности общества, профессиональной подготовки специалистов различных областей. ИТ позволяют сделать обучение и профессиональную подготовку намного эффективнее, что влияет на появление новых квалифицированных кадров и благополучное развитие страны в разных направлениях.

Одной из важных сфер общества, куда внедряются ИТ, является физическая культура и спорт. Использование технологий позволяет не только повысить качество кадров в данной сфере, но и уровень приверженности населения к здоровому образу жизни, найти наиболее эффективные пути физического и культурного развития человека [2].

Цель данной работы – поиск путей внедрения ИТ в область физической культуры и спорта и анализ эффективности уже существующих методов.

Подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта с помощью ИТ требует внедрения программных и технических средств в процесс обучения в вузы физической культуры. Это профессионально-ориентированные, педагогические программные средства, позволяющие получить необходимые знания и технологические средства, дающие опробовать на практике полученные знания в области педагогической и спортивной деятельности. Внедрение ИТ с целью подготовки кадров направлено на: развитие личностных качеств будущих специалистов, их

подготовку к взаимодействию с современным технологичным обществом, постепенную интенсификацию всех составляющих учебно-воспитательного и тренировочного процесса [6].

Внедрение ИТ в учебно-тренировочный процесс возможно при постоянном обновлении образовательной программы и обмене опытом, что очень актуально. Использование ИТ в сфере физической культуры и спорта связано с такими проблемами как финансирование и сложность разработки, неорганизованность, однако интерес к информатизации не даёт остановить процесс внедрения ИТ. В современном мире уже неактуально использование традиционных образовательных средств, так как с помощью ИТ процесс образования можно сделать более эффективным, качественным и оптимальным. Технологии позволяют: быстрее работать с информацией, что способствует лучшему запоминанию больших объёмов информации; обмениваться информацией, что способствует её распространению; оптимизировать самостоятельную работу; улучшать качество и разнообразность образовательного процесса; использовать новые формы теоретических и практических занятий; проводить физкультурно-массовые, оздоровительные мероприятия и многое др. [4].

Нами было выделено несколько направлений использования ИТ в физической культуре и спорте:

1. Использование инноваций в процессе обучения, что повышает и качество, и эффективность обучения, и преподавания. Использование компьютерных технологий позволяет увеличить методическую базу, предоставляет множество способов и методов передачи знаний, помогает моделировать учебные и тренировочные ситуации, позволяет контролировать процесс и результаты тренировок, другие информационные технологии также позволяют проводить мониторинг здоровья, внедрять в тренировки умный инвентарь, одежду, гаджеты, использовать программы тренировок и советы к занятиям сформированные искусственным интеллектом [5].

2. Предоставление информационно-методического обеспечения, продуктов контроля образовательного процесса не только в организационных, но и в воспитательных моментах.

3. Предоставление способов и методов контроля процесса и результатов учебной, тренировочной деятельности, автоматизация итогового контроля в виде тестирований физических, умственных, психологических качеств.

4. Автоматизация процессов в физкультурно-массовой деятельности, включая фиксацию результатов соревнований, научных исследований и др. [7].

Использование ИТ в настоящее время очень распространено в профессиональном спорте. Мы провели анализ научной литературы и

выявили наиболее используемые и эффективные методы. Используются различные экспертные системы, позволяющие планировать процесс подготовки спортсмена. Экспертные системы – это целые программные комплексы, совмещающие в себе опыт и знания существующих специалистов в различных областях, которые после анализируются и выдаются в качестве ответов на конкретные вопросы и задачи. Такие системы являются прорывом в области физической культуры и спорта. Примерами таких систем могут стать: системы планирования подготовки бегунов разной направленности, прыгунов, нагрузки в стрельбе, стратегии в игровых видах спорта и др.

В ряду наиболее полезных программ выделяются программы контроля физического состояния с учётом изначально внесённых параметров конкретного занимающегося, как его здоровья, так и физических качеств. Такие программы и системы считывают информацию с помощью датчиков или видеозахвата, одним из простых примеров таких технологий являются фитнес-браслеты [4]. Благодаря этому можно избежать травм, сохранить здоровье, сделать тренировку наиболее эффективной и продуктивной.

ИТ технологии также делают науку и образование «открытыми», люди получают доступ к любому ресурсу на планете. Научные достижения зачастую были непонятны и сложны в использовании для обычных людей, однако благодаря технологиям большие объёмы информации обрабатываются автоматически и можно получить краткий и понятный ответ о любом исследовании. Открытое образование связано же с использованием распределённого информационного ресурса образовательного назначения [1].

Было выявлено также влияние ИТ в оздоровительной физической культуре – в повышении уровня здоровья населения. Наиболее полезными были выделены три вида программ: диагностические, позволяющие исследовать организм и получить диагноз; диагностико-рекомендательные, которые на основе диагноза выдают рекомендации к выздоровлению на основе индивидуальных возможностей организма, уровня здоровья; управляющие – программы, взаимодействующие с пользователем, может получать и анализировать информацию, выдавать ответы на запросы, устанавливать задания, контролировать их выполнение и выдавать рекомендации по итогам тренировок и различных тестов [3].

С развитием ИТ развивается и сфера физической культуры и спорта, несмотря на возникающие трудности повсеместного внедрения новых технологий, ищутся новые пути использования инноваций во всех сферах образования. Благодаря ИТ повышается качество подготовки специалистов в области физического воспитания, а также качество самого образования. ИТ положительно влияют как на теоретическую, так и практическую подготовку занимающихся физической культурой и спортом, открывая

большие возможности в получении знаний, контроле тренировок, оздоровлении, профессиональной спортивной подготовке и многом другом.

Список литературы / References

1. Касаткин, И.Н. Применение информационно – компьютерных технологий как инновационный подход к физическому воспитанию обучающихся в высших учебных заведениях / И.Н. Касаткин, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 22-26.

2. Кравцов, А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.

3. Кузнецова, З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.

4. Кузнецова, З.В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 286-287.

5. Маркарян, Э.Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 68-72.

6. Федосова, Л.П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Р.Н. Исмелов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.

7. Федотова, Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

УДК 796.412

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ**

**Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.,
Бирюля Ю.К., магистрант, Крюков Н.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлен комплекс тестов специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет, проверенный на взаимосвязь с соревновательным результатом методом математической статистики, что позволит эффективно управлять учебно-тренировочным процессом спортивной подготовки, на основе разработанной методики оценки изучаемых характеристик.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, специальная физическая подготовленность, тесты, педагогическое тестирование.

METHODOLOGY FOR ASSESSING SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF GYMNASTS 9-10 YEARS OLD

**Zhigailova L.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Biryulya Yu.K., undergraduate, Kryukov N.V., undergraduate**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents a set of tests of special physical fitness of gymnasts 9-10 years old, tested for correlation with competitive results using the method of mathematical statistics, which will allow to effectively manage the educational and training process of sports training, based on the developed methodology for assessing the characteristics being studied.

Key words: artistic gymnastics, special physical preparedness, tests, pedagogical testing.

Актуальность исследования. Для выполнения упражнений в спортивной гимнастике спортсмен должен обладать высоким уровнем показателей по всем физическим качествам и способностям. Специальная физическая подготовка в подготовке высококвалифицированного гимнаста становится на первое место в виде подготовки «физическая подготовка», что в дальнейшем окажет положительное действие для выполнения сложнокоординационных элементов и связок. Для этого требуется высокий уровень динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливости [1, 2, 3].

Поэтому вопрос о необходимости разработки новых средств и методов совершенствования специальной физической подготовки стоит перед спортивной педагогикой очень остро. Тренеры-практики большой объем двигательных действий спортивной подготовки направляют на улучшение показателей специальной физической подготовленности гимнастов на всех этапах подготовки.

Цель исследования: разработать методику оценки специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследований. Улучшение системы педагогического контроля уровня специальной физической подготовленности спортсменок предполагает, прежде всего, определение оптимального количества двигательных заданий (тестов), адекватно характеризующих развитие отдельных сторон подготовленности, и составление системы оценки результатов тестирования [2, 6].

В ходе анализа результатов тестирования создались предпосылки для дальнейшего применения результатов тестовых испытаний в процессе определения уровня специальной физической подготовленности спортсменок: разработка оценочных шкал, уровней развития и модельных характеристик специальной физической подготовленности гимнасток.

Выбор тестов производился на основе анализа научно-методической литературы, бесед с тренерами и личного спортивного опыта [1, 2, 4].

В результате было отобрано 17 тестов, характеризующих специальную физическую подготовленность спортсменок для проверки их на соответствие требований математической теории тестов. Выявление информативных тестов, адекватно передающих уровень специальной физической подготовленности гимнасток 9–10 лет, производилось на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами тестирования и критериями информативности. Здесь использовалась общая сумма баллов, которая была набрана за выполнение программы по правилам проведения соревнований по спортивной гимнастике. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 1.

Возникла необходимость в разработке шкал относительной оценки результатов тестирования, так как результаты контрольных упражнений выражены в различных единицах измерения и самостоятельно не определяют уровень физической подготовленности спортсменок.

В исследовании были использованы пропорциональные шкалы, предусматривающие начисление одинакового количества баллов за равный прирост результатов [5, 6].

В целях совершенствования управлением тренировочного процесса необходимо знание требований, которые предъявляют к различным сторонам специальной физической подготовленности спортсменок.

Таблица 1 – Информативность тестов специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет (n=10)

Тесты	М	δ	r	p
Скоростно-силовая подготовленность				
1. Полусумма приседаний на правой и левой ноге с опорой 10 раз (с)	9,2	1,6	0,66	<u><0,05</u>
2. Выпрыгивания из приседа с отягощением 2 кг 10 раз (с)	15,3	2,2	0,72	<u><0,05</u>
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 10 раз	8,9	1,4	0,54	>0,05

4. Лазание по канату без помощи ног из седа 5 м	12,8	2,6	0,57	>0,05
5. Напрыгивание на возвышенность h=40 см 15 раз (с)	8,2	1,2	0,72	<0,05
6. Бег 20 м (с)	4,2	0,8	0,69	<0,05
7. Челночный бег 3×10 м (с)	16,8	1,6	0,71	<0,05
8. Прыжок в длину с места (см)	160,6	4,8	0,74	<0,05
Специальная выносливость				
9. «Спичаги» ноги врозь на бревне продольно (кол-во раз)	32,4	4,2	0,72	<0,05
10. Отмахи в стойку на руках на жерди (кол-во раз)	18,6	2,6	0,76	<0,05
11. Подъем переворотом на верхней жерди разновысоких брусьях (кол-во раз)	20,2	2,8	0,74	<0,05
12. Стойка на руках на бревне продольно (с)	70,8	6,4	0,67	<0,05
13. Подъем разгибом на жерди (кол-во раз)	18,4	4,4	0,69	<0,05
Силовая подготовленность				
14. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	32,4	6,2	0,71	<0,05
15. Высокий угол на бревне продольно (с)	67,2	8,2	0,68	<0,05
16. Разгибание и сгибание туловища из положения лежа на животе на гимнастическом коне, руки вверх до 90° (кол-во раз)	28,6	4,6	0,72	<0,05
17. Полуприседы на двух ногах с отягощением 10 кг (кол-во раз)	14,4	2,6	0,54	>0,05

При подготовке спортивных резервов важное значение приобретает разработка модельных характеристик и уровней развития. Уровни развития определялись на основе метода средних значений и величин стандартных отклонений [6].

Были рассчитаны значения пяти уровней специальной физической подготовленности гимнасток: «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего» и «высокий».

К определению модельных характеристик позволила перейти разработка уровней развития показателей специальной физической подготовленности. В основу положен анализ этих показателей, характеризующих подготовленность 3 гимнасток, достигших наивысших спортивно-технических результатов в исследуемой группе, и представлен в виде модельных характеристик (табл. 2).

Таблица 2 – Модельные характеристики специальной физической подготовленности

Показатели специальной физической подготовленности	Уровни развития
Полусумма приседаний на правой и левой ноге с опорой 10 раз (с)	выше среднего 7,8
Выпрыгивания из приседа с отягощением 2 кг 10 раз (с)	выше среднего 14,4
Напрыгивание на возвышенность h = 40 см 15 раз (с)	выше среднего 7,3

Бег 20 м (с)	средний 4,0
Челночный бег 3 × 10 м (с)	средний 16,3
Прыжок в длину с места (см)	средний 164,0
«Спичаги» ноги врозь на бревне продольно (кол-во раз)	выше среднего 35,0
Отмахи в стойку на руках на жерди (кол-во раз)	выше среднего 20,0
Подъем переворотом на верхней жерди разновысоких брусьев (кол-во раз)	выше среднего 22,0
Стойка на руках на бревне продольно (с)	выше среднего 72,0
Подъем разгибом на жерди (кол-во раз)	выше среднего 20,0
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	средний 33,0
Высокий угол на бревне продольно (с)	выше среднего 72,0
Разгибание и сгибание туловища из положения лежа на животе на гимнастическом коне, руки вверх до 90° (кол-во раз)	выше среднего 32,0

Заключение. Результаты анализа свидетельствуют о том, что сильнейших гимнасток 9-10 лет характеризуют преимущественно «выше среднего и средний» показатели специальной физической подготовленности.

Предложенную схему модельных характеристик, безусловно, нельзя рассматривать как полную, законченную модель из-за отсутствия некоторых существенных показателей, также определяющих техническое мастерство гимнасток 9-10 лет. Она будет постоянно дополняться, и уточняться с учетом требований соревновательных программ, правил соревнований, а также для совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы / References

1. Альшерафи, А.А Структура технической подготовки гимнасток в упражнениях на бревне / А.А. Альшерафи, Л.В. Жигайлова, И. В. Тихонова // Сборник статей международной научно-практической конференции (22 ноября 2021 года, г. Петрозаводск) – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2021. – С. 61 – 64.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: монография / Л. Я. Аркаев. – Москва, 2002. – 200 с.
3. Ефремова, Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года), Часть 1. – Краснодар. – 2019. – 305 с.
4. Критерии технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, А.А. Брызгалова, В.В. Тронев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 7. – С. 291 – 296.
5. Свистун, Г.М. Анализ соревновательной деятельности гимнасток 10-12 лет в упражнениях на бревне / Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, С.Р. Махмудова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21 – 25 мая 2018 года, г. Краснодар). – Краснодар, 2018. – С. 60 – 63.

УДК 796.5

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В ФИДЖИТАЛ-СОРЕВНОВАНИЯХ

**Загородникова Д.М.^{1,2}, ст. преподаватель, аспирант,
Капилевич Л.В.^{1,2}, докт. мед. наук, проф.**

¹ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия

²ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», г. Томск, Россия

Краткая аннотация. В работе проведен анализ взаимосвязи результатов прохождения спортсменами-ориентировщиками дистанции по спортивному ориентированию в реальной действительности и в игровом симуляторе Virtual-O для обоснования введения новой дисциплины фиджитал-спорт «спортивное ориентирование», что может способствовать популяризации как вида спорта «спортивное ориентирование», так и фиджитал-спорт.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, спортивное ориентирование, спортсмены, симулятор, виртуальная реальность.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF DISCIPLINE «ORIENTEERING» IN PHYGITAL COMPETITIONS

**Zagorodnikova D.M.^{1,2}, senior lecturer, postgraduate
Kapilevich L.V.^{1,2}, doct. of medical. science, prof.**

¹National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

²National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

Краткая аннотация. In this paper the relationship between the results of orienteering distance athletes passing in real life and in the Virtual-O game simulator were analyzed to justify the introduction of a new discipline of phygital sports such as «orienteering» which can contribute to the popularization of both the sport of orienteering and phygital sports.

Key words: phygital sports, orienteering, athletes, simulator, virtual reality.

Введение. Фиджитал-спорт – это новый и уникальный вид спорта, который позволяет объединить на одной площадке киберспорт и спорт

классический. В связи с развитием компьютерных технологий, появления компьютерных пространств и площадок в регионах, в городах, в учебных заведениях, в частности в вузах, внедрение таких направлений заведомо ожидаемо [2, 3].

Если говорить про киберспорт, то в 2016 году данный вид признали официальным видом спорта. Но до сих пор ведутся споры о том, следует ли признавать киберспорт спортом. Общеизвестно, что спортсмены длительное время проводят за компьютером сидя, что приводит к дисбалансу мышц, ухудшению осанки, нарушению опорно-двигательного аппарата, ухудшению зрения, нарушение психоэмоционального состояния и другим негативным последствиям. Тем не менее, важность и востребованность киберспорта растёт год от года [1].

Площадка для соревнований по фиджитал-спорту подразумевает оптимальное для человека сочетание двух сред: реальной и виртуальной, где рационально использовано цифровые и двигательные форматы поведения человека [4].

В связи с тем, что фиджитал-спорт – это новое направление, и нет единого регламента проведения соревнований, правил по виду спорта, федерального стандарта по виду спорта, то первые турниры по фиджитал-спорту проводятся в разнообразных условиях и по различным правилам, а также по новым направлениям [2, 4].

Спортивное ориентирование – это вид спорта, где спортсмены проходят дистанцию с помощью карты и компаса. Особенность данного вида спорта заключается в том, что спортсмены не знают заранее дистанцию. Используя карту, участники самостоятельно составляют маршрут, при этом обращают внимание на условные знаки, которые выступают в качестве ориентиров, вдоль или через которые спортсмены должны пробежать до контрольного пункта (КП). Еще одной особенностью спортивного ориентирования является то, что спортсмены представляют 2D рисунки, указанные в карте, в 3D, находящиеся на местности. То же самое участники должны представлять в обратном направлении.

Virtual-O – это симулятор соревнований по спортивному ориентированию. Задача игры состоит в прохождении дистанции по спортивному ориентированию с помощью карты и компаса в виртуальной реальности. Особенность симулятора состоит в том, что игра достаточно реалистична и напоминает соревнования по спортивному ориентированию в связи с:

1. Модель скорости бега. Все особенности местности влияют на скорость бега, тем самым и на выбор маршрута игроков.
2. Реалистичная имитация компаса и карты.
3. Виртуальные ландшафты созданы на основе лазерного сканирования местности.

4. Все объекты на местности (деревья, кусты, скалы, тропинки и т.д.) генерируются на основе входной карты.

В связи с этим можно определить цель данного исследования: выявить перспективы развития фиджитал-спорта в направлении «спортивное ориентирование», определив связь между результатами прохождения дистанции по спортивному ориентированию и дистанции в симуляторе данного вида спорта.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Национального исследовательского Томского государственного университета. В исследовании приняли участие 35 студентов мужского пола в возрасте от 18 до 24 лет, где 10 человек имеют разряд КМС, 8 человек – 1-3 взрослые разряды, 17 человек не имеют разряда.

Первая часть соревнований по фиджитал-спорту состояла из старта по спортивному ориентированию в дисциплине кросс-спринт на дистанции 2,6 км с 20 КП на местности. Старт проходил в лесопарковой зоне. Участники стартовали через интервал в 1 минуту и получали карты в момент старта.

Далее участникам предлагалось обучение в игровом симуляторе Virtual-O. После прохождения обучения спортсмены соревновались, пробегая контрольную карту с 12 КП длиной соразмерно 1,5 км в виртуальной реальности, которая шла в зачет результатов по фиджитал-соревнованиям. Результаты прохождения двух этапов и итоговые места представлены в табл. 1.

Для выявления итогового места результаты прохождения двух этапов складывались. Участник с наименьшим итоговым временем занимает первое место.

Для исследования корреляции результатов прохождения дистанций виртуальной реальности классического старта и итогового результата использовался статистический метод «коэффициент корреляции Пирсона» (табл. 2).

Таблица 1 – Результаты прохождения дистанций по спортивному ориентированию и в симуляторе Virtual-O

№ п/п	Участники	Разряд	Время прохождения дистанции (мин., сек.)	Место после прохождения 1 части	Время прохождения дистанции в игре Virtual-O (мин., сек.)	Место после прохождения 2 части	Сумма времени прохождения 2 частей (ч., мин., сек.)	Итоговое место
1.	V1	КМС	14:22	3	5:33	2	19:55	1
2.	V2	КМС	13:39	1	6:23	6	20:02	2
3.	V3	КМС	16:55	9	4:55	1	21:50	3
4.	V4	КМС	16:26	8	5:42	4	22:08	4
5.	V5	КМС	17:12	11	5:58	5	23:10	5
6.	V6	КМС	15:31	4	8:10	13	23:41	6
7.	V7	1	19:05	17	5:42	3	24:47	7
8.	V8	б/р	17:23	12	7:26	9	24:49	8

9.	V9	КМС	17:34	14	8:17	14	25:51	9
10.	V10	КМС	18:04	16	7:59	11	26:03	10
11.	V11	1	14:13	2	12:14	18	26:27	11
12.	V12	КМС	19:11	18	7:20	8	26:31	12
13.	V13	2	17:33	13	9:02	15	26:35	13
14.	V14	б/р	19:37	19	7:16	7	26:53	14
15.	V15	б/р	20:29	21	7:32	10	28:01	15
16.	V16	б/р	18:03	15	10:14	16	28:17	16
17.	V17	б/р	16:55	10	12:21	19	29:16	17
18.	V18	1	16:25	7	14:00	21	30:25	18
19.	V19	б/р	22:43	30	7:55	12	30:38	19
20.	V20	КМС	16:05	5	15:22	24	31:27	20
21.	V21	1	17:11	10	16:11	26	33:22	21
22.	V22	б/р	21:36	29	12:01	17	33:37	22
23.	V23	1	16:07	6	17:51	29	33:58	23
24.	V24	б/р	18:49	21	16:18	27	35:07	24
25.	V25	2	20:47	27	15:18	23	36:05	25
26.	V26	б/р	20:27	20	16:08	25	36:35	26
27.	V27	б/р	20:50	28	17:41	28	38:31	27
28.	V28	б/р	25:59	32	12:33	20	38:32	28
29.	V29	б/р	18:44	19	21:08	31	39:52	29
30.	V30	б/р	17:32	14	22:21	33	39:53	30
31.	V31	б/р	18:47	20	22:45	35	41:32	31
32.	V32	3	27:30	33	14:17	22	41:47	32
33.	V33	б/р	23:50	31	20:08	30	43:58	33
34.	V34	б/р	34:53	34	21:18	32	56:11	34
35.	V35	б/р	38:40	35	22:40	34	1:01:20	35

Результаты исследования и их обсуждение. Связь между результатами отражена в табл. 2:

Таблица 2 – Связь между результатами прохождения дистанций по спортивному ориентированию и в симуляторе Virtual-O

	X1	X2	X3
X1		0,43	0,72*
X2	0,42		0,91*
X3	0,72*	0,91*	

X1 – результаты прохождения дистанции по спортивному ориентированию;

X2 – результаты прохождения дистанции в симуляторе Virtual-O;

X3 – итоговые результаты;

* - значимая связь.

После анализа результатов участников (табл. 1) можно сделать вывод, что спортсмены с разрядом КМС прошли дистанцию в виртуальной реальности лучше, чем участники, не имеющие разряда. Это говорит о том, что на результат прохождения симулятора влияет опыт и квалификация спортсменов.

Данные таблицы 2 показывают связь между результатами прохождения дистанций и итоговым местом. Таким образом, сильная связь присутствует между итоговым местом и результатом прохождения дистанции в симуляторе Virtual-O. Также сильная связь присутствует

между итоговым местом и результатом прохождения дистанции по спортивному ориентированию. Но сама связь между прохождениями дистанций в реальности и в виртуальном мире умеренная, что можно связать с малым количеством часов, которые провели игроки в симуляторе.

Выводы. Проведенное исследование показывает возможность введения новой дисциплины в соревнования по фиджитал-спорту в направлении «спортивное ориентирование». Во-первых, по результатам видно, как опыт и квалификация спортсменов-ориентировщиков влияет на результат в симуляторе Virtual-O. Во-вторых, не смотря на умеренную связь между результатами прохождения дистанции в симуляторе Virtual-O и дистанции по спортивному ориентированию, есть вероятность ее укрепления за счет большего проведения времени в самой игре спортсменами. В-третьих, такой формат соревнований понравился всем участникам, что будет популяризировать как сам вид спорта «спортивное ориентирование», так и фиджитал-спорт в целом.

Список литературы / References

1. Биккузин, С. А. Влияние киберспорта на здоровье / С. А. Баккузин, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – 2023. – №5 (95). – С. 56-59.
2. Всероссийская Федерация фиджитал спорта : ВФФС. 2023. – URL: <https://phygital sport.ru/> (дата обращения: 15.12.2023).
3. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, Г. В. Волошин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 87-92.
4. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова, В. В. Антонова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №3 (217). – С. 411-415.

УДК 378.14

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**Засыпкин М.В., преподаватель, Деякина О.Р., студент
ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский
университет», г. Нижний Новгород, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются педагогические инновации и направления развития в сфере физической культуры и спорта в высших учебных заведениях в условиях современных мировых тенденций.

Ключевые слова: педагогические инновации, технология преподавания, мировые тенденции, высшее образование.

PEDAGOGICAL INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN HIGHER EDUCATION

Zasyplin M.V., teacher, Dediakina O.R., student
Volga Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russia

Brief abstract. The article discusses pedagogical innovations and directions of development in the field of physical culture and sports in higher educational institutions in the conditions of modern global trends.

Key words: pedagogical innovations, teaching technology, world trends, higher education.

Актуальность темы обусловлена необходимостью соответствия образовательных программ вузов современным требованиям и запросам студентов, а также изменяющейся реальности физической культуры и спорта. Время идет вперед, и старые методы и подходы перестают быть достаточно эффективными. В современном высшем образовании требуется постоянное развитие и инновационные подходы для подготовки высококвалифицированных специалистов, способных отвечать актуальным требованиям работодателей и общества в целом.

Цель исследования: выявление и анализ педагогических инноваций, применяемых в сфере физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования: проведение наблюдений и интервью с преподавателями и студентами. Через изучение различных методов и подходов мы стремимся определить их эффективность, а также выявить потенциальные перспективы для дальнейшего развития в образовательном процессе.

Результаты исследования: Современный образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта предъявляет высокие требования к педагогам и тренерам. В современном мире все больше людей осознают важность здорового образа жизни и физической активности. Спорт стал неотъемлемой частью современного общества, и образовательные учреждения играют важную роль в формировании физически активного здорового человека.

Однако, чтобы эффективно улучшать уровень физической подготовленности студента и развивать физические качества и формировать различные навыки, необходимо применять педагогические инновации. Педагогические инновации – это применение новых методов обучения и тренировки, использование современных технологий и инструментов в образовательном процессе.

Одной из основных инноваций, внедряемых в сферу физической культуры и спорта, является персонафицированное обучение. Такой подход позволяет педагогам адаптировать программы обучения под

индивидуальные особенности каждого студента или спортсмена. Они могут выявить сильные и слабые стороны каждого и разработать индивидуальные планы обучения, учитывая их потенциал и цели.

Также инновации включают новые методики обучения, такие как геймификация и обучение на основе проблем. Геймификация – это применение игровых элементов и механик для мотивации студентов и спортсменов. Они могут получать баллы, достижения и награды за свои успехи, что способствует вовлеченности и желанию достичь больших высот. Обучение на основе проблем предлагает решение реальных практических задач и ситуаций, что помогает студентам и спортсменам развить критическое мышление, применять знания на практике и развивать творческий подход к решению проблем.

Современная молодежь требует новых подходов к обучению и тренировке, и именно педагогические инновации могут вдохновить и заинтересовать их участвовать в спортивной деятельности. Внедрение новых технологий, использование игровых элементов и интерактивных методов позволяют сделать обучение и тренировку увлекательными и эффективными.

Педагогические инновации способствуют развитию интеллектуальных и социальных навыков студентов и спортсменов. Работа в команде, принятие решений, умение анализировать ситуацию - все это является неперенными навыками для успешной карьеры в спорте. Использование инновационных методов обучения и тренировки помогает развивать эти навыки у участников образовательного процесса.

Еще одной важной инновацией является использование технологий в процессе обучения. Такие средства, как компьютерные программы и приложения, возможности удаленного обучения и дистанционные тренировки стали неотъемлемой частью образовательной среды в сфере физической культуры и спорта. Они позволяют студентам и спортсменам учиться и тренироваться в удобное для них время и месте, получать обратную связь и дополнительные ресурсы для развития своих спортивных навыков.

Многие специалисты по физической культуре и спорту отмечают необходимость повышения своей квалификации в области информационных технологий. Определенным возрастным группам тренеров требуется обучение навыкам использования современных методов сбора информации, ее обработки и хранения. Уже сейчас преподаватели и другие специалисты часто создают собственные онлайн-курсы как часть учебной программы или для проведения дополнительных, углубленных занятий. Например, в «Приволжском Исследовательском Медицинском Университете» студенты имеют возможность проходить электронные модули по разным дисциплинам, разработанным преподавателями (единоборства, силовая подготовка, пилатес, настольный

теннис, бадминтон, скандинавская ходьба, волейбол, баскетбол). Однако следует отметить, что информации по инновационным подходам в области физической культуры и спорта, фитнеса, оздоровления, оперативного контроля двигательной активности, спортивной физиологии и биохимии недостаточно представлено в рамках образовательного процесса. Данную информацию необходимо систематизировать и разместить на онлайн-образовательных платформах.

Кроме того, связь между университетами и спортивными организациями является еще одной сферой инноваций в педагогике физической культуры и спорта. Данное партнерство позволяет совместно разрабатывать программы обучения, проводить исследования и разработки в сфере спорта, а также создавать учебные материалы и учиться на примере лучших практик.

В последние годы педагогические инновации в высшем образовании получили большое внимание и стали активно применяться в учебном процессе.

Опрос студентов и преподавателей «Приволжского Исследовательского Медицинского Университета» был проведен с целью изучения отношения к педагогическим инновациям в сфере физической культуры и спорта в современном высшем образовании. Исследование имело широкий охват, включая представителей различных кафедр и факультетов университета.

Целью опроса было выявление мнения и отношения студентов и преподавателей к инновационным методам и подходам, применяемым в обучении физической культуре и спорту. Опрашиваемые оценивали эффективность таких инноваций, их влияние на учебный процесс и практическую подготовку студентов, а также высказывали свои предложения по усовершенствованию системы образования в данной сфере.

В результате опроса было выявлено, что подавляющее большинство студентов и преподавателей поддерживают внедрение педагогических инноваций в систему образования физической культуры и спорта. Они отметили, что такие инновации способствуют повышению интереса студентов к учебному процессу, активизации практического опыта, развитию творческого мышления и улучшению качества подготовки специалистов.

Среди наиболее эффективных инноваций, отмеченных опрашиваемыми, были: использование современных информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, внедрение интерактивных форм работы, развитие проектной деятельности и индивидуального подхода к студентам, участие студентов в научных исследованиях в сфере физической культуры и спорта.

Однако, некоторые преподаватели и студенты высказали определенные опасения и возражения по поводу педагогических инноваций. Они высказали мнение, что внедрение новых методов обучения требует времени и ресурсов для обучения и приспособления к ним, а также может потребовать пересмотра старых подходов и привычек.

На основе результатов опроса были сделаны рекомендации по дальнейшему развитию инновационных методов обучения в физической культуре и спорте в высшем образовании. Они включают в себя создание специальных курсов повышения квалификации и тренингов для преподавателей, оснащение университетских аудиторий и спортивных залов современным оборудованием, стимулирование и поддержку научно-исследовательской деятельности студентов.

В целом, опрос студентов и преподавателей «Приволжского Исследовательского Медицинского Университета» подтвердил важность педагогических инноваций в сфере физической культуры и спорта в современном высшем образовании. Эти инновации не только способствуют повышению качества образования, но и способны развивать у студентов навыки самостоятельной работы, аналитического мышления и креативности, что является неотъемлемыми качествами будущих специалистов в данной сфере.

Список литературы / References

1. Баранов, С. Н. Инновационные педагогические технологии в физическом воспитании студентов / С. Н. Баранов, И. В. Гончарова // Вестник физической культуры и спорта. – 2016. – № 4. – С. 56-62.
2. Воронин, А. Б. Применение интерактивных технологий в обучении физической культуре и спорту в вузе / А. Б. Воронин, Е. И. Смирнова // Педагогические инновации. – 2018. – № 1. – С. 28-34.
3. Грачева, Е. В. Внедрение проектной методики обучения в физическом воспитании студентов / Е. В. Грачева, А. В. Игнаткина // Современное образование: проблемы и перспективы. – 2019. – Том 5, № 2. – С. 76-82.
4. Комарова, Т.А. Использование электронных образовательных ресурсов в обучении физической культуре и спорту в высшем учебном заведении / Т. А. Комарова // Инновационные технологии в образовании. – 2017. – № 3. – С. 91-98.
5. Макаров, С. М. Внедрение современных средств технологий обучения в системе физической культуры и спорта в вузе/ С. М. Макаров, Г. А. Петрова // Физическая культура и спорт в детстве и юности. – 2018. – № 2. – С. 41-46.

УДК 796.08

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

**Земсков А.С., канд. пед. наук, доц., Горлищев Е.В., ст. преподаватель
ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева», г. Самара, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов и самбистов на выбор технико-тактических действий, раскрывается значение скоростно-силовых способностей в формировании того или иного типа тактических действий, обосновывается необходимость учета уровня скоростно-силовых способностей борцов при организации процесса технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: борьба, скоростно-силовые способности, техническая подготовленность, тактические действия, технико-тактическая деятельность.

INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF WRESTLERS ON THE INDICATORS OF THEIR TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

**Zemskov A.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Gorlishchev E.V., senior lecturer
Samara National Research University named after akademika S.P. Korolev,
Samara, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of a study of the influence of speed-strength readiness indicators of judokas and sambo wrestlers on the choice of technical and tactical actions, reveals the importance of speed-strength abilities in the formation of one or another type of tactical actions, substantiates the need to take into account the level of speed-strength abilities of wrestlers when organizing the technical-tactical process. tactical training.

Key words: wrestling, speed-strength abilities, technical readiness, tactical actions, technical and tactical activities.

Известно, что в схватке на выбор борцом техники и тактики существенное влияние оказывают особенности телосложения, физического развития, а также двигательные и морфофункциональные способности [1, 3, 5]. Эффективность реализации технико-тактических действий борца определяют двигательные способности, среди которых особого внимания

заслуживают скоростно-силовые способности. Принято считать, что возможности применения технико-тактического арсенала в схватке тем выше, чем выше уровень скоростно-силовой подготовленности борца [3, 4]. Однако обзор научно-методической литературы показал, что в теории спортивной борьбы не представлено точных сведений о взаимосвязи и влиянии показателей скоростно-силовой подготовленности борцов на показатели технико-тактических действий. Не представлены в методической литературе и конкретные рекомендации по подбору технических и тактических действий для борцов, обладающих разным уровнем скоростно-силовой подготовленности.

Целью нашей работы явилось изучение показателей скоростно-силовой подготовленности борцов во взаимосвязи с предпочитаемыми технико-тактическими действиями.

В исследовании принимали участие студенты Самарского университета, занимающиеся дзюдо и самбо, включая членов сборной команды университета. Выборка составила 32 испытуемых (юноши – 18-20 лет).

Для решения поставленной цели группу борцов подвергли контрольным испытаниям, направленным на выявление показателей уровня их скоростно-силовой подготовленности:

- прыжок в длину с места, прыжок вверх с места – оценка уровня скоростно-силовых способностей разгибателей бедра и голени[2];
- толчок гири 16 кг вверх за 10 сек. – оценка уровня скоростно-силовых способностей разгибателей плеча и предплечья;
- подъем из положения лежа на спине в сед за 10 секунд (пресс) – оценка уровня скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса.

Кроме этого, нами проводился видеонализ и стенографирование учебных схваток, в которых изучались особенности технико-тактических действий борцов. В процессе стенографирования схваток в протоколе фиксировались:

- количества атак (атакующих действий);
- количества защитных действий;
- количество результативных атак.

Полученные в результате контрольных испытаний и стенографирования схваток данные были обработаны методами математической статистики, подвергнуты анализу и изучению.

Результаты исследования показали, что при высоком уровне скоростно-силовой подготовленности дзюдоисты чаще предпочитают атакующий способ ведения схватки, при этом в техническом арсенале преобладают обманные действия, многообразие защит, а проведение атак отличается высокой скоростью и мощностью.

Борцы, продемонстрировавшие в контрольных испытаниях средний уровень скоростно-силовой подготовленности, предпочитают ведение

схватки в преимущественно комбинированной манере, реже – атакующей. При этом многообразии атакующих действий не обладает высокой результативностью.

Сравнительно низкие показатели скоростно-силовой подготовленности отличают борцов преимущественно контратакующего стиля, чаще предпочитающих оборонительные действия.

Таблица 1– Результаты исследования влияния показателей скоростно-силовой подготовленности борцов на характер технико-тактических действий

Преимущественный характер технико-тактических действий	Показатели скоростно-силовой подготовленности			
	прыжок в длину с места;	прыжок вверх	толчок гири за 10 секунд	пресс за 10 секунд
Контратакующий	198,7	39,8	9,7	10,1
Атакующий	210,8	44,5	11,4	10,8
Комбинированный	204,6	41,1	10,1	10,5

У борцов уровень развития скоростно-силовых способностей разных мышечных групп неодинаков, что также проявляется в выборе той или иной тактики ведения схватки.

Так, у борцов предпочитающих преимущественно атакующие технико-тактические действия, показатели скоростно-силовой подготовленности:

- в прыжке в длину с места в среднем на 5,9% выше, чем у борцов предпочитающих контратакующие действия и на 2,9% у борцов, комбинирующих в схватке атакующие, оборонительные и контратакующие технико-тактические действия;

- в прыжке в высоту на 10,7% выше, чем у борцов предпочитающих контратакующие действия и на 7,8% у борцов смешанного стиля;

- в толчке гири за 10 сек. в среднем выше на 15,0%, чем у борцов предпочитающих контратакующие действия и на 9,7% чем у борцов смешанного стиля;

- в поднимании туловища из положения лежа за 10 сек. – на 6,4% выше, чем у борцов предпочитающих контратакующие действия и на 2,7% у борцов комбинированного типа ведения схватки.

Исследование особенностей влияния уровня скоростно-силовой подготовленности борцов на эффективность технических действий показало, что высокий уровень скоростно-силовой подготовленности обеспечивает эффективность проведения приемов в среднем в 92% случаев, в то время как при среднем уровне скоростно-силовой подготовленности показатель эффективности составляет 74,2%, а при низком – 40,3%.

При высоком уровне скоростно-силовой подготовленности разнообразие технических действий на 49,1% выше, чем при низком, и на 26,3% выше, чем при среднем уровне скоростно-силовой подготовленности.

Таблица 2 – Результаты исследования технической подготовленности борцов с разным уровнем скоростно-силовой подготовленности

Уровень скоростно-силовой подготовленности	Показатели технической подготовленности		
	Общее количество приемов за время схватки	Количество результативных приемов	Показатель эффективности
Высокий	6,3	5,8	92%
Средний	7,7	5,7	74.2%
Низкий	10,2	4,1	40.3%

Смена тактических действий чаще наблюдается при среднем уровне скоростно-силовой подготовленности. Она происходит на 50% чаще, чем при высокой скоростно-силовой подготовленности борца, и на 57,1%, чем при низком. Результаты педагогического наблюдения указывают на то, что борцы, обладающие хорошей скоростью и силой, чаще успешно реализуют свои тактические «заготовки» и технический арсенал. В связи с этим, редко меняют тактические действия, в отличие от борцов, обладающих средним уровнем скоростно-силовой подготовленности, которые склонны к смене технико-тактических действий, вероятно, осуществляя поиск наиболее эффективных атакующих или оборонительных действий.

Учитывая выявленные закономерности, следует предположить, что развитие скоростно-силовых способностей позволяет борцу изменять собственный технический «арсенал», разнообразить тактику действий в схватке и эффективно вести борьбу против противника как атакующего, так и контратакующего стиля. Высокая скорость и мощность борца создают особый «фундамент» готовности, который позволяет совершенствовать техническое мастерство, тактику борца, возможность ее изменения с учетом сложившейся в ходе схватки соревновательной ситуации.

Список литературы / References

1. Игуменов, В. М. Спортивная борьба : учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. – 240с.
2. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – Москва, 1998. – 272с.
3. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко [и др.]. – Минск: Белорусь, 1968. - 208 с.
4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Т.2. / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 280с.

5. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 798 с.

УДК 796.33

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Иванов А.Е., магистрант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, проф.
*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. В ходе исследования авторами обозначена значимость использования воспитательного потенциала занятий спортом на примере регби. Изучены возможности тренировочно-соревновательной деятельности в регби в формировании морально-волевых качеств. В статье рассматриваются возможности использования занятий тег-регби в развитии морально-волевых, личностных качеств младших школьников занимающихся регби (тег-регби).

Ключевые слова: регби, младшие школьники, спорт, физическое воспитание, морально-волевые качества, личностные качества, тег-регби.

EDUCATIONAL POTENTIAL OF RUGBY ACTIVITIES IN FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF YOUNG ATHLETES

**Ivanov A.E., undergraduate,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science, prof.**
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. In the course of the study, the authors indicated the importance of using the educational potential of sports on the example of rugby. The possibilities of training and competitive activities in rugby in the formation of moral and volitional qualities have been studied. The article considers the possibilities of using teg-rugby classes in the development of the moral and volitional, personal qualities of younger schoolchildren involved in rugby (tag-rugby).

Key words: rugby, junior schoolchildren, sports, physical education, moral and volitional qualities, personal qualities, tag rugby.

Актуальность. Ведущей воспитательной задачей на занятиях с

юными спортсменами является формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Большое значение в процессе воспитания нравственной культуры имеет ценностно-ориентационная (оценочная) деятельность учащихся. Духовно-нравственное воспитание в общеобразовательных учреждениях должны осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учетом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного опыта; включать формирование разнообразных воспитательных систем, стимулирование разнообразия воспитательных стратегий, методов, установление и поддержание баланса государственного, семейного и общественного воспитания.

В связи с этим возникают как традиционные, так и нетрадиционные методы работы в данном направлении. Спорт является социальной деятельностью, которая оказывает влияние непосредственно на личность, на его нравственные и моральные качества. В качестве таких видов спорта можно рассмотреть командные, которые позволяют работать в социуме, чтобы индивид был успешным. В век цифровизации дети меньше общаются, больше связываются с виртуальной средой, социальными сетями. По словам Юй Фэнцюань, тренировочный процесс следует понимать не только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс воспитания и формирования личности спортсмена [9]. В связи с этим необходимо учитывать влияние конкретного вида спорта на преимущественное развитие в спортсменах их психомоторных и индивидуальных характерологических качеств личности.

В последние годы особую популярность среди учащейся и студенческой молодежи приобретает игра в регби. Занятия регби обеспечивают не только сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и в значительной мере способствуют развитию волевых качеств, навыков межличностного взаимодействия, интеллектуальных качеств.

Тэг-регби - актуальный для школ вид спорта, сочетающий в себе физкультурную и соревновательную ценность классического регби. При этом в связи с упрощением правил для детей младшего школьного возраста, с целью снижения травматичности игры, акцент в тренировочном процессе делается на развитии ведущих физических, двигательных-координационных качеств, формировании устойчивого интереса и мотивации детей к дальнейшим занятиям регби, усилении воспитательного воздействия. Рекомендованная Министерством Просвещения РФ

примерная программа по регби направлена не только на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и на формирование особых личностных качеств. тэг-регби. Таким образом, тег-регби востребованный для школ вид спорта, сочетающий в себе физкультурную и соревновательную ценность классического регби.

Классический регби является контактным видом спорта, тэг-регби, в отличие от классического регби, считается бесконтактным, обеспечивающим возможность развития нравственных, морально-волевых качеств юных спортсменов. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели игровой деятельности, способствует укреплению у игроков взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности [3].

Вышесказанное обосновывает актуальность изучения возможностей воспитательного потенциала занятий регби в формировании личностных качеств юных спортсменов.

Цель исследования – выявление воспитательного потенциала тег-регби в формировании личностных качеств младших школьников занимающихся регби

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение специальной научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной степени изученности проблемы исследования. В значительной мере воспитательный потенциал игровых видов спорта представлен в диссертационных исследованиях по футболу, баскетболу и др. Исследования по спортивной игре регби представлены фрагментарно [4, 8].

А.С. Пылев обосновывает значимость физического развития в образовательном учреждении средствами игры в регби среди младших школьников. Автором установлен положительный эффект от внедрения разработанной им технологии, обеспечивающей улучшение показателей психомоторики, умственной и физической работоспособности [8].

В исследованиях В.А. Кучина раскрыты особенности подготовки юных регбистов на этапе углубленной спортивной подготовки. Автором установлена значимость и соотношение уровней развития основных физических качеств и технического мастерства у регбистов различного возраста и квалификации. Разработаны модельные характеристики физической, технической подготовки и соревновательной деятельности юных регбистов первого и второго спортивных разрядов [4].

Выделяется ряд личностных черт, свойственных спортсменам, достигавшим высоких результатов: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску,

общительность, мотивация достижения успеха. Важно обратить внимание на возможностях игры в регби в развитии личностных качеств спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Хотелось бы в первую очередь отметить, что игра в регби требует от спортсмена четко организованных, сплоченных коллективных действий и одновременно - способности самостоятельно принять решение и взять на себя ответственность за результат принятого им решения. Так как отдельные элементы игры основаны на жестком силовом контакте с соперником, регби воспитывает смелость, решительность, способность к самопожертвованию, стойкость и выдержку. Из-за больших размеров игрового поля и большей продолжительностью игрового времени регби требует значительного проявления выносливости, в том числе специальной. В ходе игры у игрока появляется мотивация, стремление к достижению высоких результатов. Игра в регби заинтересовывает детей, формирует «командный дух». В результате популяризации данного вида спорта, детям все больше хочется стать его частью, идти к победе.

Регби формирует умение работать в команде. Отражаясь в четком соблюдении правил, положений, основных ценностей игры регби – дисциплина, как на поле, так и вне его, выступает неотъемлемой составляющей частью этой командной игры. Регби характеризуется постоянной групповой силовой борьбой, где достижение победных результатов каждым игроком требуется только честным путем. Таким образом, регби является игрой, которая воспитывает различные высокие морально-волевые и нравственные качества, такие как дисциплинированность, уважение к товарищам по команде и к своему противнику, ответственность за принимаемые в игре решения и их выполнение, «порядочность» в действиях на поле, честность.

При организации занятий тег-регби особенно важно учитывать подготовленность школьников, уровень их физического развития и здоровья. Опираясь на данные критерии, следует брать во внимание значимое условие – индивидуальный подход. Как отмечают О.В. Красилов, В.А. Хромов следует проводить индивидуальные беседы, которые имеют немаловажную роль, в том числе при определении уровня развития детей. Л.Г. Авдоница отмечает, что важно индивидуальное совершенствование личности, которое способствует формированию, в том числе высоких нравственно-волевых качеств [1].

Немаловажно не перегружать младших школьников, выстраивать процесс подготовки по мере усложнения. В первую очередь развивать важные способности в игре, воспитывать «командный дух», «дух соперничества», развивать важные качества, а затем переходить к более сложной игре. Таким образом, организм не будет испытывать стресса.

Необходимо делать упор на значимые вопросы. В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе учебных занятий и

других форм учебно-тренировочной работы должно происходить становление осознания, долга перед своим коллективом, благодарности своему тренеру, самоутверждения среди товарищей, ответственности перед государством. В процессе воспитания коллективизма необходимо формировать ценностные ориентации, восприятие целей спортивного коллектива на собственные, не противопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации, понимание общественно полезной основы сплоченности настоящего коллектива.

Таким образом, в ходе исследования показаны возможности реализации воспитательного потенциала занятий тег-регби юных регбистов. Занятия тег-регби способствуют развитию интеллектуальных качеств (развивают логическое мышление игрока, способность к прогнозированию и планированию, самоконтроля и управления двигательной деятельностью и др.). Игрок учится владеть своим ходом действий, оценивать себя, свои силы. В ходе игры у игрока появляется мотивация, стремление к достижению высоких результатов. Игра в регби заинтересовывает детей, формирует «командный дух». В результате популяризации данного вида спорта, детям все больше хочется стать его частью, идти к победе.

Заключение. Занятия регби способствует воспитанию целого комплекса важнейших физических и морально-волевых качеств детей школьного возраста. На основе проведенной аналитической работы выявлено, что занятия регби воспитывают в ребенке те качества характера, которые способствуют гармоничному развитию личности и реализации потенциала. Тэг-регби не только учит самой игре, но и помогает приобрести богатый жизненный опыт, который является фундаментом воспитания стойкости, твердости характера, выносливости. В этой игре, безусловно, развивается самодисциплина, игра способствует формированию внутренней нравственной опоры и сильной личностной позиции, твердости собственных убеждений в достижении жизненных целей. Таким образом, можно говорить и о развитии личностных качеств младших школьников.

Список литературы / References

1. Авдонина, Л. Г. Использование возможностей восточных единоборств в нравственном воспитании учащихся / Л.Г. Авдонина // Родник : сборник научно-исследовательских работ аспирантов и соискателей МГОПУ по психолого-педагогическим наукам. – Москва : Изд-во МГОПУ, 1998. – С. 36 – 40.
2. Блудов, Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А.Плаhtiенко.– Москва, 1987. – 154 с.
3. Иванов, А. Е. Социализация подростков посредством занятий регби / А. Е. Иванов, Л. И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко,

Ульяновск, 28–29 ноября 2019 года / ред. Л. И. Костюнина. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2019. –С. 454-457.

4. Колесник, И. С. Развитие морально-волевых качеств как компонент двигательной и интеллектуальной деятельности / И. С. Колесник, Л. И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 78-84. – EDN NKMYWV

5. Красилов, О. В. Здоровый образ жизни. Современный подход привлечения населения для занятий физической культурой / О.В. Красилов, В.А. Хромов, С.В. Мананников // Вестник экономической безопасности. 2020. – № 2. – С. 337–340

6. Кучин, В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук / В.А. Кучин. – Москва, 1981.

7. Холодов, Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 188 с.

8. Об утверждении программы развития регби в Российской Федерации до 2024 года : Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 384. – URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401405820/> (дата обращения 24.11.2023)

9. Пуни, А.Ц. Психологические особенности волевой подготовки в спорте: учебное пособие / А. Ц. Пуни. – Ленинград : МФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977. – 47с.

10. Пылев, А.С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы / А.С. Пылев. – Автореферат диссертации канд. ... пед. ... наук. – Малаховка, 2007. – 25 с.

11. Слотина, Т. В. Психология личности: учебное пособие / Т.В. Слотина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 304 с.

12. Юй Фэнцюань, Влияние спорта на развитие личностных качеств спортсменов // Вестник экспериментального образования. – 2017. –№ 4. –С. 7.

УДК 796.012

ФИТНЕС-ДЖАМПИНГ, ИННОВАЦИОННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Ишкина О.А., ст. преподаватель, Литвишкина В.В., студент
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается инновационный и эффективный способ поддержания физической формы – фитнес-джампинг, основанный на прыжках на батуте. Новая разновидность фитнеса становится все более популярной среди людей всех возрастов и уровней подготовки. В статье описывается историю возникновения джампинга и особенности проведения тренировок.

Ключевые слова: фитнес-джампинг, упражнения, тренировка, нагрузка, батут, прыжки.

FITNESS JUMPING, AN INNOVATIVE AND EFFECTIVE WAY OF MAINTAINING PHYSICAL FORM

Ishkina O.A., senior lecturer, Litvishkina V.V., student
Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Brief abstract. The article discusses an innovative and effective way to maintain physical fitness - fitness jumping, based on trampoline jumping. A new type of fitness is becoming increasingly popular among people of all ages and fitness levels. The article describes the history of jumping and the features of training.

Key words: fitness jumping, exercises, training, load, trampoline, jumping.

Актуальность. С течением времени и развитием спортивной индустрии, появилось множество направлений и оздоровительных программ. Джампинг – относительно новый комплекс кардиотренировок, направленный на развитие выносливости и укреплении мышц тела [1, 2, 3].

Впервые джампинг появился в две тысячи первом году, в Чехии, когда два фитнес-тренера Томас Барьянек и Яна Свободова разработали программу занятий на батуте для своей подруги. Они подобрали упражнения так, чтобы занятие спортом приносило не только физический результат, но и удовольствие.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы рассмотреть влияние фитнес-джампинга как инновационного и эффективного способа поддержания физической формы.

Данное направление привлекает своей простотой и эффективностью. Благодаря присутствию танцевальных элементов и музыки, под которую проводят упражнения, джампинг вызывает выработку эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и помогают справиться со стрессом. Программа джампинг-фитнеса достаточно универсальна, она подходит большинству занимающихся. Упражнения выполняются с разной амплитудой, которую можно подстраивать под возможности организма. Придерживание правил техники прыжка позволяет контролировать нагрузку на суставы и позвоночник, снижая риск получения травмы во время тренировки. Новичкам рекомендуется прыгать с меньшей амплитудой и интенсивностью, чтобы дать организму возможность привыкнуть к нагрузкам и войти в тренировочный процесс. Также новичкам стоит проводить занятия не чаще трёх раз в неделю, начиная с 20 минутных сеансов, постепенно увеличивая время занятий до 45 минут [2, 3].

В основном все занятия проходят в оборудованных фитнес-центрах, однако джампинг считается легкодоступным видом спорта, так как при

желании можно купить спортивный тренажер для домашних тренировок. Главное при установке батута учесть высоту потолка, чтобы не получить травму головы. Батуты бывают двух типов: круглые, шестиугольные. Полотно может крепиться пружинами и эластичными тросами. Опорой при совершении прыжков служит специальная ручка, которую, на некоторых моделях, можно снимать.

За час тренировки можно сжечь от 600 до 900 ккал, поэтому джампинг намного эффективней, чем бег или ходьба. В зависимости от интенсивности тренировок и физической подготовки эти цифры могут варьироваться. Благодаря особенностям фитнес-джампинга похудение и увеличение мышечного тонуса происходит за меньше время, чем при занятиях гимнастикой и беге трусцой.

При занятиях джампингом основная нагрузка идет на мышцы ног, ягодиц и пресса. При увеличении высоты прыжков появляется нагрузка на мышцы спины и груди. Для укрепления трицепса и дельтовидных мышц существуют специальные упражнения, например, «Джампинг Джек» [3, 6].

Джампинг помогает улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, так как во время тренировок увеличивается ЧСС (частота сердечных сокращений), что помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Также улучшаются координация и баланс. Такие тренировки не оказывают сильного влияния на суставы. Известно, что тренировка на батуте оказывает меньшее воздействие на суставы, чем многие другие виды физической активности, например - бег. Батуты помогают снизить ударные нагрузки на колени и лодыжки. Благодаря снижению уровня стресса из-за регулярных тренировок улучшается качество сна.

Вопреки низкой травмоопасности, занятия джампингом всё же могут сопровождаться вывихами, растяжениями, переломами и другими видами повреждений. Особенно осторожно к тренировкам стоит относиться людям с проблемами в суставах, мышцах или костях. У новичков может появиться головокружение и тошнота, при появлении которых стоит прекратить тренировку. Поэтому первые тренировки стоит начинать с простых упражнений и под контролем тренера. Со временем нагрузка станет переноситься легче.

От занятий на батутах следует отказаться при серьёзных заболеваниях сердца и нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы. Тренировки противопоказаны беременным женщинам, а также лицам, страдающим от варикозного расширения вен, больным ОРВИ, гриппом и инфекционными заболеваниями. Джампингом следует заниматься с осторожностью во время менструации и при наличии диагностированной миопии.

В последние годы джампинг стал популярным способом поддержания физической формы и доступным видом развлечения.

Вопреки своей двадцатилетней истории, в Россию прыжки на минибатуках впервые пришли около десяти лет спустя. Активное развитие в нашей стране направление получило пять-шесть лет назад. На данный момент джампинг в России стал очень модным и популярным направлением [3, 4, 5].

Заключение. Хочется отметить, что несмотря на все положительные стороны джампинг-фитнеса, всё же необходимо придерживаться правил тренировок, грамотно оценивать свои возможности и состояние организма, чтобы убедиться, подходит ли подобный вид тренировок.

Список литературы / References

1. Жукова, Е. И. Особенности воздействия занятий аэробикой на организм занимающихся / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара : изд-во Самарского ГАУ, 2019. – С. 130-132. – EDN OROXQR.

2. Гуштурова, И.В. Джампинг-фитнес в оптимизации состава тела у женщин 30-40 лет / И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Могилев, 16–17 декабря 2021 года. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2022. – С. 115-118.

3. Каныгина, А. В. Оздоровительное влияние фитнес-джампинга на состояние организма женщин среднего возраста / А. В. Каныгина, П. И. Новицкий // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 08-09 октября 2019 года / под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 272-276.

4. Бородачева, С.Е., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. Роль двигательной активности в жизни женщины / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 104-109.

5. Мезенцева, В.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета / В. А. Мезенцева // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

6. Бородачева, С.Е. Укрепление здоровья обучающихся, будущих специалистов сельского хозяйства, с помощью инновационных технологий на занятиях физической культуры и спорта / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 806-810.

УДК 796.894:37.037

СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ГИРЕВОМ ФИТНЕСЕ

Кади́ров Н.Н., доц., Ахмаду́ллина Э.Т., канд. биол. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы необходимости оздоровления новой системой и эффективность использования упражнений гиревого фитнеса с облегченными гирями для женщин разных возрастных групп, использование методики и способов выполнения различных комплексов упражнений, воздействующих на мышечную систему женского организма по формированию общего тонуса организма. Отмечается роль тренера-инструктора контролирующего физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Ключевые слова: доктор Краевский, гиревой фитнес, оздоровительный фактор, аэробный режим, методический материал.

A SYSTEM OF CLASSES FOR WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS IN KETTLEBELL FITNESS

Kadirov N.N., associate prof.,
Akhmadullina E.T., cand. of biolog. science, associate prof.
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Brief abstract. This article discusses the issues of the need to improve health with a new system and the effectiveness of using kettlebell fitness exercises with lightweight kettlebells for women of different age groups, the use of techniques and methods of performing various sets of exercises that affect the muscular system of the female body to form the overall tone of the body. The role of the trainer-instructor controlling physical activity is noted, taking into account the individual characteristics of the students indicated in comparative table 1.

Key words: Dr. Krajewski, kettlebell fitness, wellness factor, aerobic regime, methodological material.

Введение. Гиревой фитнес – это не спорт достижений, а вид двигательной активности оздоровительной направленности для людей разного возраста. Впервые основы упражнений силовой направленности развил и систематизировал доктор Владислав Францевич Краевский в 1885 году. Главным фактором физического развития человека является

формирование мышечной системы и поддержание тонуса мышц на протяжении жизненного пути. В учебно-тренировочном процессе многие занимающиеся не способны справиться с проявлениями силовых нагрузок – мышечной болью и усилием при выполнении упражнений. Гиревой спорт считается первым спортивным направлением, в рамках которого пропагандировался культ физической силы. В начале 1980-х годов, постепенно, свое развитие получило другое направление в атлетике как гиревой фитнес с облегченными гирями для женщин (2-4-6-8-10-12 кг) имеющей международное спортивно-оздоровительное направление [6].

В этом преуспели в США. Причиной всему является выезд на постоянное место жительства наших сильнейших спортсменов-гиревиков Цацулина Павла, Федоренко Сергея, Сатаева Александра и др. [9].

Гиревой спорт имеет 2 направления развития:

- 1 - профессионально-классическое;
- 2 - физкультурно-оздоровительное (гиревой фитнес).

Таким образом, гиревой фитнес имеет более практический успех в США, благодаря четко налаженной системе оздоровления в государстве. В России гиревой фитнес свое развитие получил благодаря тренерам-энтузиастам [2]. На сегодняшний день у нас в стране имеется достаточно развитая научно-методическая база. Впервые программа занятий, содержательно, на научно-методической основе, раскрыта в учебном пособии «Гиревой фитнес с облегченными гирями для девушек» [3].

Цель исследования: определить степень эффективности комплексов упражнений гиревого фитнеса.

Задача исследования: формирование мышечного тонуса занимающихся на основе укрепления и сохранения здоровья в лечебно-оздоровительной направленности.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на основе статистических данных и методического материала по данной теме изданных на базе БашГАУ 2020-2023 гг. На основе упражнений гиревого двоеборья разработаны комплексы гиревого фитнеса с облегченными гирями для женщин разного возраста. Гиревой фитнес – это комплексы упражнений, выполняемых циклично, преимущественно в аэробном режиме, направленные на проработку мышечных групп организма и имеющие оздоровительную задачу. Они уникальны и имеют огромную перспективу. Программа занятий распланирована с учетом возрастных особенностей занимающихся. Циклический тренинг позволяет эффективно сжигать подкожный жир, увеличивает функциональные возможности организма, и как следствие, приводит в тонус мышечную систему [10]. Гиря – универсальный спортивный снаряд, позволяющий проработать одновременно различные группы мышц при правильном подборе упражнений. Самое главное в этом процессе – регулируется работа внутренних органов! Задача учебно-тренировочного процесса – контроль

перегрузок, исключение травм и формирование положительного, стабильного внутреннего психологического состояния индивида. Рекомендуемые критерии практических занятий, занимающихся гиревым фитнесом с облегченными гирями 2-4-6-8-10-12-16 кг (см. табл.).

Таблица – Критерии практических занятий

Возраст	Вес гири	Задача занятия	Дозир-а	Заминка	Эффективность занятия
1. 18 лет и старше	6-8-10-12-16 кг	ОФ упражнения, разработка суставов, мышечный тонус, сжигание жира	90'	Восстановительный бег, плавание, растяжка, витамины, контрастный душ, сауна	Регулировка ЧСС, АД. Восстановление пищеварительного процесса. Улучшение обменного процесса
2. 30 лет и старше	4-6-8-10-12 кг	ОФ упражнения, разработка суставов, мышечный корсет, сжигание жира	90'		Регулировка ЧСС, АД. Разработка мышц, суставов, Восстановление пищеварительного процесса, снятие спазма мышц. Восстановление иммунитета
3. 40 лет и старше	2-4-6-8-10 кг	ОФ упражнения, разработка мышц, суставов, мышечный тонус, сжигание жира	45'-90'		Восстановление режима работы внутренних органов. Режим работы сердца. Восприятие организмом нагрузок. Щадящий режим.
4. 50 лет и старше	2-4-6-8 кг	ОФ упражнения на органы дыхания, разработка мышц, суставов, мышечный тонус, режим работы сердца.	45'-90'		Сжигание жира. Восстановление пищеварительного процесса. Улучшение обменных процессов внутренних органов.

В таблице раскрыты основные процессы, происходящие на занятиях и их влияние на внутренние состояния организма и внешние физиологические факторы у занимающихся. Методика занятий конкретно указана (расписана) в учебном пособии [7].

Направления гиревого фитнеса:

1. Оздоровительное – рассчитано на формирование и укрепление мышечного тонуса, укрепление внутренних органов, сжигание жира.
2. Лечебное – направлено на восстановление конкретной функции организма, укрепление внутренних органов, повышение иммунитета.

3. Восстановительное – использование процедур по восстановлению организма после травм (щадящий режим упражнений гиревого фитнеса, физиологические, физиотерапевтические, электрофорез, массаж) [5].

Гиревой фитнес применяется на реабилитационном этапе. Рекомендуются - циклические упражнения гиревого фитнеса с постепенным повышением дозировок, количества повторов и интервалов отдыха на подходах. Во всех направлениях упражнения выполняются под руководством тренера-инструктора и спортивного врача. Циклические упражнения могут выполняться стоя, сидя на стуле, лежа на гимнастическом коврике в зависимости от рекомендаций специалистов [8].

Результаты исследований и их обсуждение. В содержании исследуемой темы получены ответы на проблемные вопросы оздоровления женщин разных возрастов с помощью гиревого фитнеса на основе новой методики [1]. В исследовании отмечено значение программы занятий в основе циклического тренинга. В таблице 1 рекомендован критерий практических занятий для женщин разных возрастных групп. Раскрыты основные процессы, происходящие на занятиях и их влияние на внутренние органы, и физиологические факторы у занимающихся. Определены основные направления гиревого фитнеса (по заболеваниям) для ускорения лечебно-оздоровительного процесса у занимающихся [4]. Программа гиревого фитнеса решает основные задачи – приобщение женщин к систематическим занятиям с целью поддержания физической формы и выполнения оздоровительных комплексов с облегченными гирями на физическое восстановление. Рекомендации врача – специалиста о допуске к занятиям гиревым фитнесом обязательно!

Научно-обоснованная методическая программа занятий успешно реализуется на практических занятиях студентами Башкирского ГАУ. Обучение правилам обращения с тяжестями идет как обязательное! На элективных занятиях девушки I-III курсов закрепляют раздел самостоятельных занятий и усваивают теоретические навыки составления индивидуального плана занятий с обязательным соблюдением правил по технике безопасности. Данное спортивно-оздоровительное направление имеет перспективу развития.

Вывод. Таким образом, занятия гиревым фитнесом для женщин разных возрастов показывают, что учет физиологических особенностей женского организма в процессе занятий способствует улучшению здоровья, укрепляет тонус мышц (мышечный корсет) и связки тазового дна, сжигает жировой слой человека, улучшает фигуру. Грамотно организованные занятия по поддержанию силовых кондиций с учетом возрастных и половых особенностей, плодотворно влияют на здоровье и физическое состояние женского организма. В период беременности, после родов физические нагрузки противопоказаны. На занятиях рекомендуется

использовать спортивный принцип выполнения упражнений. Необходимо проходить регулярный медицинский осмотр.

Программа оздоровления нации в этом вопросе должна иметь обязательную поддержку спортивных чиновников нашей страны! Для лиц со сложным диапазоном болезни, занятия по гиревому фитнесу имеют только рекомендательный характер!

Список литературы / References

1. Ахмадуллина, Э.Т. Влияние медико-биологических факторов физической культуры и спорта при занятиях оздоровительной аэробикой / Э.Т. Ахмадуллина // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Уфа. – 2008. – С. 5-8.

2. Ахмадуллина, Э.Т. Гиревой фитнес в России и США / Э.Т. Ахмадуллина, Н.Н. Кадилов // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма БашГАУ. – 2018. – С. 18-22.

3. Ахмадуллина, Э.Т. Особенности занятий физическими упражнениями с учетом менструального цикла студенток / Э.Т. Ахмадуллина, М.Н. Юрьева // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: материалы Международной учебно-методической конференции; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Уфа, 2012. – С. 15–16.

4. Кадилов, Н. Н. Гиревой фитнес с облегченными гирями : учебно-методическое пособие / Н. Н. Кадилов, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа, 2022. – Том часть III. – 92 с.

5. Кадилов, Н.Н. Об использовании упражнений гиревого спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов БГАУ / Н.Н. Кадилов, Н.Г. Энгельс, Э.Т. Ахмадуллина // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXI Международной специализированной выставки. – Уфа, 2011. – С. 324–329.

6. Кадилов, Н.Н. Принципы и физиологические особенности физического воспитания в аспекте инновационных технологий вузовского образования / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Башкирского государственного аграрного университета. 2015. С. 246-250.

7. Кадилов, Н.Н. Традиции гиревого спорта в формировании профессиональных качеств, будущих специалистов агрокомплекса в Башкортостане / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина // Проблемы формирования ценностных ориентиров в воспитании сельской молодежи: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2014. – С. 160-164.

8. Кадилов, Н.Н. Учет физиологических особенностей женского организма при занятиях гиревым спортом / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 56–61.

9. Михайлов, А. А. Справочник фельдшера. Т. 1./ А. А. Михайлов. – изд. 2-е стер. – Москва : Медицина, 1993. – С. 17-18.

10. Цацулин, П. Гиревой тренинг в США. Уникальная методика фитнес тренировок с гирями / П. Цацулин. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 176 с.

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Карпов В.Ю., докт. пед. наук, проф.,

Шевелева А.Ю., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Кириллова Н.В., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Наблюдались в ходе исследования 26 здоровых лиц юношеского возраста. Из них собрали группу каратистов (12 человек). Они попутно с занятиями в университете по физической культуре начали посещать секцию каратэ дважды в неделю. Было выполнено формирование группы контроля (14 человек), охватывающей физически неактивных, но клинически здоровых лиц. На обеих группах были выполнены обычные спортивные тесты с определением уровня критерия Стьюдента (t). Тренировки по каратэ увеличили через 3 месяца устойчивость тела и координационные параметры занимавшихся. Это сопровождалось повышением уровня силовых характеристик и четкости выполняемых двигательных актов.

Ключевые слова: спорт, юношеский возраст, мышечная активность, физические нагрузки, двигательные возможности, каратэ.

PHYSICAL FITNESS OF KARATE STUDENTS

Karpov V.Yu., doct. of pedag. science, prof.,

Sheveleva A.Yu., senior teacher

Russian State Social University, Moscow, Russia

Kirillova, N.V., senior lecturer

Moscow Architectural Institute, Moscow, Russia

Brief abstract. During the study, 26 healthy adolescents were observed. From them a group of karatekas (12 people) was assembled. Along with physical education classes at the university, they began to attend the karate section twice during the week. A control group (14 people) was formed, covering physically inactive but clinically healthy individuals. In both groups, conventional sports tests were performed to determine the level of Student's test

(t). Karate training increased the body stability and coordination parameters of those involved after 3 months. This was accompanied by an increase in the level of strength characteristics and clarity of motor acts performed.

Key words: sport, adolescence, muscle activity, physical activity, motor capabilities, karate.

Усиление степени регулярной физической активности повышает уровень жизнеспособности в целом [6], что хорошо для телесного оздоровления [4]. Видимо, в основе этого лежит стимулирующее влияние нагрузок на метаболические явления во всех частях тела [7].

Научный прогресс в обществе обеспечил снижение в ходе промышленного производства доли грубого физического труда, способствуя ослаблению физической подготовленности [5]. Этот факт актуализирует поиск вариантов устранения этой ситуации для увеличения здоровья населения. Возможностью решения этого вопроса является действенное повышение у людей уровня активности [1]. Необходимость рассмотрения этих подходов вызвана серьезным оздоровительным влиянием упорядоченных мышечных действий [3]. Требуется продолжение наблюдений по влиянию физических нагрузок, положительно действующих на юношеский организм [2]. Есть причины думать, что привлекательным для широкой аудитории является тренировки по каратэ, которые могут дополнять уроки по физической культуре в учебном заведении. Для подтверждения этой мысли было проведено это наблюдение.

Цель работы: выявить особенности физической подготовленности у студентов, занимающихся в секции каратэ.

Общее число обследованных составило 26 человек. Это были не имеющие нарушений в организме студенты университета в юношеском возрасте. Их поделили на две аналогичные между собой группы. Первая оказалась группой каратистов, которая состояла из 12 человек, занимавшихся в секции каратэ не короче 60 минут за один раз и на протяжении недели два раза. При этом они стабильно посещали учебные занятия в университете по физической культуре. Второй группой была контрольная, состоявшая из 14 юношей, физически нагружающихся лишь в ходе университетских занятий по физкультуре в рамках учебного процесса. В начале работы и спустя три месяца научного наблюдения использованы обычные двигательные тесты. Делалась статистическая обработка всех найденных в работе данных путем расчёта критерия Стьюдента (t).

Исходное обследование показало у наблюдаемых низкие показатели физической подготовленности. Изначально все лица продемонстрировали слабые результаты при тестировании на бег на расстояние в тридцать метров ($5,7 \pm 0,32$ с), по тесту на бег на расстояние шестьдесят метров

(11,2±0,91 с). Все они могли прыгнуть по плоскости лишь на 1,32±0,46 м, бежать бегом в течение шести минут на 892,1±21,34 м, могли подтянуться на турнике лишь 4,2±0,32 раз, выполняли челночный бег 4х9 в период 13,2±0,46с, а используя спортивную скакалку, совершили 24,7±0,91 эпизодов подскоков.

При окончании работы в группе контроля имелась большая выраженность утомляемости при отсутствии динамики в результатах проведенных тестов.

Через три месяца занятий каратэ у тренирующихся ослабилось чувство субъективного утомления от посещения тренировок. Это сопровождалось понижением у них пульса в ходе нагрузки на 32,6%, выходя на значение 102,9±8,5 ударов за одну минуту. У занимающихся увеличились их физические характеристики. У них имелся рост параметров скоростно-силовых характеристик (сократилась на 29,5% длительность бега на расстояние в тридцать метров, снизилось на 25,6% время, требующееся на бег на расстояние в шестьдесят метров, повысилось расстояние прыжка в длину на 39,4%, увеличились их силовые характеристики (повысилось на 72,0% число эпизодов подтягиваний, имелся рост на 57,6% числа подниманий корпуса в ходе одной минуты). Каратисты были способны к концу работы показать улучшение их параметра координации (у них снизилось на 24,6% время проведения челночного бега и повысилось на 62,4% число эпизодов подпрыгиваний при помощи скакалки и удлинилось расстояние, пробегаемое за 6 минут на 27,7%).

По окончанию сделанной работы ясно, что тренировки дважды в неделю по каратэ повышают в юношеском возрасте степень физического развития и двигательные возможности. Нагрузки, имевшиеся только в условиях учебных университетских физкультурных занятий, мало меняли состояние физических возможностей юных студентов, не занимавшихся каратэ.

Список литературы / References

1. Влияние регулярных занятий рукопашным боем на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы / А.В.Доронцев, С.Ю. Завалишина, А.С. Болдов, Н.В. Воробьева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 31-33.
2. Киперман, Я. В.Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я.В. Киперман, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. –2014. № 6. – С. 1413.
3. Развитие качества выносливости у спортсменов различных специализаций /К.К. Скоросов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Н.В. Кириллова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 382-387.
4. Файзуллина, И.И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и

образования :материалы Международной научно-практической конференции. –2019. – С. 264-272.

5. Физиологические особенности сердечной деятельности у юношей,занимающихся спортивной ходьбой / Ю.Б. Кашенков, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Т.А. Качалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 193-198.

6. Функциональные параметры кардиореспираторной системы у представителей игровых видов спорта / Ю.В. Малыкова, А.В. Доронцев, И.Н. Медведев, М.Н. Комаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 340-346.

7. Функциональное развитие дыхательной системы при занятиях армспортом/ Н.Г. Пучкова, И.Н. Медведев, В.В. Клещев, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 326-329.

УДК 7.08

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Клокова Е.А., ст. преподаватель, Шаховский Д.В., студент
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

Краткая аннотация. Физическая культура и спортивная тренировка в современных образовательных учреждениях подвергаются значительным изменениям благодаря инновационным формам, средствам и технологиям. Эти изменения направлены на повышение эффективности обучения, мотивацию студентов и создание более инклюзивной образовательной среды.

Ключевые слова: спорт, инновации в учебном процессе, физическая культура, виртуальные тренировки, виртуальные симуляторы, интерактивные учебные платформы.

INNOVATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

Klokova E.A., senior lecturer, Shakhovsky D.V., student
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Brief abstract. Physical education and sports training in modern educational institutions are undergoing significant changes due to innovative forms, tools and technologies. These changes are aimed at improving learning efficiency, motivating students and creating a more inclusive educational environment.

Keywords: sports, innovations in the educational process, physical education, virtual training, virtual simulators, interactive learning platforms.

Введение. Инновации в учебном процессе по физической культуре и спортивной тренировке играют ключевую роль в создании современной, динамичной образовательной среды. Эти изменения обогащают опыт студентов, способствуют разнообразию подходов к обучению и развитию физической активности. Рассмотрим, как технологические сферы, оказывают влияние на учебный процесс по физической культуре.

Актуальность. Использование новых технологий актуально, так как позволяет улучшить эффективность тренировок, повысить мотивацию и интерес студентов к физической активности. Улучшение оценки и обратная связь. Использование инноваций в учебном процессе позволяет более точно оценивать успехи студентов и предоставлять им обратную связь.

Целью исследования является выявление нового подхода к учебному процессу по физической культуре, в ходе которого будут применяться современные технологии. Исследование покажет, каким образом можно использовать технические средства, какие данные о результате учебного процесса они могут зафиксировать, и как правильно подходить к анализу этих данных.

Методы исследования. В исследовании будет использоваться метод теоретического и эмпирического исследования.

Изложение основного материала статьи. Современные технологии, такие как виртуальная реальность и приложения для смартфонов, интегрируются в учебный процесс по физической культуре. Это открывает новые возможности для интерактивных занятий и тренировок. Студенты могут участвовать в виртуальных соревнованиях, исследовании спортивных мест или даже виртуальных тренировочных курсах. Такие технологии не только увлекательны, но и способствуют лучшему пониманию техники выполнения упражнений.

Одним из наиболее значимых инновационных подходов являются виртуальные тренировки и симуляторы. С использованием виртуальной реальности (VR) студенты могут погружаться в симулированные тренировочные среды, воссоздавая реалистичные условия для различных видов спорта. Это не только делает занятия более увлекательными, но и предоставляет студентам возможность тренироваться в условиях, которые могут быть труднодоступны в реальном мире.

С развитием мобильных технологий появились приложения, предназначенные для спортивных тренировок. Эти приложения предоставляют персонализированные программы тренировок, отслеживают физическую активность студентов и предоставляют статистику об их прогрессе. Такие инструменты могут стать отличным

средством мотивации, поскольку студенты могут следить за своими достижениями и устанавливать новые цели.

Использование данных и аналитики позволяет персонализировать программы обучения. Системы мониторинга физической активности, носимые устройства и приложения помогают тренерам и преподавателям адаптировать занятия к индивидуальным потребностям каждого студента. Это повышает эффективность тренировок, учитывая уровень подготовки, физическое состояние и цели студентов.

Датчики и устройства носимой техники стали неотъемлемой частью образовательного процесса в физической культуре. Они позволяют отслеживать физическую активность, измерять пульс, уровень кислорода в крови и другие параметры здоровья. Эти данные не только помогают студентам контролировать свои показатели, но и обеспечивают преподавателям ценной информацией для более эффективной коррекции тренировочных программ.

Анализ данных о физической активности студентов позволяет более объективно оценивать их прогресс. Электронные журналы, системы отслеживания результатов и обратная связь на основе данных создают прозрачную систему оценки и мотивации. Это способствует более глубокому пониманию собственного развития студентами и может служить стимулом для достижения лучших результатов.

Онлайн-платформы и интерактивные тренировки предоставляют студентам возможность обучаться в любом месте и в удобное время. Это особенно актуально для дистанционного обучения. Видеоуроки, вебинары, учебные приложения и онлайн-тренировки дополняют традиционные формы обучения, делая его более гибким и доступным.

Интерактивные учебные платформы предоставляют возможность объединять теоретический материал с практическими занятиями. С помощью онлайн-ресурсов студенты могут изучать теорию, применять полученные знания в виртуальных средах и обсуждать свой опыт с помощью форумов и чатов. Это способствует более глубокому пониманию материала и развитию практических навыков.

Инновации в области физической культуры также направлены на создание инклюзивной образовательной среды. Это включает в себя адаптацию программ для студентов с ограниченными возможностями, предоставление разнообразных вариантов упражнений и применение методов, способствующих участию каждого студента в уроке.

Выводы. Инновации в учебном процессе по физической культуре и спортивной тренировке содействуют формированию более эффективной, мотивирующей и инклюзивной образовательной среды. Такие изменения не только повышают качество обучения, но и способствуют формированию у студентов интереса к здоровому образу жизни и физической активности. Внедрение современных технологий позволяет

преодолеть традиционные ограничения и открывает новые возможности для развития физической активности и спортивных достижений в образовательной среде.

Список литературы / References

1. Свечкарёв, В.Г. Современные проблемы обучения, воспитания, образования / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2017. – №6. – С. 74-80.
2. Селиванов, В.В. Влияние средств виртуальной реальности на формирование личности // В. В. Селиванов // Непрерывное образование: XXI век. – 2016. – №2 (14). – С. 1-21.
3. Распуткина, Т. С. Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников / Т. С. Распуткина // Молодой ученый. – 2014. – № 8 (67). – С. 395-397. – URL: <https://moluch.ru/archive/67/11309/> (дата обращения: 08.12.2023).
4. Мнацаканян, Б. Х. Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта / Б. Х. Мнацаканян, Э. В. Хачатурова, Л. С. Степанян // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №1 (38). – С. 61-67.

УДК 796.015.1

**ОЦЕНКА НОРМАТИВНОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Кузнецова З.В., канд. пед. наук, доц., Кальдон И.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Нормативный подход при занятиях физической культурой и спортом очень распространён в вузах нашей страны, почему необходимо оценить его эффективность. В данной работе эффективность оценивалась путём исследования физической работоспособности студентов через сдачу нормативов на различных этапах обучения. Сделаны выводы и предложены принципы, которые помогут усовершенствовать нормативный подход.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, нормативы, работоспособность, мотивация.

**EVALUATION OF THE NORMATIVE APPROACH IN PHYSICAL
EDUCATION CLASSES**

**Kuznetsova Z.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Kaldon I.V., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The normative approach to physical education and sports is very common in universities in our country, which is why it is necessary to evaluate its effectiveness. In this work, effectiveness was assessed by studying the physical performance of students through passing standards at various stages of training. Conclusions are drawn and principles are proposed that will help improve the regulatory approach.

Key words: physical training, physical qualities, standards, performance, motivation.

Во многих вузах в настоящее время в рамках занятий физической культурой и спортом используется нормативный подход, когда главное в работе со студентами – это добиться результата, а не подобрать индивидуальный и наиболее эффективный подход. Этот подход не позволяет полноценно оценить возможности студента и ставит для всех единый стандарт, что очень негативно влияет на их всестороннее и гармоничное развитие, которое является одной из задач физической культуры и спорта в вузе.

Цель работы – оценить результаты сдачи нормативов и проанализировать физическую работоспособность студентов в течение семестра.

Исследование проводилось с участием студентов первых курсов в количестве 92 человека. Высокой физической работоспособностью, которая позволит студенту без труда достичь необходимого результата при сдаче нормативов, обладают всего 13,0% студентов. В ряду этих студентов находятся те, что регулярно занимаются физической культурой и спортом, а также имеют цели по совершенствованию своей физической подготовки [3]. Средний уровень работоспособности имеют 34,8% студентов, они уже уделяют меньше внимания занятиям, однако их способностей достаточно, чтобы сдать контрольные нормативы. И более половины студентов имеют низкий уровень работоспособности – 52,2%, такие студенты не смогут сдать нормативы. Такая большая доля студентов с низкой работоспособностью говорит о том, что до вуза они имели мало мотивации к занятиям или не занимались вовсе, почему уровень их физической подготовки упал. Однако после регулярного посещения занятий по физической культуре и спорту в вузе к концу первого учебного года большая доля студентов с низкой работоспособностью перешла в среднюю группу, с низкой стало 21,7%, со средней – 65,3%.

Доля студентов с высокой работоспособностью со временем не меняется, это говорит о том, что только у этой доли студентов физическая культура и спорт являются постоянной частью жизни. Переход студентов из группы низкой работоспособности в среднюю можно объяснить тем, что у них появляется мотивация к занятиям – сдать нормативы и стать успешным. Этот переход отмечается на период к концу первого учебного

года, далее тенденция сохранения среднего уровня продолжается до конца 3 курса. А далее замечен спад работоспособности, что можно связать с потерей мотивации, когда занятия физической культурой и спортом выходят из плана учебных занятий. То есть при нормативном подходе для студентов мотивом является не сохранение здоровья и улучшение физического состояния и способностей, а достижение достаточного уровня работоспособности для сдачи нормативов и получения хорошей оценки [8]. Это подтверждается тем, что большая доля находится именно в средней группе, которая достигает средних результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что нормативный подход является одним из менее эффективных, а также не обеспечивает высокой мотивации к занятиям ни у студентов, ни у преподавателей. Это связано с тем, что процесс обучения становится однообразным, а студенты оцениваются по одним и тем же качествам. Теряется мотивация к одной из главных целей физической культуры и спорта – всестороннему развитию своего разнообразия качеств и их сочетаний, которые будут более полезными для студентов: скорость и ловкость, сила и скорость, ловкость и выносливость и др. [6]. Так, например, в зависимости от телосложения студенту нужно совершенствовать разные качества, будет отличаться реакция организма на нагрузки, то есть даже нормативы из-за внутренней структуры двигательной активности кому-то будет сдавать сложнее, а кому-то легче.

Всё это говорит о том, что нельзя ставить общие стандарты и общие нормативы для всех студентов, необходимо использовать индивидуальный подход, что сделает занятия физической культурой и спортом более эффективными и полезными для здоровья [7].

Нами были разработаны принципы рациональной организации занятий с включением нормативов: 1) сдавать необходимые нормативы не менее 4 раз за год обучения, чтобы быть готовым к контрольной сдаче; 2) добавлять разнообразие в содержание норматива на протяжении обучения, изменяя условия выполнения упражнений (затрачиваемое время, количество повторений, структурные изменения – добавление партнёра, изменение положения тела и др.), это поможет в повышении мотивации и развитии множества физических качеств сразу; 3) учитывать интерес студентов, чтобы они сами выбирали дополнительный норматив более подходящий им; 4) каждый семестр заменять один норматив другим [4].

Если использовать данные принципы можно будет: более целенаправленно развивать необходимые студентам качества; индивидуализировать и оптимизировать тренировку; сделать процесс обучения более интересным; дать студентам понимание об основах теории и методики тренировки и воспитания физических качеств, что позволит улучшить и самостоятельную подготовку студентов [5].

Так нормативный подход был оценён как один из неэффективных, однако, только при его стандартной организации. Однако, если внедрить элементы индивидуализации многие проблемы данного подхода будут решены [2]. Также будет прослеживаться немалое положительное влияние занятий физической культурой и спортом в вузе не только на всестороннее развитие физических качеств студентов, но и на их мотивацию к занятиям.

Список литературы / References

1. Бреусова, С.К. Физическая рекреация / С.К. Бреусова, А.И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 221-227.
2. Кравцов, А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
3. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А.И. Усенко, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433.
4. Федотова, Г.В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536.
5. Федотова, Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.
6. Чуркин, Н.А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 455-459.
7. Чуркин, Н.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н.А. Чуркин, В.А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 63-65.
8. Яни, А.В. Формирование здорового образа жизни и влияние физкультурно-спортивной деятельности на студентов / А.В. Яни, Э.Р. Фасхутдинова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск: СибГУ, 2023. – С. 435-438.

УДК 378

**МОНИТОРИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО ВУЗА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Кузнецова О.М., канд. пед. наук, преподаватель,

Уварова Т.Г., преподаватель

ФГКВБОУ ВО «Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова», г. Тверь, Россия

Краткая аннотация. Статья раскрывает возможности применения мониторинговой технологии, в образовательном процессе образовательной организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (ОО ВО МО РФ). С помощью общепринятого метода исследования, позволяющего получить наиболее объективный и достоверный результат – анализа научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, определены сущность и значение использования мониторинга как средства обеспечения качества образования в ОО ВО МО РФ по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательный процесс, технология, мониторинг, обучающиеся.

MONITORING TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A MILITARY UNIVERSITY IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL TRAINING

Kuznetsova O.M., cand. of pedag. science, teacher, Uvarova T.G., teacher
Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet Union G.K. Zhukov, Tver, Russia

Brief abstract. The article reveals the possibilities of application of monitoring technology in the educational process of the educational organisation of higher education of the Ministry of Defence of the Russian Federation. Using a common research method, which allows to obtain the most objective and reliable result - the analysis of scientific and methodological literature and educational and regulatory documentation, the essence and significance of the use of monitoring as a means of ensuring the quality of education in the educational organisation of higher education of the Ministry of Defence of the Russian Federation in the academic discipline "Physical Training" are determined.

Key words: physical training, educational process, technology, monitoring, students.

На сегодняшний момент совершенствование физической подготовленности выпускников в системе высшей военной школы Российской Федерации (РФ) обуславливает актуальность исследования наиболее действенных педагогических технологий для наиболее полного вскрытия образовательного потенциала дисциплины «Физическая подготовка».

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности применения мониторинговой технологии в образовательном процессе военного вуза по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Оценка современных исследований продемонстрировала наличие огромного количества определений понятия «педагогическая технология» (табл.).

Таблица – Термины, используемые в специальной литературе для обозначения педагогической технологии

Автор(ы)	Терминология
М.В. Кларин (1995)	системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.
Б.Т. Лихачев (2001)	совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств
Г.К. Селевко (2005)	система функционирования всех компонентов педагогического процесса, построенная на научной основе, запрограммированная во времени и в пространстве и приводящая к намеченным результатам
Г.И. Метлицкий (2021)	совокупность педагогических, организационных и технических условий, используемых в образовательном процессе

На сегодняшний день существует около 500 педагогических технологий (по классификации академика Г.К. Селевко) [1]. Особый интерес для высшей военной школы, в рамках настоящей статьи, представляет мониторинговая технология, под которой, мы понимаем совокупность мониторинговых действий, операций, процедур, методов, используемых для достижения педагогических целей [2].

Указанная педагогическая технология в образовательном процессе ОО ВО МО РФ используется как форма определения и фиксации качественного состояния исследуемого объекта в процессе его профессиональной подготовки.

В структуре основной военной образовательной программы высшего профессионального образования (ОВОП ВПО) дисциплина «Физическая подготовка» находится в списке обязательных предметов профессионального цикла (модуль «Специальная военная подготовка») в течение всего периода обучения в ОО ВО МО РФ, уникальность которого заключается в развитии и поддержании, сформированного руководящими документами МО РФ, уровня физической подготовленности у будущих офицеров, необходимого для успешного выполнения служебных обязанностей [3].

Внедрение мониторинговой технологии в образовательный процесс дисциплины «Физическая подготовка» предоставит возможность профессорско-преподавательскому составу достигать запланированных результатов будущих военных специалистов путем:

- объективной оценки уровня физической подготовленности, выполняющей функции диагностики, управления, мотивации и стимулирования;

- осознание обучающимися механизмов устойчивого формирования у них физических качеств (в первую очередь профессионально значимых физических качеств), военно-прикладных навыков, динамики их развития, формирования самоконтроля, ценностных ориентаций и мотивации к процессу своего физического совершенствования;

- идентификации обещающими себя как будущего командира – руководителя занятий по боевой подготовке (в том числе по физические подготовки).

Следовательно, анализ полученных данных по результатам исследования позволил сформулировать выводы:

1. Применение профессорско-преподавательским составом мониторинговой технологии на различных видах учебных занятиях по физической подготовке позволят не только зафиксировать уровень специальных теоретических знаний; полноту сформированности навыков и умений управления (организации, планирования, обеспечения) и проведения физической подготовки; уровень физической подготовленности обучающихся; но и воспитать у будущих военных специалистов устойчивую личную мотивацию к процессу своего физического совершенствования;

2. Дополнительно отметим, что использование данной технологии на учебных занятиях дисциплины «Физическая подготовка» способствует воспитанию профессиональной идентичности.

Список литературы / References

1. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий / Г. К. елевко. В 2-х т. Т.1. – Москва : Народное образование, 2005. – 556 с.

2. Григоренко, Г.В. Мониторинговая технология в системе профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физического воспитания / Г.В. Григоренко// Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 1–2 ноября 2018 г). – Минск: Изд-во Белорус. гос. ун-т, 2018. – С.504-508.

3. Кузнецова, О.М. Предложения по внесению структурных изменений в содержание занятий по физической подготовке обучающихся-девушек Военной академии воздушно-космической обороны в интересах повышения мотивации к процессу своего физического совершенствования /О.М. Кузнецова, А.Н. Муравьева // Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в вузах

Министерства обороны Российской Федерации : материалы межвузовской научно-практической конференции. В 2 ч. – Санкт-Петербург, 2022. – С.63-67.

УДК 796

ЦИФРОВИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Левицкая С.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»,
г. Хабаровск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрен круг возможностей цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности. А также проведён анализ влияния цифровых технологий на процессы обучения и тренировок студентов.

Ключевые слова: цифровизация спорта и образования, цифровые технологии, виртуальная реальность.

DIGITIZATION OF STUDENT SPORTS AND EDUCATIONAL ACTIVITIES

Levitskaya S.V., senior lecturer

Pacific State University, Khabarovsk, Russia

Brief abstract. This article examines the range of opportunities for digitalization of student sports and educational activities. The analysis of the impact of digital technologies on the learning and training processes of students was also carried out.

Key words: digitalization of sports and education, digital technologies, virtual reality.

В настоящее время цифровизация студенческого спорта и образовательной деятельности становится все более актуальной и важной темой. С развитием информационных технологий, в частности цифровых технологий, возможности для улучшения процессов обучения и тренировок студентов расширяются значительно. Цифровизация спорта и образования открывает новые возможности для повышения эффективности учебного процесса и тренировок, а также для улучшения результатов студентов.

Целью данной научной работы является изучение возможностей цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности, а

также анализ влияния цифровых технологий на улучшение процессов обучения и тренировок студентов.

Методы и результаты исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования [1]:

- анализ существующих научных и практических работ по теме цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности;
- изучение опыта внедрения цифровых технологий в учебный процесс и тренировки студентов в различных учебных заведениях;
- проведение опросов и интервью с преподавателями, тренерами и студентами для выявления их мнения о влиянии цифровизации на учебный процесс и тренировки;
- сбор и анализ статистических данных о результатах студентов в учебе и спорте до и после внедрения цифровых технологий.

Анализ существующих научных работ показал, что цифровизация студенческого спорта и образовательной деятельности имеет значительное влияние на повышение эффективности обучения и тренировок студентов. Внедрение цифровых технологий позволяет улучшить мониторинг и анализ результатов студентов, повысить их мотивацию и эффективность занятий. Кроме того, цифровизация спорта и образования открывает новые возможности для индивидуализации обучения и тренировок в соответствии с потребностями каждого студента. Сбор и анализ статистических данных также показали положительное влияние цифровизации на результаты студентов. После внедрения цифровых технологий в учебный процесс и тренировки студентов было отмечено улучшение успеваемости и спортивных результатов.

Дальнейшее развитие цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности предполагает не только использование существующих цифровых технологий, но и разработку новых инновационных подходов. Одним из перспективных направлений является использование виртуальной и дополненной реальности для симуляции тренировок и образовательных занятий, что позволит студентам погрузиться в учебный процесс и спортивные соревнования более полноценно. Кроме того, важным аспектом цифровизации является использование больших данных (big data) для анализа результатов студентов и выявления индивидуальных потребностей каждого студента [2]. Анализ больших данных позволит создать более эффективные программы обучения и тренировок, а также предсказать возможные проблемы или травмы у спортсменов [3].

Еще одним важным аспектом цифровизации студенческого спорта и образования является использование онлайн-платформ и приложений для обучения и самостоятельной подготовки. Это предоставит студентам возможность получать доступ к учебным материалам и тренировочным программам в любое удобное время и место, что особенно важно для

студентов, занимающихся спортом на профессиональном уровне. Развитие цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности открывает широкие возможности для улучшения обучения и спортивной подготовки студентов. Однако при этом необходимо учитывать и негативные аспекты цифровизации, такие, как возможные угрозы приватности данных и зависимость от технологий.

Другим направлением развития цифровизации студенческого спорта и образования является использование различных устройств интернета вещей (IoT), таких, как умные датчики, носимые устройства и спортивные трекеры [4]. Эти устройства позволяют собирать данные о физической активности студентов, их здоровье и физиологические показатели, что может быть использовано для улучшения и персонализации программ тренировок.

Важным аспектом цифровизации студенческого спорта и образования также является развитие онлайн-платформ для обмена знаниями и опытом. Студенты могут общаться, обмениваться информацией и учиться друг друга, что способствует развитию сообщества, а также повышению мотивации и вовлеченности. Кроме того, важно развивать цифровые площадки для проведения соревнований и турниров в учебных заведениях. Это позволит студентам более удобно регистрироваться на соревнования, отслеживать свои результаты и получать обратную связь от тренеров и судей.

Резюмируя всё вышесказанное: развитие цифровизации открывает широкие перспективы для улучшения образовательного процесса и тренировок студентов, социальной составляющей, а также для создания новых возможностей для спортивных достижений.

Список литературы / References

1. Пащенко, Л. Г. Цифровизация внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе / Л. Г. Пащенко, М. В. Слива, Л. В. Левкин. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2022.
2. Aragonés, D., Lapresa, D., Arana, J., & Anguera, M. T. (2019). Physical education in the digital era: the use of information and communication technologies through the realist review. *Retos*, 35, 433-439.
3. Feltz, D. L., & Short, S. E. (2018). Self-efficacy as a mechanism mediating the relationship between motivational climate and athletic performance. *Journal of applied sport psychology*, 30(3), 317-331.
4. Pearson, D. T., & Naughton, G. A. (2014). Torso acceleration as a measure of energy expenditure in 10- to 12-year-old children. *European journal of applied physiology*, 114(11), 2367-2376.

УДК 796.04

**ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ОПТИМИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ**

Маркушин В.С., ст. преподаватель

*ФГКВООУ ВО «Военная академии воздушно-космической обороны
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова», г. Тверь, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье представлено обоснование экспериментальной программы учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья применительно для сборных команд вуза.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, среднегорье, учебно-тренировочный процесс.

**THEORETICAL AND EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR
OPTIMIZING THE TRAINING PROCESS OF MIDDLE-DISTANCE
RUNNERS IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS**

Markushin V.S., senior lecturer

*Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet
Union G.K. Zhukov, Tver, Russia*

Brief abstract. This article presents the rationale for the experimental program of the educational and training process of middle-distance runners in the conditions of the middle mountains in relation to the national teams of the university.

Key words: middle-distance running, mid-mountain, educational and training process.

Содержание учебно-тренировочных занятий для бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья направлено на рост их спортивных результатов в социально-значимых соревнованиях, проводимых на равнине. Доказано, что положительное влияние оптимизированного содержания учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами обосновано на заблаговременной подготовке их к нагрузкам, предъявляемым на межвузовских международных стартах.

Цель исследования: обосновать организационно-методические основы оптимизации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья.

Для решения основной задачи исследования были сравнены результаты выступлений наших атлетов на крупнейших официальных соревнованиях до и после отстранения Всероссийской федерации легкой атлетики. Проведенный анализ показал, что, начиная с 2015 года и по настоящее время, наблюдается отрицательная динамика результатов отечественной сборной по легкой атлетике. Отдельно отметим, что успешное выступление наших соотечественников в беге на 800 м связано исключительно с талантом отдельного спортсмена [1].

Вместе с тем, оценка требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – легкая атлетика, продемонстрировала нам возможность по внесению коррекции в систему спортивной подготовки.

Мониторинг ряда исследований отечественных ученых, занимающихся вопросом, связанным с повышением функциональных возможностей организма высококвалифицированных спортсменов за счет воздействия естественных условий природы, свидетельствует о высокой результативности подготовки спортсменов, проходящей в условиях природной гипоксии (в горных условиях) [2].

Результаты опроса тренерского состава, проведенного в рамках настоящего исследования, также легли в основу разработки инновационного содержания учебно-тренировочных занятий в среднегорье у бегунов на средние дистанции, в интересах решения следующей задачи [3].

Для решения очередной задачи исследования был организован педагогический эксперимент. Так, с 1 апреля 2023 года по 17 мая 2023 года была проведена формирующая часть педагогического эксперимента, к которому были привлечены 30 студентов-спортсменов различной квалификации (от первого спортивного разряда до мастера спорта). До начала исследования все спортсмены находились в равных условиях и занимались по действующей Программе тренировок. Методом случайной выборки были сформированы 3 контрольные и 3 экспериментальные группы численностью по пять человек каждая. Отметим, что при организации формирующего эксперимента для сбора исходных данных было проведено тестирование обучающихся по следующим показателям: физическое развитие, функциональное состояние организма и специальная физическая подготовленность.

Далее на базе Федерального автономного учреждения МО РФ ЦСЦА участники контрольных групп занимались по действующей Программе спортивной подготовке, а участники экспериментальной занимались в соответствии с авторской программой, которая имела свои особенности. В традиционной модели построения учебно-тренировочного сбора легкоатлетов средневики выделяют 1-пиковую и 2-пиковую варианты.

Разработанная авторская программа включала оптимальное соотношение содержания и методики проведения учебно-тренировочных занятий высококвалифицированных бегунов на средние дистанции, основанных на широком использовании подготовительных и соревновательных упражнений в условиях среднегорья. В разработанной структуре тренировочного процесса, микроциклы различают по цели, уровню нагрузки, особенностями планирования и длительности. Втягивающий микроцикл в начале учебно-тренировочного сбора обычно длится 7 дней. Ударный микроцикл фокусируется на максимальной нагрузке и может длиться 5-7 дней. Предсоревновательный микроцикл может длиться также 5-7 дней, для этого микроцикла характерно значительное снижение нагрузки.

В предложенной схеме нужно отметить некоторые существенные детали:

1) один недельный микроцикл содержит шесть развивающих тренировочных занятий, направленных на развитие скоростной выносливости с анаэробным компонентом. Три основные тренировки микроцикла сосредоточены на применение контрольных тренировок (контрольных срезов).

2) основные тренировки подстрахованы предыдущим занятием со средней нагрузкой или восстанавливающим окном (отдых в среду или четверг); последующие восстанавливающие тренировочные занятия предназначены для предотвращения чрезмерного накопления утомления до конца микроцикла;

3) анаэробные способности подвергаются усиленному воздействию во время двух тренировочных занятиях со средним уровнем нагрузки для поддержания максимального уровня скоростно-силовых способностей.

4) нужно отметить, что варианты нагрузок в нашей схеме соответствуют трехпиковому планированию. Похоже, что три пика являются наиболее подходящим вариантом для микроциклов с высокоинтенсивной подготовкой.

Альтернативой традиционной модели построения мезоцикла тренировочного процесса легкоатлетов на средние дистанции являются блочная модель:

1) предусматривается существенно более выраженное противофазное изменения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели.

2) распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженно-последовательной форме организации нагрузок различной преимущественной направленности, причем в начале адаптационного микроцикла применяются из арсенала средств специальной физической подготовки.

3) повторная нагрузка с применением комплекса средств скоростно-силовых упражнений, на фоне неполного восстановления организма легкоатлетов после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, с применением темповой тренировки с достаточной высокой интенсивностью на уровне анаэробного порога.

По окончанию педагогического эксперимента в течение мая 2023 г. была проведена итоговая проверка.

Результаты фонового и конечного замера физического развития, показали, что данные изменились незначительно. Это свидетельствует о завершении изменений у испытуемых, связанных с физическим развитием.

Показатели, характеризующие функциональное состояние, демонстрируют о повышении показателей, характеризующие работоспособность участников ЭГ и КГ.

Результаты показателей специальной физической подготовленности, определяемые по следующим упражнениям: бег на 100 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м, соревновательный бег на 800 м; показали, что наблюдается прирост результатов, как в экспериментальных, так и в контрольных группах, но различия между группами не всегда достоверны.

Выводы. Исходя из всего вышеизложенного, результаты эксперимента демонстрируют положительное влияние содержания проведения учебно-тренировочных занятий в среднегорье по обновленной программе.

Это подтверждается следующими показателями:

– наблюдается повышение эффективности функциональных систем организма участников ЭГ 1-3 и КГ 1-3;

– улучшены результаты в упражнениях, характеризующих специальную физическую подготовленность, как в ЭГ 1-3, так и КГ 1-3, при этом различия до и по окончанию эксперимента достоверны в ЭГ-1.

Список литературы / References

1. Маркушин, В.С. Инновационная технология WAVELIGYT в легкой атлетике / В.С. Маркушин, В.В. Бакаев, С.В. Пунич // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург, 2023. – С.427-431.

2. Маркушин, В.С. О необходимости оптимизации учебно-тренировочной программы бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья / В.С. Маркушин, О.М. Кузнецова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в 2-х томах. – Казань, 2023. – С. 414-416.

3. Маркушин, В.С. Сравнительный анализ результатов Спартакиады образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации / В.С. Маркушин, О.М. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №7 (197). – С. 210-213.

УДК 796.06

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Мартынова В.А., канд. пед. наук, доц., Меланченко Н.Н., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В данной работе нами рассматривается построение тренировочного процесса у высококвалифицированных спортсменов в беге на короткие дистанции с использованием плиометрических упражнений. Полученные данные говорят об эффективности использования данных упражнений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, легкая атлетика, бег на короткие дистанции.

USING PLIOMETRIC EXERCISES IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN SHORT-DISTANCE RUNNING

**Martynova V.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Melanchenko N.N., undergraduate
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. In this work, we consider the construction of the training process for highly qualified athletes in short-distance running using plyometric exercises. The data obtained indicate the effectiveness of using these technologies in the training process.

Key words: physical education, sports, athletics, sprinting.

Актуальность исследования. Высокая конкуренция и высокий уровень достижений в беговых видах на международной арене наталкивает тренеров к поиску новых форм и методов тренировки. Проблема подготовки высококвалифицированных спортсменов отражена в работах авторов Губина Е.С. (2011), В.А. Мартыновой, Д.А. Субботина (2023), Попова В.Б. (2012) и других.

Авторы Мехрикадзе В.В. (1997), Науменко Я.Э. (2023) нацеливают на рациональное построение многолетней спортивной тренировки, которое осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальный возрастной ценз для достижений высоких результатов, система подготовки квалифицированных спортсменов, направленность тренировочного

процесса на каждом этапе многолетней тренировки, индивидуальные особенности и темпы прироста результатов в процессе его роста спортивного мастерства.

Русоков А.А., Павличенко А.В. (2020), Сомова Ю.С. (2010) утверждают, что на данном этапе спортсменами используются в тренировочном процессе различные упражнения, которые ближе к соревновательной деятельности и мало внимания уделяется на подготовительные упражнения. Авторы в своих работах предлагают использовать в подготовительном периоде у высококвалифицированных спортсменов плиометрические упражнения, которые будут способствовать более эффективному построению тренировочного процесса.

Хансен Д. (2018) отмечает, что «...плиометрика – тренировочная методика, основным принципом которой является максимально быстрое выполнение упражнений, причем положительная фаза амплитуды сопровождается прыжком».

Несмотря на значительные сдвиги в научной разработке проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов остается весьма трудной в настоящее время.

Цель исследования – рассмотрение и экспериментальное обоснование применения плиометрических упражнений в беге на короткие дистанции у высококвалифицированных спортсменов.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленных задач использовались рекомендованные методы исследования для данных исследований: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Исследования проводились на базе ГБУ КК «ЦОП по легкой атлетике» г. Краснодар. В педагогическом эксперименте приняли участие 6 бегунов, находившихся на этапе спортивного совершенствования и имеющие звание КМС и МС. Наблюдения за спортсменами проводилось в условиях тренировочного процесса в г. Краснодар с 2022 по 2023 г.

Применялись следующие тест: бег на 60 метров, 300 метров, десятерной прыжок, прыжок в длину с места.

Результаты исследования и их осуждение. На основании научно-методической литературы нами подобраны плиометрические упражнения и включен в тренировочный процесс. Всего разработано 23 комплекса. Данные комплексы построены с учетом тренировочного этапа.

В таблице представлена динамика показателей высококвалифицированных бегунов на 1-2 этапе эксперимента.

Таблица – Динамика показателей квалифицированных бегунов на 1 и 2 этапах ($M \pm \delta$)

Наименование теста	1 этап (n=8)	2 этап (n=8)	$t_{расч.}$	P
Бег на 60 метров (с)	7,21±0,09	6,84±0,06	32,3	P<0.01
Бег на 300 метров (с)	35,60±0,33	34,21±0,53	17,12	P<0.01
10-й прыжок, см.	2915,00±22,55	2987,62±28,79	24,45	P<0.01
Прыжок в длину с места, см	309,50±4,14	315,50±5,21	12	P<0.01

Из таблицы видно, что на первом этапе у бегунов среднее значение бега на 60 метров составил $7,21 \pm 0,09$ с, на втором этапе исследования $6,84 \pm 0,06$ с, t - критерий Стьюдента между первым и вторым этапом равен 32,3, а $p < 0,01$ и таким образом, мы можем наблюдать существенные различие в беге на 60 метров на первом и втором этапе, прирост за период эксперимента составил 14,28%.

Прирост показателя за данный период эксперимента в показателе «Бег 300 м.» составил 2,85%, так значения в начале эксперимента $35,60 \pm 0,33$ с., в конце данного этапа $34,21 \pm 0,53$ с.

В процессе рассмотрения нами показателя десятерного прыжка нами выявлена положительная тенденция, так прирост данного показателя 2,47% (в начале первого этапа $2915,00 \pm 22,55$ и $2987,62 \pm 28,79$ в конце второго этапа). В показателе «прыжок в длину с места» изменения в процессе эксперимента не более 2%.

Таким образом, использование плиометрических упражнений у высококвалифицированных спортсменов в беге на короткие дистанции положительно влияют на показатели физической подготовленности.

Список литературы / References

1. Губин, Е.С. Структура специальной беговой подготовленности спринтеров, специализирующихся в беге на 400 м / Е.С. Губин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8. – С. 92-97.
2. Мартынова, В. А. Структура и содержание годового цикла тренировки у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства / В. А. Мартынова, Д. А. Субботин // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 213-216.
3. Мехрикадзе, В. В. Тренировка спринтера / В. В. Мехрикадзе. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. – 162 с.
4. Науменко, Я. Э. Об особенностях специальной физической подготовки прыгунов тройным в лёгкой атлетике / Я. Э. Науменко // Педагогическая перспектива. – 2023. – № 1. – С. 62-67.
5. Попов, В.Б. Физическая подготовка легкоатлетов / В.Б. Попов. –Москва: Олимпия, 2012. – 207 с.
6. Русаков, А. А. Дифференциация нагрузок бегуний длинного спринта в подготовительном периоде / А. А. Русаков, А. В. Павличенко // Ученые

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 328-332.

7. Сомова, Ю.С. Тренировочный процесс в легкой атлетике / Ю.С. Сомова. – Москва: Ось-89, 2010. – 123 с.

8. Хансен, Д. Анатомия плиометрики / Д. Хансен, С. Кеннелли; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Поппури, 2018. – 280 с.

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Митенкова Л.В., канд. пед. наук, доц.,

Комиссарчик К.М., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. Данная статья посвящена проведению теоретических занятий в формате дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура». Анализируется влияние разработанной онлайн программы на мотивацию студентов к изучению предмета.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, дистанционное обучение, модуль «Теоретический раздел», мотивация.

FORMATION OF MOTIVATION TO STUDY THE THEORETICAL SECTION OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION” WITHIN DISTANCE LEARNING

Mitenkova L.V., cand. of pedag. science, associate prof.,

Komissarchik K.M., cand. of pedag. science, associate prof.

St. Petersburg State Pediatric Medical University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. This article is devoted to conducting theoretical classes in the distance learning format in the discipline “Physical Education”. The influence of the developed online program on students' motivation to study the subject is analyzed.

Key words: students, physical education, distance learning, module “Theoretical section”, motivation.

В современном мире дистанционное обучение становится все более актуальным и востребованным. Это обусловлено развитием современных технологий и увеличением доступности сети Интернет, а также постоянным изменением образовательных потребностей учащихся.

Переход высших учебных заведений на дистанционное обучение во время пандемии стал неожиданным для профессорско-преподавательского состава и потребовал в кратчайшие сроки разработать новые подходы к координации учебного процесса и онлайн-коммуникации со студентами.

Для успешной информатизации учебного процесса необходимо наличие определенного технического обеспечения. Оно включает использование компьютеров и доступ к сети Интернет. Кроме того, важным является наличие специализированного программного обеспечения для организации учебного процесса и контроля его результатов [3].

В условиях дистанционного обучения самой уязвимой дисциплиной стала физическая культура. Ситуация осложнялась тем, что преподаватели должны были организовать работу студентов в домашних условиях, осуществляя контроль за выполнением заданий.

Дистанционный курс, в контексте организационно-методического сопровождения учебного процесса, базируется на активности и самостоятельности самих учащихся и функционирует по принципу обратной связи с последующим внесением корректировок, в связи с этим возникает необходимость поиска новых когнитивных подходов к процессу обучения [2].

В процессе занятий появилась необходимость применения новых и нестандартных подходов, при этом обеспечивая контроль знаний, оценку уровня подготовки студентов по различным направлениям (теоретическим, методико-практическим, практическим) и осуществления индивидуального подхода с использованием современных информационных технологий [1, 4, 5].

Целью нашего исследования является анализ и экспериментальная проверка эффективности влияния дистанционного обучения на мотивацию студентов к изучению дисциплины «Физическая культура».

Методы и организация исследования. Анализ научной литературы по теме исследования; анкетирование студентов; педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент состоял в реализации дистанционного курса онлайн-формата, разработанного на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета. Теоретический курс предполагал подачу учебного материала, на основе использования модуля «Теоретический раздел» в виде видеозаписей лекций, тестирования по теме лекций и отчета по выполненной работе в табличной форме. Исследование проводилось в течение осеннего семестра 2020-2021 учебного года со студентами 1-3 курсов педиатрического факультета (n=122).

Дистанционный курс был интегрирован в учебный процесс и реализован в виде двух модулей: основного и контрольного. Формат

дистанционного обучения предполагал предоставление студентам учебного материала в виде видео и тестовых материалов, позволяющих учащимся самостоятельно выполнять задания в течение определенного периода времени и отправлять отчеты преподавателю в форме таблицы с ответами на проверочные вопросы. Преимуществом данного метода обучения являлась возможность выполнять студентам тестовые задания в удобном режиме и отправлять преподавателям отчет о проделанной работе.

Результаты исследования. В ходе эксперимента проведено анкетирование студентов. Опрос состоял из вопросов, касающихся компетенции предоставленного учебного материала. Были зафиксированы следующие составляющие: уровень мотивации к занятиям, степень удовлетворенности занятиями, доступность предоставленного учебного материала, удобство получения заданий, качество знаний, самостоятельность и самоконтроль успеваемости.

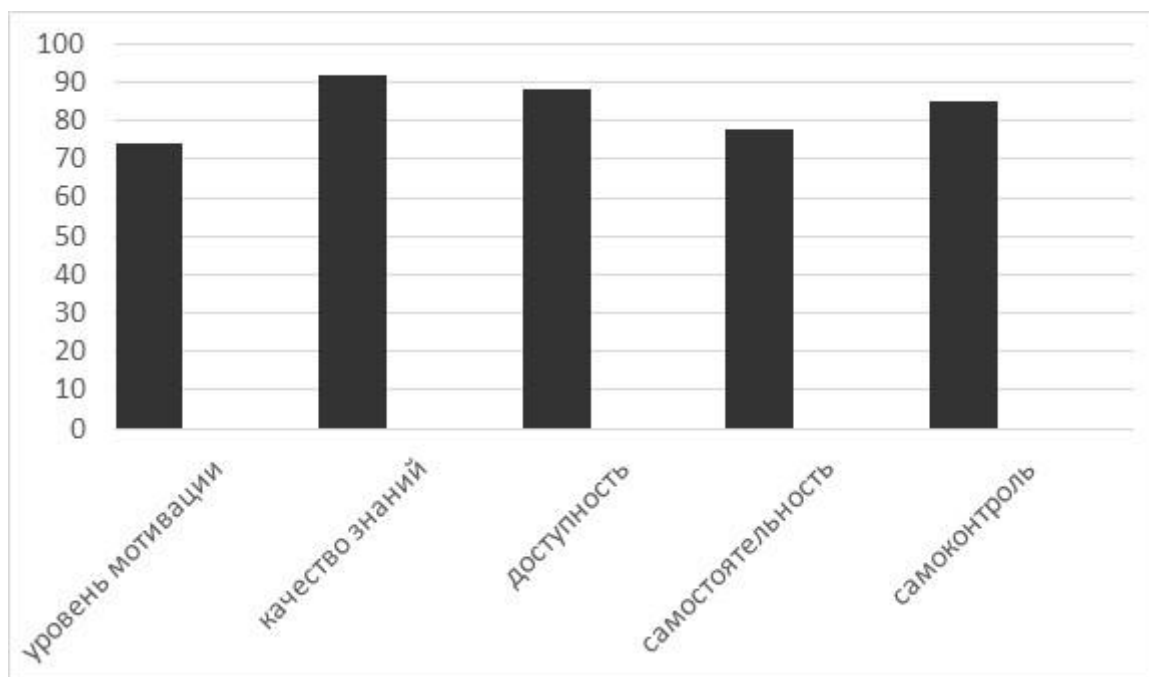


Рисунок – Распределение мотивационных показателей эффективности дистанционного обучения (%).

По большинству вопросов количество положительных ответов показало высокий уровень мотивационно-ценностного компонента (рис.).

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Дистанционное обучение предоставляет возможность индивидуализации учебного процесса, учета интересов и потребностей каждого студента в получении знаний, что стимулирует повышение мотивации к изучению теоретического раздела «Физическая культура». Мотивационно-ценностная ориентация студентов в контексте

дистанционного обучения играет важную роль в формировании интереса, понимания значения и целей занятий. Эффективность дистанционного обучения также зависит от уровня технической оснащенности и доступности информационных ресурсов. Использование современных технологий и интерактивных методик преподавания способствует привлечению внимания студентов и повышает их интерес к занятиям.

Список литературы / References

1. Контролирующая компьютерная программа по теории физической культуры для студентов вузов /Л.М. Волкова, В.П. Иващенко, К.М. Комиссарчик, Л.В. Митенкова, Л.И. Халилова, А.В. Шигабудинов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 50-52.
2. Оценка эффективности информатизации как способа мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям лечебной физической культурой /В.П. Иващенко, Л.В. Митенкова, Л.И. Халилова, И.В. Складорова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 164-168.
3. Особенности учебной и профессиональной мотивации у будущих специалистов в сферах сбережения и восстановления здоровья /А.А. Зайцев, А.А. Зайцева, К.М. Комиссарчик, Л.И. Халилова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 466-474.
4. Комиссарчик, К.М. Развитие физических качеств в условиях дистанционного обучения /К.М. Комиссарчик //Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». – Санкт-Петербург, 2021. – С. 161-163.
5. Тараканова, М.Е. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий элективной физической культурой /М.Е. Тараканова, К.М. Комиссарчик, Л.И. Халилова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2021. С. 452-454.

УДК 373.51

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ШКОЛЕ

**Новикова Е.С., ст. преподаватель, Беседин З.А., студент
ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»,
г. Чита, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются подходы к физическому воспитанию учащихся основной школы средствами спортивных единоборств, рассматривается программа «Самбо в школу», современные средства безопасного и эффективного занятия единоборствами на уроках физической культуры

Ключевые слова: единоборства, самбо, общеобразовательная программа по «физической культуре», школьники.

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS AT SCHOOL

Novikova E.S., senior lecturer, Besedin Z.A., student
Zabaikalsky State University, Chita, Russia

Brief abstract. The article examines the approaches of different authors to the physical education of primary school students by means of martial arts, examines the program "Sambo to school", modern means of safe and effective martial arts classes in physical education classes.

Key words: martial arts, sambo, general education program on "physical culture", schoolchildren.

Политическая и экономическая обстановка в мире ежедневно меняется, в связи с этим меняются и запросы государств, а собственно и граждан проживающих в них. Для того, что бы соответствовать и выполнять те или иные запросы, нужно быть готовым к ним, как физически так и психологически. Авторы Тагирова Н. П., Зайнуллин Ш. Р., Кудяшева А. Н., Влаинуров Р.Р. в статье «Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры» утверждают, что по данным медико-биологических и психолого-педагогических исследований последнее двадцатилетие характеризуется неуклонным снижением здоровья современных подростков, а также взрослого населения России[1]. И причины могут быть весьма разнообразны.

Исследователи Шашкин Н.Г., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. в своей статье «Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников» пишут, что единоборства можно творчески использовать в программе физической культуры в школе для физического воспитания учащихся. Также в статье даётся определение самбо – как виду единоборств: «это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими устоями, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное.» Стоит учесть, что самбо является общедоступным видом спорта, соответственно заниматься им может абсолютно каждый, без каких-либо ограничений [7].

Цель исследования: рассмотреть методические особенности организации уроков физической культуры с элементами спортивных единоборств в школе.

На наш взгляд, спортивные единоборства являются одним из средств для физического развития, а также обучению навыкам самообороны [2]. Они развивают все основные физические качества человека: силу,

быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Также единоборства повышают самооценку, помогают обрести уверенность в себе [3, 4, 6]. Поэтому включение единоборств в школьную программу считаем оправданным и своевременным решением.

В нашем исследовании мы рассматриваем методическую и педагогическую целесообразность применения программ по физической культуре по разделу спорт, которые формировались многолетней апробацией на занятиях физической культуры в школах. Был также рассмотрен вопрос, являются ли единоборства помощью для учащихся в раскрытии физических способностей, укреплении здоровья, воспитании морально-волевых качеств, повышении уровня самооценки, получении навыков самообороны, то есть, всестороннего развития человека. Конкретно в этом и заключается ценность и актуальность программ по физической культуре, раздела спорт.

В качестве современного методического подхода к физическому воспитанию учащихся основной школы средствами спортивных единоборств мы предлагаем рассмотреть программу «Самбо в школу», так как в настоящее время она набирает популярность на территории Российской Федерации, а также в Забайкальском крае. Как указано в самой программе, она «ориентирована не только на возрождение культурных традиций, но и на воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза».

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

- Принцип системности – предусматривает соревновательную деятельность и учебно-тренировочную: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку.

- Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах.

- Принцип вариативности – в зависимости от особенностей учащихся предусматривает вариативность программного материала. Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» (далее–Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет, 5-9 классы по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 5 – 6 классов.

- Базовый уровень – обучающиеся 7 – 8 классов

- Углубленный уровень – обучающиеся 9 класса.

Так как у всех разный возраст и присутствуют различные психологические особенности, программа разработана на основе базовых и

наиболее безопасных элементов борьбы самбо, с учётом особенностей обучающихся [5].

Исследователь В.Д. Сен пишет, что «воспитание школьников средствами спортивных единоборств» предполагает укрепление и воспитание в школьниках нравственно-волевого компонента качества личности, одним из которых может выступать вид восточного единоборства, такой как кудо. Этот вид включает в себя три этапа: ценностно-ориентационный; развития и гармонизации; совершенствования и генерализации нравственно-волевых качеств. На всех этапах смещаются акценты преимущественного воздействия на структурные компоненты нравственно-волевой сферы: когнитивный, эмоциональный, волевой, мотивационный и поведенческий.

Рассматривая программу «Самбо в школу» и влияние единоборств на воспитание личности, мы определили методическую и педагогическую ценность таких программ для учителя и их актуальность.

Но нам также следует обратить внимание на те средства, с помощью которых учителя могут преподавать единоборства в школе. Следует обратить внимание, что если раньше еще буквально в каких-то десять лет назад преподавание физической культуры осуществлялось преимущественно по бумажным носителям, например, по книгам и книжным пособиям, то сейчас в век интерактивных технологий используют новые средства, такие как:

– смарт-тренировки – это современный подход к тренировкам, который используется для повышения эффективности тренировки. Во время данных занятий отслеживаются показатели специально закрепленными на теле человека, датчиками, например, скорость или силу удара, ЧСС, и количество потраченных калорий. Следовательно, зная вышеуказанные показатели, будущий спортсмен может улучшить свои результаты. Данные тренировки позволяют заниматься единоборством безопасно и эффективно, имитируя реальные боевые ситуации.

– виртуальные тренажёры. Сейчас можно не участвовать в спарринге непосредственно с реальным соперником, а использовать виртуальный режим в компьютерных симуляторах и программы. В игровом процессе создаются нестандартные ситуации, из которых школьники, возможно будущие спортсмены должны найти выход. Например, занимающийся стоит перед экраном интерактивной доски, на неё проецируется видеоизображение соперника, который производит удары в сторону занимающегося, его задача сделать блокировку или уход от атаки и совершить контратакующее действие. Этот метод развивает как скорость реакции, так и координационные способности.

Подводя итоги, можно сказать, что современные методические подходы к физическому воспитанию учащихся основной школы средствами спортивных единоборств становятся неотъемлемой частью

учебного процесса, потому что являются наиболее эффективнее предыдущих подходов. Современные технологии, например, смарт-тренировки и виртуальные тренажёры – позволяют не только безопасно развивать и улучшать свои физические способности, но и эффективно подготавливаться к соревнованиям. Именно благодаря современным технологиям единоборства становятся безопасным видом спорта, тем самым начинают быть доступными для различных возрастных групп.

Список литературы / References

1. Бадмаева, Б.Б. Возрастные особенности современных школьников 10-12 лет / Б.Б.Бадмаева // Образование и наука.–2012. – №7.– С.45-53.
2. Бештоев, Р.О. Развитие спортивных единоборств : проблемы и перспективы /Р.О. Бештоев, А.З. Крымшохалов // Журнал прикладных исследований.– 2023. – №6.– С.170-173.
3. Каганова, В.Ш. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» «Самбо в школу» для обучающихся 1-4 классов. – село Шебунино. – 2023.– 48 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. // Образовательная социальная сеть nsportal.ru.– 2019. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/26/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya> (датаобращения:08.12.2023)
5. Осокин, Д.А. Самбо как универсальное спортивное единоборство, совершенствующее морально-волевые и физические способности курсантов СПСА – филиала СПбГУПС МЧС России / Д.А. Осокин, С.И. Кимяева //Science Time. – 2015. – №11.– С.418-424.
6. «Самбо в школе», как средство воспитания и развития детей на урокахфизическойкультуры.//ИНФОУРОК.–2020.–URL:<https://infourok.ru/statya-sambo-v-sovremennoj-shkole-4070374.html> (дата обращения:08.12.2023)
7. Шашкин, Н.Г. Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников / Н.Г. Шашкин., Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ

**Ончукова Е.И., канд. пед. наук, доц.,
Назарова С.И., магистрант, Честнова И.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты формирующего педагогического эксперимента по оценке эффективности влияния занятий национальными танцами на основные показатели

физического развития девушек 18-20 лет, реализуемых в рамках внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: двигательная рекреация, национальные танцы, лезгинка, девушки, физическое развитие.

THE EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF NATIONAL DANCE CLASSES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS AGED 18-20 YEARS

Onchukova E.I., cand. of pedag. science, associate prof.,

Nazarova S.I., undergraduate, Chestnova I.I., student

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents the results of a formative pedagogical experiment to assess the effectiveness of the influence of national dance classes on the main indicators of physical development of girls aged 18-20 years, implemented as part of extracurricular physical education and recreation activities.

Key words: physical recreation, national dances, Lezginka, girls, physical development.

В современном обществе остро стоит проблема ухудшения здоровья людей. Рекреационная деятельность и разнообразные занятия двигательной активностью, давно стали одним из способов вовлечения молодежи и работающего населения к соблюдению здорового образа жизни [3, 6, 8]. Одним из направлений, поддерживающих и сохраняющих здоровье, являются национальные кавказские танцы. По мнению различных авторов, именно танцы поддерживают должный уровень двигательной активности, помогают снять усталость и стресс, повышают аэробную выносливость, способствуют правильной нагрузки на кардиореспираторную систему [2, 7, 9]. Также танцы помогают гармонично развивать все группы мышц, укреплять мышцы кора, что благоприятно сказывается на физическом развитии занимающихся [5].

Однако, в связи с массовой популяризацией кавказских национальных танцев, растет интерес к физическому воспитанию у девушек на их основе. Танцы в свою очередь обладают профилактической функцией в ряде заболеваний [1]. Кавказские национальные танцы помогают в развитии дыхательной системы, исправлении осанки, укреплении мышечного каркаса, вследствие чего значительно уменьшается количество подкожного жира. Также причиной популярности национальных танцев является музыкальное сопровождение. Музыка оказывает благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние,

после занятий кавказскими танцами заметно улучшение настроения и увеличение работоспособности [4].

В соответствии с проведенным анализом литературы было выявлено, что на сегодняшний день отсутствуют экспериментальные данные об особенностях влияния занятий лезгинкой на морфологические показатели девушек, занимающихся кавказскими национальными танцами на регулярной основе в рамках внеурочной деятельности.

Эксперимент проводился на базе ГБПОУ Краснодарского края "Усть-Лабинский социально-педагогический колледж" (г. Усть – Лабинска, Краснодарского края). С девушками экспериментальной группы (n=12) были организованы дополнительные секционные занятия кавказскими танцами. Длительность каждого занятия составляла 60 минут, регулярность 3 раза в неделю. Период занятий составил 6 месяцев.

Контрольная группа занималась классической аэробикой. В ходе эксперимента было выявлено физическое развитие девушек. Для оценки эффективности занятий национальными танцами было проведено тестирование физического развития на первом этапе исследования. Проведенный анализ свидетельствовал об однородности групп. Так выявлены средние значения для данной возрастной группы по всем основным показателям физического развития девушек. В начале эксперимента у девушек контрольной и экспериментальной группы не было выявлено значимых различий в показателях физического развития. После тестирования исходных показателей физического развития у девушек экспериментальной и контрольной групп был выявлен повышенный показатель вес (кг), обхвата талии.

Отмечали достоверные изменения показателей по пяти параметрам. Наибольшие изменения показателей отмечали в показателях веса тела, через шесть месяцев у девушек экспериментальной группы результат достоверно улучшился с 65,2 до 60,2 кг, что свидетельствует о снижении массы тела занимающихся при занятиях национальными танцами. В результате этого достоверно улучшились абсолютные результаты в экспериментальной группе, по показателям: ИМТ и обхвата бедра. Полученные результаты свидетельствуют о том, что регулярные занятия кавказскими национальными танцами являются эффективным средством физического воспитания по улучшению параметров физического развития девушек 18-20 лет.

Для оценки динамики уровня физического развития девушек контрольной и экспериментальной групп были рассчитаны изменения показателей физического состояния

На рисунке видно, что в экспериментальной группе улучшение результатов по показателям веса тела составили 7,6%, в то же время у девушек контрольной группы данный показатель составил 3,8%.

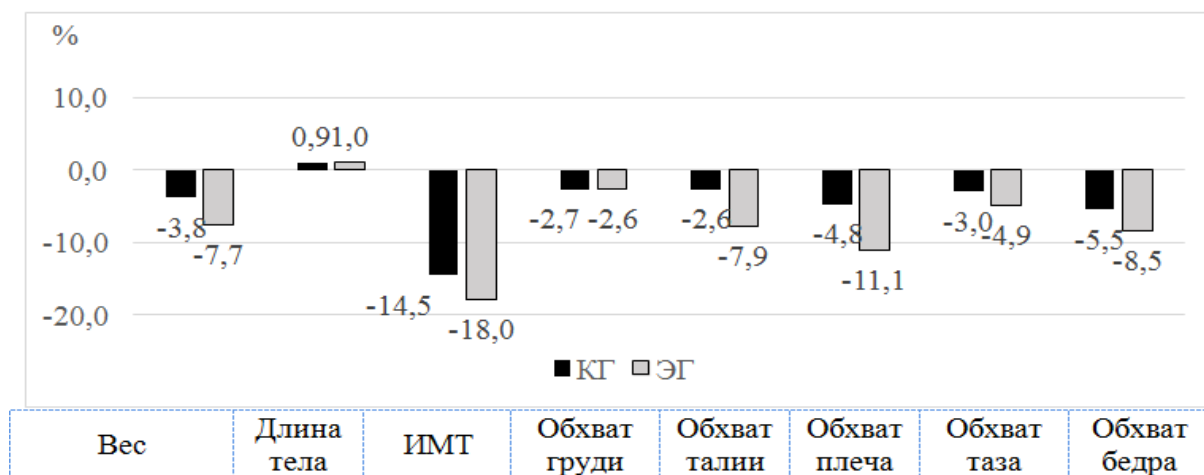


Рисунок – Динамика показателей физического развития девушек 18-20 лет (%).

По показателям улучшения результата по параметрам обхвата бедер лучший результат также был выявлен у девушек экспериментальной группы. Наилучшая динамика результатов отмечалась по показателю индекса массы тела (ИМТ). В экспериментальной группе он составил 18%.

Таким образом, данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что занятия кавказскими национальными танцами оказывают благоприятное влияние на все жизненно важные системы организма девушек 18-20 лет в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы / References

1. Горбунова, О. В. Влияние рекреационных занятий национальными танцами на физическую подготовленность мальчиков 9-10 лет / О. В. Горбунова, М. А. Маринович, И. А. Пшибоков // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. – № 33. – С. 9-12.
2. Дворкина, Н. И. Методика использования дыхательных практик на занятиях йогой с девушками 17 лет / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, О. Г. Лызарь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 17-24 мая 2021 года, г. Краснодар. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021 –С. 180-182.
3. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин // Спорт - дорога к миру между народами : Материалы V Международной научно-практической конференции, Москва, 15–18 октября 2019 года. – Москва: ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. – С. 190-193.
4. Назарова, С. И. Содержание занятий кавказскими национальными танцами с девушками / С. И. Назарова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 151-152.

5. Ончукова, Е. И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролкова // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*, 17-24 мая 2021 года, г. Краснодар. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 196-198.

6. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // *Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

7. Сударь, В. В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // *Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 287-289.

8. Сударь, В. В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В. В. Сударь // *Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Чистополь, 27 сентября 2019 года. – Чистополь: Астор и Я, 2019. – С. 150-153.

9. Трофимова, О. С. Влияние занятий базовой аэробикой на функциональное состояние студенток вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович // *Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму*, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 837-840.

УДК 796.3

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛИСТОВ

Пармузина Ю.В., канд. пед. наук, доц.,

Абраменко М.А., преподаватель,

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Штода М.Л., канд. пед. наук, доц.

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ)», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос о применении средств функционального тренинга в учебно-тренировочных занятиях в футболе. Тренеры по футболу все шире

используют нестандартные средства и методы физического воспитания. Одним из таких средств является функциональный тренинг. Тренеры новаторы творчески внедряют в свой педагогический опыт использование этой системы. Средства функционального тренинга позволяют более интенсивно воздействовать на уровень физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: средства функционального тренинга, учебно-тренировочные занятия, футбол.

APPLICATION OF FUNCTIONAL TRAINING TOOLS IN EDUCATIONAL AND TRAINING CLASSES OF FOOTBALL PLAYERS

**Parmuzina Yu.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Abramenko M.A., teacher**

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

**Shtoda M.L., cand. of pedag. science, associate prof.,
National Research Nuclear University, Moscow, Russia**

Brief abstract. The article discusses the use of functional training tools in training sessions in football. Football coaches are increasingly using non-standard means and methods of physical education. One of these tools is functional training. Innovative trainers creatively introduce the use of this system into their teaching experience. The means of functional training allow you to more intensively influence the level of physical fitness of football players.

Key words: means of functional training, training sessions, football.

Функциональный тренинг – это система упражнений с различными отягощениями (массой собственного тела, амортизаторами, гантелями, штангой, на тренажерах), направленная на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, формирование красивого телосложения и правильной осанки [1].

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности футболистов посредством функционального тренинга.

Нами был разработан экспериментальный комплекс с использованием упражнений функционального тренинга

Исследования проводились на базе футбольной школы имени Леонида Слуцкого, города Волгограда в период с марта 2023 по май 2023 г.

Было скомплектовано две группы, в количестве 11 человек в каждой - футболисты в возрасте 8-9 лет.

Разработанный комплекс использовался три раза в неделю по 15 минут в конце основной части тренировочного занятия [2].

Экспериментальный комплекс

1. *Приседания.* Встать прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Сохранять правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Грудь расправлена, не округлять спину. Не допускать, чтобы колени выходили за линию носков. Перенести вес тела на пятки и средние части стоп. Не отрывать пятки от пола, колени сгибать до угла 90 градусов. Отводить таз назад, как бы садясь на стул. Низ – вдох, верх – выдох.

2. *Планка на прямых руках.* Ноги вместе либо на ширине плеч, живот втянут, таз подкручен, пресс и ягодицы напряжены, локоть под плечом + поочередно поднимать руку, вытянутую вперед «на 2 часа», фиксируя это положение на несколько секунд.

3. *Выпады.* Ступни параллельны друг другу чуть шире бедер, положение корпуса вертикально во всех точках, взгляд перед собой, грудь «колесом», живот втянут, поясница слегка прогнута, колени чуть согнуты. Смещение корпуса вперед переводит нагрузку с ягодиц на квадрицепсы и добавляет нагрузку на поясницу. Широкий шаг вперед, с прямым туловищем, переносится центр тяжести на выставленную вперед ногу и приседания на неё. В нижней точке колено задней ноги находится в нескольких сантиметрах над полом, но не касается его (нога напряжена). Подъем, опираясь на выставленную вперед ногу, через ступню. Подняться, отшагивая передней ногой назад.

Техника шага – выпад через пятку, затем на всю стопу. Опускаться и подниматься из приседа так, словно приседания делаются на одной ноге, работают только бицепс бедра и ягодицы выставленной вперед ноги; отставленная назад нога – лишь опора для поддержания равновесия.

Упражнения на пресс

1. *Скручивания.* На полу – подъемы туловища. Лежа на спине, колени согнуты под углом 90 градусов, руки за головой, локти разведены в стороны, упор в пятки, поясница плотно прижата к полу. Тяговым движением медленно подниматься вверх. Из верхней точки медленно вернуться назад.

2. *Боковые скручивания* – лёжа на полу, упор локтем в пол, таз вверх–вниз. Сгибание ног в коленях, подъем их к груди. В первом случае таз, а во втором случае ноги – не класть на пол до окончания, держать в напряжении.

3. *Комбинированные скручивания.* Подъемы туловища с поднятыми ногами. Лежа на спине, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, руки за головой, локти разведены, лопатки оторваны от пола. Выдох – сгибается верхняя часть туловища и одновременно отрывается таз от пола.

4. *Скручивания с мячом.* Лежа на полу на спине, ноги согнуты, стопы упор в пол, поясница прижата. Мяч держать прямыми руками над грудью. Сохраняя прямое положение рук, изолированным движением

пресса поднять плечевой пояс вверх, сохраняя контакт поясницы с полом. В верхней точке статическая пауза.

Перед началом педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование по выбранным показателям, где мы не выявили достоверных различий (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности футболистов до начала педагогического эксперимента (n=11)

Показатели	Контрольная группа (X±m)	Экспериментальная группа (X±m)	T	P
Бег 30 м, (сек)	6,26 ±1,4	6,90 ± 1,0	0,2	>0,05
Вис на согнутых руках (сек)	3,2 ±0,1	2,9±0,3	0,4	>0,05
Сила кисти правой руки / левой руки, (кг)	8,0 ± 0,5	7,6 ± 0,3	0,3	>0,05
	6,7±0,1	6,1±0,4	0,5	>0,05
Прыжок в длину, (см)	102,5 ± 1,3	101,1 ± 0,6	0,2	>0,05
Метание теннисного мяча, (м)	11,2 ± 1,3	12,3 ± 0,7	0,2	>0,05
Наклон вперед, (см)	6,2 ± 0,8	5,4 ± 0,8	0,3	>0,05

В тестовом задании бег 30 м результаты получились следующие: в контрольной группе - 6,26 ±1,4 секунд, в экспериментальной группе – 6,90 ± 1,0 секунд.

В показателе – вис на согнутых руках, мы также не увидели достоверных изменений, в контрольной группе он составил – 3,2 ±0,1 секунд, в экспериментальной – 2,9±0,3 секунд. Тестовый показатель кистевая динамометрия также не выявил больших различий между исследуемыми группами. В контрольной группе он составил 8,0 ± 0,5 / 6,7±0,1 кг, в экспериментальной 7,6 ± 0,3 / 6,1±0,4 кг соответственно (P > 0,05).

Средний показатель тестового задания - прыжок в длину с места в контрольной группе составил 102,5± 1,3 см, в экспериментальной группе 101, 1 ± 0,6 см (P > 0,05).

Метание теннисного мяча также не выявило достоверных изменений в контрольной группе этот показатель составил 11,2 ± 1,3 м, в экспериментальной группе 12,3 ± 0,7 м, соответственно (P > 0,05).

Следующий тестовый показатель – наклон вперед. В контрольной группе средний показатель составил 6,2 ± 0,8 см, в экспериментальной

группе $5,4 \pm 0,8$ см ($P > 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента мы увидели достоверные изменения исследуемых показателей по всем тестовым заданиям в обеих группах. Но в экспериментальной группе прирост был выше. Результаты представлены в табл. 2

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента (n=11)

Показатели	Контрольная группа (X±m)	Экспериментальная группа (X±m)	T	P
Бег 30 м, (сек)	$6,15 \pm 1,3$	$5,97 \pm 1,7$	2,24	<0,05
Вис на согнутых руках (сек)	$3,9 \pm 0,7$	$7,1 \pm 1,3$	2,27	<0,05
Сила кисти правой руки (кг)	$8,9 \pm 1,3$	$12,1 \pm 1,2$	2,51	<0,05
	$8,2 \pm 1,1$	$11,3 \pm 1,4$	2,35	<0,05
Прыжок в длину, (см)	$103,9 \pm 3,7$	$107,3 \pm 5,7$	2,77	<0,05
Метание теннисного мяча, (м)	$12,2 \pm 1,3$	$15,7 \pm 1,0$	2,13	<0,05
Наклон вперед, (см)	$6,9 \pm 0,3$	$8,2 \pm 1,0$	1,25	>0,05

В исследуемых показателях уровня физической подготовленности произошли положительные изменения в обеих группах. В экспериментальной группе результаты получились значительно выше по сравнению с контрольной.

В тестовом задании бег 30 м мы получили следующие результаты в контрольной группе – $6,15 \pm 1,3$ секунд, в экспериментальной группе – $5,97 \pm 1,7$ секунд. Результаты достоверны ($P < 0,05$). Вис на согнутых руках – в контрольной группе он составил – $3,9 \pm 0,7$ секунд, в экспериментальной группе – $7,1 \pm 1,3$ секунд. Результаты достоверны ($P < 0,05$).

Сила кисти правой руки – в контрольной группе составила $8,9 \pm 1,3$ кг, левой руки $8,2 \pm 1,1$ кг, в экспериментальной группе $12,1 \pm 1,2$ правой руки, $11,3 \pm 1,4$ кг. Результаты достоверны ($P < 0,05$). В тестовом показателе – прыжок в длину с места получились следующие результаты в контрольной группе $103,9 \pm 3,7$ см, в экспериментальной группе – $107,3 \pm 5,7$ см ($P < 0,05$). Метание теннисного мяча – в контрольной группе составил $12,2 \pm 1,3$ м, в экспериментальной группе – $15,7 \pm 1,0$ м ($P < 0,05$). Результаты достоверны. В показателе – наклон вперед в контрольной группе результаты составили $6,9 \pm 0,3$ см, в экспериментальной группе $8,2 \pm 1,0$ см ($P > 0,05$). Результаты не достоверны.

Выводы. Исходя из, вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс является эффективным и может быть использован в учебно-тренировочных занятиях в футболе.

Список литературы / References

1. Дубровский, С. В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему / С. В. Дубровский : дис....канд. пед. наук: ВГАФК. – Волгоград, 2000. – 146 с.

2. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе/ А. П. Золотарев : автореф. дис... канд. пед. наук. - Кубан. Госуд. Академии ФК. – Краснодар, 1997. – 30 с.

3. Пармузин, Ю.В. Прикладная аэробика в тренировочном процессе юных футболистов/Ю. В.Пармузина, И.А. Кириллова : монография. – Волгоград : ФГБОУ ВО ВГАФК,2020 – 184 с.

УДК 796.8

**ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Петрова К.В., аспирант

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье представлены инновационные направления модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной школе с помощью средств дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо; физическое воспитание; физическая культура; обучающиеся; общеобразовательная школа.

**JUDO AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN A GENERAL
EDUCATION SCHOOL**

Petrova K.V., postgraduate

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Brief abstract. This article presents innovative directions for modernizing the physical education system in secondary schools using judo.

Key words: judo; physical education; physical culture; students; comprehensive school.

Говоря об актуальности совершенствования физического воспитания подрастающего поколения, стоит отметить, что специалисты уделяют пристальное внимание данному вопросу не первый год, но, тем не менее,

проблема остается значимой. Проводимые исследования подтверждают, что общий уровень здоровья и физической подготовки обучающихся имеет отрицательную тенденцию. Особое внимание ученые уделяют формированию здоровьесберегающей среды, что представлено в исследованиях И.А. Аршавского, В.А. Петровского, В.Д. Семенова.

Причины снижения физической активности у нового поколения, часть ученых (В.М. Невзоров, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляко, Ю.А. Шулика) и исследователей, связывают с социально-экономическим развитием нашего общества. Ряд других специалистов (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.), напротив, делают упор на социальную составляющую и утверждают, что дело в физическом воспитании [3, 4, 7].

Исходя из вышесказанного, прежде всего, в решении задач по физическому воспитанию, оптимизации уровня физической подготовки, необходимы пути и средства, осуществляющие совершенствование системы физического воспитания, базирующиеся на интересах обучающихся и закономерностях развития их организмов.

В настоящее время, наиболее популярными являются различные единоборства. По результатам исследований, занятия дзюдо и самбо вызывают живой интерес и побуждают к двигательной активности, а как следствие к необходимости ведения здорового образа жизни. Средства и методы, используемые в процессе обучения единоборством, являются достаточно инновационными и эффективными [1, 2, 19].

При анализе научно-методической и научно-исследовательской литературы выяснилось, что потенциал занятий единоборствами в общеобразовательных школах раскрыт не в полной мере из-за отсутствия разработанных и апробированных методик, позволяющих воздействовать на физическую подготовку и общее состояние здоровья обучающихся [1, 3, 4, 15].

Одним из направлений модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе может стать спортизация, под которой понимают использование спортивной деятельности, спортивных моделей и технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся.

Занятия борьбой дзюдо формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивают мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему [18]. Занятия осуществляются в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Занятия единоборствами положительно влияют на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [15].

Цель исследования: изучить особенности применения дзюдо как средства физического воспитания в общеобразовательной школе.

Ввиду того что теоретические знания закрепляются в практической деятельности. Обучающиеся не всегда уделяют должного внимания теоретической подготовке и усвоению знаний по основам единоборств. Это может привести к поверхностному ознакомлению с приемами без создания стойкого навыка их выполнения и определенной базы для дальнейшего совершенствования. Приступать к обучению элементов единоборств необходимо с ознакомления учащихся с теоретическими специальными знаниями.

Первый урок должен быть посвящен знакомству учащихся с разными видами единоборств, которые могут включать в себя контактные виды единоборств и выполнение технических действий без контакта с соперником. Контактные единоборства можно подразделить на единоборства в одежде и единоборства, приемы которого не предусматривают захваты за одежду партнера. Очень важно обучающимся объяснить правила поведения на занятии и ознакомить с техникой безопасности, поскольку единоборства сопряжены с вероятностью травм [15].

При выборе материала для овладения элементами единоборств решается ряд задач:

- освоение знаний о здоровом образе жизни (рациональный режим труда и отдыха, правильное питание, закаливание, личная гигиена, искоренение вредных привычек, профилактика стресса) [8];

- формирование первоначальных представлений о единоборствах (родоначальники единоборств, именитые спортсмены, единоборства в Олимпийских играх, моральный кодекс спортсмена, виды и классификация приемов единоборств);

- развитие координационных, скоростно-силовых способностей, а также развитие выносливости и гибкости;

- содействие в оздоровление организма учащихся (укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма);

- содействие в воспитании моральных, волевых качеств личности (восточные боевые искусства имеют определенную философию и традиции, которые предполагают обязательность выполнения условий: использование учениками бойцовских умений во благо людям; использование ритуалов, создающих атмосферу духовного воздействия; соблюдение этикета и системы правил поведения; манера и такт поведения; создание в учебном процессе ситуаций, требующих искоренения и коррекции ошибок нравственного поведения) [2, 4];

- обеспечение прикладного использования приемов борьбы для самообороны (единоборства формируют скорость реакции и учат быстро анализировать ситуацию – убегать, давать отпор или сгладить конфликт и договариваться; ощущение своего тела в пространстве и во

взаимодействии с противником – чувствовать дистанцию, уходить с линии атаки, просчитывать пути отхода; оценивать и предугадывать действия противника) [2].

Основной формой организации занятий учащихся элементом единоборств является урок. Он имеет определенную направленность и единую структуру. Урок состоит из 3-х частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Подготовительная часть необходима для организации учащихся, объяснению цели, задач и содержания урока. Также в подготовительной части выполняются общеразвивающие и имитационные упражнения. Подготовительная часть обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности обучающихся в основной части урока. В рамках дзюдо в подготовительную часть занятия должны быть включены следующие элементы:

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
2. Разучивание приставного шага в боковом перемещении.
3. Стойка сумоиста с прыжком.
4. Приставные шаги в паре.
5. Приставные шаги без касания ног вместе.
6. Игровые эстафеты.

Основная часть уроков посвящена умению выполнять различные варианты самостраховки [2]. Совместимость данного элемента хорошо прослеживается для игровых видов спорта, которые широко используются на уроках физической культуры в школах. С помощью отработки правильно выполнять падения можно предотвратить травматизм. Также отрабатываемое таким образом умение очень хорошо будет применимо к бытовым ситуациям (гололед, мокрый пол и т. д.). В основной части урока изучается новый программный материал с использованием элементов единоборств и совершенствуются приобретенные навыки. Развиваются физические качества, формируются специальные знания, воспитываются волевые качества личности. В этой части проводятся эстафеты и игры. Необходимые элементы борьбы дзюдо в основной части занятия:

1. Изучение падения назад (ушироукеми).
2. Перекаты вперед через плечо.
3. Перекаты назад из положения стоя.
4. Различные виды кувырков.
5. Изучение падения на бок (екоукеми).
6. Изучение падения вперед (мае укеми).
7. Подвижные и спортивные игры.
8. Изучение стоек и передвижений.
9. Изучение захватов.
10. Изучение бросков.

В заключительной части происходит снижение физической нагрузки. Рекомендовано проводить упражнения на развития гибкости и на расслабление [13]. Также необходимо подвести итоги и содействовать повышению положительного эмоционального состояния обучающихся [10, 16].

Теоретический материал при овладении дзюдо может включать такие темы, как:

1. Родина дзюдо – Япония.
2. Основатель дзюдо – Дзигоро Кано. Всемирный день дзюдо.
3. Институт дзюдо Кодокан.
4. Мягкий и гибкий путь дзюдо.
5. Поясная система в дзюдо. Ученические и мастерские степени, цвета поясов.
6. Мужское и женское дзюдо. Командные соревнования.
7. Моральный кодекс дзюдоиста.

Мы считаем, что внедрение борьбы дзюдо в физическое воспитание общеобразовательной школы обеспечит повышение уровня физической подготовленности, развитие опорно-двигательного аппарата и волевых качеств личности, выработает навыки самообороны. Будет происходить это за счет определенной философии дзюдо, которая включает принцип новой техники борьбы и самосовершенствования. Речь идёт о взаимопомощи, уступках для достижения взаимного процветания. Этот принцип идеально подходит для взаимоотношений в группе. Подавляется природный эгоизм человека, и развитие обучающихся идёт быстрее. Дзюдо – это искусство повседневного самосовершенствования не только в одиночку, но и в группе [2, 3, 7]. Философская концепция дзюдо позволяет гармонично развивать личностные и физические способности, а так же волевые качества личности. Проверка данного предположения составляет содержание дальнейших исследований.

Список литературы / References

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022). —URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 24.11.2023)
2. Базовые знания основ дзюдо учителя физической культуры для реализации проекта "Твой первый пояс дзюдо" / В. Г. Волков, А. Р. Гайбаев, А. А. Володин, А. Х. Нурмедов // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сборник научных статей / под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2017. – С. 38-43. – EDN YZHDEB.
3. Бальсевич, В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. – № 2. – С. 13-18.

4. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.– 2003. — № 5. — С. 19–23.
5. Белова, Г. Б. Организационно-педагогические условия обучения здоровому образу жизни школьников / Г. Б. Белова, Л. И. Мосеева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК, Челябинск, 13–14 ноября 2015 года. Том 1. – Челябинск: Уральская академия, 2015. – С. 79-81. – EDN YNBVJL.
6. Головина, Л.Л. Концепция формирования личности учащихся общеобразовательной школы в процессе духовно-физического воспитания/ Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире : материалы II Международной научно-практической конференции. – Шуя, 1996. – С. 24.
7. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. А. Коблева. — Ростов на Дону : Феникс, 2006. — 800 с.
8. Дубровский, В. И. Спортивная физиология / В. И. Дубровский. — Москва : Владос, 2005. — 462 с.
9. Захаров, А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / А. А. Захаров, Е. Н. Карасев, А. В. Сафонов ; Под общей ред. А. В. Карасева. — Москва : Лептос, 1994. — 368 с.
10. Кронников, Н. Д. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании школьников / Н. Д. Кронников // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 24-25. – EDN PXHTFF.
11. Кузнецов, В. И. Формирование культуры здоровья в процессе уроков физической культуры в начальной школе : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 "Физическая культура". В 2 ч. / В. И. Кузнецов ; Забайкальский гос. гуманитарно-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – 2-е изд., стер.. – Чита : ЗабГГПУ, 2010. – 21 с. – EDN QYIOQV.
12. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе/ В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.
13. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. – Москва, 1992. – 24 с.
14. Маслов, А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / А. А. Маслов. — Ростов на Дону : Феникс, 2006. — 160 с.
15. Матаева, Р. С. Физическая подготовка старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в общеобразовательной организации / Р. С. Матаева, К. Ш. Дунаев, С. Р. Ураимов // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 191-199. – EDN VGHDWI.
16. Попова, Е. В. Физическая культура как фактор становления культуры здоровья в современной школе / Е. В. Попова, О. В. Старолавникова, Л. И. Гущина // Здоровье и образование : материалы XV региональной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01 октября 2018 года. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Ленинградский областной институт развития образования", 2018. – С. 143-151. – EDN YYIELZ.

17. Современные формы проведения уроков физической культуры в школе / Н. Г. Хорошилова, А. В. Федюкин, Л. А. Барсукова, В. Г. Федюкина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 09–10 октября 2017 года / Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 164-167. – EDN VVXCGD.

18. Фонарев, Д. В. Спортизированный подход организации физического воспитания учащихся 1-4-х классов / Д. В. Фонарев, Е. А. Фонарева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 7-2. – С. 123-125. – EDN SLBOAZ.

19. Штырова, В. К. Формирование общих физкультурных компетенций у учащихся школы на занятиях физической культурой / В. К. Штырова, Г. Г. Федотова // Аллея науки. – 2023. – Т. 2, № 5(80). – С. 746-750. – EDN JYZQTF.

УДК 796.012

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СТОПУ СПОРТСМЕНА

**Порядин С.В., ст. преподаватель,
Черниченко И.И., ст. преподаватель, Чумаков О.А., ст. преподаватель**
*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. В статье проводится анализ воздействия тренировочных нагрузок на состояние здоровья стопы спортсменов, уточняются основные проблемы и наиболее травмирующие факторы. Приводится комплекс профилактических упражнений и результаты его апробирования в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.

Ключевые слова: занятия спортом, деформации и травмы стопы, профилактические коррекционные упражнения.

EFFECT OF TRAINING LOADS ON THE SOLE OF ATHLETE'S FOOT

**Poryadin S.V., senior lecturer,
Chernichenko I.I., senior lecturer, Chumakov O.A., senior lecturer**
*Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic*

Brief abstract. The article analyses the impact of training loads on the sole of athlete's foot health, specifies the main problems and the most traumatic factors. The complex of preventive exercises and the results of its testing in the training and educational process of track and field athletes are given.

Key words: sport activities, deformities and injuries of the sole of the foot, preventive corrective exercises.

Значительная часть движений, осуществляемых спортсменом, выполняется в вертикальном положении. Стопа первая принимает на себя реакцию опоры, реализуя главные биомеханические функции: смягчение нагрузки («рессорность»), выполнение отталкивания, сохранение равновесия.

Правильно сформированная стопа обеспечивает хорошую переносимость статической и динамической нагрузки под весом собственного тела. Деформация стопы приводит к снижению ее амортизационных свойств и, соответственно, увеличению нагрузки на позвоночник и пояс нижних конечностей. Это может привести к ухудшению осанки, повышению утомляемости, возникновению сопутствующих заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, межпозвоночные грыжи и др.) [3].

Как правило, деформация стопы является приобретенной. Количество выявленных проблем со стопой увеличивается с возрастом. Занятия спортом, с одной стороны, могут усугубить уже имеющиеся проблемы, с другой – способствовать их появлению, так как нагрузки на опорно-двигательный аппарат значительно превосходят повседневные и носят «стрессовый» характер. Правильная оценка адаптационных возможностей стоп, толерантности к физическим нагрузкам различной интенсивности позволяют своевременно использовать профилактические средства реабилитации на стадии ее функциональных нарушений (Кашуба В.А., 2002; Лосева В.С., 2004). Соответственно, важно знать, какое влияние оказывают тренировочные нагрузки на стопу спортсменов и как можно предотвратить их негативное влияние.

Стопа играет важную роль в достижении спортивных результатов во всех видах спорта, в циклических и сложнокоординационных, в игровых видах спорта и единоборствах, и при этом на неё приходится до 35 % спортивных травм (Максимович В.А., Свириденок А.И., 2008). Тип и форма стопы оказывают влияние на частоту ее травм у спортсменов. Так, у бегунов с травмой стопы плоская стопа наблюдалась в 44 %, анормальная – в 26 % случаев [1].

Отдельные авторы считают, что своды стоп выполняют основную рессорную функцию, трансформируя вертикальные нагрузки в поступательно горизонтальные с передачей на опору (Мицкевич В.А., 1992; Скворцов Д.В., 1992; Макаров М.Р., 2001) [1].

Многие авторы (Фридланд М.О., 1960; Аверьянова-Языкова Н.Ф., 2002; Кузьмин В.И., 2002; Перепёлкин А.И., 2009) придерживаются мнения о том, что хроническая перегрузка стоп является одним из ведущих факторов развития недостаточности сводов стопы. Среди различных

деформаций нижних конечностей наиболее часто встречается сочетанное плоскостопие, характеризующееся уплощением продольного и поперечного сводов стопы с поворотом вокруг продольной оси и ее отведением (Донсков В.И., 2000; Истомина И.С., с соавт., 2000; Ануфриева Л.В., 2002) [1].

Изучение структурно-функционального состояния стоп у спортсменов разной спортивной специализации (298 студентов 1 курса) путем исследования медиального и латерального угла фронтального отдела стопы, пяточного угла и показателей продольного свода стопы показало, что больше 80 % юношей имеют симптомы развивающегося плоскостопия. Из их 50 % – спортсмены тяжелоатлеты с продольным плоскостопием 3-й степени. Среди обследованных девушек только 8% имеют здоровые стопы [2].

Проблемы со стопой имеются у баскетболистов и теннисистов. Причина – особенности их двигательных действий (значительное количество прыжков, неравномерный, постоянный бег с частой резкой сменой направлений, сочетание внезапных остановок и неожиданных движений и др.). У баскетболистов это также немалый вес, связанный с большим ростом, а у теннисистов – разные покрытия теннисных кортов. Как следствие, патологии стопы у спортсменов-теннисистов составляют 11% травматических повреждений [3].

В работе А.С. Лобова получены данные по изучению стопы молодых футболистов: снижение свода наблюдается у 72 % обследованных, первый уровень продольного плоскостопия выявлен в 20,6 %, второй – 5,9 %, 3-й – 1,5 %. Поперечное плоскостопие выявлено у 7 % исследуемых.

Итоги наблюдений за гимнастками показали, что около 50 % гимнасток имеют плоскостопие 1, 2 и 3 степени.

Заболевания стоп встречаются и у легкоатлетов. У бегунов это случается из-за частого повторения одного и того же движения, особенно в беге на длинные дистанции. Негативно влияет на стопу и бег в манеже по виражу, особенно на средних и коротких дистанциях, когда происходит увеличение нагрузки на ноги спортсмена [4].

Таким образом, систематические занятия спортом в большинстве случаев приводят к нарушениям здоровья стоп, их деформации (изменении свода стопы, его уплощению), частота и степень которой напрямую зависит от спортивной специализации [2]. Очень часто развивается плоскостопие, что может сказаться и на спортивных результатах, и на состоянии всего опорно-двигательного аппарата.

По мнению исследователей, проблемы со стопой у спортсменов появляется по следующим причинам:

- несформированность опорно-двигательного аппарата;
- некорректная методика проведения тренировок (выполнение нагрузки без учёта возрастных особенностей, уровня подготовленности);

- недостатки в оборудовании, покрытии;
- перетренированность и несоблюдение сроков восстановления;
- нарушения врачебных требований (допуск к занятиям без диагностики).

- отсутствие программ профилактики и реабилитации в тренировочном процессе.

С учетом того, что частым результатом чрезмерной тренировочной нагрузки на стопу является плоскостопие, возникающее, в том числе, вследствие слабости мышц и связок стопы и голени, в качестве программы профилактики нами был составлен комплекс специальных упражнений, который спортсмены должны были выполнять босиком в конце основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Подъем на носки, стоя на нижней перекладине гимнастической стенки (на ступеньке лестницы). Упражнение выполнять медленно, с максимальной амплитудой, в верхней точке соединять пятки. Дозировка – 3 x15 повторений.

2. И.П. стоя спиной к стене на одной ноге, вторую согнуть назад и опереться стопой о стену. Медленно поднимать переднюю часть стопы опорной ноги. Дозировка – 3 x15 повторений.

3. Сидя, максимально амплитудные круги стопами вправо и влево (можно выполнять поочередные круги правой и левой ногой). Дозировка – 3 x15 повторений (на каждую ногу).

4. Прыжки на передней части стопы одной ноги, без касания пятками пола. Дозировка – 3 x15 повторений (на каждую ногу).

5. Сидя, вытягивание стоп на себя и от себя. Во время натягивания стопы на себя большой палец, мизинец и пятка должны находиться в одной плоскости. При натягивании стопы от себя, надо вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их. Дозировка – 3 x30 повторений.

6. Упражнение для тренировки межкостных мышц с нагрузкой 5 кг – подъем на пальцы, отрывая от опоры головки плюсневых костей. И.П. стоя на одной ноге, вторая на скамейке высотой примерно 30 см на полупальцах, большой палец свисает с края, не имея опоры, для исключения его сгибателей из нагрузки. Груз (блин от штанги 5 кг) расположен на передней поверхности нижней трети бедра рабочей ноги и удерживается рукой. Сокращая межкостные мышцы, надо сделать подъем на пальцы, отрывая от опоры головки плюсневых костей. Дозировка – 10 подъемов на каждую стопу [1].

Кроме указанных упражнений, следует выполнять массаж межплюсневых областей стоп по тыльной и подошвенной сторонам в течение 3 минут. Согласно исследованиям А.В. Божкова, Е.В. Мирзоевой, В.В. Лысенко такие воздействия оптимизируют состояние межкостных мышц, о чем свидетельствует увеличение их силы (высота отталкивания увеличивается в течение 15 минут после воздействия) [1].

Для апробирования разработанного комплекса был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 25 легкоатлетов учебно-тренировочных групп Тираспольской СДЮШОР №2 им. В.Б. Долгина.

Мониторинг силы мышц стопы испытуемых (табл.) показал значительный прирост результатов в контрольных упражнениях.

Таблица – Среднегрупповые показатели тестирования силы мышц стопы у испытуемых

Исследуемые параметры	x ± Sx	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Удержание мяча для пинг-понга пальцами ног до болевых ощущений в своде стопы (мин).	0,4±0,21	1,26±0,18
Время прохождения дистанции 3 метра за счет сгибания пальцев ног (мин)	1,28±0,32	0,90±0,2

Таким образом, предлагаемый комплекс специальных упражнений обеспечивает повышение уровня силы мышц стопы и, как следствие, улучшение состояния ее сводов, способствуя тем самым профилактике возможных деформаций вследствие больших тренировочных нагрузок.

Список литературы / References

1. Божков, А.В. Патобиомеханические и патоморфологические особенности формирования поперечного плоскостопия и оптимального отталкивания стопы в спорте / А.В. Божков, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26557>(дата обращения: 10.01.2024)
2. Букина, Е.Н. Характеристика структурно-функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций /Е.Н. Букина, Р.П. Самусев. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-strukturno-funktsionalnogo-sostoyaniya-stop-u-sportsmenov-razlichnyh-sportivnyh-spetsializatsiy/viewer>(дата обращения 15.01.2023)
3. Козырева, О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием /О.В. Козырева. – Москва, 2002.
4. Лагутин, М.П. Морфофункциональная характеристика стоп легкоатлетов юношеского возраста при циклических беговых движениях: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.02 / Лагутин Михаил Петрович. – Волгоград, 2009. – 114 с.: ил.

УДК 37.018

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Радаева С.В., канд. пед. наук, доц., Ягодин Р.С., студент
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия

Краткая аннотация. Представленная нами работа содержит информацию относительно аспектов и особенностей обучения плаванию женщин пожилого возраста, которая будет оказывать разностороннее влияние на весь организм, помогать ему адаптироваться к новому образу жизни, способствовать формированию потребности к регулярным занятиям физическими.

Ключевые слова: пожилой возраст, плавание, физическая активность, возрастные особенности, здоровый образ жизни, самоконтроль.

METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING SWIMMING TO ELDERLY WOMEN

Radaeva S.V., cand. of pedag. science, associate prof.,

Yagodin R.S., student

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Brief abstract. The work presented by us contains information on the aspects and features of swimming training for elderly women, which will have a versatile effect on the entire body, help it adapt to a new lifestyle, contribute to the formation of the need for regular physical exercises.

Key words: old age, swimming, physical activity, age characteristics, healthy lifestyle, self-control.

В пожилом возрасте наблюдаются морфофункциональные изменения, которые приводят к снижению активности человека и ухудшению его здоровья. Факторами, влияющими на эти изменения, являются генетический компонент и образ жизни. Изменить генетический компонент невозможно, но можно изменить свой образ жизни [4].

В настоящее время наблюдается тенденция к снижению двигательной активности людей всех возрастных групп, что приводит к нарушению работы всех систем организма и увеличению заболеваемости. Многие люди считают, что возрастные недуги неизбежны, и поэтому занимают пассивную позицию. Их двигательная активность снижается, а прием лекарств увеличивается, чтобы сохранить энергию и помочь организму адаптироваться к новому образу жизни. Однако это приводит к негативным последствиям, поскольку физическая активность является одним из ключевых факторов поддержания здоровья [5].

Плавание в бассейне - один из доступных видов спорта для пожилых людей. Многие люди занимаются этим видом спорта с подросткового возраста, некоторые начинают тренироваться в пожилом возрасте и достигают определенных успехов [2]. Несмотря на наличие школ и спортивных клубов, предлагающих обучение плаванию, вопрос

методической поддержки остается нерешенным. Существует потребность в качественной учебно-методической литературе, обучающей взрослых плаванию. Если детям и юношам уделяется достаточное внимание в научных исследованиях, то образование пожилых людей остается малоизученной и трудной проблемой.

Цель исследования: выявить методические особенности обучения плаванию женщин пожилого возраста.

Методы и организация исследования. Плавание - один из самых эффективных видов спорта в области оздоровления, эффективный способ профилактики и даже исправления возникающих физических травм. Оказывает корректирующее действие на телосложение, способствуя расслаблению мышц, правильному положению тела и симметричным телодвижениям. Как показывает практика, лица пожилого возраста, которые занимаются плаванием, больше сохраняют подвижность в суставах, могут контролировать свой вес. Благодаря плаванию облегчаются болевые симптомы в позвоночнике, которые вызваны возрастными изменениями.

Анализ научно-методической литературы в этом направлении показывает, что овладеть техникой плавания можно в любом возрасте. Многие авторы считают, что обучаться плаванию легче в детстве, потому что в этом возрасте инстинкты сильнее, а страхи перед водой или глубиной не так цепко укоренились в сознании. Однако это не означает, что взрослым уже слишком поздно учиться плавать. Взрослые более внимательны при проведении занятий и, как правило, имеют меньше проблем с самодисциплиной, что приводит к более быстрым результатам. Однако, чтобы научиться плавать, взрослый должен ставить перед собой цели. Постановка целей является важной частью развития нового навыка. Это происходит потому, что только если обучающийся выразит цель в желаемом результате и ограничит ее временной диапозон, то сможет достичь ее целенаправленно, не откладывая "на потом". В тренировочном процессе по плаванию особого успеха достигают люди, которые имеют опыт держаться на воде, без страха спускаться в бассейн и заниматься на глубокой его части. В самом начале обучения сложность заключается в обучении женщин, как правильной технике движения, так и правильному дыханию, координации. Многократные повторения упражнений, внимательность к рекомендациям тренера, будет способствовать более быстрому освоению техники, позволит более экономно расходовать свои силы при обучении, а также в полной мере использовать мышечные усилия для безопорного движения в воде. Регулярные тренировки закрепляют технику, заменяют начальные хаотичные движения, которые были освоены во время самостоятельного плавания. Как показывает практика, людям, которые не умеют держаться на воде, у кого присутствует чувство тревоги, намного сложнее научиться плавать. Также они быстрее овладевают

правильной техникой плавания, но одновременно тренер, который занимается обучением зрелых учеников, довольно часто сталкивается с такими состояниями как фобия, неуверенность и страх воды. Для преодоления первоначального страха перед водной стихией, необходимо использовать принцип постепенности при работе в воде. Особенно эффективны упражнения "поплавок" и "звезда", с них начинают обучение в детских группах, однако они могут создавать трудности уже для взрослых людей, потому что требуют не только расслабления мышц, но и погружения под воду частично, а также пожилым людям уже не хватает достаточной гибкости. Для снятия страха и стресса, лучше начинать тренировку с дыхательных упражнений. Они расслабляют мышцы, снимают напряжение и помогают отвлечься от последующего погружения в воду. Также эти упражнения позволяют человеку не только сосредоточиться на дыхании, но и почувствовать способность контролировать свои движения при погружении, это особенно позволяет человеку преодолеть свой страх утопления.

Пример основных упражнений, которые часто используют в обучении:

1) когда подбородок был опущен в воду, необходимо дуть на воду, как на горячий напиток, и при этом необходимо обязательно втягивать щеки;

2) погружать лицо в воду при одновременном задержании дыхания;

3) приседать с головой по воду и так же с задержкой дыхания;

Комплекс сложнокоординационных упражнений при овладении техникой разными способами плавания рекомендуется использовать на тренировочных занятиях обязательно после того, как занимающийся овладел дыхательными упражнениями и может преодолевать в специальных поддерживающих поясах не менее 100 метров [3]. Так как обучение правильному дыханию является одним из важных и очень сложных навыков в плавании, то оно практически в разных стилях может отличаться как большей силой, так и большей скоростью. Пловец должен как можно быстрее выполнить вдох и также быстро выдох. Это требует грамотных тренировок в обучении дыхания. Разнообразные вспомогательные средства в плавании, такие, как специальные пояса, плавательные доски, различные удерживающие приспособления, ласты, которые помогают лицам пожилого возраста держать себя на воде, играют важное значение. По результатам многочисленных исследований, они способствуют более успешному обучению плавания и считаются эффективными более чем на 40%. Поскольку при анализе научно-методической литературы не было найдено чётко выделенной базы упражнений и методик для обучения плаванию непосредственно людей старшего поколения, то проанализирована была классическая база.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Эта группа упражнений применяется с целью: формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды; устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания. Упражнения по освоению с водой обязательно должны выполнять занимающиеся всех возрастов, любой подготовленности – от не умеющих держаться на воде до хорошо плавающих по-своему. Они служат основным учебным материалом первых уроков плавания, а также игр и развлечений на воде. В занятиях используют следующие подгруппы упражнений: контрастные упражнения, упражнения на погружение, упражнения на всплытие, упражнения на лежание, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Эти упражнения являются основным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания. Изучение этих упражнений проводится в строгой методической последовательности:

1) создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания;

2) предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями;

3) изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке: ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны); изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна); изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания); изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке: движения ногами в сочетании с дыханием, движения руками в сочетании с дыханием, движение рук, ног и дыхания, плавание в полной координации движений. При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием [0].

Заключение. Анализ научно-методической литературы в данном направлении показывает, что к основным средствам обучения плаванию женщин 60-74 лет относятся такие подготовительные упражнения, которые будут способствовать освоению с водой, к ним можно отнести контрастные упражнения, упражнения с погружением, на всплытие, лежать на воде, для скольжения, а также на дыхание. Основным методом обучения

плаванию является метод изучения упражнений по частям и в целом, метод наглядности и словесный метод.

Для оздоровительного эффекта и в достаточно короткое время в современном мире плавание проявляет себя как один из видов спорта, который является достаточно эффективным. Оно оказывает не только разностороннее влияние на весь организм, но и включает в работу практически все мышечные группы, что в свою очередь является стимулирующим действием всех внутренних органов, что положительно сказывается на общем состоянии людей пожилого возраста.

Список литературы / References

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва : Академия, 2014. — 320 с.
2. Власова, И.А. Физическая тренировка и старение / И.А. Власова, Г.И. Губин // Клиническая геронтология. – 2004. – № 1. – С. 17-19.
3. Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие / А. В. Козлов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. — 131 с.
4. Королькова, Т.Н. Современные теории старения человека / Т. Н. Королькова // Вестник дерматологии и венерологии.– 2005. –№ 5. – 15с.
5. Макушева, С.В. Физическая активность пожилых людей / С. В. Макушева // :Материалы V Междунар. научно-практ. конф., посв. 25-летию социальной работы в России. – Улан-Удэ. : Изд во ВСГУТУ, 2016. – С. 190-192.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Распопова А.С., канд. псих. наук

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Цифровизация образования является одной из наиболее актуальных тем в данной области. В статье представлены результаты исследования, направленного на диагностику психологической безопасности преподавателей. Выявлено, что молодые педагоги более удовлетворены своим трудом и проявляют больший интерес к работе.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые инструменты, психологическая безопасность, удовлетворенность, защищенность.

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY TEACHER IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Raspopova A.C., cand. of psychol. science

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Digitalization of education is one of the most relevant topics in this field. The purpose of the study is to identify the features of psychological safety of a teacher in the conditions of digitalization of the educational environment of the university. It was revealed that young teachers are more satisfied with their work and show more interest in work.

Key words: digitalization, digital tools, psychological security, satisfaction, security.

В стремительно меняющихся социально-экономических условиях преобразования общества современный преподаватель сталкивается с широким спектром профессиональных задач [4]. Набор его функций как педагога стремительно расширяется. Преподаватель должен быть конкурентоспособным, готовым к принятию инноваций, для чего необходимо обладать достаточным уровнем личностного и профессионального развития [1, 3]. При этом требования к уровню компетентности педагога с каждым годом растут [2]. Растут и требования к уровню финансовой, экономической, правовой грамотности, а новым требованием выступает цифровая компетентность педагога.

В современных условиях трансформации общества существенные изменения затронули систему образования в области физической культуры и спорта. Реализация современных технологий образования в данной сфере невозможна без применения цифровых инструментов [6]. С одной стороны, цель этих технологий – повысить качество усвоения знаний, уровень преподавания и эффективность обучения в целом. С другой стороны, имеется некоторое сопротивление педагогов относительно внедрения цифровых инструментов.

Практика адаптации рабочих программ дисциплин с учетом применения цифровых инструментов (использование цифровых инструментов для организации тренировочного процесса, контроля уровня подготовленности спортсменов, чат-боты, цифровые инструменты для совместной и групповой работы, онлайн-курсы, системы управления обучением и другие) – все эти инструменты могут существенно повышать уровень профессиональной компетентности педагога, но вместе с тем, неоднозначно сказаться на его удовлетворенности трудом.

В исследованиях приводится необходимость учета возрастного фактора педагога, так как средний возраст работников вуза 27-52 года [6], и такое «омоложение» предполагает умение более активно применять цифровые инструменты. Мнение экспертов заключается в том, что такие изменения могут сократить долю молодых преподавателей, которые уходят в иные сферы деятельности, и повысить процент пожилых, не готовых к применению цифровых инструментов [5].

Необходимо изучение психологической безопасности педагогов вуза физической культуры в условиях цифровизации образовательной среды. Именно психологически безопасная среда может способствовать полноценной профессиональной реализации педагога и открывать больше возможностей для повышения качества подготовки обучающихся вуза физической культуры.

Цель исследования: выявить особенности психологической безопасности педагога в условиях цифровизации образовательной среды вуза.

Нами было проведено исследование 40 преподавателей вуза физической культуры, спорта и туризма: 20 из них преподаватели и старшие преподаватели – группа №1 со стажем до 10 лет (возраст 23-35), 20 доцентов – группа №2 со стажем 15-25 лет (возраст 35-50 лет).

Диагностика психологической безопасности преподавателей выявила высокую степень удовлетворенности и защищенности в среде вуза. Высокий и когнитивный компонент у преподавателей и старших преподавателей из первой группы.

Преподаватели данной группы считают, что среда вуза физической культуры содействует получению опыта работы, благоприятна для их профессионального развития.

Доценты также воспринимают среду вуза физической культуры позитивно для своего профессионального совершенствования. Обнаружен средний уровень эмоционального и поведенческого компонента – доценты удовлетворены своей профессиональной ролью на рабочем месте.

Таким образом, молодые преподаватели более защищены в среде вуза, отмечается высокий уровень безопасности среды; обе группы педагогов удовлетворены образовательной средой вуза. Интересно, что молодые педагоги превосходят более опытных доцентов по когнитивному и поведенческому компоненту среды вуза.

Диагностика удовлетворенности трудом молодых педагогов вуза физической культуры из первой группы показала, что преобладают высокий и средний уровни. Им свойственна включенность в рабочий процесс, стремление к развитию в профессии, но наблюдается средняя удовлетворенность достигнутым и дефицит мотивации со стороны руководства.

Среди доцентов был выявлен высокий уровень удовлетворённости трудом в контексте интереса к работе, но средний уровень удовлетворенности в целом и вовлеченности в работу.

Интересно, что удовлетворённость отношениями с сотрудниками у доцентов меньше, что подтверждено статистически. По показателю «профессиональная ответственность» отмечается значимое различие в уровне ответственности педагогов: молодые педагоги более ответственны и серьезны в своем деле. Общий уровень удовлетворенности трудом средний в обеих группах.

Имеются в целом средние оценки условий труда и отношений в коллективе. Удовлетворенность трудом у молодых преподавателей выше, при этом они более ответственны в процессе вовлечения в рабочий процесс, в чем превосходят доцентов. Вероятно, молодые преподаватели обладают большим стремлением к применению цифровых инструментов и могут стать основной группой для обучения применению различных технологий в учебном процессе. За счет опыта доценты обладают большей удовлетворенностью именно системой отношений в коллективе, которая является для них ресурсом профессионального развития.

Примечательно, что в целом педагоги обеих групп воспринимают среду вуза физической культуры как безопасную. Удовлетворённость взаимоотношениями с коллегами, профессиональная ответственность преобладают у педагогов с меньшим опытом.

Полученные нами данные могут стать основой для проведения дальнейших исследований в этой сфере, а также для планирования мероприятий по развитию цифровой компетентности педагогов с учетом восприятия ими образовательной среды вуза физической культуры.

Список литературы / References

1. Берилова, Е.И. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 46-51.

2. Босенко, Ю.М. Особенности психологической культуры тренеров с разным стажем профессиональной деятельности / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 253-255.

3. Босенко, Ю.М. Влияние стажа профессиональной деятельности и пола на развитие самоотношения и ценностных ориентаций личности тренеров / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018.– С. 246-247.

4. Бурганова, Л. А. Отношение вузовских преподавателей к использованию цифровых технологий: социологический анализ / Л. А. Бурганова, О. В. Юрьева. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-vuzovskih-prepodavateley-k-ispolzovaniyu-tsifrovyyh-tehnologiy-sotsiologicheskiiy-analiz> (дата обращения: 29.03.2023).

5. Иванова, Н. И. Социализация личности в цифровой среде / Н. И. Иванова, О. Ю. Кукушкина // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2017» / Отв. ред. И. А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. – Москва : МАКС Пресс, 2017.

6. Карнаух, П.А. Особенности взаимосвязи психологической безопасности и психологического благополучия студентов // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 225.

УДК 796.37.013.42

ПРИМЕРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рафикова А.Р., канд. пед. наук, доц.

*УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»,
г. Минск, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования мотивации взрослого человека, детерминирующая его здоровьесберегающую деятельность и в том числе физкультурно-спортивную активность. Приводится пример педагогической стратегии по организации физического воспитания в образовательном процессе для управленческих кадров, продолжающих профессиональную подготовку в сфере государственного управления.

Ключевые слова: физическое воспитание, руководитель, здоровьесбережение, мотивация.

EXAMPLES OF PEDAGOGICAL STRATEGY IN INCREASING THE MOTIVATION OF THE ADULT POPULATION TO PROTECT HEALTH BASED ON PHYSICAL ACTIVITIES

Rafikova A.R., cand. of pedag. science, associate prof.

*Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the
Republic of Belarus, Minsk, Belarus*

Brief abstract. The article discusses the problem of forming the motivation of an adult, which determines his health-saving activities, including sports activity. For example, this can be done using a pedagogical strategy for organizing physical education in the educational process for managers continuing professional training in the field of public administration.

Key words: physical education, managers of public administration, health care, motivation.

Пробуждение интереса взрослого человека к процессу физического воспитания, особенно, когда после его завершения (в стенах вуза) прошли годы – задача непростая. Особенно, когда речь идет о работающем человеке, большая доля времени, мыслей и психической энергии которого посвящена профессиональной деятельности. Задача тем более усложняется, если этот занятый человек пребывает в состоянии относительно стабильного физического и психического благополучия, неплохого самочувствия и вопрос поправки здоровья для него остро не стоит.

В контексте данной статьи под таким абстрактным «взрослым человеком» мы будем понимать конкретных людей, представителей профессиональной группы – работников в сфере государственного управления в возрасте от 30 до 50 лет.

По результатам многолетних педагогических наблюдений и эмпирического материала, собранного специалистами кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, проведен анализ мотивации взрослых работающих людей, детерминирующей их активность здоровьесберегающей деятельности в целом и физкультурно-спортивной активности в частности. Полученные данные позволяют констатировать, что большинство руководителей остаются пассивными в использовании не только средств физической культуры и спорта, но каких-либо иных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Обобщение полученного материала показывает, что в среднем не более 12% из числа слушателей Института государственной службы (далее – ИГС), проходящих обучение по учебным дисциплинам кафедры (а это порядка 360-400 человек ежегодно) уверенно утверждают, что действительно на практике следят за своим здоровьем: вовремя проходят медицинские диагностические обследования, регулярно занимаются каким-либо видом оздоровительного фитнеса или спорта, контролируют качество и количество съедаемых продуктов, соблюдают режим дня и полноценно отдыхают. Зафиксированная тенденция является многолетней и стала типичной для данной «профессиональной группы».

Результат данной тенденции находит отражение в показателях состояния здоровья руководящих кадров и лиц, стоящих в резерве на руководящие должности. Наши эмпирические данные пятилетнего исследования (2009–2014 гг.) свидетельствуют, что уровень соматического здоровья у 89% руководителей из числа 1340 человек, прошедших обследование по методике профессора Г.Л. Апанасенко [2] имеют «небезопасный уровень» соматического здоровья [5].

На неудовлетворительные показатели состояния здоровья руководителей указывает в своих трудах и профессор Н.Х. Амиров [1]. Подавляющее число руководителей разного возраста и уровня руководства имеют явные, а иногда скрытые проблемы со здоровьем, выражающиеся, как в наличии хронических патологий, лидирующие позиции занимают заболевания сердечно-сосудистой системы. Ученый пишет, что основным фактором риска для здоровья руководителей являются негативные факторы характера современного управленческого труда и пассивное отношение руководителей к сохранению своего здоровья.

С психологической точки зрения, специалисты в области психологии здоровья также констатируют, что по мере увеличения возраста индекс ответственности за здоровье, как правило, снижается. С возрастом отношение к здоровью приобретает противоречивый характер, с одной стороны, по мере увеличения возраста ценность его возрастает, с другой – уровень поведенческой активности, направленной на его поддержание и укрепление, снижается [4]. Если для молодых людей характерна внутренняя ориентация сознания в объяснении возникающих проблем со здоровьем, то для лиц старшей возрастной группы – внешняя.

Возрастные особенности поведения, связанного со здоровьем, характеризуются степенью регулярности заботы о нем. Психологи утверждают, что для первой половины жизни (условно до 30 лет) регулярность заботы о здоровье связана с потребностью в самосохранении, поэтому молодые люди более активны, а после 30 лет забота о здоровье актуализируется по мере его утраты и становится вынужденной, связанной с необходимостью поправить «плохое» самочувствие. Тот, кто чувствует себя хорошо и не имеет хронических заболеваний остается пассивным к здоровьесбережению. Иногда пассивное отношение взрослого населения к здоровьесбережению является чаще всего результатом действия психологических механизмов защиты, направленных на маскировку истинных переживаний, связанных со здоровьем [3].

ВОЗ указывает, например, на влияние психосоциальных факторов, ограничивающих желание взрослых людей регулярно заниматься физическими упражнениями [3]. Кроме этого, тормозящим фактором является также то, что взрослые люди часто не осознают, насколько уже утрачено здоровье, т. к. не обладают объективной информацией о его состоянии, о методах и критериях его оценки.

С учетом огромного значения для успешности профессиональной деятельности руководителя состояния его здоровья и уровня работоспособности, являющихся базовой основой, на которую надстраиваются затем знания, умения, навыки, опыт, личностные способности и качества, в Академии управления была принята педагогическая стратегия по актуализации в ценностных ориентациях

личности современного руководителя здоровьесберегающей деятельности на основе регулярных физических нагрузок.

Реализация стратегии осуществляется посредством организации образовательного процесса для слушателей специальностей переподготовки ИГС по учебным дисциплинам «Профессиональное здоровье и физическая культура руководителя» (включена в учебный план с 2013 году) и «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности руководителя» (реализуется с 2022 года).

Основная задача – формирование осознанной мотивации у взрослых людей к активной здоровьесберегающей деятельности на основе использования средств физического воспитания. Главная идея инновационного подхода к решению педагогической задачи заключена в методике преподавания данных дисциплин. Методика преподавания предполагает привлечение таких приемов воздействия на обучающихся, которые позволят превратить заботу о здоровье в естественную часть жизни руководителя (а не в вынужденный «крест»), формирующий, регулирующий и контролирующий образ его жизни.

Идея опирается на исследования уровня двигательной активности и осведомленности населения о ее пользе, проведенные ВОЗ. В результате исследований сделано важное заключение, учет которого должен принципиально поменять традиционные подходы в физическом воспитании населения, а именно – фактор здоровья для людей, как ни парадоксально, не является определяющим. Исходя из этого, ожидаемая рефлексия занимающихся на процесс физического воспитания должна быть связана не с улучшением здоровья (большинство считают, что оно у них и так хорошее). Целесообразно перенести акцент процесса физического воспитания на получение что-то другого. Например, на получение удовольствия, приятных телесных и эмоциональных ощущений, которые возникают в результате выполнения физических упражнений. Данное направление мысли поддерживает в своих исследованиях Маркина Н.В.: «Предварительные данные исследований свидетельствуют о том, что связь между физической активностью и психологическим благополучием человека, например, зависит не от уровня физической активности, а от ощущений человека в процессе физической активности и после нее, от ощущения полноценности жизни» [3].

Именно «ощущение полноценности» – является ключом к изменению педагогической стратегии физического воспитания не только молодых, но и взрослых людей. Поэтому в рамках преподавания указанных учебных дисциплин в учебные программы были включены два вектора образовательных циклов: практический – мастер-классы по использованию широкого спектра различных видов оздоровительного фитнеса и спорта (волейбол, футбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, плавание, пилатес, силовые виды фитнеса, хатха-йога) и диагностический,

направленный на изучение показателей темпов старения (по методике В.П. Войтенко), индекса напряжения адаптационного потенциала (по методике Р.М. Баевского), уровня текущего состояния (по методике Е.А. Пироговой), уровня соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко), функционального класса сердечно-сосудистой системы (по методике К. Купера) и др. Если при использовании мастер-классов основной акцент преподаватель делает на позитивных ощущениях, возникающих в самочувствии и настроении слушателей после участия в занятии (в конце занятия проводится анализ занимающимися своих ощущений, заостряется их внимание на полученном удовольствии от упражнений, от общения в процессе занятия и т.п.), то участие в диагностике собственных показателей систем организма позволяет слушателям актуализировать понимание иллюзорности ощущений «железобетонности» здоровья. И здесь тоже можно рассматривать два направления рефлексии. Первый – преподаватель использует механизм «правила логической цепи», он выделяет в качестве образца в аудитории лиц, которые после выполнения диагностики получили положительные результаты. Психологический эффект, побуждающий к действию выражается в том, что мышление человека, признанного образцом для других, заставляет его быть последовательным. Отправным пунктом в этом механизме социальные психологи называют обязательство. Человек, признанный в аудитории лучшим, неосознанно берет на себя обязательство продолжать быть лучшим, и он будет делать все, чтобы таким оставаться и дальше [6]. Также работает и механизм позитивного подкрепления, поскольку положительный фидбэк, в форме похвалы, общественного одобрения оказывает на человека более эффективный воспитательный эффект, чем порицание.

Второе направление рефлексии – мотивация страхом. Человек, получивший отрицательные результаты диагностики, подсознательно или сознательно актуализирует возможные потери и дальнейшие негативные перспективы, в случае, если он ничего не начнет делать для сохранения своего здоровья и изменения ситуации. И тогда ему в помощь предлагаются готовые альтернативные стратегии поведения, например, на основе здоровьесберегающего влияния занятий физкультурой и спортом.

Таким образом, использование педагогических подходов по организации процесса физического воспитания, учитывающих психологические закономерности рефлексии человека, позволяет эффективнее решать проблему мотивации взрослых людей к здоровьесбережению. Актуализация значения физкультурной деятельности в качестве здоровьесберегающей технологии как фактора ощущения полноценности в жизни оказывает стимулирующее влияние на трансформацию пассивной мотивации в активную в отношении занятий ею.

Список литературы / References

1. Амиров, Н. Х. Труд и здоровье руководителей /Н.Х. Амиров ; под ред. М. М. Гимадеева. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002.– 136 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте: специальный выпуск. – 1999. – С. 56–60.
3. Маркина. Н. Ощущения важнее здоровья / Н. Маркина. – Текст : электронный// Газета.ru. 28 июня 2013 г. – URL: https://www.gazeta.ru/health/2013/06/28_a_5394345.shtml?updated. (дата обращения: 04.01.2024).
4. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.– 607 с.
5. Рафикова, А.Р. Профессиональное здоровье руководителя /А.Р. Рафикова, И.И. Ганчеренок, И.И. Лосева. – Минск: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2009. – 119 с.
6. Существуют некоторые приемы манипуляции. – Текст : электронный // Психологический онлайн-журнал «Родник», 12.10.2022. – URL: <https://psyrodnik.ru/sushhestvuyut-nekotorye-priemy-manipulyacii/>. (дата обращения: 08.01.2024).

УДК 796.378.04

СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Рафикова А.Р., канд. пед. наук, доц., Щуровский Р.Ю., студент
*УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»,
г. Минск, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье рассматривается проблема профессионального самоопределения. Преодолению трудностей при профессиональном самоопределении молодежи могут содействовать занятия различными видами спорта. Специфические требования в каждом конкретном виде спорта выступают инструментом диагностики свойств личности, необходимых для специалиста в той или иной профессии.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, образование, личностные качества, молодежь, спорт.

SPORT AS A METHOD TO CHOICE A PROFESSION DURING THE PERIOD OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTH

**Rafikova A.R., cand. of pedag. science, associate prof.,
Shchurouski R.Y., student**
*Academy of Public Administration under the President of the Republic
of Belarus, Minsk, Belarus*

Brief abstract. The article discusses the problem of professional self-determination. Various sports can help young people overcome difficulties in their professional self-determination. Specific requirements in each specific sport act as a tool for diagnosing personality traits necessary for a specialist in a particular profession.

Key words: professional identity, educational, personal qualities, youth, sport.

Многочисленные трансформации социально-политических и экономических аспектов современной жизни оказывают влияние на самоопределение молодежи, которая является движущей молодой силой каждого общества, в том числе, и на профессиональное самоопределение.

Профессиональное самоопределение – часть самоопределения личности и Я-концепции, которая включает в себя два основных компонента:

- процесс выбора и освоения профессии,
- оценку себя по внутренним и общепринятым критериям профессионализма.

По мнению ряда ученых, профессиональное и личностное самоопределение имеют много общего, и нередко они почти сливаются [2]. Однако следует все же признать, что личностное самоопределение и профессиональное не одно и то же. Получение того или иного образования для молодого человека не всегда означает, что «поиски себя, своего места в жизни» завершены. С позиции философии и социологии понятие «самоопределение» рассматривается в контексте социального становления личности, вхождения ее в различные социальные сферы, освоения определенных норм, ценностей, установок, принятых в обществе [3].

Цель исследования: рассмотреть возможности использования спорта как инструмент выбора профессии в период профессионального самоопределения молодежи

Профессиональное самоопределение довольно сложный процесс. Интерактивный опрос, проведенный студенческим научным клубом кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, в котором приняли участие 125 обучающихся в учреждениях высшего образования республики, показал, что поступление в тот или иной вуз не означает, что выбор был сделан с учетом личностных особенностей, ценностей и желаний. Иногда этот выбор продиктован соображениями иного рода: социальный запрос, желание родителей, достойная заработная плата, престижность учебного заведения и т.п. Трудности в реализации правильного профессионального самоопределения, с которыми может сталкиваться молодежь, могут являться также результатом стихийного профессионального

самоопределения, происходящего несвоевременно в ситуации вынужденного принятия решения.

Полученные результаты подтверждаются тем фактом, что из числа респондентов 23% студентов уже приняли решение, что не будут работать по специальности, по которой они получают диплом. Есть частные случаи, когда из числа отличников, обучавшихся в Академии управления на бюджетной форме получения высшего образования, студенты выпускного курса забрали документы в связи с решением получить другую специальность (за последние два года таких 2,3% случаев).

Указанные данные подтверждаются и результатами выборочного исследования, проведенного в 2020 году Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь. Среди занятого населения с высшим образованием: 16,6% выполняли работу ниже своей квалификации или по иной специальности – выполняемая работа не соответствовала специальности у 26,5% лиц в возрасте до 30 лет, окончивших учреждения среднего специального, специального и высшего образования [5]. С позиции психологии профессионализма профессиональное самоопределение представляет собой внутриличностный процесс, развитие которого проявляется в появлении новообразований в представлениях обучающихся о собственном профессиональном становлении и изменении осознанности и активности в отношении будущих вариантов профессионального труда [1].

Если в соответствии с определением понятия «профессия», которое дано в психологии профессионализма, рассматривать профессию, как некоторый исход из ситуации постоянно воспроизводящегося конфликта между личностными качествами человека и объективными, нормативными требованиями профессиональной деятельности [4], то от успешности разрешения этого конфликта зависит не только успешность человека в выбранной им профессии, но и в целом реализация его способностей, потенциала, мечтаний – а значит психологический комфорт и счастье его как личности.

На наш взгляд, помочь молодому человеку определиться с выбором профессии и сблизить профессиональное и личностное самоопределение во избежание ошибочных решений могут занятия спортом (как ни странно это может показаться).

Раскрыть этот тезис поможет следующий пример. Специалистами научно-исследовательского института теории и практики государственного управления при Академии управления при президенте Республики Беларусь выделены поведенческие индикаторы личности руководителя, которые могут быть представлены в виде социально-личностных компетенций, без которых невозможно эффективная деятельность в сфере государственного управления:

- работа в команде (формирует команду и владеет технологиями работы в единой команде);
- лидерство (всегда берет на себя принятие ответственных нестандартных решений; отдает предпочтение общему результату, а не личному; владеет приемами оперативного влияния и убеждения);
- инициативность (проявляет инициативу в поиске решения проблем, выявляет основные (ключевые) проблемы и недостатки в работе);
- гражданственность (соблюдает все нормы и принципы социально-правового взаимодействия государства и общества; готов к активной защите конституционного строя республики; готов к самоограничению);
- руководство (проявляет стремление к целеполаганию и групповому взаимодействию в решении управленческих проблем);
- решительность (проявляет решительность и настойчивость даже при наличии препятствий; доводит начатое дело до конца);
- самосовершенствование (реально оценивает свои сильные и слабые стороны, проявляет личную заинтересованность в постоянном самообразовании);
- работоспособность (способен к высоко интенсивному труду, к большим перегрузкам, всегда сосредоточен на главном);
- этичность (при любых обстоятельствах соблюдает этические нормы поведения).

Указанные социально-личностные компетенции частично можно развить в процессе профессиональной подготовки, а частично и нет, поскольку личностные особенности детерминированы характером человека, типом его высшей нервной деятельности и т.п. Если говорить о первой части этого предложения, то социально-личностные компетенции прекрасно развиваются средствами физической культуры и спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Если говорить о второй – то мы предлагаем рассматривать занятия спортом не только как средство развития, но и как инструмент диагностики наличия требуемых свойств личности, которые развить сложно или невозможно. Их отсутствие будет приводить к неуспешному исходу из конфликта между требованиями профессии и возможностями личности.

Например, в нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству.

Вместе с тем, каждый конкретный вид спорта отличается специфичностью требований, предъявляемых к личностным качествам и свойствам занимающегося им. Перенос этих требований в плоскость требований конкретной профессиональной деятельности может позволить оценить, насколько выбранная профессия соответствует склонностям

личности молодого человека, планирующего быть успешным и счастливым в ней.

К примеру, умение извлекать уроки из поражений, которых в спорте не избежать, важное условие для выбора профессий, связанных с риском принятия ответственных решений. В контексте рассматриваемой в статье управленческой деятельности данный пример подходит как нельзя кстати.

Или, например, все знают, что занятия спортом требуют постоянного самосовершенствования, причем не только физического, но и умственного, психического и др. Занимаясь спортом можно сделать для себя вывод – «насколько я готов к постоянному самосовершенствованию». Не секрет, что далеко не все готовы уделять время поиску нового, учебе и личностному саморазвитию на протяжении всей трудовой деятельности, а не только в период профессионального становления.

Так специфика спортивной деятельности в командных видах спорта требует проявления таких личностных качеств, как обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом, способность к командообразованию, межличностным коммуникациям. Указанные требования легко проецировать на профессиональную деятельность в сфере управления, которая особенно для специалиста государственного управления напрямую связана с ответственностью перед всем обществом, способностью к обостренному чувству чести и достоинства, справедливости, совестливости, готовности работать в команде.

В волевом отношении занятия любым видом спорта невозможны без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования важных для руководителя морально-волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности. Однако, следует признать, что не у каждого будущего управленца эти качества можно развить. Конфликт между требованиями специфики занятий спортивной деятельностью и возможностями личности соответствовать им неизбежно приведет к тому, что такой человек не сможет долго заниматься спортом, он будет начинать и каждый раз «бросать» занятия, поскольку проявление требуемых в спортивной деятельности качеств против его «природы».

Представляется, что подобные примеры можно приводить и далее.

Таким образом, результат диагностики средствами различных видов спорта склонностей и направленности личности, оценка потенциальных возможностей для развития тех или иных личностных качеств может помочь специалистам, проводящим профотбор, молодым людям при профессиональном самоопределении, преподавателям физического воспитания для оказания помощи молодым людям в коррекции их выбора профессии (безусловно соблюдая этику взаимоотношений студент–

преподаватель). Это особенно важно для самих молодых людей, поскольку профессиональное самоопределение – это в некотором роде выбор профессии через определение себя.

Список литературы / References

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 158 с.
2. Апанасенко, О. Н. Проблемы профессионального самоопределения / О.Н. Апанасенко, О. И. Герберт // Экономика и социум. – 2014. – № 2(11). – С. 496–498.
3. Буров, К.С. Профессиональное самоопределение как научное понятие / К. С. Буров // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2007. – Т. 19, № 4. – С. 57–67.
4. Дружилов, С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития как необходимое условие становления профессионализма человека /С.А. Дружилов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – №5. – С.145–148.
5. Почему студенты не идут работать по специальности: статья. – Текст : электронный // ilex.by : [сайт]. – URL: <https://ilex.by/ne-na-togo-uchilis-pochemu-studenty-ne-idut-rabotat-po-spetsialnosti/>. (дата обращения: 12.12.2023).

УДК 796

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ**

**Рачков Е.В., канд. воен. наук, преподаватель,
Шахбазова Э.Д., курсант, Никонов П.А., заместитель начальника
ФГКВОУ ВО «Военной академии воздушно-космической обороны имени
Маршала Советского Союза Г.К. Жукова», г. Тверь, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлена информация о развитии специальных физических качеств у баскетболистов. Разработан алгоритм применения тренажеров, предназначенных для развития различных групп мышц спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества баскетболистов, специальные тренажёрные устройства навыки владения мячом, инновационный способ, дриблинг.

**METHODS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF
BASKETBALL PLAYERS BASED ON THE USE OF SPECIAL
TRAINING DEVICES**

**Rachkov E.V., cand. of milit. science, teacher,
Shakhbazova E.D., cadet, Nikonov P.A., deputy chief
Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet
Union G.K. Zhukov, Tver, Russia**

Brief abstract. The article provides information on the development of special physical qualities in basketball players. An algorithm for the use of simulators designed for the development of various muscle groups of athletes has been developed.

Key words: basketball, physical qualities of basketball players, special training devices, ball possession skills, innovative method, dribbling.

Актуальность исследования заключается в необходимости развития специальных физических качеств у баскетболистов.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы и практического опыта рассмотреть возможности применения всевозможных устройств, оригинальных или привнесенных из других видов спорта, которые с успехом используются для развития специальных физических качеств спортсменов баскетболистов.

Методы исследования – методы применения устройств для развития скоростно-силовых качеств, необходимых в борьбе за мяч, обеспечивающих уверенный захват мяча в борьбе под щитом и других.

Основные результаты исследования позволят усовершенствовать методику подготовки спортсменов, членов сборной академии по баскетболу.

Имеется огромное количество всевозможных устройств, которые с успехом используются для развития специальных физических качеств у баскетболистов. Их отличительная особенность – сравнительная простота устройства [1]. Большинство тренажеров рассчитано на использование их при развитии силы и скоростно-силовых возможностей спортсменов. Представляем тренажёры, применяемые в нашей методике.

1) Устройство для «Бега в упряжке». Предназначено для развития скоростно-силовых качеств. К старой крышке крепится петля, к ней прикрепляется шнур длиной 5-6 м, который соединен с широким поясом. Перед бегом проводится разминка. Дозировка нагрузки определяется либо длиной пробегаемого отрезка, либо весом крышки (для малолитражки, легкового авто, джипа, грузового), когда тяговое усилие равно 14,1; 17,1; 21,7; 27 кг. Чаще всего такая специализированная тренировка бегуна используется в подготовительном периоде.

2) Прыжковый эспандер. К поясу и полу крепятся 4 резиновых амортизатора. Усилие регулируется за счет длины или упругости амортизаторов. Спортсмен надевает пояс и выполняет прыжки на одной или двух ногах, пытаясь достать руками или головой подвешенный мяч.

3) Наклонная рама. Изготавливается из легкой трубы, крепится к стене под углом 90° и фиксируется болтом. К нижней его части подвешиваются теннисные мячи, нижний – 200 см, а верхний – 350 см от пола. Упражнения заключаются в прыжках толчком двух ног с касанием мячей руками.

4) Прыжковая тумба. Может быть использована для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Изготавливается из дерева, металла и состоит из нескольких секций, позволяющих устанавливать различную высоту. Используется для напрыгивания (спрыгивания) с последующим прыжком вверх.

5) Вещмешок с песком. Штатный вещмешок из брезента, в который насыпают от 3 до 20 кг песка. Используются как отягощение. Комплексный тренажер силовой подготовки. Представляет собой устройство, предусматривающее возможность одновременного выполнения различных силовых упражнений – жим, выталкивание, подтягивание, отжимание – сразу 10-12 спортсменами. Последовательный переход от одного упражнения к другому дает возможность организовать круговую тренировку, проработать все основные мышечные группы.

При использовании сопряженного метода развития физических качеств и совершенствования приемов используются отягощения, мешающие выполнению технико-тактических действий.

Куртка. Из плотной ткани с несколькими карманами, в которые вкладываются пластинки свинца (весом до 8 кг). Равномерное распределение веса позволяет не перегружать отдельные группы мышц туловища.

Пояс. Из брезента с накладными карманами для пластин или свинцовой дроби. Применяется как отягощение при выполнении беговых, прыжковых упражнений или при совершенствовании технических приемов игры.

Отягощение для кисти. Выполняется в виде широких накладок на лучезапястный сустав. В них вложены свинцовые пластинки или песок (общим весом 0,5-0,8 кг). Использование этих небольших отягощений позволяет укрепить группы мышц, а также увеличить точность бросков.

Пояс с амортизаторами. Берется широкий пояс, к которому крепятся два амортизатора с зажимами на концах. Эти зажимы фиксируются на задниках обуви и тем самым вызывают сгибание ног в коленных суставах. Длительное перемещение в такой принудительной позе, а также всевозможные прыжки оказывают большую нагрузку на мышцы.

Экран [5]. На стойке крепится рама с несколькими рейками, каждая шириной 5 см. Установив ее на определенной высоте, можно выполнять разнообразные прыжки с касанием рукой планок. Это позволяет точно оценивать величину каждого прыжка и способствует развитию прыгучести.

Подвесной мяч. К закрепленной в стене раме подвешивается мяч, вложенный в сетку. Между шнуром и сеткой монтируется пружинное устройство или резиновый жгут. Занимающимся предлагается выполнять прыжки с захватом мяча руками. Так укрепляются мышцы ног, кисти и пальцев, обеспечивающие уверенный захват мяча в борьбе под щитом.

«Подборщик». Специальный тренажер, обеспечивающий развитие качеств, необходимых в борьбе за мяч. Металлическая стойка с изменяющейся высотой, на вершине которой находится металлическая корзина, оканчивающаяся выпускным отверстием. В нее закладываются мячи, и один из них через это отверстие скатывается вниз и оказывается на удерживающем устройстве. Баскетболист захватывает этот мяч и пытается опуститься вместе с ним. Но вмонтированные в удерживающее устройство пружины мешают ему это сделать и заставляют прикладывать максимум усилий, чтобы сохранить у себя мяч.

Мини-батут. Он является прекрасным средством и для развития ловкости у баскетболистов. Разнообразные прыжки с вращениями тела в полете развивают координацию, ориентировку и тонкость мышечных дифференцировок. Используя его, следует обеспечить абсолютную страховку и усложнять упражнения в строгой последовательности.

Ребристый щит. Это обычно бывает деревянная конструкция, на которой крепятся различные по форме элементы: полусферы, ромбы, углы. Попавший в них мяч отскакивает в неожиданных направлениях и заставляет быстро реагировать на изменения в своем полете.

Тренажер кистевой. К стене или на специальной стойке крепится горизонтально на вращающемся стержне металлическая труба. К ней, в свою очередь, крепится трос с грузом - гантели, гири и т.п. Вращая трубу кистями, спортсмен наматывает на нее трос с грузом, а затем опускает его вниз на мягкое основание. Способствует развитию силы мышц кисти и предплечья.

Блочное тренировочное устройство [4]. Устройство состоит из Г-образного сварного основания из труб с внешним диаметром 50-60 мм. Длина вертикальной части основания 200 см, горизонтальной – 50 см. По всей длине вертикальной части основания перемещается втулка, внутренний диаметр которой равен внешнему диаметру основания. В нижней части она закрепляется фиксирующим болтом. К втулке приварена пластина трапециевидной формы с двумя болтами, которые направляют движение троса через систему блоков. Свободный конец троса закрепляется на крючке. На другом его конце монтируется ручка. На стержень, перерешающийся по тросу с помощью блока, надеваются грузы. Это устройство позволяет выполнять многочисленные упражнения, направленные на развитие различных групп мышц верхних и нижних конечностей.

Качельный тренажер. Представляет собой качели, установленные на П-образной перекладине. Напротив них сооружается, щит из досок. Упражнения заключаются в поочередном отталкивании от щита в момент подлета к нему одной или двумя ногами. Также изготавливается «маятник». Разница состоит только в том, что здесь спортсмен остается неподвижным, а двигающейся оказывается качающаяся конструкция с отягощением.

Высокая скорость перемещения позволяет создать уступающе-преодолевающий режим работы мышц, положительно сказывающийся на развитии скоростно-силовых возможностей.

Очки для тренировки дриблинга – это специальные очки, которые помогают улучшить навыки владения мячом в баскетболе. Они представляют собой простой и инновационный способ выработки мощного, точного и рационального дриблинга, предназначены для спортсменов, которые хотят усовершенствовать свои навыки дриблинга. Они разработаны с определенной целью: помочь игрокам совершенствовать свой дриблинг с использованием правильной техники [2], имеют ограничивающую конструкцию, которая накладывает ограничения на видимость и поля зрения баскетболиста. Игрок не может видеть мяч на определенных моментах и больше не может смотреть ниже, чем определенный уровень. Упражнение приводит к тому, что баскетболист вынужден научиться держать голову выше, что позволяет улучшить навыки и преодолеть препятствия, такие как противник или плохая видимость мяча. Игрок, который может держать голову выше, сможет лучше видеть поле, игроков, мяч и, в конечном счете, принимать более правильные решения на месте, что может полностью изменить динамику игры. Очки смогут оказать также положительное влияние на других видов спорта, где требуются особые навыки, такие как волейбол, футбол, гандбол и т.д. Применение очков для тренировки дриблинга может быть следующим:

- Усовершенствование навыков дриблинга;
- Повышение скорости движений;
- Развитие быстроты реакции;
- Управление мячом в условиях ограниченной видимости;
- Уменьшение количества ошибок в игре.

Примерные планы тренировки:

с применением тренажёров на развитие скоростно-силовых качеств

1. Упражнение на тренажёре "Экран", количество повторений – 3 по 10 раз;

2. Упражнение с устройством " Бег в упряжке", количество повторений – 3 по 15 м [3];

3. Упражнения на тренажёре "Маятник", повторений – 3 по 20 раз;

4. Выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 10 кг, количество повторений – 8-12;

с применением тренажёров на развитие быстроты

1. Бег по наклонной дорожке с использованием пояса, количество повторений – 3 серии по 20 м;

2. Упражнение «Подвесной мяч», количество повторений– 3 по 20 раз;

3. Упражнения на качельном тренажёре, поочередном отталкивание от щита в момент подлета к нему одной или двумя ногами, количество повторений – 5 серий по 10 раз;

4. Упражнения на тренажёре «Ребристый щит», количество повторений – 4 серии по 20 раз;

с применением тренажёров на развитие силы

1. Прыжковый экспандер, дозирование 3 серии по 10 раз;

2. Бег с применением пояса с амортизаторами, количество повторений – 3 по 15 м;

3. Упражнение на тренажёре «Подборщик» [3], повторения – 3 серии по 10 раз;

4. Упражнение на кистевом тренажёре, повторения – 3 серии по 10 раз.

Выводы. Таким образом, мы рассмотрели возможные варианты применения различных тренажёров для подготовки баскетболистов-членов сборной команды академии, результаты применения этих устройств описаны в нашей военно-научной работе и подтверждаются результатами участия команды в чемпионате Вооруженных сил РФ 2023 года – 1 место (ВА ВКО г. Тверь).

Список литературы / References

1. Вутен, М. Добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вутен., 2008. – С. 396-400.

2. Озолин, Н.Г. Современная система спорттренировки / Н. Г. Озолин, 1970. – 125-133 с.

3. Пайе, Б. Баскетбол: 110 упражнений от простых к сложным / Б. Пайе, 2008. – С. 342-352.

4. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа, 2009. – С. 154-168.

5. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов, 2012. – С. 537-544.

УДК 796.05

ОБУЧЕНИЕ БАДМИНТОНУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Ретинская Ю.А., ст. преподаватель, Анохина И.В., студент
ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет
имени Н.В. Парахина», г. Орёл, Россия

Краткая аннотация. Бадминтон – одно из направлений в физической культуре обучающихся высших учебных заведений. В статье рассмотрены основные характеристики и методики обучения данному виду спорта.

Описано в чем заключается польза от включения такого вида как бадминтон, в учебную программу.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье; студенты; методика обучения.

BADMINTON TRAINING IN HIGHER EDUCATION

Retinskaya Yu.A., senior lecturer, Anokhina I.V., student

Oryol State Agrarian University named after N.V. Parakhin, Orel, Russia

Brief abstract. Badminton is one of the areas in the physical culture of students in higher educational institutions. The article discusses the main characteristics and methods of teaching this sport. It describes the benefits of including a sport such as badminton in the curriculum.

Key words: physical culture; sport; health; students; teaching methodology.

Физическая культура в высшем учебном заведении включает в себя комплекс разных видов спорта. Один из наиболее популярных – бадминтон. Обучение может осуществляться круглогодично, в теплое время года на свежем воздухе, в холодное в спортивных залах. Такие занятия всесторонне воздействуют на организм студентов и благотворно влияют на приобретение новых навыков. Занятия бадминтоном развивают широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества [4].

Особенность этого вида спорта – вариативность физической нагрузки, он может быть использован в качестве средства развития спортивных навыков – как в основной группе здоровья, так и со студентами с ограничениями. Проводимые учеными исследования доказывают, что занятия бадминтона положительно влияют на состояние разных центров в организме человека, в особенности зрительного центра.

Развитие бадминтона в условиях высшего образования решает множество задач, к которым можно отнести – развитие физического совершенства обучающихся, укрепление их здоровья и прививание навыков здорового образа жизни. В процессе игры развивается быстрота, выносливость, гибкость, скорость реакции, координация. Бадминтон в целом оказывает благотворное влияние на анатомо-физиологическую структуру человека. Заниматься бадминтоном могут студенты любого пола и разной физической подготовки. Бадминтон – это ациклический высококоординационный вид спорта, обладающий следующими характеристиками: 1) резкость и быстрота движений; 2) соблюдение техники и быстрота реакции на смену ее приемов. 3) быстрая скорость реакции [1].

Благодаря своим положительным характеристикам, оказывает хорошее влияние на организм в целом и на психоэмоциональное состояние

обучающегося, так же признается высокая эффективность бадминтона как физической активности в ВУЗе.

Цель исследования: обосновать методику обучения бадминтону в высшем учебном заведении.

Методика обучения бадминтону включает в себя ряд задач: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся; 2) уклон на развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, а так же игрового мышления; 3) изучение основ техники и основной тактики. Изучение техники включает в себя изучение разных видов стоек и перемещений по корту. 4) изучение студентами способов подач и их прием, тактики нападения и защиты, а также особенности одиночной и парной игры. 5) привлечение внимания студентов к данному виду спорту и здоровому образу жизни [2].

Обучение бадминтону включает в себя несколько основных этапов: 1 этап. Начальное изучение движений и их имитация. Студент, держа ракетку в руке, отрабатывает движения подачи и приема. 2 этап. К имитационным упражнениям с ракеткой добавляется волан, и выполняются упражнения с ним. Примером такого рода упражнений может служить подбрасывание и отбивание волана. 3 этап. Обучение переходит на игровую зону, где студент отрабатывает навыки приема и подачи, отрабатывает свой удар. 4 этап. Основной этап с отработкой самой игры. Студент учится правильно держать ракетку в процессе игры. Отрабатывает скорость реакции и свою концентрацию.

На начальном этапе обучение технике ударов происходит открытой стороной ракетки, особое внимание уделяется работе кисти и правильно поставленной стойке при выполнении ударов. Затем студент учится правильному передвижению по площадке, выполнению выпадов вперед, вправо и влево. На третьем этапе отрабатывают удары после перемещений. Перемещения делятся по направлению вперед (в правый угол, в левый угол), назад, в сторону. Важно обращать внимание на работу ног. При перемещениях она складывается из элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения [3].

Подача – это начало игры в бадминтон, поэтому она и отрабатывается в первую очередь. Смысл движений схож с нижней подачей в волейболе. Так как игра в бадминтон начинается с подачи, по этой причине при тренировках игры в бадминтон целесообразно применять технические приемы игры в волейбол. Это способствует эффективности отработки техники подачи в бадминтоне. Но игра в бадминтон требует также общего физического развития, поэтому при обучении в дополнении к развитию техники игры необходимо включать упражнения на развитие гибкости, ловкости, выносливости и реакции. Все эти физические качества гармонично развиваются и совершенствуются в

этой игре. Одно из основных необходимых в бадминтоне качеств – быстрота. Это способность выполнять движения в минимальный отрезок времени [3].

Немаловажно включать в образовательный процесс и соревнования между студентами. Это необходимо не только для определения физического состояния всех группы обучающихся и выявления лидеров. В первую очередь, это, в общем, положительно сказывается на процессе обучения, у студентов появляется к нему больший интерес. Благодаря проведению соревнований студенты совершенствуют ранее полученные навыки, более подробно изучают правила игры и приобретают уверенность в себе и своих силах. Студенческие соревнования – необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Важно сказать, что бадминтон рассматривается как направление в медицинской терапии. Его используют для лечения людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы. Этот вид спорта «разгоняет кровь», тем самым снимая общую усталость и напряжение, самочувствие людей улучшается. Слежение за порхающим воланом - полезная гимнастика для глаз. На начальном этапе изучения бадминтона как физкультурной дисциплины, основной целью занятий является формирование у обучающихся теоретических, технических и тактических знаний об игре. В процессе постепенного изучения складывается цель в формирование и закрепление правильных двигательных навыков [3].

Наиболее часто такая дисциплина, как бадминтон преподается как секционный курс по выбору. В Орловском ГАУ создана отдельная секция по профессиональному обучению этому виду спорта. Среди обучающихся периодически проводятся социальные опросы, одна из тем включенных в них – это отношение студентов к бадминтону. Опрос прошли 147 человек. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Таблица 1– Отношение студентов к включению бадминтона в образовательный процесс

Вопрос	% ответивших да	% ответивших нет
Умеете ли вы играть в бадминтон?	67%	33%
Как вы считаете, полезно ли уметь играть в бадминтон?	58%	42%
Хотели бы вы научиться играть или улучшить свои навыки игры в бадминтон?	72%	28%
Хотели бы вы принимать участие в соревнованиях среди студентов?	52%	48%
Рассматривали ли вы профессиональное обучение игре в бадминтон?	31%	69%
Как вы считаете, полезно ли обучение игре в бадминтон во время занятий по физической культуре	83%	17%

Согласно данным анкетирования, можно сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов положительно относится к занятиям бадминтоном в учебном процессе, но профессионально заниматься хотели бы не многие.

Таким образом, бадминтон является очень важной составляющей учебного процесса. Он комплексно воздействует на все системы организма, и развивает разные качества необходимые для укрепления здоровья.

Список литературы / References

1. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры: учебно-методическое пособие / Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, С. Б. Короткова, О. Н. Крюкова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 55 с.

2. Ретинская, Ю.А. Пути сохранения здоровья студентов средствами физической культуры / Ю. А. Ретинская, Н. В. Ермаков, В. Н. Смирнов // Интеллектуальные системы в аграрном и строительном комплексе : сборник по результатам международной научно-практической конференции. Орёл 16-17 ноября 2023 г. – Орел, 2023.

3. Смирнов, В.Н. Бадминтон как одно из направлений в развитии физического воспитания студентов / В. Н. Смирнов Н. В. Ермаков // Научные исследования - сельскохозяйственному производству : материалы II Международной научно-практической Интернет-конференции. – Орел, 2023. – С. 137-141.

4. Яковлева, В.Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 128 с. – ISBN 978-5-507-45258-3.

УДК 796.412

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Романюк Т.В., доц., Романюк М.Н., доц.

*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. В статье раскрываются основы развития гибкости, в частности в эстетической гимнастике. Показано как проявление гибкости многосторонне влияет на техническую подготовку спортсменов.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, гибкость, подвижность в суставах, техническая подготовка, амплитуда.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN AESTHETIC GYMNASTICS

Romanyuk T.V., associate prof., Romanyuk M.N., associate prof.

Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko,

Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic

Brief abstract. The article reveals the basics of flexibility development, in particular in aesthetic gymnastics. It is shown how the manifestation of flexibility has a multifaceted effect on the technical training of athletes.

Key words: aesthetic gymnastics, flexibility, joint mobility, technical training, amplitude.

Эстетическая гимнастика – это вид спорта, который объединил в своем содержании спортивные виды гимнастики, танцевальное искусство и музыку. Специфика ее проявляется в выполнении композиций с большим количеством сложно-технических движений свободного характера, с эмоциональной окраской, слитностью и целостностью движений, особой пластикой, грациозностью и мягкостью в стилизованных, естественных движениях всего тела. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела (разнообразные волны, перекаты, прыжки, повороты, танцевальные шаги и т.п.). Для этого необходимо, чтобы у занимающихся были хорошо развиты такие физические качества, как гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без дополнительных напряжений и скованности в движениях. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток [3].

Одним из ведущих качеств, составляющих физический потенциал спортсменок, является гибкость, которая вносит существенный вклад в обеспечение технического мастерства гимнасток и проявляется как при выполнении большинства технических действий (оптимальный уровень), так и движений, требующих «предельной» амплитуды (максимальный уровень).

Гибкость представляется как базовое качество для достижения высоких спортивных результатов в эстетической гимнастике, в широких пределах её комплексного проявления, требующее разработку специальной методики развития гибкости (подвижности) в рабочих суставах (позвоночном столбе, тазобедренных, плечевых, локтевых и коленных) и адекватных средств ее развития. Данное качество можно определить как природное свойство человека, имеющее генетическую составляющую и развивающееся как в процессе онтогенеза, с характерной инертностью и вариативностью, так и в процессе специального

воздействия с использованием развивающих гибкость упражнений и других специфических средств (электростимуляции, вибрации, локального биомеханического воздействия и др.) [2, 4].

Следует отметить, что для трактовки и описания качества «гибкость» характерны разные акценты и подходы, используемые в теории и практике физического воспитания, например:

– наиболее часто встречающимся является определение гибкости как возможное воспроизведение большой амплитуды движения в суставе в различных условиях двигательной деятельности, измеряемое в градусах, сантиметрах и условных единицах;

– некоторыми специалистами гибкость определяется как свойство растягивания телесных структур (мышц и соединительных тканей) в процессе движения отдельных звеньев тела;

– «физиологическая» трактовка гибкости подразумевает преодоление условных границ движения в суставе и как следствие – проявление физических свойств элементов опорно-двигательного аппарата и функциональных соединений суставного образования (фасций, сухожилий, связок, мышц), которые характеризуются: мышечным тонусом, эластичностью и упругостью мягких тканей, иннервационными характеристиками процессов сокращения и расслабления [1, 4].

Одним из обобщающих понятий гибкости может служить определение, которое глосит, что гибкость – это характерное свойство телесных структур (суставных образований), поддающихся растягиванию (мышцы, связки, суставные капсулы, кожа) без нарушения их целостности и оценкой амплитуды движений в суставе (размахом).

Особенности проявления гибкости характерны как для обычной повседневной деятельности (с целесообразным ограничением), так и для специальной физкультурно-спортивной, с многообразием двигательных действий и условий выполнений движений. Поэтому для двигательной активности человека и её разнообразных форм типично множество разновидностей реализации данного качества, отличающихся характерными признаками (амплитудой, структурой двигательных действий, координационной сложностью, сочетанием движений в суставах, фиксацией позы или равновесия, перемещением в разных направлениях и сменой пространственной ориентации) [1].

При всём разнообразии двигательных ситуаций наиболее важными являются случаи, когда проявление качества гибкости (подвижности в суставах) в определённой степени обеспечивает достижение нужного результата (максимальной амплитуды движения).

В связи с этим в рамках спортивной подготовки важной задачей является приобретение способности использовать максимальную подвижность в суставах в специфических условиях конкретного вида технических действий (заданные параметры и программы) и поддерживать

«функциональный оптимум» данного качества на протяжении длительного периода подготовки спортсмена.

Одной из особенностей выполнения движений в суставах, требующих большой амплитуды, является проявление естественной «защитной реакции», которая, по сути, ограничивает предельное увеличение длины мышечно-связочных структур. Сокращение рабочих мышечных групп, осуществляющих движение в суставе, инициирует работу мышц антагонистов, сдерживающих эффект «амплитудного» движения в суставе и требующих преодоления такого «сопротивления» и согласованной работы функционально разных мышечных групп. Это достигается в процессе целенаправленной двигательной деятельности при выполнении растягивающих упражнений в разном режиме и условиях.

Таким образом, анатомо-физиологической основой развития гибкости являются следующие признаки [2]:

- форма сустава и сочленяющихся поверхностей;
- податливость к растягиванию мышц, сухожилий и связок (эластичность);
- сократительные свойства рабочих мышц;
- упругость мышечных волокон и состояние их тонуса;
- «содружественная» работа различных мышечных групп при их сокращении и расслаблении (возвращении в исходное положение);
- реактивность и устойчивость изменения свойств нервно-мышечного аппарата в процессе внешнего воздействия.

Иначе говоря, «физиологическим» условием развития подвижности в суставах является оптимальный уровень «зрелости» опорно-двигательного аппарата (исполнительной системы), двигательной функции (ЦНС – управляющая система) и морфологических особенностей суставных образований, которые реализуются в процессе направленного развития гибкости с достижением конкретного результата (амплитуды движения). Реализация качества гибкости в процессе технической подготовки спортсменов в эстетической гимнастике может иметь разную направленность: обеспечение оптимального функционального состояния одной из структур опорно-двигательного аппарата (локальное воздействие); обеспечение общего психофизического состояния для осуществления двигательной функции (общее воздействие); обеспечение собственно двигательной деятельности спортсменки в конкретных условиях [3].

Анализ особенностей проявления и реализации гибкости в различных видах двигательной деятельности позволяет определить следующие методические правила:

1. Развитие гибкости является относительно медленным процессом (инертным), поскольку текущее улучшение подвижности в суставах (повторение упражнения) может сопровождаться её потерей (возвращения

к исходному уровню), что требует обязательного повторного воздействия определённой продолжительности.

2. Организация процесса развития гибкости в системе СФП спортсмена требует учёта учебно-тренировочных условий и индивидуальных особенностей спортсмена (морфофункционального состояния рабочих звеньев тела).

3. Структурные особенности выполняемого технического действия (координационная сложность, пространственная ориентация, взаимодействие с опорой, характер мышечной работы и др.) определяют амплитудные характеристики отдельного движения в суставе и сочетания движений в «двигательном комплексе».

4. Для развития гибкости характерно оптимальное сочетание степени растягивания и напряжения мышечных групп (определённое соотношение), которое определяется многими факторами.

5. Специфика проявления гибкости в зоне «экстремальных значений» (близких к пределу анатомической подвижности) требует индивидуального подхода при принудительно-направленном воздействии, что ведёт к существенным перестройкам морфофункциональных свойств суставного образования и закреплению высокого уровня проявления данного качества;

6. Спортивная практика в эстетической гимнастике подтверждает необходимость «комплексного» (разностороннего) проявления гибкости и адекватных средств и методов развития, что объясняется разнообразием упражнений и условий их выполнения [2, 3, 4].

При этом педагогический анализ и исследования особенностей проявления гибкости в гимнастике позволяют отметить следующее:

– при наличии большого арсенала технических действий, которыми овладевают гимнастки, более 50% всех элементов связаны с акцентированным проявлением гибкости (как ведущего качества);

– в рамках организации специальной физической подготовки гимнасток от 10% до 40% тренировочного времени тратится на развитие гибкости;

– основным средством совершенствования подвижности в суставах являются «растягивающие» упражнения, которые выполняются в серийно-поточном режиме с повторным воздействием на протяжении длительного периода;

– характерной особенностью проявления гибкости в эстетической гимнастике является разнообразное сочетание движений и соответствующие разновидности реализации гибкости, обеспечивающие качество выполнения двигательных композиций.

Для эстетической гимнастики характерно разнообразие двигательных форм и соответствующих двигательных композиций, что определяет широкий круг разновидностей проявления гибкости

(двигательных способностей). При этом «физическое обеспечение» такой сложно-координационной спортивной подготовки должно быть комплексным, несмотря на акцентированное развитие гибкости. Разработка новых средств и методов развития подвижности в суставах должна выполняться в соответствии с требованиями и условиями конкретной двигательной деятельности, в частности, специфики подготовки спортсменок и учитывать объективные условия и индивидуальные возможности проявления качества гибкости.

Таким образом, развитие гибкости, как важного показателя физического потенциала спортсменок, определяется целым рядом условий и требований, основными из которых являются – сопряжённость физического воздействия (упражнения) с особенностями выполнения технических действий, специфика задач подготовки спортсмена (текущих и перспективных) и его индивидуальные возможности в реализации данного качества.

Список литературы / References

1. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: автореф. дисс. канд. пед. наук / Н.Я. Алисов, Ленинградский гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Ленинград, 1971.

2. Васюк, В.Е. К вопросу о биологической предопределенности сенситивных периодов / В.Е. Васюк, В.Г. Подольский, В. А. Пономарчук // Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания. – Минск, 1986.

3. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты). – Москва : Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов. – Москва : Советский спорт, 2008. – 480 с.

УДК 371.39

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИКИ

Рязанов В.Н., доц., Первых А.Е., студент

*ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»,
г. Хабаровск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены особенности обучения техники двигательных действий на примере гимнастики. Представлены методы, используемые при обучении, обоснована вариативность использования данных методов.

Ключевые слова: методика, методы, двигательные действия, техника, гимнастика.

PECULIARITIES FOR TEACHING TECHNIQUES OF MOTOR ACTIONS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS USING THE EXAMPLE OF GYMNASTICS

Ryazanov V.N., associate prof., Pervykh A.E., student
Pacific State University, Khabarovsk, Russia

Brief abstract. The article discusses the features of teaching the technique of motor actions using the example of gymnastics. The methods used in training are presented, and the variability in the use of these methods is justified.

Key words: methodology, methods, motor actions, technique, gymnastics.

Гимнастика является одним из наиболее эффективных средств развития физических качеств и координационных способностей у детей. Однако, чтобы достичь высоких результатов в этой области, необходима правильная методика обучения технике двигательных действий.

Цель исследования: рассмотреть методику обучения технике двигательных действий на уроках физической культуры на примере гимнастики.

Обучение является одной из сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса.

Метод физического воспитания – это система действий педагога, разработанная с учетом педагогических закономерностей, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащихся, которая обеспечивает освоение ими двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методика обучения технике двигательных действий на уроках физической культуры по гимнастике включает в себя систему средств, методов и методических приемов обучения, иногда и форм организации занятий, созданная для изучения конкретного двигательного действия.

Для более эффективного изучения двигательного действия необходимо придерживаться правильной техники выполнения. Техника физического упражнения есть наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

В методике обучения технике двигательных действий на уроках физической культуры по гимнастике существуют несколько основных понятий, которые необходимо учитывать при проведении занятий. Важно понять, что каждое движение в гимнастике имеет свою технику

выполнения, которая определяется правильным положением тела и последовательностью движений.

Во-вторых, в методике обучения необходимо использовать прогрессивный подход – начинать с простых элементов и постепенно переходить к более сложным. Это помогает ученикам постепенно осваивать новые движения и повышать свой уровень мастерства.

Немаловажной составляющей методики является индивидуальный подход к каждому ученику. Учитывая различные физические и психологические особенности, преподаватель должен адаптировать методику обучения для каждого ученика, чтобы максимально эффективно развивать его технику двигательных действий.

Одним из таких методов является метод анализа движений, который заключается в разборе каждого элемента гимнастической композиции на составляющие части. Такой метод чаще всего используют на первом этапе обучения. Учитель подробно объясняет и демонстрирует правильную технику выполнения каждого движения, затем ученики практикуют его под руководством учителя. Показ должен быть совершенным, его может осуществить сам учитель или подготовленный для этого ученик.

Другим эффективным методом является разновидность метода расчлененного разучивания – метод решения частных двигательных задач. Он используется при освоении некоторых упражнений, особенно опорных прыжков.

Также для формирования техники двигательных действий используется метод наблюдения за примерами успешного выполнения. Большую помощь в этом могут оказать и различные наглядные пособия (кинограммы с описанием техники, схемы, рисунки, макеты и т.п.), ученики могут смотреть видеозаписи выступлений профессиональных гимнастов или живые выступления на спортивных соревнованиях.

Стоит отметить, что в последние годы вырос значительный интерес к методам программированного обучения, который помогает учителю более доступно объяснить упражнение, а ученику – понять его.

Характеристики методов обучения технике двигательных действий на уроках физической культуры по гимнастике могут включать различные аспекты. Важным фактором является использование системного подхода, который предусматривает поэтапное развитие навыков и умений учеников.

Также создать стимулирующую среду для обучения. Необходимо предоставить возможность для самостоятельной работы и экспериментирования с различными движениями. Ученик может сам исправлять терминологию других учеников, страховать одноклассников во время выполнения гимнастического упражнения. Это поможет развить творческое мышление учеников и повысить их мотивацию к занятиям гимнастикой.

Следующей характеристикой может быть использование вариативности методов обучения. Преподаватель может применять как классические методы, так и инновационные подходы, чтобы делать занятия более интересными и эффективными. Например, использование различных игровых элементов или технических средств, таких как видеоанализ или компьютерные программы.

Таким образом, гимнастика призвана развивать различные физические качества человека, а в особенности – координационных способностей. В настоящее время гимнастика является неотъемлемой частью физического воспитания в целом. Для того, чтобы предупредить и предотвратить получение травм во время выполнения гимнастических упражнений, необходимо соблюдать технику их выполнения. Для этого разработаны множество методов, которыми должны руководствоваться учителя общеобразовательных и средних школ на уроках физической культуры. Некоторые из таких методов представлены и описаны в данной статье. Также учителям не стоит забывать о том, что все упражнения должны быть разделены по возрастным группам, для более правильного распределения можно обратиться к примерным рабочим программам для младших, средних и старших классов, автором которых является Владимир Иосифович Лях.

Список литературы / References

1. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Баженова, Н.А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе / Н.А.Баженова. – Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ», 2020. – 210 с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – Москва : Академия, 2004.–272 с.
4. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры / А.П.Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991.–543 с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

УДК 796.011.3

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Сапожников С.А., аспирант

ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Проведено изучение методом анкетирования студентов форм дистанционного преподавания физкультуры в высших учебных учреждениях. По данным проведенного опроса выявлены

проблемы дистанционного обучения физкультуры, предложены пути устранения этих проблем.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, дистанционное обучение, физкультура.

NEW TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN DISTANCE LEARNING

Sapozhnikov S.A., postgraduate

*Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The forms of distance physical education teaching in higher educational institutions have been studied by the method of student questionnaire. According to the survey, the problems of distance learning in physical education have been identified, and ways to eliminate these problems have been proposed.

Key words: COVID-19 pandemic, distance learning, physical education.

Пандемия COVID-19 за короткое время охватила многие государства. Наиболее современной и эффективной мерой профилактики эпидемий и пандемий является вакцинация населения [1]. Однако вакцинопрофилактика столкнулась с серьезными проблемами среди населения, включая студенческую молодежь [2, 3]. Высокая смертность от осложнений COVID-19, длительно сохраняющиеся симптомы заболевания [4-6] вынуждали правительства стран применять дополнительные меры профилактики. При очном посещении занятий физкультурой преподаватели должны были использовать маски и перчатки на протяжении всего занятия, а перед началом занятия следовало измерить температуру и оценить состояние здоровья обучающихся [7]. Учащиеся, у которых были симптомы лихорадки, кашля, насморка или нарушения дыхания [4-6] не должны были допускаться в спортивный зал.

COVID-19 затронул многие сферы жизни человека, включая университетское образование, которое сопровождалось закрытием университетских городков по всему миру, и быстрой миграцией большинства образовательных процессов: преподавания, заучивания и оценки в онлайн-домены. Меры профилактики включали социальное дистанцирование и перевод обучения в трансформирующую модель дистанционного обучения. В период пандемии университеты по всему миру столкнулись со значительными трудностями, вызванными COVID-19 [6]. Дистанционное образование стало необходимостью. С точки зрения студентов, эта форма обучения требует от студентов более высокого уровня самодисциплины. Мотивация является одним из наиболее важных

факторов эффективного обучения. Личное взаимодействие имеет большое значение для студентов, поэтому риск почувствовать себя изолированными стало для них реальной проблемой и проявилось в снижении уровня мотивации.

Целью проведенного исследования явилось изучение проблем, с которыми столкнулись студенты в связи с переходом на дистанционное обучение. Дополнительно проводилась оценка отношения и взаимодействие с преподавателями, а также желание студентов продолжать дистанционное обучение в будущем.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие обучающиеся высших учебных учреждений г. Москвы. Метод исследования включал анкетирование студентов, а также дополнительную личную беседу с обучающимися.

Результаты исследования. Первым этапом оценивалось отношение студентов к вакцинопрофилактике против COVID-19. Была установлена прямая взаимосвязь между низкой физической активностью обучающихся и негативным отношением к вакцинопрофилактике. Причем это отношение выражалось как к COVID-19, так и к вакцинации против гриппа. В период пандемии COVID-19, по данным анкетирования, было установлено снижение физической активности обучающихся. Причиной гиподинамии студенты считали закрытие спортивных учреждений и дистанционное обучение физкультурой. По данным расчета индекса массы тела 23% студентов отметили прибавку в весе. По оценке дистанционной формы обучения больше 55% обучающихся отметили низкое качество дистанционных занятий физкультурой. Преподаватели использовали разные формы обучения, такие как онлайн-занятия с прямой трансляцией, записанные видеоролики, задания для учащихся, проекты. Во многих учреждениях занятия ограничивались написанием реферативных сообщений на заданную тему. Дистанционное обучение на обучающих платформах или с использованием гаджетов не удовлетворяло студентов по качеству объяснения новых видов спортивных заданий и отсутствием достаточного контроля со стороны преподавателя. Одним из популярных видов занятий физкультурой среди студентов являются спортивные игры и соревнования. Дистанционное обучение исключало эти формы занятий, что негативно влияло на мотивацию к занятиям. Многие студенты указали на проведение самостоятельных занятий физкультурой с синхронным просмотром видеозаписей в интернете. Внедрение дистанционного образования, вызванное пандемией, поднимает некоторые проблемы, в том числе отсутствие технологической инфраструктуры (Wi-Fi, мобильные устройства, компьютеры) для студентов и нехватка места дома для студентов университетов для осуществления образовательной деятельности.

Заключение. Проведенная оценка отношения студентов к дистанционным формам обучения физкультурой выявило существенные недочеты, что связано с экстренностью разработки программ дистанционного обучения и слабой технической обеспеченностью учебного процесса. Необходимы разработки новых форм проведения дистанционных занятий физкультурой с обеспечением банка видеозаписей. Онлайн-программы должны отражать ценностно-ориентированный подход, который включает такие формы поведения, как социализация, взаимодействие/коммуникация, объединение в команду, решение проблем и сотрудничество.

Список литературы / References

1. Орлова, Н.В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта / Н. В. Орлова // Трудный пациент. – 2013. – Т. 11, № 4. – С. 22-27.
2. Орлова, Н.В. Отношение студентов медицинских учебных учреждений к вакцинации против COVID-19 / Н. В. Орлова, Л. И. Ильенко, Д. В. Давыдов // Медицинский алфавит. – 2022 – № 3. – С. 29-33.
3. Влияние социологических факторов на отношение населения к вакцинации против COVID-19/ Филатова М. Н. [и др.] //Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2022. – № 3. – С. 112-116.
4. Орлова, Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций /Н. В. Орлова // Медицинский совет. – 2019. – № 6. – С. 74-81.
5. Орлова, Н.В. Хронический кашель: дифференциальная диагностика и лечение / Н. В. Орлова // Медицинский совет. – 2020. – № 17. – С. 124-131.
6. Чукаева, И.И. Бронхообструктивный синдром /И. И. Чукаева //Лечебное дело. –2008. – № 2. – С. 27-31.
7. Арутюнов, Г.П. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями/ Г. П. Арутюнов, О. А. Кисляк, А. К. Рылова. – Москва, 2021. – 199 с.

УДК 796.062

УСЛОВИЯ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сенина Ю.О., ст. преподаватель

ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. Данная статья посвящена исследованию условий и принципов, которые реализуются в рамках физкультурно-спортивной деятельности в стенах образовательных организаций высшего образования. В статье приводится актуальная статистика анализа общего состояния возможностей в области физкультурно-спортивной деятельности в контексте высшего образования, а также

предлагает практические рекомендации для учебных заведений, стремящихся оптимизировать управление физкультурными и спортивными инициативами в своей среде.

Ключевые слова: здоровье студентов; физкультурно-спортивная деятельность; здоровый образ жизни; спорт; физическое развитие.

CONDITIONS AND PRINCIPLES OF IMPLEMENTING SPORTS MANAGEMENT TECHNOLOGY IN HIGHER EDUCATION EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Senina Y.O., senior lecturer

*Saint Petersburg University of Management Technologies and Economics,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. This article is devoted to the study of the conditions and principles that are implemented within the framework of physical culture and sports activities within the walls of educational organizations of higher education. The article provides up-to-date statistics on the analysis of the general state of opportunities in the field of physical education and sports activities in the context of higher education, and also offers practical recommendations for educational institutions seeking to optimize the management of physical education and sports initiatives in their environment.

Key words: students' health; physical education and sports activities; healthy lifestyle; sport, physical development.

В контексте высшего образования, понятие «физкультурно-спортивная деятельности» может быть определено как комплексная система физического развития и совершенствования организма человека, включающая в себя физические упражнения, спорт, здоровый образ жизни, психологическое и эстетическое развитие. Физическая культура имеет целью формирование и поддержание физической формы, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, а также развитие личностных качеств, таких как сила воли, выносливость, дисциплина и самодисциплина.

Важным аспектом спортивно-физкультурной деятельности в высшем образовании является интеграция этих понятий с образовательной программой. Физическая культура и спорт в университетском контексте не только способствуют укреплению здоровья и физической формы студентов, но и имеют целью формирование коммуникативных и социальных навыков, лидерских качеств, управления временем и стрессом, а также воспитание ценностей спортивной этики и добросовестной борьбы.

Организация физкультурно-спортивной деятельности в высшем образовании должна соответствовать следующим условиям и принципам:

1. Наличие соответствующего материально-технического обеспечения.

2. Наличие квалифицированных инструкторов и тренеров, которые обладают необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта.

3. Разнообразие предлагаемых видов физической активности.

4. Удобное расписание занятий.

5. Предоставление возможности для индивидуальных тренировок и самостоятельной занятости спортом.

6. Осуществление систематического контроля за физической формой студентов и оценки их достижений в области спорта.

7. Организация соревнований и спортивных мероприятий среди студентов и персонала высшего учебного заведения.

8. Популяризация здорового образа жизни и значимости физической культуры и спорта среди студентов и персонала высшего образования.

9. Сотрудничество с другими спортивными организациями и учреждениями для проведения совместных тренировок, соревнований и мероприятий [6].

Обеспечение данных условий и соблюдение принципов позволит создать благоприятную среду для активного занятия физической культурой и спортом студентов и персонала высшего образования.

Формы и виды физической активности, предлагаемые студентам вуза, могут включать в себя различные виды спорта, физкультурные занятия и рекреацию. Разнообразие предлагаемых форм и видов физической активности может зависеть от конкретного университета и его спортивной инфраструктуры, а также от интересов и предпочтений студентов.

Вот некоторые из них:

1. Спортивные секции и команды.

Вузы могут предлагать различные спортивные секции, включающие футбол, баскетбол, волейбол, теннис, плавание, легкую атлетику и другие виды спорта. Студенты могут присоединиться к спортивным командам и заниматься под руководством опытных тренеров.

2. Физкультурные занятия.

Университеты могут проводить физкультурные занятия в групповых форматах, такие как аэробика, йога, пилатес, зумба и др. Это позволяет студентам заниматься под руководством профессиональных инструкторов и подходить к физической активности более свободно и непринужденно.

3. Рекреация и активный отдых.

Вузы могут предлагать различные формы активного отдыха, такие как походы, горные походы, катание на велосипедах, занятия фитнесом на

открытом воздухе и др. Это позволяет студентам насладиться природой, освежиться и получить физические и эмоциональные преимущества от активного отдыха на свежем воздухе.

4. Индивидуальные тренировки.

Университеты могут предоставлять студентам возможность заниматься индивидуально, например, тренироваться в тренажерном зале, бегать на беговой дорожке или заниматься другим видом индивидуальной физической активности, в зависимости от предпочтений студентов.

5. Спортивные мероприятия и соревнования.

Вузы могут организовывать спортивные мероприятия, такие как спортивные дни, турниры, чемпионаты или спортивные соревнования, где студенты могут проявить свои спортивные навыки и соревноваться друг с другом.

Университеты стремятся предоставлять студентам широкий спектр возможностей для занятий физической активностью, чтобы удовлетворить различные потребности и предпочтения студентов и способствовать достижению их физической формы и благополучия.

Расписание занятий физкультурой в университете должно быть гибким, разнообразным и учитывающим потребности и интересы студентов. Оно должно способствовать поддержанию физической активности и здорового образа жизни, а также совмещению физической активности с учебными процессами. Это поможет студентам развиваться во всех аспектах своей жизни и приносит пользу для их общего благополучия и успеха в учебе.

В университетах также могут проводиться различные спортивные игры, где команды студентов со всего университета соревнуются в различных видах спорта. Эти игры также могут включать специальные мероприятия, концерты и другие развлекательные активности [2].

Физкультурно-спортивная деятельность играет важную роль в формировании здорового образа жизни и укреплении психического благополучия студентов вуза. Вот некоторые из основных причин, почему она имеет такое значение:

1. Физическое здоровье. Регулярная физическая активность, которая включает в себя участие в спорте и других физических занятиях, способствует укреплению здоровья студентов. Она повышает физическую выносливость, силу и гибкость, улучшает общую физическую форму. Регулярные занятия спортом также помогают снижать риск развития различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые и метаболические заболевания.

2. Психическое благополучие. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают настроение и приводят к ощущению удовлетворения и умиротворения.

3. Самооценка и самодисциплина. Занятия спортом требуют регулярности, трудолюбия и самоконтроля, что способствует развитию таких качеств как целеустремленность, настойчивость и организованность.

4. Социальная адаптация и коммуникация. Взаимодействие и соревнование с другими студентами улучшает коммуникативные навыки и способствует формированию дружеских отношений.

Об отношении самих студентов к занятиям физической культуры в стенах высшего учебного заведения говорит статистика.

На вопрос об отношении студентов к занятиям физической культуры в университете 50% анкетированных заявили, что положительно, 29% – безразлично, а вот у 20% процентов анкетированных спортивно-физкультурная деятельность вызывает негативные эмоции.

Далее было предложено студентам ответить на вопрос о том, насколько регулярно они посещают занятия по физической культуре в университете. Результаты опроса показали, что большинство студентов (46%) пропускают занятия только по уважительным причинам, 32% – регулярно посещают занятия, а 21,5% посещают их нерегулярно.

Основной вопрос был о том, почему люди посещают занятия по физической культуре. По результатам опроса, большинство респондентов (63%) заявили, что их главная цель – получить зачет по этому предмету. 15% опрошенных указали, что они хотят повысить свою физическую подготовленность и улучшить свое физическое состояние. 13% респондентов сказали, что они посещают занятия как способ отвлечься от учебы в аудитории, а 7% – назвали все из перечисленных мотивов.

В начале учебного года студенты распределяются по учебным отделениям в зависимости от их здоровья, спортивной подготовленности и предпочтений. Спортивные игры оказались наиболее популярным выбором, сделанным 21% студентов, 19% студентов занимались адаптивной физической культурой, 10% выбрали гимнастику или тяжелую атлетику.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы: большинство студентов осознают важность занятий физической культурой, однако они редко занимаются самостоятельно или посещают занятия, так как в основном за это предлагаются зачетные единицы. В целом студенты остаются довольны качеством, формой и содержанием проводимых занятий физической культурой.

В ходе нашего исследования мы рассмотрели условия и принципы реализации технологии управления физкультурно-спортивной деятельностью в образовательной организации высшего образования. В результате исследования были выделены ключевые аспекты и рекомендации по улучшению данной сферы.

Таким образом, мы можем заключить, что эффективность условий и принципов реализации технологии управления физкультурно-спортивной

деятельностью в образовательной организации высшего образования определяется комплексом факторов. Вспомогательные ресурсы, подготовка кадров, доступность и мотивация студентов являются ключевыми аспектами успешного осуществления физкультурно-спортивной деятельности. Реализация предложенных рекомендаций поможет создать благоприятные условия для достижения эффективности в данной области и положительно повлиять на формирование здорового образа жизни и успех студентов вуза.

Список литературы / References

1. Бумарскова, Н.Н. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. – Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2020. – 720 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие.– Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
4. Коровин, С.С. Методические основы управления физкультурным образованием в формировании физической культуры личности / С. А. Акимов, Т. А. Глазина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016.– С. 27-31
5. Обожина, Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией / учебное пособие / Д. А. Обожина. – Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2017. – 73 с.
6. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко . – Москва : Спорт, 2016. – 122 с.
7. Яковлев, А.Н. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. – 2016. – 6 с.

УДК 783.018.43:004.9+796.03

ЦИФРОВАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Сидоров В.И., ст. преподаватель,

Алешин Е.В., ст. преподаватель, Годз Л.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
имени М. Горького», г. Донецк, Россия*

Краткая аннотация. Выполнять профессиональные обязанности на высоком уровне, чтобы образование в высших образовательных учреждениях было непрерывным, возникла необходимость развития цифровых информационных образовательных технологий, что на практике положительно влияет на модернизацию образовательного процесса, позволит реализовать на практике новые цифровые технологии, оптимизирует мониторинг результатов образования, будет

способствовать формированию навыков учебной деятельности. Ограничение двигательной активности связано с вынужденным дистанционным обучением студентов Донецкого государственного медицинского университета и также на кафедре физического воспитания, значительно (до 50%) снижает физиологические и функциональные возможности организма, следовательно, и умственную работоспособность. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения, соматическом состоянии здоровья различных систем организма, а также все больше дают о себе знать проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения студентов.

Ключевые слова: информационно-образовательная среда, вебинар, тестирование, методическое обеспечение, технические ресурсы, структура образовательной среды.

DIGITAL INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR PHYSICAL EDUCATION IN DISTANCE LEARNING

Sidorov V.I., senior lecturer,

Aleshin E.V., senior lecturer, Godz L.A., senior lecturer

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Brief abstract. To perform professional duties at a high level, so that education in higher educational institutions is continuous, there is a need to develop digital information educational technologies, which in practice has a positive effect on the modernization of the educational process, will allow new digital technologies to be implemented in practice, optimizes the monitoring of educational results, and will contribute to the formation of learning skills. Restriction of motor activity is associated with forced distance learning of students of Donetsk State Medical University and also at the Department of Physical Education, significantly (up to 50%) reduces the physiological and functional capabilities of the body, therefore, mental performance. This adversely affects the quality of education, the somatic state of health of various body systems, and the problems of intellectual and emotional stress of students are becoming more and more noticeable.

Key words: information and educational environment, webinar, testing, methodological support, technical resources, structure of the educational environment.

Введение. Для цифровых информационно-образовательных технологий (ЦИОТ) является возможным использовать образовательное взаимодействие обеспечения интерактивных способов обучения и получения оперативной связи со студентом, а также для своевременного реагирования на запросы обучающихся, на их физическое, моральное и

психическое состояние. Возможности ЦИОТ позволяют более эффективно использовать мотивирующую поддержку, положительный настрой на учебные и физкультурно-спортивные занятия, осуществлять контроль и коррекцию выполненной работы.

Цель исследования: выявить особенности функционирования цифровой информационно-образовательной среды по физическому воспитанию и влияние на процесс обучения студентов.

Занятия на информационно-образовательной платформе даны по типу вебинаров и экзаменационных тестов, основаны на учебных пособиях, методических материалах, фото- и видеоматериалах. Чем больше информации видят студенты, тем больше они проявляют интерес к занятиям физической культурой. Важным фактором является возможность использовать цифровое образовательное обучение и взаимодействие для обеспечения интерактивных способов получения оперативной связи с обучающимися, а также для своевременного реагирования на запросы студентов на их физическое, моральное и психическое состояние. В информационно-образовательной среде (ИОС) в Донецком государственном медицинском университете (Дон ГМУ), на кафедре физического воспитания, организован комплекс информационных и образовательных ресурсов средствами компьютерной техники, информационных, телекоммуникационных технологий, программного и организационно-методического обеспечения и ориентировано на удовлетворение потребностей студентов-медиков в информационных услугах и ресурсах образовательного характера по предмету «Физическая культура». Системное использование цифровых технологий соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования и способствует эффективному достижению поставленных учебных целей. Внедрение самостоятельных занятий физической культурой посредством вебинаров и дневников самоконтроля в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развитию всех сторон психо-функциональных и двигательных возможностей, формирование потребности к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры.

Методы исследования. В теоретическом исследовании проблемы эффективного использования информационно-образовательной среды в процессе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в Донецком государственном медицинском университете, на кафедре физического воспитания, использовался системный подход, а также внутрисистемные взаимосвязи, позволяющие оптимизировать применяемые педагогические технологии, методы и средства. Для получения данных использовались общетеоретические методы изучения: обобщения, сравнения,

сопоставления, анализ педагогической научно-методической литературы и педагогического опыта. Метод анкетирования на этапе позволил установить уровень мотивации студентов.

Полученные данные в ходе исследования, которое проводилось со студентами 1-3 курса Донецкого государственного медицинского университета, показали особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях последствий стресс-индуцированных состояний, локдауна при очном и дистанционном обучении. Опрошено более 250 студентов (возраст – 17-20 лет) [1].

Результаты исследований и их обсуждение. Анкетный опрос по вопросам дистанционного обучения и дневникам самоконтроля самостоятельных занятий по физической культуре позволили определить:

– считают ли обучающиеся важным повышение уровня физической подготовленности;

– считают ли обучающиеся важным знание системы норм, правил и ценностей в здоровом образе жизни;

– считают ли обучающиеся важным наличие знаний о физической культуре, этапах и перспективах ее развития;

– могут ли обучающиеся определить самостоятельно свой уровень физического и функционального состояния;

– влияет ли уровень педагогической компетентности преподавателей в области цифровых образовательных технологий на качество усвоенных студентами знаний по физической культуре;

– какими цифровыми образовательными ресурсами предпочитают пользоваться студенты в процессе взаимодействия с преподавателем по физическому воспитанию;

– какие технологии позволяют усовершенствовать уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма студента.

На вебинарах по «Физической культуре» (развитие физических качеств: аэробная выносливость, быстрота, сила, анаэробная выносливость) и «Прикладная физическая культура» (специализации: шахматы, дартс для освобожденных от нагрузок студентов; фитнес аэробика, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, атлетическая гимнастика, дзюдо, традиционное карате) в информационно-образовательной платформе Дон ГМУ студенты закрепляют пройденную теоретическую и практическую информацию, согласно расписанию занятий (два обязательных раза в неделю) и могут выявить свои пробелы в знаниях, умениях и навыках. На информационно-образовательной платформе университета размещены полные сведения научно-педагогического состава кафедры (телефон, эл. адрес); календарно-тематический план занятий; учебные пособия, изданные преподавателями и рекомендованные Ученым советом университета; учебно-методические

рекомендации; видеоматериалы; тестовые задания на каждую обучающую тему общей физической подготовки и специализации, которые помогают уровень усвоенных знаний студентами.

В результате анализа были выделены категории осознанного отношения к здоровью. Наиболее значимыми явились «Улучшение физического состояния» и «Улучшение настроения, эмоций». Фактически все категории отражают положительный эффект пройденного анкетирования (укрепление, повышение, улучшение, и т.д.), а отрицательный это категория «плохое самочувствие», набравшая наименьшее количество голосов.

При этом факт того, что данная категория была выделена, свидетельствует о высоком уровне рефлексии обучающихся, а значит, повышении осознанного отношения к своему физическому и ментальному здоровью.

Тестирование помогает оперативно и качественно оценить занимающихся. Также результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды в физкультурном воспитании в университете.

Теоретическое исследование цифровой информационно-образовательной среды в сфере физического воспитания, позволило установить, что:

- ЦИОС в сфере физического воспитания это сложная, многофункциональная и многокомпонентная система, предполагающая поэтапную организацию;
- ЦИОС положительно влияет на модернизацию образовательного процесса;
- ЦИОС включает в себя комплекс организационно-методических, технических, информационных образовательных ресурсов.

В настоящее время следующие технологии прошли теоретическое научное обоснование, экспериментально-исследовательскую, практическую апробацию и доказали эффективность: технология совместных экспериментальных исследований научно-педагогического сотрудника и обучающегося; технология “Виртуальная реальность”; технология “Панорамных изображений”; технология “3D-моделирование”; технология “Образовательная робототехника”; технология использования малых средств информатизации; технология использования мультимедийного учебного контента, а также интерактивного электронного контента [2].

Структура цифровой информационно-образовательной среды указывают на две существующие силы, влияющие на развитие цифровых удаленных технологий в системе образования: внешнюю, связанную с воздействием на образовательную систему извне, и внутреннюю,

связанную с самой образовательной системой, при этом отмечают не только значительное влияние внешних факторов на процессы информатизации образования, но и их педагогическую неконтролируемость в силу локализации вне пределов образовательной системы [3].

Особенность ЦИОС предполагает:

- возможность дистанционной информационно-методической поддержки образовательного процесса в физкультурно-образовательной подготовки;

- планирование образовательного процесса и его содержательно-ресурсного обеспечения с учетом физкультурно-спортивных мероприятий;

- организацию дистанционного мониторинга, фиксации результатов образовательного процесса и физической работоспособности и функциональной подготовки;

- обеспечение возможностей эффективной работы с учебной и научно-методической информацией.

Эффективность ИОС в образовании в сфере физической культуры, также зависит от качества и доступности электронных сервисов через браузер, использование инструментов нескольких платформ, обеспечение гибкости настройки, мобильность и комфортность работы для всех субъектов образовательного процесса [4].

Выводы. Развитие информационной образовательной среды, способствует усилению осознанного отношения у студентов к своему физическому и ментальному здоровью, требует дальнейшего распространения. Необходимо включать и в систему образования для осознанного отношению к здоровью студента, содержательный компонент психолого-педагогического явления, которое предполагает активное использование специальных и универсальных прикладных программных средств, повышение эффективности путем повышения уровня цифровой компетентности научно-педагогических кадров, своевременного обеспечения высшего образовательного учреждения современными технологиями и оборудованием.

Список литературы / References

1. Антонова, Д. А. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений // Д. А. Антонова, Е. В. Оспенникова, Е. В. Спирин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. – 2018. – № 14. – С. 5–37.

2. Буданцев, Д. В. Цифровизация в сфере образования: обзор российских научных публикаций / Д. В. Буданцев // Молодой ученый. – 2020. – № 27(317). – С. 120–127.

3. Кущева, Н. Б. Современная цифровая образовательная среда в высшем образовании России / Н. Б. Кущева, В. И. Терехова // Проблемы современной экономики. – 2018. – № 1(65). – С. 191–194.

4. Лапин, В. Г. Цифровая образовательная среда как условие обеспечения качества подготовки студентов в профессиональном образовании /В. Г. Лапин // Инновационное развитие профессионального образования. – 2019. – № 1(21). – С. 55–59.

УДК 37.037.1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МЧС РОССИИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сорокин А.А., ст. преподаватель, Сучков К.С., курсант
*ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия
Государственной противопожарной службы Министерства Российской
Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий», г. Иваново, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается методика развития выносливости у обучающихся образовательных учреждений МЧС России с помощью средств лыжной подготовки, которая является одним из ключевых факторов физической подготовки спасателей.

Ключевые слова: лыжная подготовка, физическое воспитание, комплексная подготовка.

METHODS OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA WITH THE HELP OF SKI TRAINING

Sorokin A.A., senior lecturer, Suchkov K.S., cadet
*Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of
the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Disaster Relief,
Ivanovo, Russia*

Brief abstract. This article discusses the methodology of endurance development in students of educational institutions of the Ministry of Emergency Situations with the help of ski training, which is one of the key factors of the physical training of rescuers.

Key words: ski training, physical education, comprehensive training.

В основе деятельности сотрудников Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – МЧС России) лежит физическая подготовка, которая является неотъемлемой частью

профессиональной подготовки и способствует приобретению умений и навыков, физических и психических качеств, которые являются необходимыми для успешного выполнения личным составом своих служебных обязанностей в различных экстремальных условиях, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические качества.

Лыжная подготовка является одним из обязательных направлений по физическому воспитанию обучающихся образовательных организаций МЧС России. Проводимые занятия по лыжной подготовке проводятся не только для развития общих навыков, но и для воспитания профессионально важных физических, психологических качеств, необходимых в будущей службе. Умение стоять на лыжах, как и владение лыжной техникой, это не только форма активного отдыха и семейного досуга для сотрудника, но и возможность прийти на помощь нуждающимся в труднодоступных участках заснеженных районов и горнолыжной местности Российской Федерации. Образовательные организации МЧС России осуществляют комплексную подготовку высококвалифицированных кадров, в структуре которой содержится не только воспитание профессионально важных качеств, но и подготовка спасателей.

Основой техники передвижения являются лыжные ходы. Основными двигательными действиями при выполнении являются отталкивания, которые подразумевают под собой махи ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах.

В зависимости от способа постановки ног лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые. При выполнении классических ходов лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже. В коньковых ходах одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-40 градусов.

Рассмотрим один из видов тренировки обучающихся, в котором акцент будет делаться на работу ног при выполнении упражнений. С целью проверки данной методики упражнений с акцентированием работы ног было проведено исследование. В исследовании приняли участие две группы испытуемых 411 учебная группа (контрольная) и 431 учебная группа (экспериментальная) в количестве 13 человек в каждой. Исследование проводилось на базе Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России в феврале 2023 года. Входной и повторный контроль проводился на лыжной трассе в лесном массиве на дистанции 5 км.

Исследуемые группы занимались по разработанной методике по теме №2 «Физическая подготовка» в упражнении «Бег на лыжах на дистанцию 5 км». Контрольная группа выполняла упражнения без акцентирования на работу ног. Дополнительные занятия не проводились.

В программе учебно-тренировочных занятий у контрольной группы были включены следующие упражнения:

- одновременный одношажный классический ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- одновременный бесшажный классический ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- одновременный двухшажный классический ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- попеременный двухшажный классический ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- попеременный четырехшажный классический ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров.

В программу учебно-тренировочных занятий у экспериментальной группы были включены следующие упражнения:

- одновременный полуконьковый ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- одновременный двухшажный коньковый ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- одновременный одношажный коньковый ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- попеременный двухшажный коньковый ход в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров;
- коньковый ход без отталкивания руками в количестве трех повторений на дистанцию 300 метров.

Всего было проведено в обеих группах по 7 занятий. На первом и последнем занятии был проведен контрольный срез. Согласно нормативного времени в упражнении «Бег на лыжах на 5 км» для обучающихся 4-го года обучения составляет: на оценку «отлично» – 22 минуты, на оценку «хорошо» – 23 минуты и на оценку «удовлетворительно» – 24 минуты.

При входном контроле в 411 учебной группе было получено: 1 отличная оценка, 5 хороших оценок, 5 удовлетворительных оценок и 2 неудовлетворительные оценки. Среднее время по 411 учебной группы составило: 23 минуты 20 секунд, что является удовлетворительным показателем для учебной группы в целом.

При входном контроле в 431 учебной группе было получено: 3 отличные оценки, 3 хорошие оценки, 4 удовлетворительные оценки и 3 неудовлетворительные оценки. Среднее время по 431 учебной группе составило: 23 минуты 15 секунд, что является удовлетворительным показателем для учебной группы в целом.

Таблица 1 – Результаты входного контроля – бег 5 км

№ п/п	411 учебная группа		431 учебная группа	
	ФИО	Результаты (мин. сек)	ФИО	Результаты (мин. сек)
1.	Венетиади М.И.	22.50	Бородин Р.В.	22.50
2.	Гергишан С.В.	23.15	Кадырбердиев Д.Р.	24.40
3.	Зайцев Д.Д.	21.49	Кобушкин Н.И.	25.30
4.	Зимин К.А.	25.12	Лебедев Н.А.	23.10
5.	Ильин А.И.	22.20	Лыгин Е.А.	21.48
6.	Козлуков В.С.	23.50	Метелев А.Д.	22.20
7.	Любогощев С.И.	22.58	Никифоров Д.Н.	23.49
8.	Матросов А.М.	23.20	Петросян Б.А.	24.01
9.	Мельник Д.В.	23.43	Солтаханов А.Б.	23.57
10.	Сивицкий Е.С.	22.35	Сучков К.С.	21.40
11.	Стригунов Д.А.	25.30	Тарикулиев А.Н.	23.46
12.	Сугутский С.А.	23.10	Тихоненков Н.А.	21.42
13.	Тысячнов А.А.	22.47	Фролкин С.Г.	22.58

При повторном контроле в 411 учебной группе было получено: 1 отличная оценка, 7 хороших оценок, 3 удовлетворительные оценки и 2 неудовлетворительные оценки. Среднее время по 411 учебной группы составило: 23 минуты 04 секунды, что является удовлетворительным показателем для учебной группы в целом. Показатели учебной группы улучшились на 16 секунд.

Таблица 2 – Результаты повторного контроля – бег 5 км

№ п/п	411 учебная группа		431 учебная группа	
	ФИО	Результаты (мин.сек)	ФИО	Результаты (мин.сек)
1.	Венетиади М.И.	22.34	Бородин Р.В.	22.10
2.	Гергишан С.В.	22.57	Кадырбердиев Д.Р.	23.58
3.	Зайцев Д.Д.	21.47	Кобушкин Н.И.	24.10
4.	Зимин К.А.	24.58	Лебедев Н.А.	22.20
5.	Ильин А.И.	22.07	Лыгин Е.А.	21.33
6.	Козлуков В.С.	23.31	Метелев А.Д.	21.57
7.	Любогощев С.И.	22.35	Никифоров Д.Н.	23.19
8.	Матросов А.М.	23.02	Петросян Б.А.	23.46
9.	Мельник Д.В.	23.30	Солтаханов А.Б.	23.25
10.	Сивицкий Е.С.	22.24	Сучков К.С.	21.24
11.	Стригунов Д.А.	25.03	Тарикулиев А.Н.	23.12
12.	Сугутский С.А.	22.57	Тихоненков Н.А.	21.28
13.	Тысячнов А.А.	22.28	Фролкин С.Г.	22.14

При повторном контроле в 431 учебной группе было получено: 4 отличные оценки, 3 хорошие оценки, 5 удовлетворительных оценок и 1 неудовлетворительная оценка. Среднее время по 431 учебной группе

составило: 22 минуты 41 секунда, что является удовлетворительным показателем для учебной группы в целом. Показатели учебной группы улучшились на 34 секунды.

Сравнивая две группы, можно наблюдать, что при тренировке акцентированной на коньковый ход и работу ног показатели улучшились более значительно. Следовательно, данное исследование показало, что в тренировочный процесс обучающихся необходимо включать упражнения направленные на коньковый ход и работу ног.

Список литературы / References

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы (ред. 26.07.2016 г.) : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153.

2. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / Г.П. Соколов, А.В. Кулагин, В.Н. Матвейчев [и др.]. – 2-е изд., доп. и перераб. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2021. – 112 с.

УДК 378.1

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗОВ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Степанян В.М., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. В эпоху быстрого развития технологий образование стало доступным и увлекательным, открывая перед студентами бесконечные возможности для развития и достижения успеха. Особенно важно это в сфере физической культуры и спорта, где инновационные технологии проникают в каждый аспект учебного процесса. Сегодня преподавателям образовательных учреждений всех уровней важно уметь применять инновационные активные и интерактивные средства и формы в учебном процессе, которые помогают сделать обучение более интересным, разнообразным и доступным и способствуют развитию критического мышления и творческого подхода к решению проблем.

Ключевые слова: интерактивные занятия, формы и методы, образовательный процесс, цифровые технологии, фиджитал-технологии, фиджитал-спорт.

INTERACTIVE TOOLS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNIVERSITIES: NEW HORIZONS FOR DEVELOPMENT

Stepanyan V.M., cand. of pedag. science, associate prof.

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. In the era of rapid technological development, education has become accessible and exciting, opening up endless opportunities for students to develop and achieve success. This is especially important in the field of physical culture and sports, where innovative technologies penetrate into every aspect of the educational process. It is important for teachers of educational institutions of all levels to be able to apply innovative active and interactive tools and forms in the educational process that help make learning more interesting, diverse and accessible and contribute to the development of critical thinking and creative approach to problem solving.

Key words: interactive classes, forms and methods, educational process, digital technologies, figital technologies, figital sports.

Актуальность. Сегодня, в эпоху быстрого развития технологий, образование стало доступным и увлекательным, открывая перед студентами разнообразные возможности для обучения, развития и достижения успеха. Реализация учебного процесса со студентами предусматривает обязательное проведение преподавателями занятий в интерактивной и активной формах. Педагогам образовательных учреждений всех уровней важно уметь применять инновационные активные и интерактивные средства и формы в учебном процессе, потому что они помогают сделать обучение более интересным, разнообразным и доступным и способствуют развитию критического мышления и творческого подхода к решению проблем. К сожалению, пока не все преподаватели желают перестраивать привычный учебный процесс и использовать на постоянной основе инновационные формы, средства и технологии, предпочитая работать в традиционном формате обычных лекций и семинаров. Но практика показывает, что использование именно активных подходов будет наиболее способствовать более быстрому обучению студентов, более простому пониманию и запоминанию материала, формированию у них устойчивой мотивации и интереса к занятиям.

Цель исследования: проанализировать основные формы интерактивных занятий, применяющихся сегодня в процессе обучения студентов и доказать важность и эффективность их использования при подготовке будущих специалистов.

Задачи:

1. Рассмотреть самые популярные современные интерактивные методы обучения студентов.

2. Дать определение цифровым образовательным технологиям, применяемые в процессе обучения.

3. Исследовать практику применения фиджитал-технологий в процессе образования, спорта и профессиональной подготовки будущих специалистов.

В работе использовались *методы исследования*: анализ научной и специальной литературы по теме исследования, наблюдение.

Основная часть. Интерактивный метод предполагает постоянное взаимодействие, доминирование активности студентов в процессе обучения, нахождения с ними в режиме активного диалога. Роль преподавателя на подобных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. При подобной форме проведения занятий студент чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения. Интерактивные занятия призваны не просто дать знания, но сформировать компетенции, которые помогут решать проблемы уже после того, как обучение закончится [1].

Существуют устоявшиеся *формы интерактивных занятий*. К самым популярным, которые используются при обучении и, как показало наблюдение, профессорско-преподавательским составом кафедры гуманитарных дисциплин и экономики ФГБОУ ВО "ВГАФК" при подготовки студентов направления 49.03.01 Физическая культура профиль "Менеджмент в ФКиС" можно отнести:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты, просветительские беседы, полемика и т.п.).
- Мозговой штурм (брейнсторм, форсайт-сессия).
- Деловые и ролевые игры (например, направленные на командообразование, умение принимать управленческие решения и т.п.).
- Метод case-study (анализа конкретных практических ситуаций).
- Мастер-классы, тренинги, встречи с наставниками.
- Фиджитал-технологии (образовательные платформы Юрайт, Moodle, использование медиа-ресурсов, QR-кодов, ведущих на определенные учебные и методические материалы и пр.).

На последней форме интерактивных технологий остановимся подробнее, так как термин *фиджитал-образование* в последнее время стал все чаще звучать в информационном пространстве. Это термин, описывающий объединение цифрового и физического опыта (от англ. physical + digital: физический + цифровой). По-другому еще фиджитал-технологии называют дополненной реальностью, которая меняет представление о ранее известных вещах и обеспечивает новый опыт

(пример, QR-меню, AR-примерочные, QR-код, электронные билеты на физическое мероприятие, цифровые стенды, фиджитал ФКиС и пр.) [3].

Фиджитал-спорт (официальное название: функционально-цифровой спорт) - это развитие молодёжи в синтезе интеллекта и спорта. Это инновационный вид спорта, который представляет собой функционально-цифровое двоеборье. Сначала спортсмены соревнуются в цифровой части через компьютер или приставку, затем игра из виртуальной составляющей переходит в реальное спортивное состязание, физический элемент. В некоторых направлениях фиджитал спорта участвовать могут все группы людей, в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Другими словами, это новая дисциплина, где участники сначала соревнуются перед экраном, а потом на поле, ринге или автодроме.

Например, в ноябре 2023 года на базе Волгоградской государственной Академии физической культуры впервые прошли соревнования по фиджитал-боксу в рамках открытого Всероссийского фиджитал-урока "100 дней до Игр будущего". В первой просветительской части занятия были раскрыты вопросы истории развития фиджитал-спорта, рассказано об Играх будущего как новом формате соревнований, описаны перспективы развития нового направления. Участники соревновались в кибер-играх, а после этого на ринге в зале бокса академии.

А уже в 2024 году в Казани пройдут первые киберспортивные "Игры будущего", которые будут проводиться по новым дисциплинам с использованием современных технологий, цифровой среды и физической активности. В них планирует принять участие более 2000 спортсменов, которые определят сильнейших в 21 инновационной дисциплине. Будут использованы самые последние разработки в области киберспорта, робототехники, виртуальной реальности, информационных технологий и искусственного интеллекта.

Таким образом, фиджитал-технологии в обычной жизни, образовании и спорте скоро станут нашей новой повседневной реальностью.

Мы наблюдаем, что в эпоху быстрого развития технологий, образование стало доступным и увлекательным, открывая перед студентами бесконечные возможности для развития и достижения успеха. Особенно важно это в сфере физической культуры и спорта, где инновационные технологии проникают в каждый аспект учебного процесса. Отслеживание физической активности, анализ данных, интерактивные тренировки – все это становится неотъемлемой частью обучения современных студентов.

Сегодня преподавателям образовательных учреждений всех уровней важно уметь применять инновационные активные и интерактивные средства и формы в учебном процессе. Они не только помогают сделать обучение более интересным, разнообразным и доступным, но и

способствуют развитию критического мышления и творческого подхода к решению проблем. Например, использование виртуальной реальности позволяет студентам погрузиться в уникальную среду и на практике изучать различные аспекты управления спортивными организациями. Она может использоваться для тренировок спортсменов, позволяя им симулировать различные ситуации и улучшать свои навыки без риска получить травму. Также существуют специальные приложения и программы, которые помогают анализировать данные о физической активности и здоровье студентов, что позволяет эффективно планировать и контролировать тренировочный процесс. Такой подход позволяет существенно повысить эффективность обучения и подготовить будущих специалистов, способных успешно применять инновационные методы управления сферой ФКиС.

Кроме того, важно активно использовать новейшие информационные технологии, такие как онлайн-образовательные платформы и мобильные приложения, которые могут значительно облегчить процесс обучения и взаимодействия между преподавателями и студентами. Например, благодаря использованию специализированных приложений, студенты могут получать доступ к актуальным материалам, делиться своими наработками и обсуждать важные вопросы с коллегами и преподавателями. Это позволяет создать комфортную и динамичную образовательную среду, где каждый студент может найти подходящий для себя ритм обучения и развития. Таким образом, инновационные средства и формы в учебном процессе по управлению сферой ФКиС являются неотъемлемой частью современной образовательной практики, способствуя повышению качества обучения и подготовке высококвалифицированных специалистов.

Однако, несмотря на все преимущества использования современных технологий в учебном процессе, они не должны заменять физическую активность и личное присутствие на тренировках. Ведь самое главное в сфере физической культуры и спорта – это практика и опыт, которые можно получить только в реальных условиях. Поэтому, помимо использования новых технологий, студенты все равно должны уделять достаточно времени тренировкам, взаимодействию с другими спортсменами и преподавателями, а также участвовать в реальных соревнованиях и практических мероприятиях. Только так они смогут полностью освоить профессиональные навыки и успешно применять их в будущей карьере. Технологии должны лишь дополнять и обогащать учебный процесс, делая его более эффективным, интересным и разнообразным.

Цифровые технологии все больше и больше проникают не только в нашу обычную жизнь, но и в сферу образования. Появилось понятие "цифровые образовательные технологии", которые означают современный

способ организации учебного процесса, основанного на использовании электронных систем, обеспечивающих наглядность. Целью применения цифровых технологий в образовании является повышение качества и эффективности учебного процесса. К настоящему времени выработано достаточно большое количество цифровых образовательных технологий, которые продолжают интенсивно совершенствоваться [2].

Среди самых популярных цифровых технологий в образовании можно выделить: цифровой образовательный контент (создание и использование электронных учебников, образовательных сайтов, медиа-приложений); мобильное обучение, т.е. использование в учебном процессе мобильных устройств; облачные технологии как способ удаленного хранения, распределения и обработки данных; геймификация, включение в образование виртуальных игровых элементов.

Выводы. Подводя итог вышесказанному, заметим, что грамотно выстроенные и проведенные интерактивные занятия могут помочь:

1. Наладить сотрудничество с организациями по вопросам прохождения студентами практики.

2. Трудоустроить положительно зарекомендовавших на практике студентов. (Руководители от организаций, как правило, поддерживают связь с ППС кафедры и периодически просят рекомендовать студентов для трудоустройства в их компании).

3. Привлечь студентов в качестве волонтеров на различные культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия.

4. Произвести обмен опытом, выявить разнообразие точек зрения на проблему. Студентам наглядно показывается процесс трансформации теоретических знаний в практические.

5. Эффективнее освоить дисциплины учебного плана, так как на таких занятиях повышается заинтересованность студентов и их мотивация на активное обучение. Они не только помогают сделать обучение более интересным, разнообразным и доступным, но и способствуют развитию критического мышления и творческого подхода к решению проблем.

Список литературы / References

1. Бирюкова, Е.В. Интерактивные методы обучения в профессиональном образовании / Е. В. Бирюкова // Молодой ученый. – 2020. – №51(341). – С. 357-359. – URL: <https://moluch.ru/archive/341/76731/> (дата обращения: 24.11.2023).

2. Селиванова, С. Р. Преимущества цифровой трансформации для управления физкультурно-спортивной сферой / С. Р. Селиванова, В. М. Степанян // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: новые подходы в научной дискуссии»: сборник материалов XIII международной научно-практической конференции (27 апреля 2023 года). – Челябинск : УралГуфк, 2023. – С. 206-210.

3. Степанян, В.М. Фиджитл-технологии: новое слово в цифровом образовании / В. М. Степанян // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов III-й Международной научно-практической

конференции (25-26 октября 2023 года). Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 299-302.

УДК 796.093:004

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ВУЗЕ

Сурков А.М., канд. пед. наук,

Луцюк В.Е., канд. с.-х. наук, Антипов О.В., канд. биол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,*

г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы развития киберспорта в нашей стране. Представлены направления, которые активно используются в студенческом и массовом спорте. Подробно изложена система управления соревнований различного уровня.

Ключевые слова: киберспорт, развитие, фиджитал спорт, интерактивный спорт, вуз.

CURRENT ISSUES OF ESPORTS DEVELOPMENT AT THE UNIVERSITY

**Surkov A.M., cand. of pedag. science, Lutsyuk V.E., cand. of agricult.
science, Antipov O.V., cand. of biol. science, associate prof.**

*Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology – MVA
named after K.I. Skryabin, Moscow, Russia*

Brief abstract. The article deals with topical issues of the development of esports in our country. The directions that are actively used in student and mass sports are presented. The management system of competitions of various levels is described in detail.

Key words: esports, development, phygitalsports, interactivesports, university.

Актуальность. На сегодняшний день в студенческой среде активно развивается киберспорт и его разновидности. Сейчас это направление активно спонсируется и монетизируется. Киберспорт можно считать доступным, ведь в его дисциплинах могут участвовать обучающиеся с ограниченными возможностями, а удаленный доступ позволяет играть с друзьями из любой точки планеты. Хотя и не все представители спортивного сообщества относятся положительно к киберспорту, но

отрицать уровень его влияния на студенческую молодежь уже невозможно [1, 3].

Цель исследования – изучить структуру организаций, регламентирующих киберспорт, задачи, необходимые для развития данного направления в вузе, оценив современное состояние и перспективы.

Результаты исследований. Киберспорт на начальном уровне можно развивать в онлайн режиме, т.к. нет необходимости владеть особой технической базой, студентам достаточно иметь интернет-подключение у себя дома. Помимо этого, для успешного и прогрессивного развития киберспорта, многие вузы оборудуют на своей территории специальные киберзоны – «буткемпы», которые позволяют проводить соревнования по различным дисциплинам и выступать как место для отдыха обучающихся.

«Буткемпы» в основном делятся на игровую зону, зону отдыха и зону для зрителей. В игровой зоне устанавливают игровые консоли и мощные компьютеры, с помощью которых студенты улучшают свои навыки. Зону отдыха оборудуют настольными играми, аркадными автоматами, аэрохоккеем и настольным футболом. В зрительской зоне устанавливают большой экран, на котором студенты могут следить за онлайн трансляциями студенческих соревнований и просмотреть записи профессиональных соревнований.

На территории киберзоны могут проводиться тренировки киберклуба вуза, внутривузовские соревнования по различным дисциплинам, турниры по настольным и мобильным играм, фестивали и тематические квесты. Помимо перечисленных мероприятий, такая зона может служить площадкой для проведения соревнований по функционально-цифровому или фиджитал спорту.

Большинство соревнований по интерактивному спорту проводится под эгидой Федерации компьютерного спорта России, которая имеет отделения во многих регионах нашей страны. В состав представленной Федерации входит Всероссийская киберспортивная студенческая лига, которая организует соревнования для обучающихся в вузах России.

Проводятся также ежегодные турниры среди аграрных вузов России, киберспортивные игры Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Московская Студенческая Киберспортивная Лига проводит открытые соревнования не только для студентов столицы, но и других регионов нашей страны [1].

Самыми массовыми и популярными видами киберспорта являются: Counter Strike: Global offensive, Dota 2, Hearthstone, FIFA (EASportsFC), League of Legends, Rocket League и другие [2].

Помимо этого, сегодня становятся более востребованными соревнования по функционально-цифровому или, так называемому, фиджитал спорту – симбиозу физической и цифровой активности. Для

успешного развития, продвижения и организацию массового спорта в формате функционально-цифрового многоборья создана общественная организация – Всероссийская федерация фиджитал спорта (ВФФС). Федерация проводит соревнования для студентов по фиджитал-футболу, фиджитал-баскетболу, фиджитал-единоборствам, фиджитал ритм-симулятору Just Dance и фиджитал-гонкам (картинг). Спортсмены должны быть успешны на спортивной площадке и в виртуальной вселенной.

Под эгидой Федерации в г. Казань в 2024 году пройдет самое масштабное мероприятие по фиджитал-спорту – «Игры будущего». Около 2000 участников в течение 10 дней будут соревноваться в более чем 20 дисциплинах. Для успешной реализации проекта по всей стране возводятся специализированные фиджитал-центры – точки притяжения студенческой молодежи. В таких центрах будет создана необходимая инфраструктура для проведения тренировок, командных соревнований и обучающих курсов для развития и популяризации движения фиджитал.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что на современном этапе развития студенческого спорта актуальным направлением является киберспорт, количество занимающихся которым постоянно растет. Для успешного развития данного направления необходима материально-техническая база, отвечающая современным запросам, которая несет финансовые отягощения на начальном этапе, но может в дальнейшем принести значительные внебюджетные средства.

Список литературы / References

1. Антипов, О. В. Развитие киберспорта как актуального направления студенческого спорта в аграрных вузах / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Р. В. Гежа // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 194-197.

2. Богдан, Н. В. О некоторых аспектах развития компьютерного спорта / Н. В. Богдан // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : материалы XXXIII национальной научно-методической конференции, с международным участием, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 19 мая 2023 года. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 145-148.

3. Скаржинская, Е. Н. Организационные аспекты киберспортивных танцевальных состязаний среди школ России / Е. Н. Скаржинская, Е. Ю. Суханова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 17.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тонкоблатова И.В., ст. преподаватель, Карпович А.Д., студент
*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются преимущества использования современных гаджетов при занятиях физической культурой, а также их влияние на повышение мотивации студентов к занятиям спортом и формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: современные гаджеты, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

THE USE OF MODERN GADGETS IN PHYSICAL EDUCATION

Tonkoblatova I.V., senior lecturer, Karpovich A.D., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Brief abstract. The article discusses the advantages of using modern gadgets in physical education, as well as their influence on increasing students' motivation for sports and the formation of a healthy lifestyle.

Key words: modern gadgets, physical culture, sports, healthy lifestyle.

Актуальность. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [1]. Физическая культура – обязательная часть процесса обучения и воспитания и в зависимости от специфики образовательной организации и категории обучающихся, поддержание их физической активности и здорового образа жизни в настоящее время является актуальной проблемой.

Цель: определить эффективность использования современных технологий при занятиях физической культурой.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [1]. Они восполняют дефицит двигательной активности, повышают физическую и умственную работоспособности. Кроме того, такая активность

способствует улучшению психологического благополучия и уменьшению уровня стресса.

Результаты исследования и их обсуждение. Большую помощь в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом оказывают современные технологии. После нескольких лет развития современные образовательные технологии в области физического воспитания достигли выдающихся достижений, что вызвало беспрецедентное внимание преподавателей и исследователей спорта, и было достигнуто соглашение о том, что их использование может принести пользу в разработке, оценке и управлении процессом спортивной подготовки студентов.

Использование устройств в процессе физических занятий студентов осуществляется одновременно по двум направлениям: создание образовательных ресурсов, адаптированных к Интернету, и внедрение в учебный процесс технологий, отвечающих педагогическим целям [2].

Мобильный телефон – самый популярный гаджет в мире. Он стал неотъемлемой частью нашего повседневного образа жизни, и его использование во время занятий физической культурой становится все более распространенным. Практически каждый телефон имеет выход в сеть Интернет, что превращает его в незаменимого помощника. Программы, доступные на мобильном устройстве, могут быть использованы для поддержки учебного процесса и повышения интереса учащихся, в частности мобильные приложения, теперь доступны в любом месте и в любое время, что позволяет пользователям выполнять определенные задачи не только в развлекательных, но и в образовательных целях. На сегодняшний день существует множество приложений, разработанных специально для самостоятельных занятий физической культурой, которые помогают отслеживать тренировки, замерять пульс, устанавливать цели и следить за достижением результатов.

К примеру, в самостоятельных занятиях спортом поможет такое приложение для смартфона как «Fitify Workouts». Это идеальное приложение для студентов, поскольку благодаря этому приложению можно заниматься спортом, когда есть на это время. С помощью этого приложения можно вести учет количества подходов и времени, затрачиваемого на упражнения, и даже выставлять звуковой таймер с точным количеством подходов, периодом упражнений и отдыха.

Контролировать количество выпитой воды поможет полезное приложение «Water Minder», которое помогает следить за дневной нормой потребления воды. Для этого всего лишь требуется в течение дня отмечать количество выпитой жидкости.

Разнообразить занятия спортом поможет программное обеспечение для бега и ходьбы «Runtastic». Во время пробежки программа будет отслеживать скорость бега и при снижении темпа может подбирать более динамическую музыку, которая придаст сил продолжать движение.

Но мобильные приложения – это не все возможности, которыми может предоставить телефон. Благодаря быстрому и надежному Интернету видео стали доступнее, чем когда-либо прежде. Преподаватели физкультуры могут воспользоваться их преимуществами, поощряя своих учеников совершенствовать свои навыки. На сегодняшний день существует огромное количество информации, доступной онлайн, учащимся не составит труда найти видео с любым комплексом упражнений, которое покажет не только как правильно их выполнять, но и покажет самые частые ошибки при их выполнении, чтобы обучающиеся не получали негативных последствий при их практическом выполнении.

Кроме того, чтобы способствовать лучшему усвоению материала, преподаватели могут поощрять своих учеников создавать собственные обучающие видеоролики об их тренировках. Это может быть более увлекательно, чем, если бы студенты сидели и смотрели видео, которые уже есть в Интернете.

Следует рассказать и про видеоигры. Ведь кто не любит играть? Их использование может оказать неоценимую помощь в повышении физической активности студентов, их вовлеченности и поднятия духа соревновательности. Они служат разумной альтернативой занятиям спортом в плохую погоду и дают результаты схожие с теми, что наблюдаются при занятиях физкультурой на открытом воздухе.

Примером таких видеоигр являются «Just Dance Now» и «Dance Revolution», в которых требуется двигательная активность. Цели игр достигаются за счет движения собственного тела.

В настоящее время, большой популярностью пользуются фитнес – трекеры. На сегодняшний день они сочетают в себе широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, осуществлять мониторинг жизненно важных показателей. В целом можно сказать, что функционал фитнес-трекера способен упростить и повысить эффективность самоконтроля студентов, сделать их результаты более интересными и наглядными.

Беспроводные колонки стали популярными устройствами, которые можно увидеть и на занятиях физической культурой. Могут использоваться не только в самостоятельных занятиях. Их использование может принести немало пользы, как для студентов, так и для преподавателей. Во-первых, беспроводные колонки позволяют легко подавать звук для активных занятий и включать заранее записанные инструкции, к примеру, если занимающихся слишком много. Они могут устанавливаться в любом месте, что делает их удобными для использования на открытых площадках или в больших залах. Также могут использоваться для предупреждения при чрезвычайных ситуациях, что поможет избежать травм и сделать занятия более организованными. Во-

вторых, беспроводные колонки позволяют выбирать музыкальное сопровождение для занятий, что делает процесс тренировок более приятным. Музыка поможет студентам удерживать ритм и поддерживать энтузиазм при выполнении упражнений.

Таким образом, современные технологии стали незаменимым инструментом в занятиях физической культурой и спортом. Их эффективность при использовании можно объяснить рядом факторов:

- 1) Доступность.
- 2) Наглядность и обратная связь.
- 3) Повышение интереса и мотивации.
- 4) Разнообразие учебного материала.

Вывод. Современные технологии в целом положительно изменили структуру занятий физкультурой. Они способны не только помочь с проектированием, оценкой и управлением процессом спортивной подготовки студентов, но также повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, оптимизировать эти занятия среди студенческой молодежи, способствовать их вовлечённости и формированию у учащихся здорового образа жизни.

Список литературы / References

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 385 с.
2. Семенченко, П.И. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта / П.И. Семенченко, Д. Ф. Родионова // Постулат. – 2017. – № 5-1(19). – 63 с.

УДК 796.012.62:796.422.12

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Трофимович И.И., преподаватель,
Коняхин М.В., канд. пед. наук, доц., Соколов Ю.И., преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь**

Краткая аннотация. В статье рассмотрены скоростно-силовые упражнения, наиболее часто используемые в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. Отмечена важность соблюдения чёткой, проверенной и оптимальной системы организации при использовании данных тренировочных средств. Также отмечена необходимость дальнейших исследований, направленных на выявление наиболее

информативных скоростно-силовых упражнений и экспериментальное апробирование их в повседневной практике.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка; спринт; упражнение; тренировочный процесс; специальная физическая подготовленность.

ABOUT THE NECESSITY OF USING SPECIAL EXERCISES WHEN PREPARING SPRINTERS

Trafimovich I.I., teacher, Konyakhin M.V., cand. of pedag. science, associate prof., Sokolov J.I., teacher

Gomel State University named after F. Skoryna, Gomel, Belarus

Brief abstract. The article discusses speed-strength exercises that are most often used in the training process sprinters. The importance of following a precise, proven and optimal organization system when using these training tools is noted. The need for further research aimed at identifying the most informative speed-strength exercises and experimental testing them in everyday practice was also noted.

Key words: speed-strength training; sprint; exercise; training process; special physical preparedness.

Актуальность. Для достижения высокого результата в спринтерском беге спортсмен должен обладать рядом физических качеств, среди которых особое место занимают быстрота, сила и ловкость. Поэтому значительное место в подготовке бегунов на короткие дистанции отводится средствам специальной силовой и скоростной подготовки [2]. Данные средства направлены на обеспечение формирования структуры физической подготовленности спортсмена, которые будут отвечать специфике внешних отношений его организма, а также соответствовать режиму деятельности спринтера в конкретном специализированном упражнении.

Цель исследования – проанализировать использование скоростно-силовых упражнений при подготовке бегунов на короткие дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Ряд специалистов сходятся во мнении, что скоростно-силовые упражнения, используемые при подготовке бегунов на короткие дистанции, должны быть схожие по структуре, режиму, величине усилий, а также по длительности выполнения с преодолеваемой во время соревнований дистанцией [1].

Часто при подготовке спринтеров используют «длинные прыжковые упражнения», в которых акцент делается на максимальную скорость передвижения (прыжковые упражнения с ноги на ногу на отрезках до 60 м); «короткие прыжковые упражнения» – ударный метод повышения

силовых способностей (прыжки с ноги на ногу, скачки, тройной прыжок с места, прыжки через барьеры, выполняемые в полную силу).

Также в литературе [6] отмечены упражнения, по своему характеру приближенные к действиям, возникающим в беге на скорости и рекомендованные для подготовки спортсменов. К ним относят «ходьбу выпадами» (где постановке ноги предшествует высокое поднимание, до горизонтали, бедра и продвижение голени вперед) – данное упражнение способствует увеличению нагрузки на мышцы передней поверхности бедра; «прыжки с задержкой» (упражнение выполняется в медленном темпе с паузой в опоре на 2-3 счёта, при этом важно, чтобы спортсмен не наклонялся вперед, не поднимал плечи и не разводил колени в стороны); «ходьба с высоким подниманием бедра» (бедро необходимо поднимать до горизонтали, плечи расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах, туловище и опорная нога в момент подъёма бедра должны составлять прямую линию).

Также при подготовке спринтеров массовых разрядов предлагается использовать упражнения с отягощениями (вес штанги 30-40 кг): выпрыгивания из полуприседа; выпрыгивания на упор со сменой ног; ходьбу глубокими выпадами; выпрыгивание из глубокого приседа; «разножку» – прыжки со сменой ног в фазе полёта; прыжки на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра.

По мнению Э.С. Озолина [7], наиболее рациональными для подготовки бегунов на короткие дистанции упражнениями являются: «бег на одной ноге», где внимание уделяется приземлению на переднюю часть стопы; «многоскоки», выполняемые в быстром темпе, а также на подъём (обязательно не касаясь пяткой поверхности дорожки); спрыгивания с возвышенности 70-80 см, амортизируя приземление мышцами голени, с последующим выпрыгиванием вперед или вверх. Автор отмечает, что данные упражнения должны выполняться с акцентом на быстром отталкивании. И, так как во время опоры основная часть нагрузки приходится на мышцы голени, данные прыжковые упражнения важно выполнять, чтобы основная часть амортизации выполнялась мышцами-сгибателями стопы.

В ходе некоторых исследований было установлено наиболее эффективное средство развития скоростно-силовых качеств – скоростно-силовые упражнения, направленные на воспитание динамической силы. Для развития данного качества рекомендуется использовать упражнения на преодоление собственного веса спортсмена, которое можно выполнять и с партнёром, со штангой, а также с гирей.

Проделанная методом фазовых портретов мышц, оценка эффективности специальных скоростно-силовых упражнений и сравнение их с особенностями режима активности мышц в спринтерском беге позволила установить наиболее эффективные для тренирующего

воздействия упражнения. К данным упражнениям следует отнести: бег с высоким подниманием бедра; бег со взмахом прямых ног вперёд; бег «колесом»; прыжки с ноги на ногу; скачки на левой или правой ноге; бег с буксировкой груза; бег в гору или под гору; бег с тягой по направлению бега [5]. При этом, выполняя бег с высоким подниманием бедра особое внимание необходимо уделять его активному подъёму или опусканию. При данном выполнении активизируются мышцы, которые работают при беге, поэтому данное упражнение необходимо применять для совершенствования способности переноса маховой ноги в период фазы полёта. Выполнение бега на прямых ногах с быстрой сменой ног позволяет согласовывать работу мышц нижних конечностей и способствует развитию быстроты. Особый акцент при беге «колесом» необходимо делать на опускание ноги к опоре. При данном выполнении упражнение будет характеризовать силовую направленность.

Отмечено, что во время выполнения прыжков с ноги на ногу наибольшие усилия создаются на опоре, а вот при переносе маховой ноги возникает нерациональная координация в работе мышц бёдер. Учитывая данный фактор, не рекомендуется очень часто использовать данное упражнение на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Также отмечается, что при выполнении прыжков с ноги на ногу в скоростном режиме нагрузки на опору уменьшаются, а координация мышц при переносе остаётся низкой.

В сравнении с прыжками с ноги на ногу, скачки на одной ноге активизируют мышцы меньше, однако в период переноса маховой ноги значительно эффективнее. Выполняя скачки на скорости, возникает большая интенсивность мышц на опоре, а в период переноса маховой ноги активность мышц соразмерна активности, возникающей во время спринтерского бега, что делает использование данного упражнения для тренировки бегунов на короткие дистанции весьма рациональным, причем на всех этапах их подготовки [8].

Силовые качества мышц, работающих на опоре, активизируются при выполнении бега с буксировкой груза. Однако, данное упражнение негативным образом влияет на период переноса маховой ноги, что очень важно учитывать при использовании данного упражнения во время подготовки атлетов. Наиболее эффективным упражнением для интенсификации работы мышц на опоре является бег в гору. В свою очередь, бег под уклон увеличивает активность мышц на опоре.

По некоторым данным [3], бег с тягой в облегчённых условиях (т.е. по направлению движения) необходимо сочетать с бегом в затруднённых и обычных условиях. Кроме того, при планировании специальных упражнений в макроцикле подготовки, необходимо учитывать степень соответствия координационной структуры данных упражнений

соревновательному, тем самым определяя характер их тренировочного воздействия.

Для рационализации тренировочного процесса и решения конкретных задач по скоростно-силовой подготовке бегунов на короткие дистанции рекомендуется использовать различные упражнения: скоростной бег; прыжки с места и с разбега на одной или двух ногах, отличающиеся по длине и скорости выполнения; прыжки в глубину и в высоту; прыжки на дальность; силовые упражнения и упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с различными дополнительными отягощениями (мешки с песком на специальном жилете, утяжелители для рук и ног) в прыжковых и беговых заданиях; упражнения с использованием воздействий внешней среды: беговые и прыжковые задания в гору; прыжки с опоры; прыжки по различной поверхности (песок, газон, опилки); прыжки против ветра или по ветру; упражнения с преодолением внешних сопротивлений с максимально возможной быстротой движений. Данные упражнения можно выполнять с партнёром, с отягощением различного веса (метание набивных мячей, выпрыгивания вверх с гирей 16-32 кг).

В литературных данных [4] встречаются сведения об использовании комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование специальной физической и технической подготовки бегунов на короткие дистанции: выпрыгивание на двух ногах из приседа (можно выполнять без отягощения или с небольшим отягощением 6-10 кг); выпрыгивание на одной ноге и махом другой (выполняется стоя на опоре высотой 40 см, также можно выполнять упражнение и без нее); прыжки на левой и правой ноге, на двух ногах по ступеням в гору; прыжки в шаге, выполняются в быстром темпе в гору; разгибание и сгибание голени с внешним сопротивлением; разгибание и сгибание бедра с внешним сопротивлением в положении лёжа на спине или животе, в упоре на плечах или на брусьях; поднимание бедра стоя на месте с отягощением 4-5 кг; прыжки на двух ногах на упругой стопе через фишки, набивные мячи или невысокие (40 см) барьеры; прыжки в глубину с возвышенности 40-60 см с последующим отскоком; скачки на левой или правой ноге, выполняемые без учёта времени или с учётом; выпрыгивание из положения низкого старта на маты, выполняется под команду или без неё; бег через невысокие барьеры или набивные мячи; бег по отметкам (укороченным) с ходу; имитационные упражнения спринтерского бега, стоя у опоры; лёжа на спине, в упоре на брусьях – «велосипед»; метание набивных мячей или ядра небольшого веса (3-5 кг) снизу двумя руками вперёд или через голову назад; статические упражнения для мышц брюшного пресса или спины.

В целях развития физических показателей спринтеров массовых разрядов также можно использовать комплекс из следующих упражнений: прыжки в длину с места, тройной и пятерной с места; бег на 30 с хода, на

60 м с низкого старта, 150 м с высокого старта, а также приседания со штангой.

Заключение. Проведённый анализ литературных источников свидетельствует о том, что для развития скоростно-силовых качеств спринтеров используется большое количество упражнений. Однако, применение в процессе подготовки данных упражнений без чёткой, проверенной и оптимальной системы организации и использования конкретных тренировочных средств, с учётом вида лёгкой атлетики и специфических характеристик спортсмена не будет давать должного эффекта. Поэтому дальнейшие наши исследования будут направлены на выявление наиболее информативных скоростно-силовых упражнений и экспериментальное апробирование их в повседневной практике.

Список литературы / References

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Васюк, В.Е. Скоростно-силовая подготовка юных бегуний на короткие дистанции на основе комплексной методики, включающей использование специальных тренажерных устройств : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Васюк. – Минск, 1984. – 173 с.
3. Добровольский, С.С. Теория и методические перспективы программирования двигательных действий спринтерского бега в управляемой искусственной среде : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 /С. С. Добровольский, Хабаровский гос. ин-т физической культуры. – Москва, 1995. – 49 с.
4. Кедр, С. Развитие специальных физических качеств и совершенствование двигательных действий у юных бегунов на короткие дистанции : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. / С. Кедр. – Санкт-Петербург, 1992. – 128 с.
5. Козлов, И. Мышцы и спринт / И. Козлов, В. Муравьев // Легкая атлетика. – 1992. – № 5. –С. 8-11.
6. Корецкий, В. Выбор упражнений / В. Корецкий, В. Михайлов, Т. Михайлова //Легкая атлетика, 1977. – №5. –С. 17-18.
7. Озолин, Э.С. Спринтерский бег (Библиотека легкоатлета) / Э. С. Озолин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.
8. Тураев, В.Т. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции : автореф. дис. ... канд. пед наук : 13.00.04 / В. Т. Тураев, Рос. гос. академия физической культуры. – Москва, 1995. – 23 с.

УДК 797.2

ПРЕИМУЩЕСТВА, ВОЗМОЖНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

**Трухачева Л.А., ст. преподаватель,
Васильева М.А., ст. преподаватель, Телегин Р.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Россия**

Краткая аннотация. В статье обосновывается актуальность занятий плаванием, рассматривается положительное влияние на основные системы организма ребенка, анализируются основные методики и особенности организации занятий по плаванию среди разных возрастных категорий детей (на примере детских плавательных групп ФГБОУ ВО «ЛГТУ»), проводится исследование посещаемости занятий в бассейне в Липецком государственном техническом университете.

Ключевые слова: плавание; дети; возрастные категории; спорт; организация занятий.

ADVANTAGES, OPPORTUNITIES AND FEATURES OF ORGANIZING SWIMMING CLASSES WITH CHILDREN OF DIFFERENT AGE CATEGORIES

**Trukhacheva L.A., senior lecturer,
Vasilyeva M.A., senior lecturer, Telegin R.S., senior lecturer
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia**

Brief abstract. The article substantiates the relevance of swimming lessons, examines the positive impact on the main systems of the child's body, analyzes the main methods and features of organizing swimming lessons among different age categories of children (using the example of children's swimming groups of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "LSTU"), conducts a study of attendance at classes in the pool in Lipetsk State Technical University.

Key words: swimming; children; age categories; sport; organization of classes.

Важнейшее государственное значение плавания подтверждается необходимостью снижения общего уровня заболеваемости и уменьшения смертности на воде (она занимает второе место после автокатастроф и составляет 17 тыс. смертей). Для всех детей характерно наличие плавательных навыков, которые исчезают без отработки в 3-3,5 месяцев. Младенцы способны к инстинктивной задержке дыхания в водной среде, в 2-4 месяца в разгибательной позе плавают без обучения. Однако данные врожденные умения требуют дальнейшего развития для формирования гармонично развитой личности. Это свидетельствует о потребности в более тщательном обучении плаванию среди детских групп с целью улучшения уровня подготовленности и совершенствования организма в целом.

Цель исследования: выявить основные преимущества, возможности и особенности организации занятий по плаванию с детьми различных возрастных категорий.

Исследование уровня заболеваемости ОРВИ среди детей начальной и учебно-тренировочной групп плавания показывают его снижение на 3-10% благодаря систематическим занятиям плаванием (2-3 раза в неделю) и закаливанию в процессе тренировок[1]. Положительным фактором выступает практически полное отсутствие противопоказаний при занятиях плаванием за счет отсутствия перегрузок и растяжений, данный вид физической активности оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, психологическое состояние, что особенно важно для развивающегося организма.

Применение дыхательных упражнений развивает *дыхательную систему* и увеличивает жизненную емкость легких.

Занятия плаванием применяются для улучшения *навыков* в других видах спорта: выносливости в лыжном спорте, эластичности связок в гимнастике, координации в футболе, а также силы, быстроты, гибкости и ловкости. Во время выполнения плавательных упражнений задействуются мышцы ног, рук и туловища, за счет чего происходит разгрузка спины и улучшение осанки, т.е. оптимизируется *опорно-двигательный аппарат* и наращивается *мышечная масса*. *Корректировка веса* осуществляется за счет вовлечения дополнительных групп мышц и активного сжигания калорий (600 Кал за 45 мин).

Улучшение работы *сердца* наблюдается в снижении частоты сокращений на 10-15 ударов в минуту, систолического артериального давления при комплексных занятиях, большей эластичности сосудов и ударного объема сердца, как следствие, активизируется *обмен веществ* и ускоряется транспортировка насыщенной кислородом крови к периферическим органам. После плавания в течение 1,5-2 ч нормализуется *состав крови* за счет увеличения количества лейкоцитов, эритроцитов и других форменных компонентов крови [2].

Преимущества для *нервной системы* и *эмоционально-психологического состояния* заключаются в сбалансировании возбуждения и торможения, улучшении кровоснабжения мозга, тонусе нервной системы, улучшении памяти и внимания и формировании благоприятного эмоционального фона, улучшении сна.

Возможности для посещения плавательных занятий в настоящее время сводятся к следующему:

- групповые занятия в спортивных школах для начального уровня подготовки младших школьников и учебно-тренировочных группах;
- группы в общеобразовательных школах и детских садах по возрастному распределению;
- спортивно-оздоровительные коммерческие группы в спортшколах и бассейнах для учащихся с потребностью в индивидуальном графике и без учета уровня подготовленности и возраста, т.е. смешанные группы.

Рассмотрим основные принципы методики обучения и приемы организации занятий, используемые для различных возрастных групп при проведении тренировок по плаванию для детей на базе спорткомплекса во ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет».

Оптимальными характеристиками детских бассейнов в Липецком государственном техническом университете являются: площадь чаш по 24 м² каждая; температура воды 30° С – 32° С, воздуха – 32° С – 34° С; концентрация в воде остаточного хлора 0,1 – 0,3 мг/л; водородный показатель (рН) – 7,2-7,6.

В процессе обучения особое внимание уделяется *индивидуальному* подходу к занимающимся; выработке *сознательности и активности* путем наглядной демонстрации упражнений; многократному *повторению* с целью выработки стабильных двигательных навыков, сочетающемуся с изучением нового материала. Среди *параллельно-последовательной* и *одновременной* методик обучения была выбрана параллельно-последовательная как наиболее эффективная для обучения разноплановым навыкам, так как заключается в освоении двух сходных способов (кроль на груди и на спине, дельфин и баттерфляй, брасс на груди и на спине, на правом и левом боку). При этом одновременная методика предполагает выделение основных приемов на базе всех способов плавания и одновременное их изучение [3].

В Липецком государственном техническом университете задействованы в сочетании следующие *методы организации* тренировок: поточный (занимающиеся выполняют последовательно один за другим упражнения, единые для всей группы), метод групповых (в подгруппах) и индивидуальных занятий.

Разделение по возрастам является наиболее эффективным приемом проведения занятий по плаванию, т.к. для смешанных групп характерны проблемы, такие как сложность обеспечения безопасности, потребность установления требуемого уровня нагрузки, адекватной для всех возрастов, проблемность индивидуализации занятий из-за увеличения физических и умственных различий детей. В связи с этим были выделены следующие *возрастные категории* детей, занимающихся плаванием:

- младшие дошкольные группы (3-4 года);
- средняя группа (5 лет);
- старшая группа (6 лет);
- подготовительная группа (7 лет).

Особенности построения занятий для младших дошкольных групп заключаются в игровом формате уроков, когда простейшие упражнения преподаются в качестве игры с системой поощрения. Программа включает этап привыкания к воде, работу над правильным дыханием, затем технику спортивного плавания в форме игры. Необходимый инвентарь – ласты.

Для средней и старшей групп отводится по 4 занятия на совершенствование каждого плавательного способа, при этом учитываются индивидуальные способности и предпочтения, желающие обучаться конкретному приему, могут объединяться в подгруппы (метод групповых занятий). Таким образом, на 4 основных способа плавания отводится всего 16 занятий, 1-2 занятия посвящены нырянию и 2-3 – стимулированию соревновательной деятельности путем проведения игр, эстафет и т.д. Данная схема является цикличной, т.е. повторяется до закрепления навыков. Требующийся инвентарь – колобашки, пояса с сопротивлением.

Особое внимание уделяется *выравниванию* уровня подготовленности для более эффективного перехода на следующий обучающий этап, с этой целью применяется разбивка техник и упражнений на части, что поможет отстающим ученикам лучше разобраться в процессе выполнения, а преуспевающим – углубить имеющиеся познания [4].

Помимо разграничения на возрастные группы осуществляются различные программы занятий, такие как «семейная» (для младших групп, занятия малышей вместе с родителями, частично групповая форма), «Babe Shark» (при участии родителей и инструктора, плавающих вместе с детьми, добавляется обучение играм, основам движений и нырянию), «учимся плавать».

С целью анализа эффективности внедренной методики обучения плаванию различных возрастных категорий детей в ЛГТУ было проведено исследование, основанное на учете посещаемости бассейна с сентября по январь 2022 г, т.к. одним из показателей успешности организационных методов выступает степень заинтересованности в спортивной деятельности. Был проанализирован процент посещаемости общеобразовательных учреждений (ДОУ) и соответственно процент посещений бассейна. Выявлен поступательный рост посещаемости во всех группах обучения (рис.):

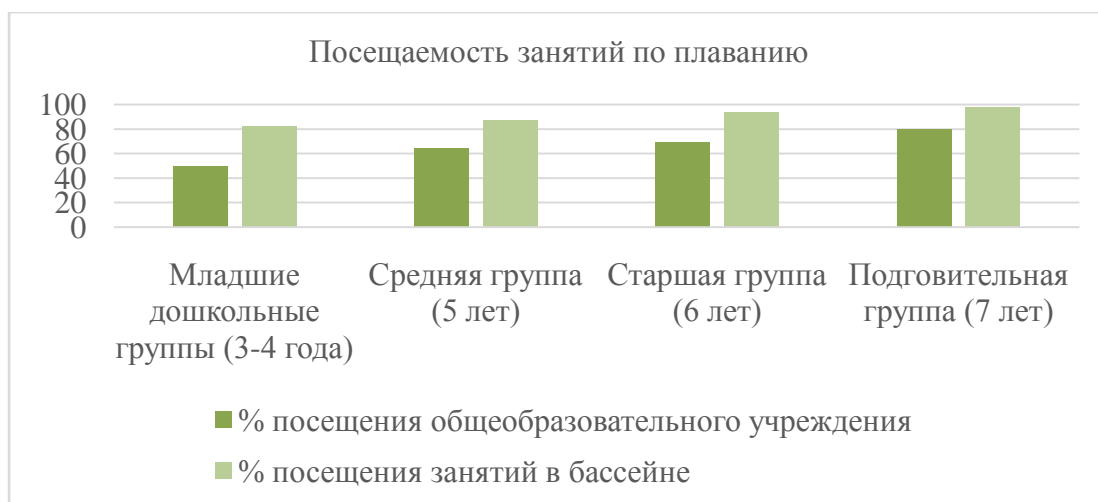


Рисунок – Посещаемость занятий по плаванию.

Выводы. Плавание является необходимым условием оптимального развития детей во всех возрастных категориях, воздействуя положительным образом на все основные системы организма. Были выявлены основные методики и особенности проведения занятий по плаванию в разновозрастных группах, позволяющие повысить их эффективность. Описанные организационные принципы тренировок по плаванию детей в Липецком государственном техническом университете позволяют судить об их востребованности, что подтверждается исследованием посещаемости занятий с выявлением роста процента посещений. Рассмотренные методы могут применяться при организации плавания в других организациях общеобразовательного и специализированного спортивного профиля.

Список литературы / References

1. Тимофеев, Е.И. Плавание как универсальный вид спорта / Е.И. Тимофеев, А.Ю. Тимофеева // Наука и социум : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Новосибирск: АНО ДПО «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2017. – С. 169-170.
2. Кравченко, К.С. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека / К.С. Кравченко, В.М. Крылов // Аллея науки. – Томск: Издательский центр «Quantum», 2020. – Т. 1, № 11(50). – С. 88-90.
3. Букреева, Ю.А. Особенности обучения плаванию в разновозрастных группах / Ю.А. Букреева, Т.Н. Мостовая // Наука-2020. – Орел: Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2017. – С. 120-125.
4. Плавание как средство физического развития детей грудного, ясельного и дошкольного возраста и профилактика заболеваний / В.П. Сорокин, Н.С. Федюк, Д.Е. Иващенко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. –2020. – № 6 (184). – С. 346-350.

УДК 378.1

**ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Тусеева Е.И., ст. преподаватель

*ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет
имени А.С. Пушкина», г. Санкт-Петербург, Россия*

Соболева Н.Ю., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена», г. Санкт-Петербург, Россия*

Романченко С.А., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей
сообщения Императора Александра I», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье описаны результаты проведенной экспериментальной работы по выявлению доминирующих видов направленности личности студентов, избравших профессию педагога. Педагогическая деятельность учителя выдвигает на первое место направленность на общение, на второе место – на деятельность и третье – на самого себя.

Ключевые слова: структура направленности личности педагога, методика определения направленности личности Б. Басса, направленность личности на общение, направленность личности на деятельность, направленность личности на себя.

PROFESSIONAL ORIENTATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Tuseeva E.I., senior lecturers

Leningrad State University named after A.S. Pushkin, Saint-Petersburg, Russia

Soboleva N.Yu., cand. of pedag. science, associate prof.

*Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen,
Saint-Petersburg, Russia*

Romanchenko S.A., cand. of pedag. science, associate prof.

*Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. The article describes the results of the experimental work carried out to identify the dominant personality orientations of students, who have chosen the profession of a teacher. Firstly, the structure of the teacher's pedagogical orientation focuses on communication, secondly – on activity and thirdly – on himself.

Key words: the structure of the teacher's personality, the method of determining the personality orientation of B. Bass, the personality orientation to communication, the personality orientation to activity, the personality orientation to himself.

Актуальность. Студенческий возраст является периодом формирования и становления мотивации личности и её главных жизненных ценностей. Профессия педагога подразумевает ряд компетенций, позволяющих эффективно организовывать профессиональную деятельность. Многие студенты, поступая в педагогический вуз, не до конца понимают уровень сложности, структуру деятельности, ее содержание и степень ответственности будущего педагога. Своевременно проведенное тестирование позволяет респондентам на основе полученных результатов сопоставить свои

личностные особенности и требования будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования – изучение взаимосвязи ценностных ориентаций, личностной направленности и выбора профессиональной деятельности будущих педагогов.

Методы и организация исследования – основополагающим методом исследования является тестирование, математико-статистическая обработка данных, их анализ, обобщение и систематизация.

Большинство психологов и педагогов говорят о том, что совокупность побуждений и желаний человека является направленностью личности. Она представляет собой сложносоставное свойство индивида, благодаря которому можно предположить мотивы поведения человека и его цели, что, в свою очередь, дает возможность выстраивания прогноза дальнейших действий. Формирование направленности личности происходит в процессе воспитания и имеет социальную обусловленность [2; 3]. Направленность – это желания человека и его стремления, которые стали «стержнем» личности, определив избирательность отношений, активность действий и, в определенный жизненный период, выбор будущей деятельности.

Профессия учителя многогранна и сложна. Она предполагает умение общаться с детьми, желание передавать им свои знания и воспитывать их. Профессиональная направленность личности учителя связана с системой педагогических ценностей, мотивов, постановкой целей и осознанным поиском путей их достижения [4].

На первом месте в структуре педагогической направленности личности учителя – нацеленность на взаимодействие и общение с другими людьми, в первую очередь, на способность общаться с ребенком. Данная направленность человека связана с интересом, любовью и способностью к развитию личности. На втором месте – направленность на дело, включающая знание своего предмета, методик преподавания, творческого подхода к обучению, что составляет предметную сторону педагогической деятельности. И третье место занимает направленность на самого себя. Она подразумевает самореализацию в педагогической деятельности и ориентацию на достижение определенного статуса.

Успешность работы учителя определяется не только методами обучения и воспитания, которые он применяет, но и личностными качествами, характером, умением выстраивать взаимоотношения с учащимися, творческим отношением к делу.

Методика «Определение направленности личности» Б. Басса в модификации Г.В. Резапкиной (2003), позволяет установить доминирующие направленности личности, которые подразделяются на себя, на деятельность, на общение.

Направленность на себя, по концепции Б. Басса - это «ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность и интровертированность» [1]. Направленность на себя - это устойчивая, переживаемая, неповторимая система представлений человека о себе.

Направленность на деятельность, по концепции Б. Басса – это «ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели» [1].

Направленность на общение, по концепции Б. Басса, подразумевает, что люди настроены на совместную деятельность. Это может быть и совместное одобрение чего-либо, поддержание отношений с людьми. Потребность в привязанности и эмоциональных отношениях, зависимость от группы. Ребята, у которых главное – общение, склонны к экстраверсии, но легко контактируют с новыми людьми. Им интереснее работать совместно, в команде. Хотя здесь есть и минусы: они легко увлекаются разговорами в ущерб качеству выполняемой работы. Им нужно, чтобы все их поддерживали и были о них положительного мнения.

Основной задачей нашего эксперимента было выявление основных видов направленности личности (на себя, на дело или на общение) среди студентов 1 курса ИФКиС РГПУ им. А.И. Герцена, сделавших выбор в пользу профессии «учитель», и определение осознанности данного выбора. Всего в опросе приняло участие 76 человек.

По итогам проведенного анкетирования, у большинства респондентов (52,6%) доминирующей направленностью является направленность на дело. Эти обучающиеся заинтересованы в решении проблем и наилучшем выполнении работы. Они ориентированы на деловое сотрудничество, способны отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Среди всех опрошенных обучающихся было выявлено 36,8% студентов, которые имеют ведущую направленность – ориентирование на себя. Таким людям, свойственен некоторый эгоизм. Для них важно в ходе выполнения работы, прежде всего, удовлетворить собственные потребности, укрепить свой статус. Они часто стремятся к лидерству и достижению власти. Предпочитают непосредственную награду за свою работу, подвержены тревожности и излишней возбудимости, склонны к интроверсии.

Небольшая часть респондентов, а именно 10,6% из всех студентов первого курса института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, имеют доминирующую направленность на общение. Те, кто направлен на общение, обычно стремятся при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентируются на совместную

деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий. Склонны к социальному одобрению, зависимы от мнения группы, нуждаются в эмоциональных отношениях с людьми.

Так как в вузе есть различные виды направленности подготовки, то наши результаты было решено проанализировать с их учётом:

1. У студентов по направлению подготовки «Педагогическое образование», направленность – «Физкультурное образование», 60% респондентов имеют доминирующую направленность на себя, 32,5% - доминирующая направленность на деятельность и 7,5% – на общение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство обучающихся, поступивших на данное направление подготовки, ориентированы на себя, что косвенно может свидетельствовать о случайном выборе профессии педагога. Данный вид профессиональной деятельности подразумевает большую самоотдачу, как в психологическом, так и в личностном плане;

2. У студентов по направлению подготовки «Физическая культура», направленность «Физкультурно-оздоровительные технологии» результат анкетирования получился иным: 68% респондентов имеют доминирующую направленность на деятельность, 20,9% – на общение и только 12% – на себя.

Большой процент доминирующей направленности на деятельность говорит о самоопределении обучающихся, устойчивости их интересов, понимании специфики избранного направления подготовки. Без этого практически невозможен выбор будущей профессии.

Среди опрошенных студентов данного направления подготовки много действующих спортсменов, а это люди, чаще всего находящиеся в определенном коллективе продолжительное время и имеющие представление о том, что такое коллективная деятельность и какие приоритеты для достижения обще групповых целей необходимы;

3. У студентов по направлению подготовки «Педагогическое образование», направленность – «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт» – 91,9% обучающихся имеет направленность на деятельность, 9,1% – направленность на себя.

В группах «Адаптивной физической культуры и спорта» самый большой процент обучающихся имеет главенствующую направленность на дело. Такие студенты всегда стремятся к высоким показателям эффективности выполнения своей работы, прекрасно справляются с возникающими трудностями, при достижении поставленных целей, готовы отстаивать интересы, касающиеся общего дела, обладают готовностью к сотрудничеству. По итогам анкетирования, среди обучающихся по данной направленности, наименьшее количество студентов, нацеленных на себя (9,1%), что говорит, как нам кажется, об осознанном выборе профессии, учитывая особенность данного направления. Работа с людьми с

ограниченными возможностями подразумевает самоотдачу, отсутствие равнодушия, человечность, доброту, терпеливость, порядочность, честность, ответственность, справедливость, объективность, уважение к людям, нравственность, оптимизм.

Количество респондентов, с ярко выраженной направленностью на дело, среди ребят, обучающихся на физкультурно-оздоровительных технологиях и адаптивной физической культуре большое. Такие студенты легко выполняют полученные задания по учебе и работе, с радостью сотрудничают со своими товарищами и коллегами. В тоже время количество обучающихся, ориентированных на себя среди первокурсников, небольшое.

Меньше всего ребят настроено на личностное общение. У обучающихся направления подготовки «Физкультурное образование» выявлено всего 7,5%, «Физкультурно-оздоровительных технологий» – 12%, «Адаптивная физическая культура и спорт» – 0%. Вероятнее всего, данный результат, первую очередь, связан с изменениями форм общения с личного на цифровое в современном обществе и обособлением индивида в различных видах деятельности.

Проведенное нами исследование будущих учителей показало, что ребята пришли в вуз, понимая, какие качества нужны им в работе. Они знают, что должны быть открыты к общению с самыми разными людьми, в том числе с теми, кто имеет всевозможные ограничения по здоровью. Этим людям нужны участие, поддержка, умение корректно оказать помощь. К сожалению, так нужно всем педагогам умение общаться, а в первую очередь общаться лично, в связи с трансформацией форм взаимодействия из-за применения дистанционного обучения, все меньше имеет отклик у молодежи.

Список литературы / References

1. Водяха, Ю.Е. Психологическая диагностика сферы личности: лабораторный практикум / Ю.Е. Водяха. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т. 2018. – 220 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. – 512с.
3. Ломов, Б.Ф. Направленность личности. Субъективные отношения личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л. В. Куликов. – СПб. : Нева, 2000 – 480 с.
4. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя Л. М. Митина. – Москва : Академия, 2004. – 318 с.

УДК796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ЗНАНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Устарханов А.Ш., инструктор по физической культуре
МБОУ Средняя общеобразовательная школа №29, г. Химки, Россия
Галоян Е.С., инструктор по физической культуре
МАОУ “Образовательный комплекс Перспектива”, г. Химки, Россия
Собачкин Д.А., учитель физической культуры
МБОУ Средняя общеобразовательная школа №22, г. Химки, Россия

Краткая аннотация. На сегодняшний день есть противоречие между высокой значимостью уровня элементарных знаний по физической культуре, связанных с ними жизненно важными двигательными умениями и навыками и недостаточным уровнем их сформированности у детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено отсутствием инновационных методик и технологий использования средств, форм и методов обучения, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, недостаточностью методического обеспечения для физкультурного образования родителей.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольное образование, развитие качеств личности, физическое упражнение, образование.

THE IMPORTANCE OF ELEMENTARY KNOWLEDGE FOR THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Ustarkhanov A.Sh., physical education instructor
Secondary school No. 29, Khimki, Russia
Galoyan E.S., physical education instructor
Educational complex Perspektiva, Khimki, Russia
Sobachkin D.A., teacher
Secondary school No. 22, Khimki, Russia

Brief abstract. Today there is a contradiction between the high importance of the level of basic knowledge in physical education, the vital motor skills and abilities associated with them, and the insufficient level of their development in children of senior preschool age. This is due to the lack of innovative techniques and technologies for the use of means, forms and methods of teaching, low motivation for physical education, and insufficient methodological support for physical education of parents.

Key words: physical education, preschool education, development of personality traits, physical exercise, education.

Актуальность исследования. Как показывают теоретические исследования последних лет, практика сложившегося физического воспитания во многом определяет пассивное отношение людей к самоорганизации здорового образа жизни. Большинство авторов считает, что такая позиция неприемлема для сохранения здоровья людей. В связи с этим, необходимо повысить ценность знаний о физической культуре, начиная с дошкольного возраста [1, 5].

Цель исследования: на основе анализа литературных источников и опроса инструкторов по физической культуре выявить значение элементарных знаний по физической культуре для формирования физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы по теме исследования, опрос.

По утверждению ведущих российских ученых, усвоение физкультурных знаний, составляющих интеллектуальную основу физической культуры, является ведущим компонентом физкультурного образования [2]. Без начальных знаний о физической культуре невозможно сформировать потребность у ребенка заниматься физическими упражнениями, следить за своим здоровьем и использовать полученные знания для собственного развития и усовершенствования, ведь по концепции образования формирование знаний является первостепенным [1, 6].

Главным в оценке эффективности дошкольного образования является не объем приобретенных ребенком знаний, а сочетание их с личностными качествами и умением пользоваться ими в повседневной жизни.

Большинство авторов сходятся во мнении о том, что уже в дошкольном возрасте ребенок может осознавать свое здоровье тогда, когда он имеет знание о нем, понимает свое физическое и психологическое состояние, умеет ухаживать за своим телом, владеет гигиеническими навыками. Однако осознание собственного здоровья связано с сознательным отношением к нему.

Как правило, только через сознание дети в процессе обучения и воспитания приобретают знания, умения и навыки, усваивают нормы поведения. В этой связи отметим: чтобы сформировать у дошкольников сознательное отношение к собственному здоровью, следует создать такие условия, чтобы получение знаний о физической культуре происходило эффективно [3].

Специалисты подметили, что уровень физкультурного образования человека определяется тем, насколько он владеет основными знаниями. К

ним относятся знания о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата и систем организма, обеспечивающих его постоянную работу, о правилах организации физической подготовки и закаливания, режима восстановления; степени личной активности человека в развитии своего физического потенциала; уровень физической подготовленности и состояния здоровья [3].

Стоит отметить, что на сегодняшний день в системе дошкольного воспитания сложилась такая ситуация, при которой дети практически не получают знаний по физической культуре. Во многих случаях занятия по физической культуре связаны только с реализацией двигательной активности детей в течение дня. Исследование показало, у школьников 8-11 классов, учащихся колледжей и техникумов также наблюдается низкий уровень знаний о физической культуре и спорте. Данные были выявлены по результатам региональной олимпиады по физической культуре и спорту [4].

Анализ обучающих программ по физическому воспитанию [2] свидетельствует о том, что содержание физического воспитания дошкольников традиционно сводится к развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Также не хватает научно обоснованных методик по формированию у ребенка знаний по физической культуре, мотивам и потребностям систематических занятий физической культурой.

Целесообразно отметить, что система физического воспитания в дошкольном учебном заведении должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решались и важные задачи формирования у дошкольников необходимых знаний по физической культуре. Необходимо не только способствовать усвоению ребенком знаний, но и создать соответствующие условия, чтобы дошкольник имел возможность их получить, то есть создать интерес к познанию основ физкультурной деятельности. В этой связи знания по физической культуре должны иметь следующие критерии: доступность, высокая информативность, ориентация на собственный опыт ребенка, высокая эмоциональность, способность способствовать возникновению познавательной заинтересованности через образность, игровую направленность или нетрадиционные приемы изложения материала [2].

Формирование знаний в сфере физической культуры, практических умений и навыков, их творческого применения возможно в процессе специально организованного обучения на занятиях в совместной или индивидуальной деятельности педагога и ребенка; в самостоятельной деятельности, а также в быту через родителей.

Ученые отмечают, что важной проблемой остается выбор содержания образовательного компонента физического воспитания дошкольника, поскольку в научно-методической литературе этот вопрос

решен на примере школьников. Также это подтверждают инструкторы по физической культуре, работающие с детьми. Однако они считают, что проблема может быть решена созданием новых методик, основанных на применении нетрадиционных видах двигательной активности, предполагающих не только обеспечение разносторонней двигательной деятельности ребенка и развитие его физических качеств, но и способствующих получению знаний. Одними из таких видов можно считать аэробику, художественную гимнастику и др. [8, 9]. Также одной из эффективных форм физического воспитания является спортивный праздник. Его проведение способствует не только проявлению способностей, но и получению положительных эмоций, а значит, последующей заинтересованности в регулярных занятиях физическими упражнениями [7].

Рассматривая проблему формирования основ физической культуры у детей дошкольного возраста, а именно усвоение интеллектуальных ценностей, рекомендуем решить задачу учебно-методического характера:

- выявить содержательный компонент физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста;

- определить организационно-методические и технологические детерминанты процесса формирования интеллектуального компонента физического воспитания дошкольников 5–6 лет;

- выявить содержание и формы информационной работы с родителями и педагогами дошкольных учебных заведений.

Одним из инновационных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста является разработка культурологического аспекта физического воспитания дошкольников, в основе которого лежит методика усвоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющие основу интеллектуальных ценностей физической культуры, а также формирование определенного мировоззрения, сознательно воспринимаемого ребенком в соответствии с ее возрастными возможностями к усвоению физкультурных ценностей и развитию ее мотивационной сферы [2]. Также считают большинство опрошенных инструкторов по физической культуре и воспитателей.

Выводы. Анализ показал, что предоставление и усвоение детьми старшего дошкольного возраста элементарных знаний по физической культуре является необходимым условием улучшения их физкультурной образованности.

Для решения этого вопроса, по нашему мнению, целесообразно создать специальные условия для овладения детьми доступными знаниями по физической культуре, что связаны с жизненно важными двигательными умениями и навыками, которые бы предоставлялись в дошкольном учебном заведении и закреплялись на занятиях с родителями дома.

Список литературы / References

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с.
2. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – №1. – С.92-97.
3. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. – 626 с.
4. Петрова, Т. Н. Анализ теоретической подготовленности школьников по физической культуре и спорту / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 282-286.
5. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 99.
6. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева [и др.] – Москва : Флинта, 2011. – 262 с.
7. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.
8. Шиленко, О. В. Влияние занятий аэробикой на формирование чувства ритма у младших школьников / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 793-796.
9. Шиленко, О. В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т. Н. Петрова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2019. – № 2(102). – С. 236-242. – DOI 10.26293/chgpu.2019.102.2.031.

УДК 796.011.1

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Устарханов А.Ш., инструктор по физической культуре
МБОУ Средняя общеобразовательная школа №29, г. Химки, Россия
Собачкин Д.А., учитель физической культуры
МБОУ Средняя общеобразовательная школа №22, г. Химки, Россия

Краткая аннотация. На сегодняшний день в системе дошкольного воспитания сложилась такая ситуация, при которой дети недостаточно

получают знаний по физической культуре, и в результате чего становится невозможным сформировать у них устойчивую потребность заниматься физическими упражнениями. В этой связи, на наш взгляд, возникает необходимость поиска инновационных путей оптимизации физкультурного образования дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольное образование, развитие качеств личности, физическое упражнение, образование.

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE GENERAL SYSTEM PHYSICAL EDUCATION

Ustarkhanov A.Sh., physical education instructor

Secondary school No. 29, Khimki, Russia

Sobachkin D.A., teacher

Secondary school No. 29, Khimki, Russia

Brief abstract. Today, in the preschool education system, a situation has developed in which children do not receive enough knowledge in physical education, and as a result, it becomes impossible to form in them a stable need to engage in physical exercise. In this regard, in my opinion, there is a need to search for innovative ways to optimize the physical education of preschoolers.

Key words: physical education, preschool education, development of personality traits, physical exercise, education.

Актуальность исследования. Детство – особый период жизни человека, становление его личности, физического, психического и социального здоровья, период, когда ребенок приобретает первый опыт жизнедеятельности и реализует свое право на образование и сохранение своей субкультуры в мире взрослых. Важно определить и способствовать развитию способностей человека еще в раннем детстве, заложить личностный базис культуры должна иметь система раннего развития [1].

Именно поэтому на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания детей личной физической культуры, мотивации на здоровье, ориентации ее жизненных интересов на здоровый образ жизни с помощью системы элементарных знаний. Указанные выше компоненты, по мнению отечественных и зарубежных специалистов, формирующих содержание физкультурного образования, все чаще встречаются в терминологическом аппарате современного физического воспитания.

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ содержания существующей системы дошкольного физкультурного образования.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы по теме исследования.

Основные результаты исследования. Ведущие российские ученые [4] рассматривают физкультурное образование как педагогический процесс передачи предыдущим поколениям, следующим социального опыта по физической культуре.

Исходя из основных концептуальных положений, физкультурное образование есть результат усвоения двигательной деятельности, исторически обусловленных и методически отработанных образцов и средств (физических упражнений, двигательных действий, отдельных движений и др.), а также результатом сформированного «органа» управления.

По мнению Пензулаевой Л., физкультурное образование должно быть главным условием формирования здорового образа жизни каждого человека [2]. На современном этапе развития образования особо необходимо отметить важную роль физкультурного образования, начиная с дошкольного возраста, ведь именно в раннем возрасте закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Известно, что общее представление о физических упражнениях ребенок получает в семье, а в дальнейшем – в дошкольном учебном заведении, где продолжается формирование физической культуры личности. Во время выполнения физических упражнениям дошкольникам предоставляется определенное физкультурное образование, под которым понимается системное усвоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Таким образом, на этапе базового физкультурного образования приоритет предоставляется физическому образованию.

В системе непрерывного физкультурного образования ведущей является подсистема базы физкультурного образования, которая начинается в семье и продолжается в дошкольных учебных заведениях и школе. Базовое физкультурное образование в свою очередь есть основа для начального специального физкультурного образования, которое обеспечивается через спортивные школы (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) и специализированные классы со спортивным профилем [2].

Главным аспектом дошкольного физического воспитания по праву можно считать следующее: дошкольное учебное заведение; дом – семья; детский спортивный клуб; общеобразовательная школа. Обеспечивать непосредственный процесс физкультурного образования должны: инструктор физической культуре – ребенок – родители – педагоги дополнительного образования – тренер спортивного клуба в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии. Основная идея создания культуры личности

человека предполагает начало его действия с раннего детства, поэтому основную составляющую роль в этом процессе непременно должно взять на себя дошкольное учреждение. Для этого в этих дошкольных учреждениях необходимо создать такие условия функционирования, которые помогут детям усвоить знания по физической культуре. Основным стержнем данной системы должно стать физическое воспитание личности ребенка. Также ни для кого не секрет, что любовь к физическому воспитанию детей дошкольного возраста является одним из основных социальных и психологических факторов, влияющих на физическое и психическое развитие личности ребенка,

По мнению Осокиной Г.И., результатом физкультурного образования в дошкольном возрасте должно стать: эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям, закалывающих процедур и оздоровительных сил природы, правил личной гигиены, режима дня; наличие начальных знаний, познавательных интересов и способностей детей в области физической культуры; наличие навыков естественных движений общеразвивающего характера, культуры поведения, самостоятельности и дисциплинированности; сформированность навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий по физическому воспитанию. Комплексное решение задач формирования физической культуры и здорового образа жизни дошкольников должно происходить, прежде всего, на занятиях по физической культуре [3].

В соответствии с основными требованиями физического воспитания детей дошкольного возраста, целью физкультурного образования является формирование физического и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей.

Выводы. Обобщая существующие определения этого понятия, мы считаем, что наиболее полным отражением его содержания можно сформировать в следующем: «дошкольное физкультурное образование – процесс и результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с формированием мотивов, осознанных потребностей занятиях физическими упражнениями, способности самостоятельно применять приобретенное и передавать изученное окружающим».

Существующее содержание дошкольного физкультурного образования недостаточно для воспитания личности дошкольника, поскольку уровень овладения навыками здорового образа жизни, двигательной подготовленности, мотивации к занятиям физическими упражнениями очень низкий. Исходя из вышесказанного, в дошкольном физкультурном образовании существует потребность значительного усиления интеллектуального физического компонента воспитания дошкольников в контексте использования образовательного потенциала физической культуры.

Список литературы / References

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с.
2. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. – 626 с.
3. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни / Г. И. Осокина // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – № 1. – С.92-97.
4. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева [и др.]. – Москва : Флинта, 2011. – 262 с.

УДК 371

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

Ханевская Г.В., доц., Топорищев М.С., студент
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Краткая аннотация. Настоящее исследование посвящено анализу и выявлению особенностей инновационных образовательных технологий в современном образовании. Автором отмечены виды инновационных образовательных технологий. Выделены преимущества инновационных образовательных технологий. Также отмечены принципы и подходы к использованию инновационных образовательных технологий.

Ключевые слова: инновационные образовательные технологии, учащиеся, педагоги, онлайн-курсы, интернет.

**INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN MODERN
EDUCATION**

Khanevskaya G.V., associate prof., Toporishhev M.S., student
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Brief abstract. This study is devoted to the analysis and identification of the features of innovative educational technologies in modern education. The author noted the types of innovative educational technologies. The advantages of innovative educational technologies are highlighted. The principles and approaches to the use of innovative educational technologies are also noted.

Key words: innovative educational technologies, students, teachers, online courses, Internet.

Представленная тема исследования остается очень актуальной и востребованной в настоящее время. Современное образование сталкивается с новыми вызовами, такими как быстрое развитие технологий, изменение требований к профессиональным навыкам, разнообразие культурных и социальных контекстов, в которых функционирует образовательная среда. Инновационные образовательные технологии помогают справиться с этими вызовами, обеспечивая более эффективное и доступное образование, улучшая качество обучения и формируя необходимые компетенции для успешной адаптации к быстро меняющемуся миру. Такие технологии, как онлайн-обучение, дистанционное образование, адаптивное обучение, геймификация, искусственный интеллект и др., предлагают новые подходы к обучению и позволяют преодолеть границы между странами, регионами и социальными группами. Кроме того, использование инновационных образовательных технологий улучшает доступность образования для людей с ограниченными возможностями, расширяет возможности самообразования и повышения квалификации, а также позволяет учителям и преподавателям быть более эффективными в своей работе.

Целью исследования является проведение анализа и выявление особенностей инновационных образовательных технологий в современном образовании.

Так, к основным инновационным технологиям можно отнести следующие:

1. Использование интерактивных досок и других технологических средств для улучшения обучения и вовлечения учащихся.
2. Использование онлайн-курсов и платформ для дистанционного обучения.
3. Применение мультимедийных материалов, таких как видео, звук и анимация, для объяснения трудных концепций.
4. Использование игр и симуляций для обучения и развития навыков.
5. Использование машинного обучения и искусственного интеллекта для персонализации обучения и адаптации к потребностям учащихся.

Использование инновационных образовательных технологий может привести к множеству преимуществ в современном образовании, включая:

- увеличение вовлеченности и мотивации учащихся.
- улучшение качества образования и эффективности обучения.
- повышение гибкости и доступности образования.
- улучшение персонализации обучения и адаптации к индивидуальным потребностям учащихся.
- поддержку развития навыков, необходимых для будущей работы в цифровой экономике.

При использовании инновационных образовательных технологий в образовании, необходимо учитывать квалификацию преподавателей и персонала [1].

Необходимость инвестиций в технологическое оборудование и программное обеспечение.

Риск потери взаимодействия между учителем и учащимися в процессе обучения.

Необходимость защиты данных и обеспечения безопасности в сети.

Некоторые учащиеся могут испытывать трудности в использовании инновационных образовательных технологий или предпочитать более традиционные методы обучения.

Чтобы эффективно использовать инновационные образовательные технологии в образовании, необходимо учитывать не только преимущества и вызовы, но и определенные принципы и подходы к их использованию. Некоторые из них включают:

Адаптивность и персонализация. Использование инновационных образовательных технологий позволяет учитывать индивидуальные потребности и стили обучения учащихся, что повышает эффективность обучения. Например, адаптивные программы могут изменять уровень сложности и скорость обучения, а индивидуальные планы обучения могут быть разработаны для учащихся с разными уровнями подготовки [2].

Коллаборация и обмен знаниями. Инновационные образовательные технологии могут облегчить совместную работу учащихся и создать возможности для обмена знаниями и опытом. Например, онлайн-форумы и веб-конференции могут помочь студентам общаться и делиться идеями и знаниями.

Использование мультимедиа. Использование различных мультимедийных материалов, таких как видео, звук и анимация, может помочь учащимся лучше понимать концепции и улучшить их восприятие материала.

Аналитика данных. Использование инновационных образовательных технологий позволяет учителям и преподавателям анализировать данные об обучении, такие как успеваемость, прогресс и потребности учащихся, что может помочь им лучше понимать процесс обучения и улучшить качество образования.

Обучение в режиме реального времени. Использование инновационных образовательных технологий позволяет учителям и преподавателям обучать учащихся в режиме реального времени, что позволяет им быстро получать обратную связь и исправлять ошибки.

Учитывать культурные различия. При использовании инновационных образовательных технологий необходимо учитывать культурные различия и адаптировать материалы и инструменты для учащихся из разных культурных контекстов.

Распространенными формами общения преподавателя и учащихся в формате информационно-коммуникационных технологий стали форум, чат, видео конференция [3].

Таким образом, инновационные образовательные технологии являются важным компонентом современного образования, так как они помогают улучшить качество обучения, расширить доступ к образованию и создать более гибкие и персонализированные учебные программы.

Список литературы / Referencer

1. Войниленко, Н.В. Совершенствование контрольно-оценочных процессов как фактор управления качеством начального общего образования // Мир науки, культуры, образования. – 2010.– № 4 (23). – С. 148-150.

2. Габбасова, Л.З. Инновационные технологии в образовательном процессе / Л.З. Габбасова// Инновационные педагогические технологии: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 61-63.

3. Селевко, Г.Я. Освоение технологии самовоспитания личности школьников: как стать экспериментальной площадкой / Г.Я. Селевко // Народное образование. – 2015. – № 1. – С. 181-192.

УДК 796.015.134

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПОКАЗА И РАССКАЗА В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

Хоботов С.А., канд. пед. наук, доц.

Иркутский филиал ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. Последовательность применения методов показа и рассказа с точки зрения особенностей восприятия информации обучающимся, неравнозначна. С позиций физиологии, для формирования нужной структуры включения двигательных компонентов в моторной зоне коры головного мозга, первичен целостный двигательный образ изучаемого движения. В статье приводится обоснование последовательности показ – рассказ. Нарушение этой последовательности неэффективно при формировании двигательного умения и, впоследствии навыка.

Ключевые слова: методика обучения; методы обучения; методы показа и рассказа; последовательность применения методов обучения; эффективность обучения.

SEQUENCE OF APPLICATION OF SHOWING AND TELLING METHODS IN THE METHODOLOGY OF TRAINING MOTOR ACTION

Khobotov S.A., cand. of pedag. science, associate prof.

*Irkutsk branch of Moscow State Technical University of Civil Aviation,
Irkutsk, Russia*

Brief abstract. The sequence of application of the methods of showing and telling from the point of view of the characteristics of the student's perception of information is unequal. From the standpoint of physiology, in order to form the necessary structure for the inclusion of motor components in the motor zone of the cerebral cortex, the holistic motor image of the movement being studied is primary. The article provides a rationale for the showing-telling sequence. Violation of this sequence is ineffective in the formation of motor competences and, finally, of motor skills.

Key words: teaching methodology; methods of teaching; showing and telling methods; sequence of application of teaching methods; effectiveness of training and teaching.

Введение. Согласно методике раздельного обучения двигательному действию, далее целостный образ разбивается на составные части и проводится обучение по частям. То есть, каждая часть сложного двигательного действия рационально (предельно возможно) детализируется для облегчения формирования двигательного динамического стереотипа. При этом обучение каждой части вновь начинается с методов показа и рассказа. На первом этапе обучения, ознакомление с техникой выполнения двигательного действия должно вестись методически грамотно. В качестве примера, обучение технике выполнения фуэте. Нет смысла в рассказе о двигательном действии или сложности его деталей. Большинство не имеет представления что это. Рациональнее показать элемент в целом, кратко рассказать о последовательности изучения, показать первую изучаемую часть, пояснить основную особенность выполнения, дать задание на упражнение. Научная новизна данного предположения относительна и состоит именно в необходимости выделения данной последовательности применения методов в процессе обучения двигательному действию для повышения его эффективности. Применение методов рассказа и показа описывается во всех учебниках. Тем не менее, некоторые аспекты требуют уточнения.

Цель работы: обоснование рациональной последовательности применения методов показа и рассказа в методике обучения двигательному действию.

Гипотеза: предполагается, что при формировании двигательного умения, предпочтительнее первичность метода показа вследствие

необходимости формирования целостного образа изучаемого движения в моторной зоне коры головного мозга. Первичность метода рассказа о технике движения или ее деталях недопустима, поскольку в моторной зоне нет образа движения и неясны параметры движений звеньев тела. Применение методов рассказа и показа предполагает следующую последовательность: показ изучаемого движения в целом – краткий рассказ о последовательности изучения по частям – показ изучаемой части – рассказ об основной детали движения – повторный показ – постановка задачи в подводящем упражнении – выполнение упражнения – показ следующей части и т.д.

Задачи:

1. Оценить эффективность применения последовательности методов показ – рассказ – показ.
2. Оценить эффективность применения последовательности методов рассказ – показ.
3. Оценить эффективность применения последовательности методов показ – сопутствующий рассказ.
4. Выявить наиболее эффективную последовательность применения методов обучения.

Материалы и методы. Для обоснования рациональной последовательности методов обучения двигательному действию, применялась экспертная оценка. В экспериментальной группе ($n = 20$) было проведено три занятия. На каждом занятии отдельным методом, проводилось начальное обучение одному из трех, примерно сопоставимым по сложности двигательным навыкам: передача двумя руками сверху (волейбол), передача двумя руками снизу (волейбол), бросок по кольцу одной рукой от плеча. Методы обучения изменялись в соответствии с задачами исследования. Одно занятие – один метод (соответственно задачам исследования). Три эксперта оценивали эффективность обучения по качеству выполнения упражнений направленного на формирование двигательного умения. Для выделения качества восприятия информации занимающимися, как критерия эффективности оцениваемого метода, задача на упражнение не ставилась. Было предложено повторить изучаемое движение. Результаты обрабатывались методами математической статистики, представлены в процентах.

Дискуссия. Согласно методике обучения, на этапе ознакомления с двигательным действием применяются методы показа и рассказа. Занимающийся воспринимает информацию посредством зрительного и слухового анализаторов. «В процессе своей жизнедеятельности человек получает около 90% информации о внешнем мире через зрительный анализатор» [1]. Это касается количества информации. В случае с обучением нас более интересует качество получаемой информации, точнее ее детализация. Моторной зоне коры головного мозга для формирования

нового движения необходимо восприятие амплитудных, временных, пространственных деталей этого движения. Видеть и воспринимать не одно и то же. «Всякое восприятие включает и сложную аналитикосинтетическую деятельность мозга по синтезу целостного образа» [7]. Каждое относительно сложное двигательное действие состоит из ряда или комплекса одновременных и последовательных движений. Каждое из этих движений отличается собственной структурой, амплитудой, направлением и т.п. То есть, необходимо не только увидеть общую структуру изучаемого движения, но и множество составляющих ее деталей. «Человек не рождается с умением воспринимать и дифференцировать окружающее, а это умение приходит к нему в процессе жизни и деятельности» [3]. Даже квалифицированные спортсмены при первичном показе нового двигательного действия воспринимают только общую структуру движения. На основе этого проходит первичная дифференциация в структурах «двигательной памяти». И все равно, для полноценного обучения новому двигательному действию, необходимо применение раздельного метода и рациональное применение методов показа и рассказа.

В учебниках по методике обучения физической культуре первичность применения методов рассказа и показа не всегда конкретизируется. В контексте говорится «рассказать и показать». Отсюда складывается впечатление о первичности рассказа. «Учитель объясняет содержание и последовательность движений, из которых состоит изучаемое двигательное действие. После этого он показывает прыжок в целом» [2]. «Демонстрацию упражнения учителем или учащимся лучше сопровождать конкретизирующей зрительные воздействия словесной информацией» [2]. Л.П. Матвеев пишет, что «Разучивание двигательного действия начинается обычно с сообщения знаний о сути главной решаемой задачи и способе ее решения». И здесь же уточняет, «Практически одновременно, а иногда и раньше, что оправданно как один из приемов пробуждения интереса к действию, оно наглядно демонстрируется» (5, С. 132).

Первичность метода рассказа возможна только с целью акцентирования внимания занимающихся, повышения мотивации. Вербальное описание параметров техники до ее демонстрации, бессмысленно. «Предметы в описании раскрываются через многочисленные признаки, которые имеют определяющее значение для восприятия» [6]. Многочисленность признаков и является ненужным при обучении. Занимающийся просто не запоминает все, что ему рассказали. «Первую ступень переработки информации составляет кратковременная (оперативная, или рабочая) память, имеющая ограниченный объем – до 7—9 ячеек. Мышление осуществляется через эту ступень, и если заняты все ее ячейки, то дальнейшая переработка информации невозможна» [4].

Результаты. При оценке эффективности различной последовательности применения методов рассказа и показа во время обучения двигательному действию, были получены следующие результаты.

Таблица – Эффективность применения методов рассказа и показа при обучении двигательному действию

Последовательность методов обучения	Эффективность применения методов обучения(%)
показ – рассказ – показ	80%
рассказ – показ	30%
показ – сопутствующий рассказ	50%

В данном эксперименте полученные результаты эффективности применения методов обучения, в большей степени отображают качество восприятия информации (параметры движения). В то же время, эффективность обучения прямо пропорционально зависит от качества восприятия информации (параметры движения).

Последовательное применение методов показ – рассказ – показ дает возможность занимающимся на 50% лучше понять параметры изучаемого движения по сравнению с последовательностью рассказ – показ, и на 30% лучше по сравнению с последовательностью показ – сопутствующий рассказ.

Выводы:

1. Эффективность применения последовательности методов показ – рассказ – показ составляет 80%. Достигается за счет рациональной последовательности в восприятии информации моторной зоной. Общая картинка – выделение основной особенности – уточнение и детализация картинки. Моторной зоне «легче» в части дифференциации мотонейронов, генерализации ответных реакций. Акцентирование внимания на одной детали, позволяет лучше понять параметры движения.

2. Предварительный рассказ, особенно с большим количеством необходимых деталей, перегружает оперативную память. Без наличия зрительного образа изучаемого движения при прослушивании, аналитическим системам не ясно, как соотнести запомненное и услышанное с увиденным. Движение выполняется по зрительному образу, видимо с большим количеством процессов возбуждения – торможения в моторной зоне, затруднением дифференциации. «Каша в голове».

3. Показ – сопутствующий рассказ. Такая последовательность задействует одновременно зрительный и слуховой анализаторы. Интенсивность и объем информации снижает качество восприятия. Внимание не концентрируется как необходимо, а рассеивается.

4. Более эффективна последовательность методов: показ элемента в целом – пояснение с чего начнется обучение – показ изучаемой части – краткий рассказ с выделением основной детали – показ (двух-трех кратный) – упражнение.

Список литературы / References

1. Блинов, Н.Н. Глаз и изображение / Н. Н. Блинов. – Москва : Медицина, 2004. – 320 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Козляков, А.Я. Психология зрительного восприятия и академический рисунок / А. Я. Козляков // Педагогический форум. – 2021. – № 1(7).– С. 79-85.
4. Мажуль, Л.А. Память как фундамент информационных процессов. I. Структура системы / Л. А. Мажуль // Мир психологии. – 2015. – № 2(82). – С. 204-221.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры):учеб.для институтов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Смирнова, С.И. Психофизиология зрительного восприятия как основа объекта описания и объекта повествования / С. И. Смирнова. // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 52-57.
7. Травкин, В.А. Особенности ощущений и восприятия / В. А. Травкин, А. С. Горашко // Actualscientificresearch 2018 : материалы XXXVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 апреля 2018 года. – Москва: Научный центр "Олимп", 2018. – С. 669-670.

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ

**Чарыев Я., докт. ф.-м. наук, ст. преподаватель,
Маметгулыев Ч., канд. мед. наук, ст. преподаватель,
Гурбанмамедов А., ст.преподаватель**
*Туркменский государственный институт физической культуры
и спорта, г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. Результаты исследования подтверждают информативность и эффективность аппаратно-программных комплексов (АПК). Педагогические FMS-тесты позволяют тренерам получить конкретную информацию о технике спортсмена и грамотно организовать тренировочный процесс. АПК VERTEC показывает точную информацию при выполнении спортивных упражнений.

Ключевые слова: полидинамометрия, стабиллометрия, FMS-тест, аппаратно-программный комплекс, специальная подготовленность гимнастов.

INNOVATIVE APPROACHES TO COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF SPECIAL PREPARATION OF GYMNASTS

**Charyev Ya., doct. of phys.-mathem. science, senior lecturer,
Mametgulyev Ch., cand. of medic. science, senior lecturer,
Gurbanmamedov A., senior lecturer**

Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Brief abstract. The results of the study confirm the information content and effectiveness of hardware-software systems (HSS). Pedagogical FMS tests allow coaches to obtain specific information about an athlete's technique and competently organize the training process. The BERTEC HSC shows accurate information when performing sports exercises.

Key words: polydynamometry, stabilometry, FMS test, hardware and software complex, special preparedness of gymnasts.

Актуальность. В современных условиях информационного общества, когда происходят массовая сетевая коммуникация и глобализация, важным направлением государственной политики становится развитие цифровых технологий, используемых во всех сферах человеческой деятельности: экономике, производстве, медицине, спорте и образовании. Использование в тренировочном процессе информационных технологий завоевывает особую актуальность, требует постоянного обобщения и обмена опытом.

Возникла потребность в переходе от традиционных средств к модернизации информационных и коммуникационных технологий, позволяющих существенно эффективнее осуществлять сбор, передачу и обработку информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно менять содержание, методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Совершенствование контроля и управления тренировочным процессом на основе систематизации и объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах физической и специальной подготовленности спортсменов является одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений

В последнее время уделяется повышенное внимание проблемам улучшения качества физической, тактико-технической и психологической подготовленности спортсменов. Разработка систем для индивидуальных

программно-аппаратных комплексов, которые позволяют автоматизировать ввод информации в ЭВМ, обрабатывать и подсчитывать нужные биомеханические параметры.

В спортивной подготовке в нынешнем спорте высших достижений является важным усовершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах особой подготовленности спортсменов.

Предоставленное направление, опираясь на современные методы диагностики функционального состояния и специальной подготовленности спортсмена, позволяет сформировать необходимые условия для разумного управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме.

Наиболее значимый этап в управлении тренировочным процессом – это организация комплекса управляющих влияний на спортсмена, эффективно влияющих на его специальную работоспособность, с конечной целевой задачей перевода функционального состояния спортсмена на более высокий уровень. Особая роль в этом процессе принадлежит комплексному контролю специальной подготовленности спортсменов.

Цель исследования – разработка методики комплексной оценки специальной подготовленности спортсменов-гимнастов с использованием АПК.

Общая оценка и интерпретация результатов: В обследовании приняли участие 10 спортсменов. Согласно плановым заданиям проведена оценка координационных способностей спортсменов в тестах различной координационной направленности, определение их кондиционной подготовленности на основе выполнения FMS-теста. По результатам тестирования подготовлены заключения и проведена консультация тренеров по вопросам коррекции тренировочного процесса.

Амангулыев Х. Высокий уровень владения постуральной мускулатурой для поддержания баланса тела. Отсутствие зрительного контроля не оказывает влияния на координацию движений. Способность к поддержанию статического равновесия на низком уровне, динамического – на среднем.

Таблица – Результаты выполнения FMS-теста (Амангулыев Х.)

Тест		Предварительная оценка	Итоговая оценка	Примечания
Приседание		2	2	Тест выполнен с компенсаторными движениями или в облегченном варианте. Ошибка: пятки оторваны от пола, либо находятся на планке.
Перешагивание	L	2	2	Тест выполнен с компенсаторными движениями при выполнении обеими ногами. Асимметрии нет.
	R	2		
Выпад	L	3	2	Тест выполнен с компенсаторными движениями при выполнении правой ногой. Выявлена асимметрия.
	R	2		
Подвижность плечевого пояса	L	1	1	Тест обеими руками выполнен на низком уровне (расстояние между руками больше 1,5 длины кисти). Асимметрии нет.
	R	1		
Подъем прямой ноги	L	3	3	Тест выполнен идеально (нога пересекает перпендикуляр). Асимметрии нет.
	R	3		
Отжимания		3	3	Тест выполнен идеально (отжимания выполняются из положения кисти на уровне лба).
Ротационная стабильность	L	3	3	Тест выполнен идеально (выполнение одноименными конечностями). Асимметрии нет.
	R	3		
СУММА:		16		

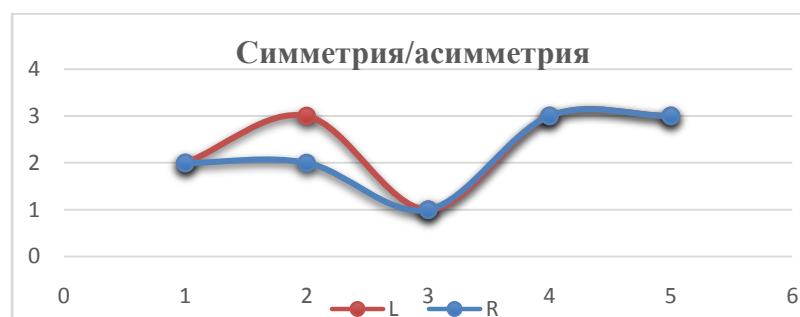


Рисунок – Результаты выполнения FMS-теста Амангулыева Х.

Отмечается средний уровень кондиционной и координационной подготовленности. Рекомендуется в тренировочном процессе применять упражнения с акцентом на мышечные ощущения, с исключением зрительного контроля, для совершенствования статического и динамического равновесия, а также увеличения подвижности в суставах.

Практически все спортсмены имеют средний уровень кондиционной подготовленности. Несмотря на высокие показатели физического развития, отсутствует способность к проявлению качественного выполнения неспецифических двигательных действий, что снижает возможность быстрого освоения новых движений. Выявленные у большинства спортсменов асимметрии при выполнении упражнений, а также

недостаточный уровень подвижности в суставах могут привести к травмам.

Оценка координационных способностей спортсменов при помощи полидинамометрической платформы (BERTEC): В период проведения УТС по ОФП и СФП было проведено тестирование спортсменов национальной команды по гимнастике спортивной с целью оценки их силовых способностей. В исследовании приняли участие 2 спортсмена: Бешимов Б., Амангулыев Х.

Для определения силовых способностей использовался метод полидинамометрии и видеосъемка. В спортивной практике широко применяется полидинамометрия по методике Рыбалко. Измерения могут выполняться в любом помещении, где есть гимнастическая стенка. К ней крепится кронштейн с цепью для динамометра. К другому полюсу динамометра крепится лямка, надеваемая на конечность испытуемого. Обследуемый спортсмен выполняет 2–3 попытки, развивая максимальное усилие изучаемой мышечной группы, которые заносятся в протокол тестирования. В расчетах брали лучшие показания.

Использовался электронный динамометр PCE-FB 10kSeries. Относительная сила групп мышц рассчитывалась на килограмм веса спортсмена. Асимметрия в силе ведущих групп мышц определялась как разность между абсолютными показателями правой и левой рук и ног.

Для определения уровня развития взрывной силы мышц ног спортсменов использовался тест с максимальным выпрыгиванием вверх на динамометрической платформе. Данная платформа портативная и может быть использована в любом помещении. Обследуемый спортсмен выполняет 2–3 попытки, выпрыгивая максимально вверх. В протокол тестирования заносится лучшее показание. Параллельно проводится видеосъемка с частотой 60 кадров в секунду для расчета вектора направления движения.

Среди спортсменов наибольшая сила мышц туловища – у Бешимова Б. Суммарные силовые характеристики основных групп мышц, участвующих в выполнении соревновательного упражнения, выше у – Бешимова Б. Наименьшая асимметрия в проявлении силовых способностей мышц ног зарегистрирована у –Амангулыева Х. Прыжок вверх отражает уровень развития взрывной силы мышц ног. Вектор направления движения указывает на направление перемещения ОЦТ спортсмена и приложения сил. Наибольшая относительная мощность прыжка отмечается у Амангулыева Х. – 35,0. Отклонение вектора направления движения от вертикали свидетельствует о нерациональном приложении сил для отталкивания. У обоих спортсменов отмечено незначительное отклонение этого показателя от должного. Лучший показатель – Амангулыева Х. (87,9°). Приближение вектора направления движения к 90° позволит

повысить эффективность выполнения прыжка за счет сложения сил реакции опоры по трем осям (x, y, z).

Заключение. Для того, чтобы свободно ориентироваться в информационных потоках, современный специалист любого профиля обязан уметь принимать, обрабатывать и использовать данные с помощью персональных компьютеров и других средств инновационных технологий. Реализация такой потребности осуществима при включении информационного компонента в систему подготовки и переподготовки современного спортсмена.

Показатели в тестах с использованием диагностирующей и контрольно-измерительной аппаратуры позволяют судить об уровне развития отдельных сторон СФП спортсменов, давать на этой основе рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса и проводить коррекцию разных сторон подготовки спортсмена.

Список литературы / References

1. Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дисс. доктора пед. наук / И.А. Винер-Усманова. – Санкт-Петербург, 2013. – 205 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 930 с.
3. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко, О.Г.Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264 с.
4. Медведева, Е.Н. Объективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики: дисс. доктора пед. наук / Е.Н. Медведева. – Санкт-Петербург, 2017. – 321 с.

УДК 7967012.68

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Черба Т.И., доц., Твердохлебова Л.И., ст. преподаватель
*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. В статье обосновывается эффективность проведения занятий по физической культуре студенток филологического факультета с использованием нетрадиционных систем «Табата» и

«Бодифлекс», описано влияние предложенных комплексов на физическую подготовленность студенток.

Ключевые слова: нетрадиционные системы, физические упражнения, бодифлекс, табата, физическая культура, дыхательная гимнастика.

USE OF NON-TRADITIONAL SYSTEMS OF PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Cherba T.I., associate prof., Tverdokhlebova L.I., senior lecturer

*Transnistrian State University named after. T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic*

Brief abstract. The article substantiates the effectiveness of conducting physical education classes for female students of the Faculty of Philology using the non-traditional systems “Tabata” and “Bodyflex”, and describes the influence of the proposed complexes on the physical fitness of female students.

Key words: non-traditional systems, physical exercises, bodyflex, tabata, physical culture, breathing exercises.

Актуальность. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требует улучшение организации и методики преподавания, поиска новых форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. В ПГУ им. Т.Г. Шевченко учебные занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Подобные занятия не учитывают индивидуальные возможности каждого студента, его потребности и мотивы.

Следовательно, при такой организации занятий у студентов теряется интерес к занятиям физической культурой, снижается посещаемость и эффективность обучения. Для повышения интереса к учебным занятиям по физической культуре можно использовать нетрадиционные технологии – приемы, сочетающие в себе разнообразные формы и методы, кардинально отличающиеся от привычных классических методов обучения [5]. Нетрадиционные формы обучения лишь дополняют традиционные, но являются более эффективными. Они способствуют формированию двигательных умений и навыков, содействуют развитию физических качеств, вызывают положительные эмоции, поддерживают высокую работоспособность студенток на занятиях по физической культуре [1]. Актуальность проблемы применения альтернативных занятий по физической культуре нетрадиционной направленности приобретает особую остроту.

Цель работы: рассмотреть особенности использования нетрадиционных систем физических упражнений («Табата», «Бодифлекс») на занятиях по физической культуре студенток филологического факультета.

Изложение основного материала. Средства физической культуры, используемые в учебном процессе по физическому воспитанию весьма многообразны. В студенческой среде нашего вуза наиболее распространенными и популярными считаются различные нетрадиционные системы физических упражнений, которые улучшают общее самочувствие, снижают нервное напряжение, моделируют проблемные зоны. Поэтому мы предложили студенткам филологического факультета на занятиях по физической культуре заменить часть традиционных средств физической культуры на нетрадиционные системы физических упражнений: систему упражнений высокой интенсивности «Табата» и дыхательную гимнастику «Бодифлекс», которые улучшают работу системы кровообращения, ускоряют очистительные процессы, развивают физические качества, такие как сила, гибкость, координация, увеличивается гибкость, улучшают работоспособность [2, 4].

Система интервальных тренировок «Протокол Табата» представляет собой аэробно-анаэробную систему энергообеспечения организма, который выполняется по схеме:

- 20 секунд – выполнение упражнения с максимальной интенсивностью, «взрыв»;
- 10 секунд – отдых.

Количество подходов – 8.

Система дыхательной гимнастики «Бодифлекс» включает 12 упражнений и представляет собой сочетание особенной дыхательной гимнастики с определенными видами нагрузки на все мышечные группы и статических поз, которые сопровождаются специальным пятиэтапным дыханием [3]. Прежде чем приступать к выполнению комплекса упражнений, студентками была освоена пятиэтапная техника диафрагмального дыхания

- 1 этап – выдох через рот.
- 2 этап – быстрый вдох носом.
- 3 этап – резкий выдох ртом из диафрагмы.
- 4 этап – задержка дыхания на 8-10 счетов.
- 5 этап – вдох через нос.

Учитывая то, что для выполнения упражнений по «системе Табата» и дыхательной гимнастики «Бодифлекс» требуется не более 30 минут, мы пришли к выводу, что предложенные системы могут быть рекомендованы в основной части занятия по физической культуре в различных общеобразовательных учреждениях. Эксперимент по апробированию предложенных систем проводился во втором полугодии 2022-2023

учебного года, на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентками третьего курса филологического факультета Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко. В нем приняли участие 53 девушки, которым было предложено выбрать один из комплексов упражнений нетрадиционных систем «Табата» или «Бодифлекс».

До начала эксперимента был проведен анализ тестирования физических качеств и двигательных способностей студенток 3 курса: выносливости (бег 2000 м); быстроты (бег 100 м); скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) и силовой выносливости (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову). Проведенный анализ показал, что уровень физической подготовленности студенток по показателям, характеризующим быстроту (бег 100 м) и выносливость (бег 2000 м), ниже тех показателей, которые требуются для оценки «удовлетворительно» согласно требованиям рабочей программы по физической культуре. Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) и силовую выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову) соответствовали оценкам «хорошо» и «отлично», за исключением 307 группы, где результат соответствовал оценке «удовлетворительно» (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студенток филологического факультета на начало эксперимента

Тесты	Показатели по группам на начало эксперимента				Средний рез-т	Результат в соответствии с рабочей программой		
	304 фф	307 фф	301 фф	308 фф		Удов.	Хор.	Отл.
Бег 100м (сек)	18,9	18,3	18,0	19,0	18,5	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
Бег 2000м (мин, сек)	13.00	13.08	12.40	12,55	12,58	11.36,0 11.07.0	11.06,0 10.37,0	10.36,0 и <
Прыжок в длину с места (см)	172	181	178	175	176,5	170-179	180-189	190 и >
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз)	47	38	50	45	45	40-49	50-59	60 и >

С учетом полученных данных о физической подготовленности студенток нами были разработаны примерные комплексы упражнений нетрадиционных систем «Табата» и «Бодифлекс» которые были предложены студенткам для выполнения на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений по системе «Табата»

Упражнения	Дозировка	Группы мышц
1. Приседание без дополнительного веса	5-8 подходов	Мышцы ног
2. «Планка»	5-8 подходов	мышцы рук, ног, спины, живота
3. Тяга локтя к колену в положении стоя.	5-8 подходов	мышцы рук, ног, спины, живота
4. Приседания с отведением ноги в сторону	5-8 подходов	мышцы ног, спина, живот
5. «Мельница»	5-8 подходов	мышцы рук, спины, живота
6. Попеременные выпады	5-8 подходов	мышцы ног, спины
7. Попеременные наклоны в сторону	5-8 подходов	мышцы спины, живота
8. «Скалолаз»	5-8 подходов	мышцы ног, рук, спины, живота
9. Приседание «плие»	5 - 8 подходов	мышцы ног, спины, живота
10. «Велосипед»	5 - 8 подходов	мышцы ног, спины, живота

Таблица 3 – Примерный комплекс упражнений системы «Бодифлекс»

Упражнения	Дозировка	Группы мышц
1. «Лев», задержка положения до счета 8	5 раз	Укрепляет мышцы шеи и лица
2. «Гримаса» задержка положения до счета 8	5 раз	максимальная растяжка, укрепляет мышцы шеи
3. «Боковая растяжка» задержка положения до счета 8	по 3 раза в каждую сторону	укрепляет мышцы нижней части живота и талии
4. «Задняя растяжка» задержка положения до счета 8	по 3 раза в каждую сторону	укрепляет мышцы бедер и ягодиц
5. «Сейко» задержка положения до счета 8, повторяется пятиэтапное дыхание	по 3 раза в каждую сторону	укрепляет мышцы ног и ягодиц
6. «Бриллиант» повторяется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 8	3 раза	укрепляет мышцы рук, грудные и межреберные мышцы
7. «Лодка» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 8	3 раза	укрепляет внутренние мышцы бедра,
8. «Крендель» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 10	3 раза	укрепляет внешние мышцы бедер, талии и поясницы

9. «Растяжка подколенных сухожилий» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 8	3 раза	упражнение для задней группы мышц бедер и ягодиц
10. «Брюшной пресс» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 10	3 раза	укрепление верхних и нижних мышц живота
11. «Ножницы» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 10	3 раза	укрепляет мышцы нижней части живота
12. «Кошка» выполняется пятиэтапное дыхание, задержка положения до счета 10	3 раза	укрепляет мышцы спины, бедер и живота

Результаты и их обсуждение. По окончании эксперимента был проведен повторный анализ тестирования физических качеств. Полученные результаты мы сравнили с первоначальными (табл.4).

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности студенток филологического факультета по итогам эксперимента

Тесты	Показатели по группам на начало эксперимента				Показатели по группам после эксперимента			
	304фф	307ф ф	301ф ф	308ф ф	304ф ф	307ф ф	301ф ф	308фф
Бег 100м (сек)	18,9	18,3	18,0	19,0	18,8	18,2	17,9	19,0
Бег 2000м (мин, сек)	13.00	13.08	12.40	12,55	12.00	12.40	12.34	12.28
Прыжок в длину с места (см)	172	181	178	175	174	182	184	175
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	47	38	50	45	50	43	60	55

Можно отметить улучшение результатов по всем тестам, что подтверждает эффективность применения предложенных нетрадиционных систем физических упражнений (Табата, Бодифлекс) на занятиях по физической культуре.

Таким образом, можно сделать вывод, что для поддержания интереса к занятиям по физической культуре на постоянном положительном уровне и улучшения качества их проведения необходимо введение новых форм в организацию и содержание учебного процесса с учетом физкультурных интересов студентов. В процессе исследования нами было выявлено, что в

результате применения нетрадиционных систем физических упражнений (Табата, Бодифлекс) в физическом воспитании студенток филологического факультета в течение семестра наблюдалось улучшение результатов физической подготовленности.

Список литературы / References

1. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бороненко. – Изд. 2-е. – Москва : Инфра: Альфа, 2009.
2. Дыхательная гимнастика бодифлекс – идеальная программа стройности. – URL:<http://woman365.ru/dyhatelnaya-gimnastika-bodifleks/> (дата обращения : 01.02.2022 г.).
3. Дыхательная гимнастика Бодифлекс – комплекс из 12 упражнений. – URL: <https://ya-krasotka.com/977336255812209293/dyhatelnaya-gimnastika-bodifleks-dlya-pohudeniya-kompleks-12-uprazhnenij/> (дата обращения : 01.02.2022 г.).
4. Система Табата. Упражнения по системе Табата. – URL:<http://dietamigom.ru/pohudenie/uprazhneniya-po-sisteme-tabata.htm> 1 (дата обращения : 04.02.2022 г.).
5. Тартаковский, М. С. Нетрадиционная физкультура. Новое в жизни, науке и технике / М. С. Тартаковский // Физкультура и спорт. – 1986. – №1.

УДК 796.07

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА**

**Черняк О.П. ст. преподаватель, Калиновская Т.Н., зав. кафедрой
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
имени М. Горького», г. Донецк, Россия**

Краткая аннотация. Данное исследование направлено на определение эффективности реализации интервальной методики на этапе соревновательного периода. Для оценки показателей отвечающих за успешность соревновательной деятельности использовали программно-аппаратный комплекс «Омега-С». Данный комплекс позволил скорректировать учебно-тренировочных процесс в соревновательный период, обеспечивая устойчивость развития функциональных показателей.

Ключевые слова: баскетбол, соревновательный период, интервальный метод, программно-аппаратный комплекс «Омега-С».

IMPROVING THE LEVEL OF FUNCTIONAL INDICATORS OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF THE COMPETITIVE PERIOD

Chernyak O.P., senior lecturer, Kalinovskaya T.N., head of department
Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Brief abstract. This study is aimed at determining the effectiveness of the implementation of the interval technique at the stage of the competitive period. To assess the indicators responsible for the success of competitive activity, the Omega-C software and hardware complex was used. This complex made it possible to adjust the educational and training process during the competitive period, ensuring the sustainability of the development of functional indicators.

Key words: basketball, competitive period, interval method, Omega-C hardware and software complex.

Настоящий период развития студенческого спорта требует пересмотра процесса подготовки и контроля функциональных показателей спортсменов. Поэтому при выполнении большого объема нагрузки и совершенствовании технико-тактических элементов необходимо учитывать комплексный контроль показателей физического и психического состояния спортсменов.

Потребность повышения результативности в соревновательный период требует от тренерского состава проводить качественный мониторинг функциональных показателей при помощи инновационных методик, обеспечивающих высокую оперативность и достоверность результатов, целью которых подведение спортсменов к соревновательной деятельности в оптимальной физической, психологической и технико-тактической подготовке.

Комплекс современных методик оценки и контроля функциональных показателей позволяют отследить динамику роста спортсмена, повышая качество управления учебно-тренировочным процессом, тем самым обогащая проводимую статистику объективными данными о состоянии не только отдельного игрока, но и всей команды в целом [1, 2, 3].

Решение оценки функциональных показателей позволяет выявить совокупность стратегических задач, отвечающих за состояние спортсмена на протяжении предсоревновательного и соревновательного периода, планирование нагрузки и определения оптимального пути решения поставленных целей и задач, результаты которых возможно использовать для моделирования учебно-тренировочного процесса.

Потребность развития студенческого спорта сталкивается с широким спектром методик и технологий оценки физического состояния спортсменов, однако, их сложность интерпретации, большое количество

исследуемых показателей в комплексном контроле, низкий порог достоверности полученных результатов из-за усреднения данных, сложность и продолжительность математического анализа, приводит к психологической неготовности реализации традиционных методик оценки функционального состояния.

Несоответствие традиционных методик современным реалиям студенческого спорта приводит к потере времени в период оперативного вмешательства в период подготовки к соревновательной деятельности, а также непосредственной коррекции соревновательного периода спортсменов, что приводит к снижению результатов. Таким образом, необходим поиск эффективной методики сочетающей в себе комплексность, оперативность и доступность получения исходных результатов состояния спортсмена, на различных этапах подготовительного, предсоревновательного и соревновательного периода.

Цель исследования – разработать методику повышения функциональных показателей студентов баскетболистов в предсоревновательный период.

Задачи исследования: определить функциональные показатели, отвечающие за успешность соревновательного периода студентов баскетболистов; разработать программу на основе интервального метода тренировки с учётом амплуа спортсменов, обеспечивая максимальный уровень подготовки в соревновательный период.

Методика исследования. В исследовании приняли участие 20 баскетболистов сборной команды Донецкого государственного медицинского университета им. М. Горького в возрасте от 17 до 20 лет, в 2022-2023 учебном году. Для исследования функциональных показателей использовали заимствованный программно-аппаратный комплекс (ПАК) «Омега-С», позволяющий дать объективную оценку состояния спортсмена при помощи анализа ритма сердца.

Определение функциональных показателей среди баскетболистов проводилось два раза, перед тренировкой и после основной загрузки, в период учебно-тренировочных занятий соревновательного этапа. Учебно-тренировочные занятия со сборной командой по баскетболу проводились во внеучебное время, четыре раза в неделю.

Сформированные данные после каждого исследования игроков сборной команды, включали в себя широкий спектр информационного материала, который позволял провести оперативный анализ в цифровом формате, обеспечивая педагогический состав доступными и компетентными данными. Учитывая игровое амплуа отдельных игроков в баскетболе и проводимого исследования функциональных показателей, позволяет создать условия динамического роста физического и психологического развития игроков, обеспечивая объективными данными

педагогический состав для прогнозирования и моделирования возможностей команды в процессе соревновательного периода.

В процессе учебно-тренировочных занятий возможности ПАК «Омега-С» позволили провести экспресс-контроль дающий оценку компонентам, отвечающим за успешность соревновательного периода: уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам; степень тренированности сердца спортсмена; уровень энергетического обеспечения физических нагрузок; текущее психоэмоциональное состояние спортсмена; интегральный показатель «индекс спортивной формы» [5].

В соревновательный период также проводился сбор показателей, который позволил контролировать функциональное состояние спортсмена; оценивать уровень тренировочной и соревновательной нагрузки; определять эффективность различных методов восстановления и профилактики в предсоревновательный период.

Эффективность данного метода в баскетболе определялась за счёт возможности оптимального формирования стартовой пятерки и ее коррекции в процессе игровой деятельности, позволила использовать индивидуальный подход для более эффективного комплексного развития игрока, а также учитывала уровень физического подготовленности, позволяя более качественно осуществлять тактические действия в соревновательный период.

Для повышения роста функциональных показателей, была предложена программа, включающая в себя интервальные физические нагрузки, возможности которых оценивались при помощи ПАК «Омега-С». Особенностью выбора интервального метода учебно-тренировочных занятий послужила возможность создания стрессовых ситуаций, которые влияют на рост функционального развития игроков входящих в сборную команду университета, что позволяет создать эффективные микроциклы в соревновательный период, тем самым поддерживая максимальные показатели готовности в процессе игровой деятельности, с учётом коррекции интенсивности, длительности и частоты нагрузки. Необходимо отметить, что учебно-тренировочные занятия отличались непрерывностью использования выбранной методики и временным промежутком подготовительного процесса к соревновательной деятельности. Это позволило скомпенсировать нагрузку и процесс восстановления в специфических условиях обучения вуза.

Процесс исследования показателей ритма сердца позволяет учитывать индекс напряжения регуляторных систем, который обеспечивает регуляцию функциональных систем организма; индекс вегетативного равновесия «ИВР» показывает соотношение влияния на сердечно-сосудистую систему симпатической и парасимпатической систем [4]. Показатель адекватности процессов регуляции «ПАПР» – позволяет

определить влияние на синусовый узел симпатического отдела. Вегетативный показатель ритма «ВПР» отражает баланс регуляции работы сердечно сосудистой системы со стороны симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Также был проведен спектральный анализ: LF – отражает низкочастотный сердечный ритм, характеризует влияние вегетативной нервной системы на тонус сосудов. HF – высокие частоты, характерные при активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Total – интегральный показатель, отражающий полный спектр, включающий и гуморально-метаболический факторы.

Анализ психоэмоционального состояния проводился в результате оценки активности и распределения биоритмов мозга в процессе физической нагрузки. Сущность исследования заключалась на основе происходящих импульсов в мозговой и сердечной мышце. Сформированные результаты указывают на степень оперативности адаптации, в результате полученных данных биоритмов сердца в процессе регистрации ЭКГ.

При обработки полученных данных использовался статистический критерий Вилкоксона, позволяющий установить происходящие изменения и их выраженность в различных условиях воздействия на организм. Критическая значимость ошибки критерия составила $p < 0,05$.

В таблице представлены результаты экспериментального исследования студенческой сборной команды по баскетболу, в которой отображены обобщенные результаты функционального состояния спортсменов на основе реализованной методики интервальной подготовки и учёта игрового амплуа.

Таблица – Показатели функционального состояния с учётом интервальной методики тренировки и игрового амплуа в соревновательный период

Показатель	Разыгрывающий		Атакующий защитник		«Легкий» форвард		«Тяжелый» форвард		Центровой	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Уровень адаптации к физ. нагрузке, %	71,5	88,6	68,2	82,1	66,2	84,3	69,8	78,8	67,3	84,7
Уровень тренированности орган., %	78,5	89,8	73,5	90,5	71,2	91,9	68,8	85,5	72,6	88,3
Уровень энергетического обеспеч. %	70,1	88,4	65,6	76,8	66,4	77,4	63,8	74,2	68,5	78,8

Психоэмоциональное состояние, %	73,3	86,3	75,5	84,4	76,3	85,7	72,5	82,5	77,3	88,2
«ИВР»	105,8	928,2	102,3	902,4	98,6	887,6	88,8	823,1	103,4	915,5
«ВПР»	0,45	1,48	0,42	1,22	0,39	1,17	0,44	1,19	0,42	1,18
«ПАПР»	28,8	112,3	31,3	125,6	32,2	132,2	26,4	102,1	29,8	118,9
HF, мс ²	1534,2	24,4	1345,7	17,1	1367,5	17,0	1617,3	18,9	1458,2	22,4
LF, мс ²	1457,5	87,4	1552,6	88,4	1589,5	88,8	1715,4	92,4	1613,7	91,2
Total, мс ²	2223,4	3919,2	2268,7	4211,4	2270,3	4245,6	2219,6	3876,5	2257,7	4145,6

Процесс реализации интервального метода позволил создать условия для эффективной адаптации студентов баскетболистов с различным амплуа к физической нагрузке в соревновательный период на 18%. Уровень тренированности отображает автономность работы сердца, результаты которой повысились на 18,3%. Показатель энергетического обеспечения позволил баскетболистам в среднем повысить на 15,4%. Уровень психоэмоционального состояния возрос на 12,2%, что положительно влияет на исход игровой деятельности. Дополнительно исследуемые маркеры «ИВР», «ВПР», «ПАПР», HF, мс², LF, мс², Total, мс², отвечающие за эффективность работы сердечнососудистой системы симпатического отдела отражают положительный рост энергетического обеспечения организма, позволяя сохранять необходимый уровень подготовленности в соревновательный период.

Выводы. Проведенное исследование эффективности применения интервальной методики в соревновательный период с учётом игрового амплуа и полученного объективного анализа физического состояния при помощи комплекс «Омега-С», позволило качественно повысить уровень функциональных показателей и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Список литературы / References

1. Казиков, И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / И.Б. Казиков ; Московский ун-т МВД. – Москва : [б.и.], 2006. –124 с.
2. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В. Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва : СААМ, 1995. – 445 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 501 с.
4. Баевский, Р. М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (ч. I) / Р. М. Баевский, Г. Т. Иванов, Л. В. Чурейкин // Вестник аритмологии. – 2002. – № 3. – С. 65.
5. Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега С»: документация пользователя. – СПб.: Научно-производственная фирма «Динамика», 2006. – 67 с.

**К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ
У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С ЗПР**

**Чистякова Е.Г., кан. пед. наук, доц., Магурина М.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого», г. Великий Новгород, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития точности движений детей 8-9 лет, имеющих задержку психического развития. Отмечается, что двигательные нарушения у таких детей являются частью основного дефекта, в связи с этим наблюдаются трудности с точным управлением силовыми, временными и пространственными характеристиками движения, усвоением заданного ритма движений. Представлены результаты экспериментального исследования, особое внимание уделено определению содержания комплексов упражнений на основе разновидностей проявления точности движений.

Ключевые слова: задержка психического развития, физическая культура, развитие точности движений.

**ON THE ISSUE OF DEVELOPING THE ACCURACY OF
MOVEMENTS IN CHILDREN 8-9 YEARS OLD WITH MENTAL
RETARDATION**

**Chistyakova E.G., cand. of pedag. science, associate prof.,
Magurina M.A., undergraduate**

*Novgorod State University named after Yaroslav Veliky,
Veliky Novgorod, Russia*

Brief abstract. The article deals with the development of accuracy of movements of children aged 8-9 with mental retardation. It is noted that motor disorders in such children are part of the basic defect, in this regard, there are difficulties with the precise control of force, temporal and spatial characteristics of movement, mastering the given rhythm of movements. The results of the experimental study are presented, special attention is paid to the definition of the content of exercise complexes based on the varieties of movement accuracy manifestation.

Key words: mental retardation, physical culture, development of movement accuracy.

Необходимым условием качественного освоения двигательных действий является точность движений. В научной литературе точность движений рассматривается как способность, характеризующаяся уровнем соответствия пространственных и временных характеристик движения с требованиями поставленной двигательной задачи.

В соответствии с определением Ж.К. Холодова: - «это способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений» [7].

Исследования В.П. Лукьяненко показывают, что точность движений зависит от процесса координации усилий в пространстве и времени, включая не только движение, но и его фазы. Точность должна проявляться как в произвольном движении с сознательным контролем за его качеством, так и при воспроизведении автоматизированного двигательного навыка [2].

По мнению В.К. Бальсевича, Л.Д. Назаренко, в младшем школьном возрасте происходит формирование важных двигательных действий и оценка параметров физических упражнений, что позволяет в этот период, при необходимости, успешно их скорректировать [1, 4].

Однако, по мнению А.А. Эльгайтарова, проблема развития точности движений у младших школьников остается недостаточно разработанной [9]. В школьных программах, нет подходящей системы оценивания данного качества, что значительно усложняет детям развивать свои двигательные навыки. В свою очередь, содержание программ с каждым годом усложняется из-за добавления различных двигательных действий, связанных с проявлением точности движений [5].

Проблема развития данного качества не ограничивается только здоровыми детьми. Этот вопрос актуален и для детей с задержкой психического развития (ЗПР), так как является важным аспектом их психофизического развития, поскольку позволяет детям не только сосредотачиваться на движении и его контролировать, но и развивать память и внимание, что, несомненно, положительно отразится на их учебной деятельности в целом.

Физические способности у детей с ЗПР зачастую сильно уступают способностям нормально развивающихся сверстников. В основе затруднений при овладении двигательными навыками лежит нарушение развития коры головного мозга, замедленность темпов развития мышления, проблемы с памятью и вниманием. У детей с ЗПР выделяют двигательную расторможенность, нарушения пространственных и временных представлений, точности движений, нерациональность движений, двигательную тревожность [6]. Психомоторное недоразвитие детей препятствует формированию локомоторных функций (бега, прыжков, метаний и т.п.) [8].

Исследование проводилось на базе ГОБОУ ЦИО «Центр инклюзивного образования» г. Великий Новгород. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-9 лет с ЗПР. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы в количестве 10 человек, стабильно посещающих уроки физической культуры.

Контрольная и экспериментальная группы формировались с условием наличия детей с ЗПР, в том числе, имеющие незначительные сопутствующими заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Выбор контрольных упражнений мы осуществляли на основе исследований Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фуниной [3], а также консультаций с группой экспертов.

Таким образом, в качестве контрольных упражнений были определены: «десять шагов» (балл); «повороты с прыжком» (балл); «броски набивного мяча» (балл). Максимальное количество баллов по каждому контрольному упражнению – 10 баллов.

Для оценки эффективности педагогического воздействия мы использовали t-критерий Стьюдента.

Предварительное тестирование обучающихся показало следующие результаты (см. рис.).

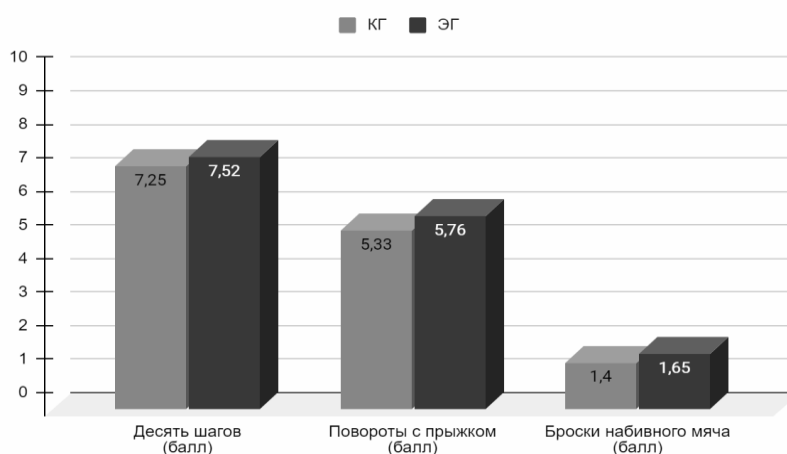


Рисунок – Результаты тестирования до эксперимента.

Анализ исходных данных показал, что $t_{расч} < t_{табл}$ во всех контрольных упражнениях при 5% уровне значимости, что говорит об однородности первой и второй групп по показателям развития точности движений

Мы получили следующие средние значения: в упражнении «Десять шагов» – (7,25 и 7,52); «Повороты с прыжком» – (5,33 и 5,76); «Броски набивного мяча» – (1,4 и 1,65); в контрольной и экспериментальной группах соответственно.

Необходимо обратить внимание, что наибольшую сложность в выполнении вызвало контрольное упражнение «Броски набивного мяча».

Возможно, это связано с тем, что дети данного учреждения выполняли упражнение впервые.

Для учащихся 2 группы (экспериментальной) нами разработаны комплексы упражнений для целенаправленного развития точности движений. Мы руководствовались тем, что содержание комплексов упражнений необходимо отбирать в соответствии с разновидностями проявления точности движений (табл.).

Данный подход к отбору содержания комплексов упражнений позволит более четко конкретизировать постановку частных задач урока с направленным развитием точности движений детей 8-9 лет с ЗПР.

Всего нами было разработано шесть комплексов упражнений, которые будут распределены на весь период формирующего эксперимента, т.е. на 24 урока, и будут применяться в различных частях урока (подготовительной, основной, заключительной). Особое внимание уделим применению разнообразного оборудования (координационная лестница, мешочки с песком, кегли, фитболы, канат и др.).

При проведении уроков необходимо учитывать:

- психическое и эмоциональное состояние обучающихся;
- использовать игровой метод как ведущий;
- избегать длительных объяснений заданий;
- задания должны быть доступны и интересны;
- осуществлять четкий показ упражнений и контроль за качеством движений.

Таблица – Примерное содержание комплексов упражнений в соответствии с различными проявлениями точности движений

Разновидности проявления точности движений	Содержание комплексов упражнений
Точность пространственно-силовых и пространственно-временных параметров	метание мяча в цель с различных расстояний и положений; упражнения с определенным количеством повторений в заданное время; прыжки через препятствия разной высоты и расстоянием между ними; упражнения с использованием гимнастического оборудования (скакалка, обруч); упражнения с изменением скорости и направления движения и т.д.
Точность дифференцирования мышечных усилий	движения с разной степенью напряжения мышц, например, поднятие и опускание гантелей с разной скоростью и силой; упражнения с использованием эспандеров и резиновых петель с различным уровнем сопротивления; упражнения на балансировке с использованием различных предметов; упражнения на растягивание с постепенным увеличением усилия и т.д.
Точность баллистических движений	метание мяча с различной силой и направлением; броски мяча в стену с отскоком; упражнения с использованием набивного мяча; прыжки на скакалке, прыжки на максимальную, заданную длину, прыжки в высоту (с разбега, с места, с одной или двух ног) и т.д.

После проведения педагогического эксперимента, нами будет проведено контрольное тестирование обеих групп.

В заключение отметим, что развитие точности движений у детей с ЗПР 8-9 лет имеет огромное значение для их психофизического развития, а также успешного и безопасного выполнения различных двигательных задач. Правильный подбор упражнений и умелая организация занятий будут способствовать развитию точности движений, и, как следствие расширению двигательных возможностей младших школьников с ЗПР.

Список литературы / References

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2007. – 224 с.
3. Назаренко, Л. Д., Фунина, Е. Е. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л. Д. Назаренко, Е. Е. Фунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004, – № 6. – С. 47-50.
4. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – Москва : «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
5. Петров, И. А. Развитие точности двигательных действий в условиях школьной физической культуры / И. А. Петров, А. В. Буров, Н. В. Фролова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10(128). – С. 134–139.
6. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2020. – 164 с.
7. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 8-е изд. – Москва : Издательский центр Академия, 2010. – 480 с.
8. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2013. – 464 с.
9. Эльгайтаров, А. А. Развитие точности движений у младших школьников в играх-эстафетах / А. А. Эльгайтаров, Л. П. Эльгайтарова // Вестник АГУ. – 2018. – № 4 (228). – С. 173-178.

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Эсенов О.А., ст. преподаватель, Аманов М.Ч., преподаватель
*Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. В данной статье представлены характеристики модульного теоретического анализа проблемы развития координационных способностей баскетболистов. Экспериментально обоснована методика развития координационных способностей баскетболистов 12-13 лет средствами подвижных игр и обоснование применения в учебно-тренировочном процессе спортивной школы.

Ключевые слова: учебно-тренировочное занятие, координационные способности, баскетболисты, подвижные игры.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN BASKETBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD THROUGH OUTDOOR GAMES

Esenov O.A., senior lecturer, Amanov M.Ch., teacher

Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Brief abstract. This article presents the characteristics of a modular theoretical analysis of the problem of developing coordination abilities of basketball players. The methodology for developing the coordination abilities of 12-13 year old basketball players through outdoor games and the rationale for its use in the educational and training process of a sports school have been experimentally substantiated.

Key words: educational and training session, coordination abilities, basketball players, outdoor games.

Актуальность. Баскетбол – это командная игра, поэтому деятельность каждого игрока имеет конкретную направленность. При этом все их действия должны быть согласованными и скоординированными. Развитие координационных способностей у баскетболистов играет основополагающую роль для достижения положительного результата. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет баскетболист, тем успешнее идёт овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях.

Многие исследователи считают, что высокий уровень развития координационных способностей и ловкости спортсмена является базой, своеобразным фундаментом, на котором можно совершенствовать технико-тактическую подготовленность игрока в баскетболе. Координационные способности – это относительно закрепленные более или менее обобщенные специфические особенности протекания психомоторных процессов, которые, в определенной степени, способствуют осуществлению конкретной спортивной деятельности.

Совершенная координация обеспечивает высокий уровень достижений и их стабильность. Следует обратить внимание на то, что

повышение стабильности результата не всегда может привести к повышению его уровня.

В процессе игры на спортсменов действуют определенные раздражители. Координационные способности, отработанные до автоматизма, помогают справиться со всеми раздражителями, действующими на баскетболистов во время игры, и делают игру спортсменов результативной и зрелищной.

Высокие результаты в баскетболе в перспективном плане определяются соответствующим уровнем развития координационных способностей у юных игроков. Постоянно меняющиеся игровые ситуации предъявляют повышенные требования к координированному проявлению физических качеств [8].

Баскетбол обладает набором движений, которые обеспечивают возможность решения двигательных задач в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий.

Цель исследования: изучение развития координационных способностей у баскетболистов 12-13 лет средствами подвижных игр.

Методы исследования: анализ современных литературных источников по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Средний школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте приобретаются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, происходит закладка фундамента для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется золотым возрастом, имеется в виду темп развития координационных способностей. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят функциям центральной нервной системы – возможностям качественно координировать движения [1, 3, 7].

По мнению некоторых специалистов, координационные способности и быстрота движений являются ведущими для баскетболистов [4,6].

Необходимо учитывать, для успешного овладения броскам в баскетболе, особенно броскам в прыжке, требуется определенный уровень развития скоростно-силовых качеств и развития координационных способностей спортсмена [3, 4, 7].

Принцип развития координационных способностей основывается на использовании физических упражнений с регулярно повышаемой координационной сложностью, то есть систематическое включение элементов новизны. Путем изменения условий в пространстве, времени и динамике выполнения увеличивается сложность упражнения. Также возможно изменять расположение инвентаря и вес оборудования, варьировать различные двигательные комбинации элементов упражнений,

сочетать различные типы нагрузки (например, бег с прыжками), выполнять двигательную работу по сигналу [2, 5].

Развитие координации предполагает 2 этапа:

– обучение движению, т.е. освоение новых умений по выполнению координированных двигательных действий;

– воспитание координационных способностей до формирования двигательного навыка.

При составлении комплексов упражнений, направленных на развитие ловкости и координационных способностей спортсмена, важно помнить о некоторых моментах:

1. Обязательное включение элементов новизны.

2. Связь с моментальным реагированием на неожиданно меняющиеся обстоятельства.

3. Владение элементами быстрого и резкого чередования напряжения и расслабления мышц.

4. Максимально высокие требования к точности движений и сохранению равновесия.

По мнению многих авторов, в процессе совершенствования координационных способностей и технических умений по владению мячом у начинающих баскетболистов важно применять упражнения, совмещающие бег со сменой направления, «слаломный бег» (бег приставными шагом), старты из различных положений, ведение мяча разными способами с изменением ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных преград и соперников, упражнения с элементами «держания» мяча путем ведения, что требует достаточно продолжительного контроля над мячом при быстрых передвижениях.

Использование комплексов упражнений с элементами координационных способностей не только способствует развитию координационных способностей, но и позволяет избежать монотонности и однообразия на занятиях, а также повышает интерес и эмоциональный фон на тренировках.

Для некоторых баскетболистов эффективно использование неспецифических упражнений для совершенствования возможностей управления сложными движениями. К подобным средствам можно отнести:

1) использование разнообразных упражнений и элементов из акробатики и гимнастики (например, кувырки и сальто);

2) выполнение упражнений на батуте [3].

Однако в практике тренеров по баскетболу отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей средствами подвижных игр, что приводит к снижению эффекта обучения новым упражнениям. Тренировки с включением подвижных игр и использованием игровых средств развивают

двигательные способности у юных баскетболистов и более других совершенствуют координационные способности.

Игра в тех формах, в каких она существовала в дошкольном детстве, в младшем школьном возрасте начинает утрачивать свое развивающее значение и постепенно заменяется учением и трудовой деятельностью, суть которых состоит в том, что данные виды деятельности в отличие от игры, доставляющие просто удовольствие, имеют определенную цель.

Игра – специфический вид деятельности, а подвижная игра является сознательной детской деятельностью. Наиболее доступным и эффективным средством для развития координации являются спортивные и подвижные игры. Подвижные и спортивные игры должны применяться не только в период начального обучения движениям, но и в период совершенствования (в усложненных условиях). Они позволяют совершенствовать такие качества, как смелость, инициативность, решительность, скорость, быстрота реагирования, ориентировка, находчивость, самостоятельность, координация движений и т.д.

Они развивают точность и соразмерность движений. В играх приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации. Также большое значение имеют эстафеты, так как в процессе игры идет резкая смена двигательных действий, и детям необходимо быстро выполнять определенные задания в достаточно короткий отрезок времени, направленные на достижение поставленной цели, причем способ ее достижения играет подчиненную роль.

В значительной степени двигательная координация связана с пониманием занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения. В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей. Существенное улучшение координационных способностей происходит к 13-15 годам. В этом возрасте их уровень развития приближается к показателям взрослого человека

Заключение. Таким образом, нами изучены литературные источники нескольких авторов по развитию координационных способностей у баскетболистов 12-13 лет и выявлено, что подвижные игры редко используются в тренировочном процессе. С точки зрения сенситивного потенциала, координационные способности являются важными составляющими в подготовке юных баскетболистов. В связи с этим перед тренером баскетболистов 12-13 лет стоит одна из важных задач формирования и развития способностей координировать движения в пространстве.

Список литературы / References

1. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – М. – 2003. – 258 с., с ил.

2. Платонов, В. Н. Координация спортсмена и методика еесовершенствования : учебно-методическое пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Омск: ОГИФК, 2006. – 38 с.

3. Эсенов, О. А. //Влияние тренировочных нагрузок на развитие скоростных способностей юных баскетболисток // Academy. – 2021.– №. 5(68). – С. 44-46.

4.Эсенов, О. А. Влияние результативности основных технических действия в баскетболе//European science. – 2021. – 4(60). – С. 27-31.

5. Эсенов, О. А. Особенности воспитания прыгучести у юных баскетболистов 13-14 лет. Олимпийский спорт и спорт для всех / О. А. Эсенов // Олимпийский спорт и спорт для всех : сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань: Поволжский ГАФКСиТ, 2020. – 772 с.

6. Эсенов О.А., Повышение общей физической подготовленности баскетболистов 13-14 лет / О. А. Эсенов, Т. Бердыев //Современные инновации. – 2021. – № 1(39). – С. 39-42.

7. Эсенов О.А., Психологическая подготовка баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды / О. А. Эсенов, Ч. А. Сылапов //Проблемы современной науки и образования. – 2021. – № 5-1 (162). – С. 30-33.

8. Шальнин, А. В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки / А. В. Шальнин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 37-39.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТОЧНОСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

Эсенов О.А., ст. преподаватель

*Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Бердиев Т.Б., ст. преподаватель

*Институт телекоммуникаций и информатики Туркменистана,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние нагрузок различного характера на показатели точности штрафного броска у команды баскетболистов 12-14 лет спортивной школы №11 г. Ашхабада. До выполнения штрафных бросков баскетболистам предлагалось выполнить различную физическую нагрузку с элементами баскетбола.

Выполнение штрафных бросков происходило на фоне следовых явлений после физической нагрузке. Полученные результаты исследования позволили выявить физическую нагрузку, отрицательно влияющую на показатели целевой точности штрафного броска баскетболистов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, точность броска, штрафной бросок, баскетболистки, баскетбол.

INFLUENCE OF DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY ON ACCURACY OF PENALTY THROWS IN BASKETBALL

Esenov O.A., senior lecturer

*Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports,
Ashgabat, Turkmenistan*

Berdiev T.B., senior lecturer

*Institute of Telecommunications and Informatics of Turkmenistan,
Ashgabat, Turkmenistan*

Brief abstract. The article examines the influence of loads of various types on the free throw accuracy indicators of a team of basketball players aged 12-14 years at sports school No. 11 in Ashgabat. Before making free throws, basketball players were asked to perform various physical activities with elements of basketball.

The execution of free throws occurred against the background of trace phenomena after physical activity. The results of the study made it possible to identify physical activity that negatively affects the target free throw accuracy of basketball players. A free throw is a player's opportunity to score one point by shooting into the basket without interference from a position behind the free throw line.

Key words: physical activity, throwing accuracy, free throw, female basketball players, basketball.

Актуальность. Штрафной бросок - хорошая возможность набрать очки. С одной стороны, попасть в корзину соперника шансов больше, так как защитники не мешают и доступ открыт. Но, с другой стороны, в данной ситуации присутствует волнение и ответственность, особенно в последние минуты игры, или, когда своя команда проигрывает в счёте. Решающий фактор в успешности выполнения заброса является психологический настрой спортсмена. Очень важно настроиться, отбросить все мысли о возможной неудаче, видеть перед собой цель.

Несмотря на огромное количество существующих исследований, к проблеме точности штрафного броска в баскетболе, утомлению, вызванному различными видами физической нагрузки с элементами баскетбола, уделяется особое внимание. Временное снижение работоспособности после определенной работы оказывает влияние на точность выполнения двигательных действий.

Цель исследования: изучение влияния различных видов физической нагрузки и степень их воздействия на точность штрафного броска у баскетболистов 12-14 лет.

Рассматривая вопрос влияния фактора утомления на точность штрафного бросков, нельзя не отметить влияние на функции анализаторов.

При выполнении движений наблюдается значительная вариативность силовых, пространственных, временных признаков. Устойчивость структуры двигательного действия, его пространственные и временные параметры ослабевают, как только увеличивается утомление [1].

В ряде исследований отмечено, что интенсивность и длительность физической нагрузки оказывают влияние на показатели целевой точности броска, при этом у баскетболистов подросткового возраста упражнения смешанного режима аэробно-анаэробные оказывают положительное влияние.

Однако, при тренировке организм баскетболистов быстро адаптировался и результативность бросков увеличивалась после физической нагрузки аэробно-анаэробной направленности [6, 8].

Многие специалисты утверждают, что для повышения устойчивости сбивающему воздействию утомления в процессе выполнения броска, необходимо продолжать работу по повышению качества бросков.

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Рекомендуется совершенствовать технические приемы при различных видах интенсивности физической нагрузке, желательно высокой интенсивности, но небольшой по объему. В исследованиях указывается, что для повышения целевой точности бросков со средней дистанции в тренировочном процессе предпочтения нужно отдавать упражнениям динамического характера с высокой степенью интенсивностью, а также сопряженного воздействия и максимально приближенных к соревновательной деятельности [2, 5, 7].

Выбор определенных технологий тренировочного процесса будет способствовать улучшению техники броска и формированию помехоустойчивости. Недостаточность информации в изучении отдельных факторов, влияющих на результативность броска, на этапах спортивной подготовки баскетболистов, позволит изучить механизмы нарушения двигательного навыка под влиянием утомления и определить перспективные направления тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Показатели целевой точности определялись в тренировочном процессе у баскетболистов 12-14 лет группы спортивного совершенствования. В тренировочном процессе фиксировались показатели целевой точности штрафного броска во время выполнения 12 бросков подряд. Первоначально баскетболистам были

предложены броски без нагрузки. Все последующие штрафные броски выполнялись после физической нагрузки: после 20 приседаний, после 15 отжиманий, после челночного бега 4 по 10 м, после бега 10 минут, после 18 передач набивным мячом. Результаты, полученные в исследовании, переведены в проценты и представлены на рисунке.

Организация исследования и их обсуждение. В исследовании установлено, что целевая точность баскетболистов 12-14 лет во время выполнения штрафного броска, после стандартной общеразвивающей разминки, но без предварительной физической нагрузки, находится в пределах 48,8% случаев попадания.

Значимость точных бросков со штрафной линии трудно переоценить, особенно в современном баскетболе. Однако игроки самостоятельно тренируют штрафные броски крайне неохотно. Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления.

Сохраняются достаточно высокие показатели целевой точности штрафного броска после выполнения 20 приседаний и бега 10 минут (соответственно 45,4% и 47,1%). В первом случае достигается плавная, амортизационная работа ног, что положительно сказывается на качестве выполнения техники двигательного действия. Во втором случае, происходит вработывание и прогревание мышц, которые в дальнейшем эффективно включаются в работу. Аналогичные результаты были получены в исследовании научного труда многих ученых, в котором установлено, что утомление баскетболистов высокой квалификации не оказывает отрицательного влияния на точность попадания штрафных бросков.

Отмечается тенденция роста результативности штрафных бросков к окончанию матча, что, по мнению авторов, говорит об устойчивости к утомлению [1].

Штрафной бросок следует рассматривать как тактическую ситуацию независимо от того, попал ли мяч в корзину или нет. Спортсмен должен быть готов к любым обстоятельствам, возникающим в ходе игры. Ситуации, требующие выполнения штрафного броска, случаются столь часто, что они начинают принимать характер мощного средства, контролирующего ход игры. Как бы то ни было, каждая команда имеет одинаковые причины уделять внимание этому аспекту игры.

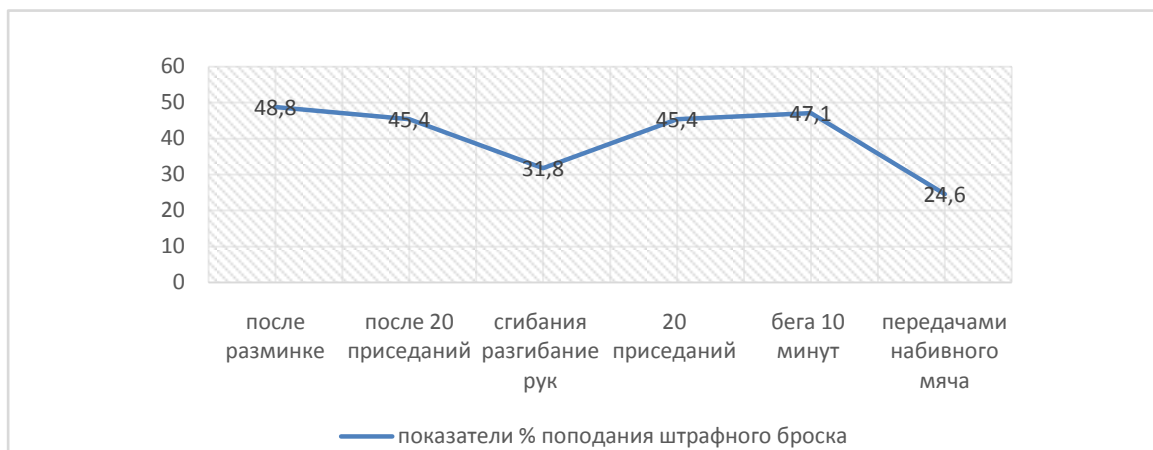


Рисунок – Результаты целевой точности штрафного броска баскетболистов после различных видов физической нагрузки.

Скоростно-силовая и силовая работа мышц верхнего плечевого пояса приводит к снижению результативности штрафного броска в баскетболе. После незначительной физической нагрузки связанной с передачами набивного мяча ($M=24,6\%$) и сгибания разгибания рук в упоре лежа ($M=31,8\%$), баскетболисты испытывали существенное утомление мышц верхнего плечевого пояса, что становилось причиной снижения качества выполнения штрафного броска.

Следует также указать, что нарушалось чувствительное ощущение веса баскетбольного мяча, и баскетболисты отмечали, что после упражнений набивного мяча, баскетбольный мяч становится для них невесом, и им необходимо время для привыкания.

Физическая нагрузка, которую испытывает функциональная система и система анализаторов организма спортсменов, после челночного бега вызывает аналогичное ухудшение показателей целевой точности штрафного броска ($M = 28,7\%$). Из-за рассогласования связанное, в первую очередь, с мышечной координацией, нарушается биомеханическая структура двигательного действия и требуется некоторое время для ее восстановления.

Заключение. Таким образом, следует заключить, что физическая нагрузка координационного характера, перемещения скоростного характера на небольших отрезках, которые очень часто имеют место в соревновательной деятельности баскетболистов, а также локальная скоростно-силовая и силовая работа мышц верхнего плечевого пояса, приводят к снижению качества штрафного броска и ухудшению точности у баскетболистов 12-14 лет. Поэтому использование тренажеров, способствующих повышению точности штрафного броска, позволит улучшить эффективность бросков, тем самым повысить успешность соревновательного процесса.

Список литературы / References

1. Эсенев, О. А. Психологическая подготовка баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды / О. А. Эсенев, Ч. А. Сылапов // Проблемы современной науки и образования. – 2021. – №. 5-1(162). – С. 30-33.
2. Эсенев, О. А. Влияние тренировочных нагрузок на развитие скоростных способностей юных баскетболисток // Academy. – 2021. – №. 5 (68). – С. 44-46.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк и др. – Москва : Академия, 2006.
4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]. – 6-е изд., перераб. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.
5. Эсенев, О. А. Повышение общей физической подготовленности баскетболистов 13-14 лет / О. А. Эсенев, Бердыев Т. // Современные инновации. – 2021. – №. 1. – С. 39-42.
6. Сулин, А. В. Изменение показателей целевой точности под воздействием нагрузок различной интенсивности у квалифицированных баскетболистов / А. В. Сулин, М. Н. Жегалова, А. В. Скирко, [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта, – 2021. – №6 (196). – С. 317-320.
7. Сапаров, А. Медико-биологический анализ физической подготовленности дзюдоистов / А. Сапаров, О. Эсенев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – С. 73-75.
8. Эсенев О. А. Выявление результативности основных технических действий в баскетболе / О. А. Эсенев // EUROPEAN SCIENCE Учредители: Олимп. – №. 4. – С. 27-30.

УДК 796.41

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ОКСИСАЙЗ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Яруллин А.Г., ст. преподаватель, Минабутдинов Р.Р., студент
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия**

Краткая аннотация. В исследовании рассматривается влияние дыхательной гимнастики оксисайз в физической культуре. Целью является выявление роли дыхательной гимнастики оксисайз в физической культуре. Оксисайз – методика дыхательной гимнастики, которая сочетает непрерывное диафрагмальное дыхание с физическими упражнениями. Регулярные тренировки данной методикой помогут достичь впечатляющих результатов в формировании подтянутого тела и укреплении здоровья в целом.

Ключевые слова: физическая культура, дыхание, гимнастика, упражнения, оксисайз.

OXYSIZE BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL CULTURE

Yarullin A.G., senior lecturer, Minabutdinov R.R., student
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Brief abstract. The study examines oxysize breathing exercises in physical culture. The goal is to identify the role of oxysize breathing exercises in physical culture. Oxysize is a breathing exercises technique that combines continuous diaphragmatic breathing with physical exercise. Regular training using this technique will help you achieve impressive results in building a toned body and improving your health in general.

Key words: physical culture, breathing, gymnastics, exercises, oxysize.

Введение. Поддержание своей формы и своего здоровья является важной потребностью современного человека. Данная нужда присутствует не только у мужчин, но и у женщин. Для поддержания формы необязательно пользоваться изнурительными тренировками, можно воспользоваться дыхательной гимнастикой. Гимнастика оксисайз приносит значительную пользу организму человеку. Данная гимнастика была бы полезна на занятиях физической культуры.

Цель исследования. Выявить роль дыхательной гимнастики оксисайз в физической культуре.

Методы исследования. В процессе исследования был применён метод изучения, анализа, сравнения материалов интернета и научных статей. Во время изучения материалов была синтезирована основная информация.

Результаты исследования. Оксисайз – методика дыхательной гимнастики, которая сочетает непрерывное диафрагмальное дыхание с физическими упражнениями. Главным элементом в системе Оксисайз является дыхание, без которого невозможно достичь результатов. Для выполнения каждого упражнения необходим цикл дыхания, включающий вдох, три до вдоха, выдох и три до выдоха. Эта дыхательная гимнастика основана на воздействии кислорода на обменные процессы организма.

Оксисайз помогает эффективно и безопасно снизить вес и поддерживать его без ограничительных диет и изнурительных тренировок. Правильное дыхание во время тренировок обеспечивает доставку кислорода в нужные места, что помогает бороться с лишними жировыми отложениями. Простые упражнения помогают уменьшить объемы до 10 см всего за неделю. Занятия занимают всего 15-20 минут в день, и результаты похудения будут заметны уже на глазах [1]. Кроме того, обогащенная кислородом кровь достигает нужных участков тела и способствует сжиганию накопившихся жиров.

Оксисайз является эффективным комплексом оздоровления, который помогает бороться с лишним весом. Этот метод основан на том, что кислород способствует разрушению жировых отложений и улучшает обмен веществ. Правильное дыхание через диафрагму, а не через грудь, играет ключевую роль в форме дыхательной гимнастики оксисайз.

Гимнастика оксисайз – это подход к улучшению физической формы, который сочетает дыхательные упражнения с физическими упражнениями. Он получил свое название от двух английских слов "кислород" и "упражнение", что отражает его суть.

Оксисайз отличается от бодифлекса несколькими аспектами. Во-первых, он не требует задержки дыхания и предусматривает непрерывное диафрагмальное дыхание [2]. Во-вторых, он не требует резкого подворота живота под реберную дугу, что делает его более мягким и безопасным.

Техника оксисайза мягче, но совмещение ее с упражнениями сложнее. Один дыхательный цикл включает вдох, три довыдоха, выдох и три довыдоха, сопровождаясь сокращением различных мышц живота. Совмещение этого дыхания с упражнениями на пресс требует усилий.

Оксисайз эффективен при совмещении с активными нагрузками и спортом.

Научные и практические исследования показали следующие преимущества гимнастики оксисайз: она доступна для выполнения в любом удобном месте и подходит для любого человека; во время тренировок расход энергии на 140% выше, чем при занятиях на велотренажере и других подобных упражнениях; гимнастика оксисайз помогает бороться с целлюлитом, улучшает состояние кожи и мышц, стимулирует обмен веществ и кровообращение, а также повышает устойчивость к стрессу [5].

Хотя автор дыхательной гимнастики утверждает, что у методики оксисайз нет противопоказаний, врачи не рекомендуют ее практиковать женщинам в послеродовой период, во время беременности, людям с нарушениями сердечно-сосудистой системы, в послеоперационный период, грыже пищеводного отдела, эпилепсии, аневризме, лёгочной гипертензии, грыжи пищевода, при почечных заболеваниях, а также при заболеваниях глаз.

Однако оксисайз рекомендуется определённым категориям людей. Одной из категории являются гипертоники. Оксисайз способствует снижению артериального давления, что подтверждается наблюдениями клиентов. Также данная гимнастика рекомендуется диабетикам. Исследования показали, что занятия оксисайзом увеличивают чувствительность организма к инсулину, позволяя снизить суточную дозу инсулина.

Ещё данная дыхательная гимнастика подойдет людям, страдающим заболеваниями суставов. Оксисайз совместно с упражнениями, специально

разработанными для данного метода, усиливает кровообращение и способствует регенерации тканей, помогая бороться с артрозами и артритами.

Рекомендуется оксисайз и людям с проблемными зонами на спине, руках, животе и боках. Оксисайз эффективен в устранении лишних объемов в верхней части тела и также помогает в похудении бедер и ног.

Для тренировки лучше сначала определить свой тип дыхания, положив одну руку на живот и другую - на грудь. Если только грудь движется во время вдоха, то человек дышит поверхностно, используя только верхние легкие. Такое дыхание может привести к различным проблемам со здоровьем, включая усталость, плохое самочувствие, избыточный вес, нарушенный сон, головные боли и депрессию.

Для начала гимнастики необходимо расслабиться и подготовиться к глубокому вдоху, расслабляя мышцы живота. На вдохе нужно максимально втянуть живот и покачивать тазом внутрь и вверх. Затем нужно напрячь ягодицы, мышцы тазового дна и промежности. Далее следует сделать три дополнительных вдоха, чтобы расслабить мышцы лица, живота и шеи и заполнить легкие максимальным объемом воздуха [3]. Выполнять выдох следует через сжатые губы, ощущая напряжение под грудью и поддерживая голову прямой. Затем нужно сделать три резких выдоха, не расслабляя ягодиц и голову не опуская. На выдохе нужно напрячь мышцы живота. Необходимо повторить упражнение 4 раза и затем дышать диафрагмально несколько минут.

Более физиологичным является диафрагмальное дыхание, при котором сначала поднимается живот, затем грудь при вдохе, и все возвращается обратно при выдохе. Рекомендуется уделять внимание своему дыханию несколько раз в день и на несколько минут осознанно дышать диафрагмой.

Глубокое диафрагмальное дыхание, также известное как дыхание животом, помогает клеткам получать больше кислорода и ускоряет обмен веществ. Это способствует улучшению здоровья, дает энергию и повышает работоспособность на весь день. Основное правило такого дыхания - вдыхать носом. На вдохе, расширяя живот, мы используем работу мышц пресса при выдохе.

Для достижения максимального эффекта от тренировок, помимо дыхательных упражнений, можно добавить простой комплекс физических упражнений, способствующих сжиганию жира. Начните с выполнения трех упражнений, сочетая их с принципом дыхания.

Для первого упражнения, станьте с ногами на ширине плеч, подтяните таз и вытяните руки вперед. Сжимайте кисти в кулаки и соединяйте их, создавая сопротивление. Локти должны быть расположены в стороны, не поднимайте их слишком высоко. Это упражнение

направлено на сжигание жира в верхней части туловища, включая спину, грудь, руки и плечи.

Второе упражнение также начинается со стартового положения. Напрягите руки и медленно отведите их назад, не поднимая при этом плечи и поворачивая ладони вверх. Это упражнение работает над мышцами груди, плеч и рук, особенно трехглавой мышцей.

Третье упражнение выполняется стоя ноги врозь. Проводите наклоны в стороны, наклоняясь направо и одновременно протягивая левую руку через верх. В таком положении сцепите две руки и потянитесь в сторону наклона. Это упражнение растягивает боковые мышцы, укрепляет талию и руки.

Для достижения лучшего эффекта от данной гимнастики необходимо придерживаться особого рациона питания, исключая вредные продукты. Корректировка рациона питания включает отказ от быстрых углеводов, таких как сахар, сладости и выпечка, а основой питания должны стать цельнозерновые продукты, белки, овощи, фрукты и натуральные соки. Последний прием пищи следует организовать не позднее, чем за три часа до сна, а после тренировок рекомендуется употреблять пищу только через час, преимущественно белки с овощами. Важно также соблюдать питьевой режим.

Выводы. Регулярные тренировки помогут достичь впечатляющих результатов в формировании подтянутого тела и укреплении здоровья в целом. Для эффективного выполнения комплекса оксисайза рекомендуется следовать некоторым рекомендациям: тренироваться следует на пустой желудок, нагрузку следует добавлять постепенно. Через две недели тренировок можно использовать мяч или кольцо для пилатеса. Лучше всего выполнять упражнения на обе стороны и концентрироваться на выполнении комплекса без прерываний от начала до конца [4].

Список литературы / References

1. Дыхательная гимнастика "Оксисайз". – Текст :электронный // Унитарное предприятие «АСБ Санаторий Спутник»: [сайт].– URL: https://sansputnik.by/service/dyhatelnaya_gimnastika_oxsisaiz/ (дата обращения: 14.09.2023).
2. Дыши правильно и будь в тонусе: что такое оксисайз [электронный ресурс] // .thevoicemag: [сайт]. [2021]. URL: <https://www.thevoicemag.ru/health/sport/что-такое-oxsisaiz/> (дата обращения: 14.09.2023).
3. Дыхание оксисайз для начинающих. – Текст :электронный // Центр энергодыхания : [сайт]. – URL: <https://energybreathing.ru/blog/dyhanie-oxsisaiz-dlya-nachinayushhih/> (дата обращения: 14.09.2023).
4. Здоровая пауза. Зарядку можно сделать даже в офисе, не вставая со стула. – Текст : электронный // Аргументы и Факты karel.aif.ru : [сайт]. – 2018.– URL: https://karel.aif.ru/health/zdorovaya_pauza_zaryadku_mozhno_sdelat_dazhe_v_ofise_ne_vstavaya_so_stula (дата обращения: 14.09.2023).
5. Лойтра, С. Упражнения оксисайз: принцип правильного дыхания для быстрого похудения / С.Лойтра, М. А. Голубев. – Текст :электронный // Medaboutme:

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Яруллин А.Г., ст. преподаватель, Минабутдинов Р.Р., студент
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия**

Краткая аннотация. В исследовании рассматривается скандинавская ходьба физической культуре. Целью является рассмотреть скандинавскую ходьбу как современное направление в физической культуре. Скандинавская ходьба – это молодое направление в физической культуре, которое объединяет в себе преимущества быстрой ходьбы и активной работы рук. Она проста в освоении и может быть осуществлена практически в любом месте.

Ключевые слова: физическая культура, скандинавская ходьба, фитнес, тренировка, разминка.

SCANDINAVIAN WALKING AS A MODERN DIRECTION IN PHYSICAL EDUCATION

**Yarullin A.G., senior lecturer, Minabutdinov R.R., student
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia**

Brief abstract. The study examines Nordic walking physical culture. The goal is to consider Nordic walking as a modern trend in physical culture. Nordic walking is a young trend in physical culture that combines the advantages of fast walking and active hand work. It is easy to learn and can be done almost anywhere.

Key words: physical culture, Nordic walking, fitness, training, warm-up.

Введение. Скандинавская ходьба – это молодое направление в физической культуре, которое объединяет в себе преимущества быстрой ходьбы и активной работы рук. Данная ходьба подходит, как и молодым, так и пожилым людям. Данное направление является универсальным и очень полезным, так как скандинавская ходьба не требует больших усилий и приносит большую пользу организму человека [1]. Она позволяет держать тело в форме, укрепляет здоровье, улучшает координацию.

Цель исследования. Рассмотреть скандинавскую ходьбу как современное направление в физической культуре.

Методы исследования. В процессе исследования был применён метод изучения, анализа, сравнения материалов интернета и научных статей. Во время изучения материалов была синтезирована основная информация.

Результаты исследования. Скандинавская ходьба – это вид физической активности, при которой используются специальные палки и особая техника ходьбы. Она также известна как северная или финская ходьба. Начиная с 1990-х годов, скандинавская ходьба стала популярна во многих странах мира. Данная ходьба является эффективным и безопасным способом физической активности для людей разных возрастов, которая способствует их развитию и укреплению здоровья. Регулярные тренировки или занятия по этому методу улучшают память, концентрацию, выносливость и нервную систему. Палки задействуют более 90% мышц, включая плечевой отдел. Это распределяет нагрузку равномерно и укрепляет позвоночник, осанку, а также уменьшает напряжение в плечах и шее.

Скандинавская ходьба увеличивает нагрузку на сердечнососудистую систему, увеличивая частоту сердечных сокращений на 10-20 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой. Это приводит к увеличению сжигания калорий на 45% по сравнению с обычной ходьбой. Регулярная тренировка продолжительностью от 35 до 40 минут приводит к заметным результатам. Благодаря регулярным занятиям сердечнососудистая система становится сильнее, а качество жизни улучшается. Этот вид физической активности приносит значительную пользу. Она повышает общую выносливость, улучшает физическое и психическое состояние, а также оказывает профилактический эффект в отношении разных заболеваний.

Использование палок в ходьбе имеет древние корни, где пастухи, паломники и профессиональные лыжники Финляндии использовали их в качестве поддержки при ходьбе по сложному рельефу. В лечебных учреждениях палки также использовались в лечебной физкультуре. В 1940 года профессиональные лыжники Финляндии начали использовать бег с лыжными палками, чтобы поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

В 1988 году компания Exerstrider представила палки для ходьбы и описала соответствующую технику [3]. В 1997 году компания Exel Oyj выпустила свои палки для ходьбы и в 1999 году придумала термин "Nordic Walking". Курсы ходьбы с палками организовались в Финляндии в конце 1997 года, что вызвало популярность и распространилось на другие страны.

В конце 1990-х годов ходьба с палками стала самостоятельным видом спорта и распространилась в Германию и Австрию под названием "скандинавская ходьба". В 2000 году Финляндия, Германия и Австрия стали членами Международной ассоциации скандинавской ходьбы. Сейчас

более 20 стран входят в INWA, а инструкторы проводят тренировки в 40 странах.

В скандинавской ходьбе используются разнообразные аксессуары. Для повышения интенсивности тренировки можно использовать утяжелители. Разные типы наконечников применяются в зависимости от поверхности. Металлические насадки идеально подходят для грунта, снега и песка, резиновые – для асфальта и твердых поверхностей [4]. Также существуют универсальные насадки, которые подходят для любых условий. Для навигации и предотвращения заблуждений можно использовать приложение для отслеживания местоположения или компактный GPS-навигатор. При наличии сердечнососудистых заболеваний или ожирении рекомендуется пульсометр для контроля пульса. Дополнительно полезным устройством является шагомер. Удобство можно обеспечить с помощью рюкзака для переноски воды, одежды и других вещей. Для сохранения целостности и удобства переноски палок можно использовать чехол. К обуви для занятий скандинавской ходьбой не предъявляется особых требований, но рекомендуются хорошо сидящие кроссовки любого типа.

Для скандинавской ходьбы важно подобрать правильные палки, которые короче классических лыжных палок. Рекомендуемая длина палок определяется формулой "0,7 от роста участника \pm 5 сантиметров". Важно подобрать правильную длину палок, чтобы избежать лишней нагрузки на колени, щиколотки и спину. Существуют два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические с выдвижными сегментами. Ручки палок оснащены ремешками, которые помогают отталкиваться, не сжимая ручку палки. Палки должны быть легкими и прочными. Некоторые палки могут иметь пружины или другие амортизационные системы для более комфортной ходьбы.

Скандинавская ходьба - это ритмичные и интенсивные движения рук, ног, бёдер и тела, похожие на обычную ходьбу. Важно найти правильный темп движения с самого начала. Размах рук влияет на длину шагов и нагрузку на тело. Палка используется для отталкивания вперёд. Для начинающих важно следовать фазам движения: расслабленные и опущенные плечи, палки близко к телу [2]. Руки слегка открыты, чтобы палкам было легко двигаться. Во время шага и отталкивания палок рука сгибается и прячется при перемещении тела вперёд. Важно сохранять расслабленное состояние рук и держать палки позади тела.

Перед тренировкой нужно размяться, чтобы предотвратить травмы и подготовить тело. Разминка должна занимать 10-25% времени тренировки. Заминка зависит от интенсивности упражнений. Сбалансированное питание также важно для здоровья. Физическая активность помогает сжигать калории, поэтому нужно избегать голодания перед тренировкой и переедания после нее.

Скандинавская ходьба отличается следующими особенностями. Всегда одна нога находится на земле, нет фазы полета. При шаге стопа перекачивается с пятки на носок. Руки с палками двигаются в противофазе с ногами, а колени и локти остаются прямыми, но гибкими. Важно контролировать осанку, сведенные лопатки, ровную спину и поднятый подбородок. В зависимости от возраста, молодым и среднего возраста рекомендуется проводить продолжительные тренировки средней интенсивности через день, увеличивая объем и темп. Людям старшего возраста рекомендуется проводить более частые, но менее продолжительные и менее интенсивные тренировки.

Хотя скандинавская ходьба считается молодым направлением в физической культуре, она тоже развивается и уже вводятся новые технологии. Одним из новшеств являются смарт-палки, которые оборудованы датчиками и интеллектуальными функциями, которые могут отслеживать данные о ходьбе, такие как шаги, расстояние, пульс и скорость. Эти данные могут быть переданы на смартфон или другое устройство для мониторинга и анализа прогресса тренировки. Вводится и новый вид тренировок с использованием виртуальной и дополненной реальности. Это позволяет ходить по виртуальным тропам, путешествовать по различным местам и наслаждаться интерактивными тренировками с помощью специальных видеоигр и приложений. Существуют также и мобильные приложения, которые предлагают тренировочные программы, упражнения и советы для скандинавской ходьбы. Они могут быть полезными инструментами для планирования тренировок, отслеживания прогресса и получения дополнительной мотивации.

Выводы. В целом, скандинавская ходьба - это прекрасный способ поддерживать физическую форму и заботиться о своем здоровье. Она проста в освоении, не требует дорогостоящего специального оборудования и может быть осуществлена практически в любом месте.

Список литературы / References

1. Муратов, Э. З. Инновационные технологии средствами скандинавской ходьбы / Э.З. Муратов. – Текст : электронный // Инфоурок: [сайт]. [2021].– URL: <https://infourok.ru/innovacionnyye-tehnologii-sredstvami-skandinavskoj-hodby-5230028.html> (дата обращения: 20.09.2023).
2. Рудевич, И. Скандинавская ходьба: как правильно заниматься и выбирать экипировку / И. Рудевич. – Текст : электронный // РБК : [сайт]. – 2022. – URL: <https://style.rbc.ru/health/622f3c079a7947759817df20> (дата обращения: 20.09.2023).
3. Скандинавская ходьба. – Текст : электронный // Википедия: [сайт]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Скандинавская_ходьба (дата обращения: 20.09.2023).
4. Скандинавская ходьба: как правильно подобрать экипировку. – Текст : электронный // rebenokvsporte.ru: [сайт]. – 2018. – URL: <https://rebenokvsporte.ru/skandinavskaya-hodba-kak-pravilno-podobrat-ekipirovku/> (дата обращения: 20.09.2023).

**СЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

УДК 796.06

**СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПЛАНА**

Алиев Т.Р., ст. преподаватель

*НОУ ВПО «Санкт-Петербургский гуманитарный университет
профсоюзов», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В современном мире роль физической культуры и фитнеса возросла, как и желание студентов заниматься спортом, а в частности заниматься в тренажерном зале. Но для достижения результата необходима грамотная программа учитывающая частоту, объем и интенсивность тренировочного процесса. Такая программа должна включать в себя передовые методы и знания, полученные в спортивной отрасли науки.

Ключевые слова: объем, интенсивность, нагрузка, частота тренировок.

A MODERN LOOK AT THE CONSTRUCTION OF A TRAINING PLAN

Aliev T.R., senior lecturer

*St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. In the modern world, the role of physical education and fitness has increased, as has the desire of students to play sports, and in particular to work out in the gym. But to achieve results, you need a competent program that takes into account the frequency, volume and intensity of the training process. Such a program should include advanced methods and knowledge obtained in the sports science field.

Key words: volume, intensity, load, frequency of training.

Актуальность. Необходимость составления эффективного тренировочного плана невозможно без использования современных методов и исследований в области физиологии и спортивной деятельности. В данной работе получены данные, на основе которых формируется методика наиболее оптимального воздействия на мышечные группы с учетом их типа, расположения и биомеханики.

Цель исследования: проанализировать современные данные в области составления плана тренировок силовой направленности.

Материалы и методы исследования. Составление рационального и эффективного плана тренировок должно опираться на практический опыт, цель и физиологическое состояние занимающегося.

В данном исследовании проанализированы данные научных работ по теме тренировок с отягощениями. Для отбора данных использовались ресурсы «Google Scholar» и «Pub Med». Предпочтение отдавалось работам с наиболее большим количеством и разнообразием участников с учетом возраста, пола и опыта тренировок.

Основным стимулом увеличения мышечной массы является адаптация организма к нагрузкам путем увеличения площади сечения скелетных мышц (мышечная гипертрофия). Данный процесс контролируется путем варьирования переменными в виде объема, интенсивности и частоты тренировок [3]. Что касается основного фактора мышечной гипертрофии, то им, несомненно, является тренировочный объем. Оптимальным объемом можно считать 2-4 подхода на каждую группу мышц 2-3 раза в неделю, дающее в сумме 4-12 подходов на мышечную группу в неделю. В некоторых исследованиях предпринимались попытки дифференцировать и количественно оценить влияние на силу и гипертрофию различного количества тренировочных подходов. Ранние метааналитические данные показали, что величина прироста силы и гипертрофии соответственно на 46% и 40% выше при выполнении нескольких подходов в упражнении за тренировку по сравнению с одиночными подходами. Важно отметить, что эффект от увеличения с 1 до 2-3 подходов был больше, чем от увеличения с 2-3 до 4-6 подходов. Также обнаружили, что выполнение относительно небольшого количества подходов (< 3) два раза в неделю значительно увеличивает мышечную массу верхней части тела, и что выполнение дополнительных подходов дает лишь небольшие дополнительные преимущества. В мета-анализе 2017 года, были объединены данные по всей литературе для < 5 недельных подходов, 5-9 еженедельных подходов и 10+ недельных подходов, сообщающих об увеличении на ~5%, ~7% и ~10% соответственно. Данная информация указывает на то, что при тренировках с относительно небольшим количеством подходов в неделю происходит прогресс, но он уступает по результативности большему объему.

Главной переменной в построении тренировочной программы следует считать целевое число повторений (например, 12 ПМ) или в процентах от максимума одного повторения (% от 1 ПМ). Оптимальным режимом работы считается диапазон от 1 до 12 ПМ с акцентом на диапазон 6-12 ПМ для улучшения мышечной силы и гипертрофии, а более легкие нагрузки (15-25 ПМ) – для повышения мышечной выносливости. Также стоит отметить, что регулярные тренировки до мышечного отказа

не являются обязательными для увеличения мышечного роста и прироста силы при использовании тяжелых нагрузок. Тем не менее, тренировки с низкой нагрузкой являются эффективной по времени альтернативой домашним тренировкам, а также представляет собой жизнеспособную альтернативу тренировкам с тяжелой нагрузкой для тех, у кого есть проблемы, связанные с суставами [4].

Далее рассмотрим понятие прогрессии нагрузок (ПН). Прогрессией нагрузок можно считать вариацию частоты, объема и количества тренировок в неделю. Так, начинающим спортсменам (людям, чей опыт в тренировках менее 6 месяцев) рекомендуется соблюдать диапазон повторений от 8 до 12. Спортсмены среднего уровня (лица с опытом тренировок более 6 месяцев) и людям, чей тренировочный стаж составляет более двух лет, рекомендуется, периодически применять диапазон от 1 до 6 повторений комбинируя его с диапазоном 1 до 12 повторений. Рекомендуемая периодичность обучения составляет 2-3 дня в неделю для начинающих, 3-4 дня в неделю для спортсменов среднего уровня и 4-5 дней в неделю для спортсменов продвинутого уровня [5].

Для развития мышечной силы используются умеренные и очень высокие нагрузки и относительно высокий объем. Эти программы вызывают более резкое повышение уровня тестостерона и гормона роста, чем программы с высокой нагрузкой и малым объемом. Данный метод тренировок приводит как к увеличению силы, так и к гипертрофии. Классическая тренировка (высокая нагрузка, малое количество повторений и длительные периоды отдыха) является оптимальной для развития гипертрофии, но согласно последним исследованиям, добавление в классическую тренировку одного подхода к упражнению состоящего из легкой нагрузки в диапазоне 25-35 повторений, приведет к увеличению площади поперечного сечения, по отношению к классической тренировке. Из этого следует, что для продвинутой тренировки гипертрофии наиболее оптимально сочетание тяжелых тренировок и тренировок на гипертрофию (умеренная нагрузка, большое количество повторений) затрагивающей в своей основе гликолиз и метаболические факторы. Если учесть, что гормональные реакции наравне с механическим напряжением считаются основными двигателями гипертрофии, то данная тренировочная система отличается от тренировок для развития силы, потому что явной целью тренировки на гипертрофию является создание необходимой анаболической среды.

В вопросе развития силы необходимо учитывать важность добавления в свою программу тренировок взрывную работу, использующую легкие и умеренные нагрузки с максимальной скоростью выполнения, увеличивая выходную мощность. Вкупе с тяжелыми подходами на малое число повторений работа с выходной мощностью наиболее эффективно развивает силу. Тренировки с тяжелыми весами со

временем снижают выходную мощность, если они не сопровождаются взрывными движениями. Неотъемлемая проблема классических тренировок с отягощениями заключается в том, что скорость движения в упражнении замедляется на значительную часть (24-40%). При выполнении упражнений с баллистическим сопротивлением (взрывные движения, которые позволяют ускориться во всем диапазоне движения, что приводит к увеличению пиковых и средних скоростей подъема) решают эту проблему.

Результаты исследования. Для начинающих и средне подготовленных лиц рекомендуется использовать умеренную нагрузку (70-85% от 1 ПМ) по 8-12 повторений в подходе по одно-три подхода на упражнение. Группе лиц со средней подготовленностью оптимально использовать диапазон нагрузки 70-100% от 1 ПМ для 1-12 повторений в подходе в течение трех-шести подходов на упражнение периодическим образом, чтобы большая часть тренировки была посвящена 6-12 ПМ, а меньшая – 1-6 ПМ. Режим отдыха между подходами должен соответствовать целям и задачам тренировочного плана, таким образом, чтобы 2-3-минутные периоды отдыха можно было использовать с большой нагрузкой для основных упражнений и 1-2 минуты для других упражнений умеренной и умеренно высокой интенсивности.

Частота тренировок зависит от количества групп мышц, нагружаемых за одно тренировочное занятие, а также от объема и интенсивности. Частота 2-3 дня в неделю эффективна у начинающих. Более высокая частота тренировок используется для более продвинутой группы. Необходимо добавлять в классические программы тренировок упражнения, состоящие из одного-трех подходов с легкой и умеренной нагрузкой (30-60% от 1 ПМ для упражнений для верхней части тела, 0-60% от 1 ПМ для упражнений для нижней части тела) в течение трех-шести повторений. Использование периодизации для повышения силы включает в себя тяжелые нагрузки (85-100% от 1 ПМ) вкуче с умеренной работой, выполняемой во «взрывном» режиме. Это является наиболее оптимальным механизмом выработки выходной мощности.

Выводы. Основным механизмом прогресса в тренировках является правильно подобранный план, опирающийся на цели, подготовленность спортсмена, индивидуально подобранный объем, частоту и интенсивность тренировочного процесса. Необходимо также упомянуть специалистов в области физической культуры, которые должны быть привлечены для оказания помощи в составлении тренировочных планов.

Список литературы / References

1. Жильцова, А. И. Методика разработки индивидуального плана занятий в тренажерном зале / А. И. Жильцова, Н. В. Грачева //Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. – 2015. – С. 101-104.

2. American College of Sports Medicine. "American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults." *Medicine and science in sports and exercise* vol. 41,3 (2009): 687-708. doi:10.1249/MSS.0b013e3181915670.

3. Neves, Ricardo P et al. "Effect of different training frequencies on maximal strength performance and muscle hypertrophy in trained individuals-a within-subject design." *PloS one* vol. 17,10 e0276154. 13 Oct. 2022, doi:10.1371/journal.pone.0276154.

4. Iversen, Vegard M et al. "No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review." *Sportsmedicine (Auckland, N.Z.)* vol. 51,10 (2021): 2079-2095. doi:10.1007/s40279-021-01490-1.

5. Ochi, Eisuke et al. "Higher Training Frequency Is Important for Gaining Muscular Strength Under Volume-Matched Training." *Frontiers in physiology* vol. 9 744. 2 Jul. 2018, doi:10.3389/fphys.2018.00744.

УДК [616.831-009.11-053.2:796.012.1]

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПСИХИЧЕСКОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ДЦП, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

**Андреев В.В., канд. пед. наук, доц., Варламов А.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
Имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. Статья содержит в себе результаты исследования, посвященные изучению состояния здоровья, психической и двигательной сферы детей с ДЦП, с целью определения индивидуальной программы психофизической реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения. Результаты анализа полностью совпадают с показателями, характеризующими детей, имеющих заболевание «детский церебральный паралич».

Ключевые слова: дети с ДЦП, состояние здоровья, психическая и двигательная сфера, санаторно-курортное лечение.

ANALYSIS OF THE STATE OF HEALTH, MENTAL AND MOTOR SPHERE OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY, STAYING IN THE CONDITIONS OF SANATORIUM TREATMENT

**Andreev V.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Varlamov A.A., undergraduate
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia**

Brief abstract. The article contains the results of a study devoted to the study of the state of health, mental and motor sphere of children with cerebral palsy, in order to determine an individual program of psychophysical

rehabilitation in the conditions of sanatorium treatment. The results of the analysis completely coincide with the indicators characterizing children with the disease "cerebral palsy".

Key words: children with cerebral palsy, health status, mental and motor sphere, sanatorium treatment.

Актуальность. Как специфическое заболевание, детский церебральный паралич сопровождается значительным разнообразием вторичных отклонений, сопутствующих видов заболеваний и в целом, проявлений клинического характера, особенно выражены в ребенке с ДЦП тяжелые формы двигательных нарушений. Глобальной задачей физической реабилитации средствами лечебной физической культуры, является формирование у контингента таких детей жизненно важных двигательных навыков, а возрастной период активного развития считается наиболее эффективным для реализации программы коррекционной работы [1, 3].

Дети с детским церебральным параличом не в полной мере владеют двигательной рефлекторной формой или она у них отсутствует полностью, это полностью отрицательно воздействует на формирование двигательных навыков. Поэтому, в настоящее время наиболее актуальным направлением в области физической реабилитации, реализуемой в условиях санаторно-курортного лечения, является формирование жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей. При отсутствии в системном варианте физической реабилитации, ребенок постепенно может вернуться в первичное состояние с проявлением уже компенсируемых патологических проявлений. Происходящий патологический стереотипный процесс не позволяет ребенку совершенствовать деятельность вестибулярного аппарата для удержания статического и динамического вертикального положения [5].

Исследуемый контингент детей имеет повышенный уровень напряжения отдельных мышечных групп, поэтому двигательная работа в личном пространстве полностью нарушена, значит, моторный навык и состояние сенсорной системы изначально находится в стадии патологии. С целью устранения спазматических рефлексов, формирования правильной деятельности вестибулярного аппарата и жизненно важных двигательных навыков, реабилитационную деятельность рекомендуется начинать с раннего детского возраста, при этом процесс реализуется на основе индивидуальной программы с регулярными корректировками на каждом этапе возрастного периода. В занятия лечебной физической культуры и других видов реабилитации должны быть включены специальные средства двигательной, логопедической и психологической направленности, это может в различной степени компенсировать моторные и психические

отклонения у детей с ДЦП посредством единого механизма воздействия [2, 4].

Цель исследования. В процессе изучения медицинских карт, педагогических наблюдений и опроса сопровождающих родителей, выявить уровень состояния здоровья, психической и двигательной сферы детей с ДЦП для определения индивидуальной программы психофизической реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения.

Организация исследования. Для реализации методики в условиях санаторно-курортного лечения в качестве базовой организации было определено Красноярское краевое государственное автономное учреждение «Социальный оздоровительный центр «Тесь». В педагогическое исследование были включены дети с детским церебральным параличом, находившиеся на санаторном лечении, имеющие двигательные отклонения различного характера, выборка испытуемых состояла из детей 8-12 лет в количестве 11 человек, из них 7 мальчиков и 4 девочки.

Результаты исследования и их обсуждение. С учетом требований реабилитационной практики, на первом этапе исследования рекомендуется выполнить изучение индивидуальных характеристик детей, в рамках ознакомления с медицинскими картами и собеседованием с сопровождающими их родителями.

Соматические заболевания. Для повышения эффективности реабилитационной деятельности определение часто встречающихся заболеваний соматического характера является необходимым маршрутным звеном. Поэтому профилактическая деятельность предполагает раннее выявление соматических нарушений, позволяющих на раннем этапе определить ряд мероприятий по их предупреждению.



Рисунок 1 – Вариативная схема соматического состояния детей с ДЦП.

Так, исследуемые дети с детским церебральным параличом за период календарного года переносили ряд заболеваний хронического характера, это в основном заболевания дыхательных органов (бронхит, ларингит, фарингит, пневмония). Аналогично, выявлен патологический процесс в виде анемии у 2 детей, гипотрофия – 1 ребенок, дерматит – 3 ребенка.

Определены патологические процессы в органах пищеварения (гастрит, холецистит, запоры хронического характера), заболевания внутренних органов в виде почечной недостаточности, аномальные проявления в деятельности сердечной мышцы. Рассматриваемые патологические процессы соматического характера имели место своего проявления в виде обострения в период метеорологических и эмоциональных изменений.

Двигательная сфера. Координационные характеристики при выполнении двигательных действий у детей полностью отсутствовали, а при передвижении быстро происходило наступление утомления с внешними признаками. При выполнении специальных упражнений, определяющих уровень мелкого моторного развития, у испытуемых были выявлены нарушения в удержании пишущих предметов, при листании страниц тетрадей, при выполнении письменных заданий скоро наступала утомляемость.

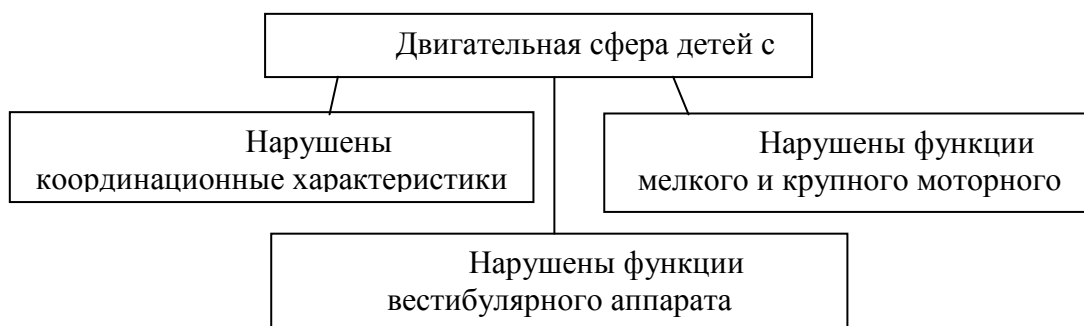


Рисунок 2 – Вариативная схема состояния двигательной сферы детей с ДЦП.

Развитие крупного моторного развития у детей с ДЦП, принимающих участие в исследовании, характеризуется в виде термина «несовершенство», это проявлялось при одевании, подготовке к урокам и т.д. При опросе родителей был выявлен синдром раскачивания при передвижении, который рассматривается как патологическое проявление, недостаточность сформированности вестибулярного аппарата, при выполнении ходьбы иногда у детей происходит головная боль с вызовом рвотного рефлекса, учащение пульса, повышается артериальное давление. Особенно часто указанные проявления происходили в период смены позы – из положения лежа в положение стоя. В статических положениях и при двигательных действиях, дыхательные акты испытуемыми совершались через ротовую полость,

Психическая сфера. Психические отклонения детей с детским церебральным параличом, участвующих в исследовании, характеризуются в наличии задержки психического развития (6 детей) и умственной отсталости (5 детей). Выявлены сенсорные нарушения в виде депривации слуха или зрения (4 ребенка), отсутствует притягательность к обучению с целью познавательного эффекта, недостаточный уровень

сформированности концентрации внимания, при этом присутствует медлительность и недостаточность интеллектуальной работоспособности.

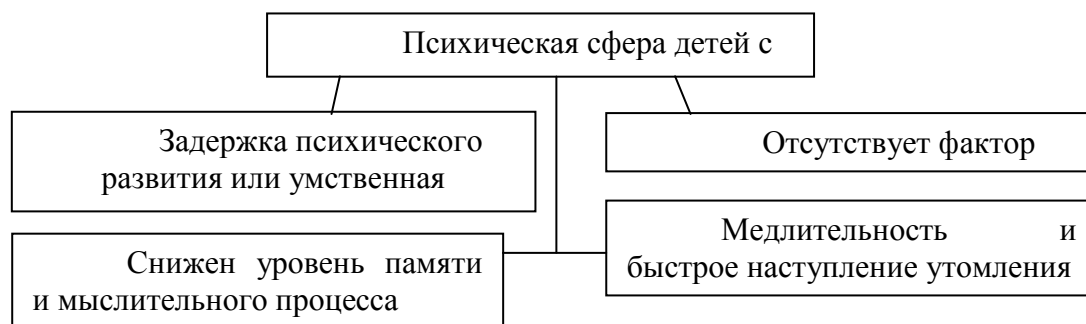


Рисунок 3 – Вариативная схема состояния психической сферы детей с ДЦП.

Память и мыслительный процесс у детей характеризуется как сниженный уровень, в соответствии с интеллектуальным развитием. У исследуемых детей отсутствует фактор волевых усилий, недостаточность развития речевых функций и повышенный уровень впечатлений с эмоциональными всплесками, наличием необоснованных испугов и боязни, расторможенностью и возбуждением в виде раздражительности. Выявлена сложность при переключении с одного вида деятельности на следующий вид, низкая концентрация внимания на объекте при получении информации. У некоторых детей иногда происходит полное безразличие к окружающему, равнодушие к процессу их жизнедеятельности.

Выводы. Результаты выполненного анализа состояния здоровья, психической и двигательной сферы полностью совпадают с показателями, характеризующими детей, имеющих заболевание «детский церебральный паралич», выявлено присутствие различных соматических заболеваний хронического характера, нарушений в производстве двигательной деятельности и ряда отклонений в физическом развитии.

Список литературы / References

1. Комплексная коррекция двигательных расстройств у детей младшего школьного возраста с ДЦП в условиях средней общеобразовательной школы / В. В. Андреев [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2016. – №2 (66). – С. 31-33.
2. Андреев, В.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию школьников с отклонениями в состоянии здоровья / В. В. Андреев [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2(74). – С. 26-28.
3. Белова, А.Н. Медицинская реабилитация при детском церебральном параличе: применение международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков / А.Н. Белова, Г.Е. Шейко, Н.В. Шаклунова // Вестник восстановительной медицины. – 2019. – Т.80. – №1. – С. 2-9.
4. Кесарев, В.С. К особенностям патологии коры мозга у детей с перинатальной энцефалопатией и детским церебральным параличом / В.С. Кесарев, К.А. Семенова, Г.Н. Кривицкая // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2014. – Т.84, №10. – С. 1447-1449.

5. Мамайчук, И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича / И.И. Мамайчук // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2022. – Т. 92, № 4. – С. 42-47.

УДК 796.417.2

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ-ВЕРХНИХ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППАХ

Барчо О.Ф., ст. преподаватель, Кузьмин Д.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Выполнение технических элементов в спортивной акробатике на этапе высшего спортивного мастерства представляет собой комплекс статических и динамических равновесий, выполняемых в ограниченных условиях опоры, а для спортсменов в роли верхних, это ещё и выполнение в условиях опоры руками. Отмечается очевидный перевес в количестве и значимости технических элементов между спортсменами различных амплуа.

Ключевые слова: спортивная акробатика, техническая подготовленность, техническое мастерство, акробаты-верхние.

TECHNICAL TRAINING OF TOP ACROBATS SPECIALIZING IN MEN'S GROUPS

Barcho O.F., senior lecturer, Kuzmin D.V., undergraduate
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The performance of technical elements in sports acrobatics at the stage of higher sportsmanship is a complex of static and dynamic equilibria performed in limited support conditions, and for athletes in the role of upper ones, it is also performed in conditions of support with their hands. There is an obvious advantage in the number and importance of technical elements between athletes of different roles.

Key words: sports acrobatics, technical preparedness, technical skill, acrobats-top.

Для достижения наивысшего спортивного мастерства ключевым аспектом соревновательной деятельности в спортивной акробатике является техническая подготовленность. Цель технической подготовки в спортивной акробатике заключается в максимально экономичном,

эргономичном и эффективном использовании возможностей тела для выполнения технических элементов, что в свою очередь подразумевает использование максимальное количество оптимальных движений для достижения максимального спортивного результата [2].

Соревновательная деятельность верхних в спортивной акробатике, специализирующихся в мужских парах и группах, это выполнение различных балансовых упражнений, характеризующихся в принятии определенной позы, её удержание и видоизменение [3].

На текущем этапе развития теории и методики спортивной акробатики, недостаточно данных для объективной оценки технической подготовленности акробатов на различных этапах спортивной подготовки. Это обусловлено в первую очередь тем, что техническая подготовленность в первую очередь имеет качественные характеристики определения, а апробированные тесты, представляющие количественные показатели еще не разработаны [1].

Цель исследования: определить значение технической подготовки акробатов-верхних, специализирующихся в мужских группах на различных этапах спортивной подготовки.

С целью изучения данного вопроса было проведено анкетирование тренеров, специализирующихся на подготовке мужских пар и групп различной квалификации. Так было опрошено 17 респондентов, имеющих тренерский стаж не менее 5 лет, спортивные звания от МС СССР и РФ. Проанализировав полученные во время анкетирования данные, мы можем представить следующее:

Важность технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки отметили все респонденты, однако только при дифференциации ответов по этапам подготовки, мы смогли получить более наглядное представление. Так время и средства, выделяемые на техническую подготовку в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки, тренеры оценили в 25% с явным преимуществом общей физической подготовки. На учебно-тренировочном этапе респонденты отметили, что выделяют до 36% времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства выделяют уже до 56%, в два раза превышающем специальную физическую подготовку и в четыре раза общую физическую подготовку. На этапе высшего спортивного мастерства тренеры выделяют до 62% времени и средств на техническую подготовку спортсменов, сохраняя пропорции как на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Следующим параметром нами были определены пути определения технической подготовленности своих спортсменов тренерами. Так мы можем отметить, что подавляющее большинство опрошенных респондентов определяют данный параметр на основании личного опыта - 48% и интуитивно - 43%, что демонстрирует явное отсутствие

целенаправленного использования каких-либо характеристик технической подготовленности. И только лишь 7% определяют готовность спортсмена в разговоре с ним, и 2% используют тестовые задания.

Также нами были уточнены средства совершенствования технической подготовленности, которые используют тренеры в своей практике. Так нами были полученные следующие данные, с наибольшей частотой тренерами используются выполнение соревновательных упражнений как средства совершенствования технической подготовленности – 33% ответов, далее по частоте используются различные упражнения специальной физической подготовки – 28% ответов. Следует выделить среди наиболее используемых средств совершенствования технической подготовленности выполнение сложных элементов в различных страховочных системах – 23% и применение расчлененного метода выполнения элементов – 16%.

Заключительным вопросом данного блока анкетирования было изучение вопроса об учете и влиянии нагрузки в совокупности с интенсивностью на учебно-тренировочных занятиях. Вопрос имеет место в данном исследовании, поскольку существуют разные подходы к совершенствованию технической подготовленности с точки зрения количества выполняемых элементов. Таким образом, у нас получились следующие результаты: за учет нагрузки и интенсивности тренировочного занятия высказались 32% респондентов, в то время как 38% не считают это необходимым, а 30% оставшихся респондентов отделили, что не ведут строгий учет данных показателей, хотя определяют их примерно, то есть «на глаз».

С точки зрения распределения объемов нагрузки и интенсивности в тренировочном процессе, мы не смогли получить точных практических результатов от опрашиваемых тренеров, однако, нам удалось составить примерное распределение изучаемых показателей и их соотношение друг к другу относительно целей учебно-тренировочного занятия.

Анализируя данные анкетирования, мы можем констатировать полученные результаты приближенными к теории и методике спорта о соотношении объема нагрузок и её интенсивности в спортивной подготовке, как близкими к классической теории, что чем ближе к соревнованиям, тем выше интенсивность, а объемы меньше, в то время, чем дальше от соревнований, тем больше объем, а интенсивность ниже.

Работа верхних в мужских парах и мужских группах представляет собой основную составляющую технической сложности соревновательных упражнений акробатов, что требует уделять пристальное внимание технической подготовке верхних, развитие её и поддержание на должном уровне [3]. Нами была предпринята попытка выделить критерии технической подготовленности акробатов-верхних в мужских группах и

парах, а также определить их удельно-весовое значение с различных точек зрения.

Нами было проведено дополнительное анкетирование тренеров, акробатов-верхних и их партнеров в совокупности с педагогическим наблюдением учебно-тренировочного и соревновательного процесса с целью определения конкретных критериев технической подготовленности акробатов-верхних и их значимости, представлены в таблице.

Анализируя полученные данные, в первую очередь, мы можем отметить разделение критериев примерно поровну между двумя основными видами технических элементов в спортивной акробатике – статическую (3 критерия) и динамическую (4 критерия), которые в равной степени отражают техническую подготовленность акробатов-верхних.

Таблица – Удельное значение критериев технической подготовленности акробатов-верхних в мужских парах (МП) и группах (МГ) (в %)

		Критерий	МП	МГ
Балансовая техническая работа	Удержание положения тела в статической вертикальной позе		20,71	24,08
	Удержание положения тела в упорах		17,38	10,09
	Выполнение статико-динамических движений		18,43	23,22
Динамическая техническая работа	Удержание положения тела в динамических элементах		8,48	12,28
	Высота прыжков в динамических элементах		13,14	8,47
	Скорость вращения в динамических элементах		12,61	9,49
	Способность ориентироваться в пространстве при выполнении динамических элементов		9,25	12,37

Во-вторых, мы можем отметить, что одни и те же критерии, имеют небольшие, но все же различия между спортсменами в мужских парах и группах, что позволяет нам сделать заключение о некоторой специфике технической работы между акробатами разных составов.

Таким образом, можно констатировать, что в технической подготовленности акробатов-верхних уделяется примерно равное значение как динамической (вольтижной), так и балансовой (статической) работе.

В балансовой работе верхних, примерно одинаково уделяется внимание всем элементам выполняемых в вертикальных положениях, то есть в стойках на руках, а также движениям между различными положениями, которые выполняют спортсмены. Если детально расписывать различия, то можно отметить то, что в технической подготовке верхних мужских групп, в принципе больше внимания уделяется элементам в вертикальных положениях (т.е. стойках), в то время как в мужских парах фактически нет серьезного разделения между элементами во всех положениях [1].

В динамической работе же следует отметить абсолютные различия, между критериями верхних из мужских пар и из мужских групп. В данном разделе технической подготовленности можно сразу сделать заключения по каждому из рассматриваемых видов акробатического многоборья. Так в мужских парах из всех четырех критериев вольтижной подготовленности, явное преимущество отдается высоте прыжков и скорости вращения, в то время как в мужских группах ценится выше удержание положений в динамических элементах и способности ориентироваться в пространстве во время прыжков. Комментировать данное различие между составами можно сугубо с количественной точки зрения, поскольку в динамических элементах верхнего в паре бросает и толкает один партнер в силу специфики спортивного состава, а в мужских группах верхнего бросают и толкают минимум двое и вплоть до трех партнеров.

Таким образом, проведенное анкетирование тренеров, специализирующихся в подготовке мужских пар и групп, определило основные средства совершенствования технической подготовленности верхних и методы их применения в учебно-тренировочном процессе в спортивной акробатике.

Список литературы / References

1. Бахтиярова, М. М. Совершенствование технической подготовленности высококвалифицированных акробатов / М. М. Бахтиярова, В. В. Тронеv // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 128.
2. Кузьменко, В. А. Спортивная акробатика в международном спортивном и олимпийском движении / В. А. Кузьменко, Н. В. Береславская, П. М. Пластинина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФУСТ, 2021. – С. 343-344.
3. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

УДК 796.417.2

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАГРУЗОК АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Барчо О.Ф., ст. преподаватель, Леонтьев Д.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Основным показателем в управлении учебно-тренировочным процессом, является объем нагрузок, который позволяет ориентироваться в подборе их типа распределения. В этой связи, их

изучение представляет собой необходимую методическую и практическую значимость, позволяющую оптимизировать учебно-тренировочный и предсоревновательный процесс.

Ключевые слова: спортивная акробатика, соревновательная деятельность, объем нагрузок.

ANALYSIS OF THE LOAD INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED ACROBATS SPECIALIZING IN MEN'S GROUP EXERCISES

Barcho O.F., senior lecturer, Leontiev D.V., undergraduate
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The main indicator in the management of the educational and training process is the volume of loads, which allows you to navigate in the selection of their type of distribution. In this regard, their study represents the necessary methodological and practical significance, which makes it possible to optimize the educational, training and pre-competition process.

Key words: sports acrobatics, competitive activity, volume of loads.

Анализируя данные педагогического наблюдения за учебно-тренировочным и соревновательным процессом высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях, можно констатировать определенное заключение – тренированность спортсменов в первую очередь можно определить их устойчивостью к соревновательным нагрузкам, поскольку, именно выходя на помост и выполняя свои соревновательные упражнения, акробаты демонстрируют свое спортивное мастерство. Следовательно, основным направлением тренировочной деятельности спортсменов является многократное повторение, как целостных соревновательных упражнений, так и отдельных элементов, связок в различных объемах и с различной интенсивностью [1].

Таким образом, мы можем сказать, что акробатам необходимо уметь преодолевать ту нагрузку, которую они испытывают во время соревновательных выступлений и подготовке к ним. Согласно основам педагогического контроля, для того чтобы мы могли управлять соревновательной деятельностью, нам необходимо получить количественные показатели соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в мужских групповых упражнениях [3].

Проанализировав научную и научно-методическую литературу, мы можем выделить следующие показатели тренировочной деятельности, которые возможно представить в количественных показателях и

ориентироваться на них в дальнейшем при управлении спортивной и соревновательной деятельностью акробатов [2].

Анализируя полученные значения, в первую очередь, мы можем отметить волнообразность, как объемов нагрузки, так и её относительной интенсивности. Так первый полугодичный макроцикл в 2023-ом году можно охарактеризовать отдельно по месяцам, с более детальным разбором каждого из них по отдельности.

1. Январь. Первый месяц макроцикла, который попадает в переходный этап, во время которого спортсмены восстанавливались от крупных соревнований в конце 2022 года. Так за месяц было 24 тренировочных дня и 29 тренировочных мероприятий, такое количество занятий объясняется новогодними каникулами и выходными, когда спортсмены могли заниматься по два раза в день, распределяя нагрузку и время занятий.

2. Февраль. В данном месяце абсолютно совпадают количество тренировочных дней с тренировочными занятиями, однако следует отметить увеличение интенсивности тренировочных занятий. Данный факт вызван выпавшими на этот месяц первыми спортивными стартами в календарном году – «Чемпионата Южного Федерального округа», которые являются отборочными соревнованиями для итоговых стартов – Чемпионату России. Общее уменьшение объема нагрузки следует связывать с почти двукратным уменьшением тренировочных занятий и их времени по сравнению с предыдущим месяцем.

3. Март. Можно охарактеризовать как специально-подготовительный этап, подготовительного периода, однако в изначальном планировании на год он является частью соревновательного периода. Данная нестыковка связана в первую очередь с отменой участия спортсменов в Чемпионате мира.

Данное обстоятельство позволило провести больше тренировочных занятий по подготовке к соревнованиям, но затем поменять характер подготовки и в большей степени увеличить объем элементов с уменьшением интенсивности.

4. Апрель. Данный месяц использовался для проведения контрольно-модельной подготовки, в обстановке приближенной к соревнованиям, необходимых для «обкатки» соревновательных программ и поддержанию соревновательной формы. Так в апреле было проведено всего 20 тренировочных занятий, незначительным уменьшением объема тренировочной нагрузки и непосредственным увеличением интенсивности тренировочных занятий.

5. Май. В этом месяце, согласно расписанию, проводились главные соревнования данного периода подготовки – Чемпионат России. В отличие от предыдущих месяцев в мае за 10 дней до начала соревнований, спортсмены проводили по два тренировочных занятия в один

тренировочный день, с целью стабилизировать соревновательные комбинации, которые были усложнены в последние несколько месяцев. Так в мае было проведено 30 тренировочных занятий при 20 тренировочных днях. Был уменьшен объем нагрузки, и увеличена её интенсивность.

Следующим этапом исследования стал анализ нагрузок непосредственно самих соревнований в рассматриваемом периоде подготовки, представлен в таблице.

Таблица – Показатели соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в мужских групповых упражнениях

Соревнования	Длительность соревновательной деятельности (мин.)	Объем (кол-во раз)	Индекс интенсивности	Индекс эффективности	Трудность упражнения (у.е.)
Чемпионат ЮФО	344	233	144,1	222,7	658
Чемпионат России	499	290	220,3	340,4	882

Полученные данные соревновательной деятельности (в т.ч. нагрузок) позволяет охарактеризовать деятельность спортсменов в установленный период. Так мы можем отметить, что на Чемпионате ЮФО акробаты затратили несколько меньше времени на соревновательные действия, чем на Чемпионате России. Это может быть обусловлено явным лидерством исследуемого состава в рамках региона, в то время как на всероссийском уровне уже имеются более сильные соперники, противоборство которым не позволяет проводить соревнования в умеренном темпе. Также мы можем констатировать, что не только во времени, но и во всех остальных критериях на Чемпионате России наблюдается явное преимущество, чем на Чемпионате ЮФО.

Анализ всех представленных показателей соревновательного процесса позволяют сделать предположение, что учет всех данных необходимо проводить с привязкой к результатам соревновательной деятельности и в контексте непосредственной трудности технических элементов, выполняемых акробатами высокой квалификации, их интервалами отдыха, количеством и качеством повторений.

Таким образом, можно сделать заключение о характеристике системы подготовки акробатов высокой квалификации как о системе, ориентированной к исключительно высоким нагрузкам. Данное определение позволяет нам сделать вывод о необходимости учета и контроля соревновательных и тренировочных нагрузках, необходимости

знания предельных и адекватных максимумов объема нагрузок, их планировании и способах управления данными показателями.

Список литературы / References

1. Бахтиарова, М. М. Совершенствование технической подготовленности высококвалифицированных акробатов / М. М. Бахтиарова, В. В. Тронев // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 128.

2. Жигайлова, Л. В. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / Л. В. Жигайлова, И. В. Тихонова, А. А. Никочалова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск : 2021. – С. 80-83.

3. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

УДК 796.47

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА
В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Боженова Н.А., канд. пед. наук, доц., Рубцова Д.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической
культуры», г. Волгоград, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопроса о важности правильной мотивации сотрудников спортивных организаций. В работе приводятся рекомендации по поднятию мотивации у сотрудников, удержанию ее на должном уровне, а также повышению интереса персонала к своей работе. В статье рассматриваются определенные факторы, которые повышают и снижают мотивацию сотрудников.

Ключевые слова: менеджер, мотивация, организация, персонал, спортивный управленец, сотрудник.

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MOTIVATION OF STAFF
IN A SPORTS ORGANIZATION**

**Bozhenova N.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Rubtsova D.A., undergraduate
Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd, Russia**

Brief abstract. This article is devoted to the issue of the importance of proper motivation of employees of sports organizations. The work provides recommendations for increasing employee motivation, maintaining it at the

proper level, as well as increasing staff interest in their work. The article discusses certain factors that increase and decrease employee motivation.

Key words: manager, motivation, organization, personnel, sports manager, employee.

Управление, обучение и развитие персонала являются ключевыми качествами спортивной индустрии, что отличает ее от многих других. На самом деле, все аспекты развития человеческих ресурсов должны применяться в спортивных организациях так же, как и в других областях, чтобы обучать людей и раскрывать их потенциал.

Кроме того, все процессы управления персоналом, связанные с заботой о сотрудниках, юридическими обязательствами, охраной труда и трудовыми нормами, всегда должны соблюдаться. Основные отличия в отношении персонала в спортивной индустрии по сравнению с другими отраслями заключается в преданности сотрудников организации. Многие сотрудники работают за относительно небольшую финансовую компенсацию, иногда в неблагоприятных условиях, просто из-за своей заинтересованности этим видом деятельности. Эта преданность имеет ряд реальных преимуществ, но также сопряжена с большим количеством трудностей. Преданность сотрудников должна развиваться, однако, не до фанатизма. Здесь поможет правильное психолого-педагогическое обучение персонала, а также оценка и консультирование.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы и практического опыта рассмотреть основы психолого-педагогической мотиваций персонала в спортивной организации.

Управление людьми в основном осуществляют менеджеры и администрация организации. Человеческий фактор - это неотъемлемый компонент качественного предоставления услуг и функционирования. В любой ситуации менеджер или лидер должен обращать внимание на роль каждого сотрудника в организации, поощрять и поддерживать их позитивный вклад. Основные концепции организации (такие как, забота о клиентах), в большей степени зависят от качественной работы персонала на уровне предоставления услуг, чем от мышления и действий человека, занимающего верхнюю должность в организации.

Квалифицированный менеджер также признает роль коллектива в любой организации и старается максимально раскрыть потенциал каждого сотрудника, чтобы улучшить предоставляемые услуги для всех клиентов. Спортивный менеджер должен выполнять множество ролей в организации, включая: лидера; мотиватора; супервайзера; образца для подражания; создателя команды; тренера; организатора. Каждая из этих ролей имеет свою ценность и необходимость в конкретных ситуациях. Следовательно, чтобы менеджер мог грамотно выполнять свои функции, ему нужны

разносторонние навыки, постоянное получение новых знаний, поддержка и поощрение со стороны руководства.

Организации, связанные со спортивной индустрией, чаще всего предоставляют товары или услуги, связанные с физической активностью людей. Сфера спорта полагает личную приверженность сотрудников к организации, получение удовольствия от работы и активное участие коллектива в рабочих проектах. Если спортивная организация не ориентирована на активное участие и проявление энтузиазма сотрудниками, то компания не сможет достичь цели качественного обслуживания клиентов.

Роль спортивного менеджера в организации, ответственного за координирование работы и развитие персонала, заключается в сотрудничестве с людьми. Менеджер должен уметь обращать внимание на требования сотрудников в плане мотивации и удовлетворенности своей работой, чтобы удовлетворить потребности клиентов.

Часто в спортивной ситуации требования клиента могут быть жесткими из-за их приверженности к спорту, и это может создавать давление на персонал. Сотрудникам придется реагировать на требования клиентов 7 дней в неделю, 24 часа в сутки, потому что всегда найдутся люди, желающие заниматься спортом в любое время дня. Многие клиенты ожидают, что персонал спортивной организации, особенно оплачиваемый, будет присутствовать на работе в любое время. Хороший менеджер учитывает противоречивые требования клиентов и оплачиваемого персонала, который в какой-то момент захочет отключиться от работы и просто пойти домой. Поэтому он всегда должен найти пути решения возникающих в организации проблем.

Такие факторы могут привести сотрудников к чрезмерному стрессу, будь то волонтеры или оплачиваемые работники, и быть отрицательным фактором для увеличения их приверженности к организации и результативности. Решение заключается в соблюдении правильных требований в отношении персонала в любых ситуациях и обеспечении соблюдения соответствующих "рабочих" моментов начиная с найма. В частности, можно ввести систему оценки, чтобы обеспечить непрерывное взаимодействие и обсуждение результатов работы с коллегами - это часто бывает полезным в работе с волонтерами.

Тщательно проработанная кадровая политика является неотъемлемой для любой спортивной организации, также как и для любого другого успешного бизнеса. Иногда такая работа бывает просто необходима, особенно когда в организации наблюдается динамика конфликтов, которая может возникать между клиентами и персоналом. Сильная и проработанная политика организации в такой период, может даже принести выгоду в виде положительных результатов, полученных от

работы персонала, а также возрастающей преданности персонала и удержании сотрудников в организации.

Мотивация персонала может быть определена как: «Заставить людей хотеть того, что хотим мы; в то время как манипуляция – заставлять людей делать то, что хотим мы» [1]. Чаще всего люди, связанные со спортом, очень мотивированы - от спортсменов, до председателя Олимпийской ассоциации. Люди мотивированы принимать участие в управлении спортом по многим факторам, включая: статус, признание, личные достижения, личный интерес и даже финансовую выгоду. Однако, даже несмотря на все эти факторы, как и во многих других отраслях, можно легко демотивировать сотрудника, даже не осознавая того факта, что мы это делаем.

Поэтому важно соблюдать некоторые рекомендации, чтобы вовлечь людей и заинтересовать их, чтобы они не бросали деятельность, связанную со спортом. Люди с гораздо большей вероятностью остаются вовлеченными в процесс, если у них есть:

- четкое представление о цели организации;
- четкое представление о своей роли в организации;
- возможность управлять своими собственными действиями;
- набор заранее определенных руководящих принципов;
- определенная степень полномочий, власти и ответственности;
- возможность принять вызов и соизмерить себя с высоким стандартом.

Важно, чтобы организация показывала, что она выступает за совместную ответственность и сотрудничество в работе, обеспечивая сотрудников определенным уровнем власти, чтобы каждый чувствовал свою причастность к достижению успеха в организации. Это достигается за счет объединения всех участников процесса в команду, а также за счет координации усилий, направленных на достижение общей цели. Важно, чтобы во время выполнения работы каждый сотрудник ощущал ответственность и свою значимость. Менеджер, который прикладывает усилия для мотивации людей, должен заострить внимание на следующих пунктах: быть активным слушателем, благодарить и делать комплименты, награждать, быть позитивным.

Важно обращать внимание на то, что говорит персонал, уметь слушать людей и давать обдуманные ответы, а не поспешные, которые могут лишить мотивации сотрудников. Также важно знать, что хотят получать люди за свой вклад в организацию. Ведь, как пишут Пол Уайт и Гэри Чепмен в своей книге «5 языков признательности на работе»: «То, что заставляет одного человека чувствовать себя ценным, не обязательно будет работать таким же образом для другого» [4]. У каждого сотрудника может быть свой «язык признательности» и менеджеру важно найти

подход к каждому члену коллектива, давать достаточно ответственности и полномочий, чтобы они понимали, что выполняют ценную работу.

В современном мире уже давно не новость, что для получения лучшей производительности от персонала, работники должны быть мотивированы чем-то большим, чем страх или денежная награда. Проблема мотивации не нова. Было определено, что люди будут более мотивированы на работе, и их преданность и усилия увеличатся, если они: 1) получают чувство удовлетворения от того, что они выполняют; 2) сами несут ответственность за то, что они делают (сотрудники знают, что им доверяют, поэтому имеют определенную ответственность); 3) получают признательность за свои усилия и способности; 4) имеют ощущения личностного и профессионального развития; 5) сталкиваются с некоторыми вызовами; 6) воспринимают свою работу как интересную и ценную [2].

В то же время, существует ряд факторов, которые снижают мотивацию сотрудников. Например, такие как: чрезмерная бюрократическая структура; сложные отношения с начальством; плохие физические условия; низкие зарплатные плата и оклады; отсутствие направления (сотрудник не понимает в каком направлении движется компания и какие цели преследует); диктаторское управление; отсутствие участия в процессе принятия решений; неизвестные цели организации; исключение из личных групп; перегрузка работой; недостаток уважения от коллег и начальства.

Важным аспектом, который должен учитывать менеджер, при рассмотрении управления и мотивации спортивных организаций является возможность индивидуумов выражать свои взгляды и играть определенную роль. Они не обязаны делать что-либо, даже в рамках управленческой структуры, но делают это на добровольной основе, вносят свой вклад. Это ключевой аспект добровольного участия индивидуумов и групп в спортивном управлении. Обычно это один из показателей высокой степени мотивации и преданности коллектива в спортивной структуре, когда человек на добровольной основе готов помогать организации - здесь нет контроля или принуждения, но есть энтузиазм. Очень полезно для управленца постоянно помнить, откуда он и что он должен делать - предоставлять возможности, чтобы каждый сотрудник мог проявить себя в полной мере своих способностей.

Выводы. Если сравнивать спортсмена и спортивного менеджера, то можно увидеть общее. Для спортсменов довольно вероятно, что спорт будет главным предметом в их жизни, как и для многих спортивных менеджеров. Возможно, поэтому люди, которые занимаются спортивным управлением только ради зарплаты, а не из-за коллектива, общих целей, мотивов, командных достижений, часто терпят неудачу, потому что у них нет преданности исполнителя. Довольно очевидно, что более преданные

спортсмены более успешны, и это, как правило, относится и к менеджерам в сфере спорта.

Список литературы / References

1. Багиев, Б. И. Пути улучшения организационно-управленческой деятельности в физкультурно-спортивной организации / Б. И. Багиев, Г. Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – Москва, 2017. – С. 21-23.
2. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов [и др.]. – Москва: Юрайт, 2023.
3. Томилин, Г. В. Изучение мотивации спортивной организации как фактор развития системы управления персоналом / Г. В. Томилин, Е. В. Мирзоева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – №. 3. – С. 23-27.
4. Чепмен, Г. 5 языков признательности на работе: как наладить отношения с коллегами и показать, насколько вы их цените / Г. Чепмен, П. Уайт; пер. с англ. М. Ершовой. – Москва : Эксмо, 2020.
5. David C. Watt Sports management and administration. - Taylor and Francis, 2003.

УДК 796.33

КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ И НАЧАВШИХ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Болдин А.С., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Москва, Россия

Завалишина С.Ю., докт. биол. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», г. Москва, Россия

Погосова И.С., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Исследование осуществлено на 33 юношах, которые около недели назад выздоровели после коронавирусной инфекции. Все они начали тренировки по рукопашному бою: дважды в ходе недели – 11 юношей; трижды в ходе недели – 10 юношей; четыре раза за неделю – 12 юношей. Группа сравнения включала в себя 12 физически нетренированных юношей, перенесших коронавирусную инфекцию. Исходно и в конце исследования регистрировали основные морфофункциональные характеристики дыхательной системы и вели их

статистическую обработку. У юношей, приступивших к тренировкам по рукопашному бою, улучшились ведущие дыхательные параметры. Самое выраженное их увеличение имелось в случае четырехкратных в ходе недели тренировок. По мере учащения рукопашных тренировок у юношей возникало значимое развитие мышц, обеспечивающих дыхание, и расширились бронхи, что способствовало общему укреплению дыхательной системы и организма.

Ключевые слова: коронавирус, юношеский возраст, рукопашный бой, физические тренировки, мышечная активность, легкие.

CORRECTION OF MORPHOFUNCTIONAL DISORDERS IN THE RESPIRATORY SYSTEM IN UNIVERSITY STUDENTS WHO HAVE SURVIVED CORONAVIRUS INFECTION AND HAVE STARTED REGULAR TRAINING IN HAND TO HAND COMBAT

Boldin A.S., senior lecturer

Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

Zavalishina S.Yu., doct. of biol. science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Pogosova I.S., senior lecturer

State University for Land Management, Moscow, Russia

Brief abstract. The study was carried out with 33 young men who recovered from coronavirus infection about a week ago. They all began training in hand-to-hand combat: twice during the week - 11 boys; three times during the week - 10 young men; four times a week – 12 boys. The comparison group included 12 physically untrained young men who had suffered a coronavirus infection. Initially and at the end of the study, the main morph of unctional characteristics of the respiratory system were recorded and statistically processed. The leading respiratory parameters of the young men who started training in hand-to-hand combat improved. The most pronounced increase was in the case of four-fold training during a week. As hand-to-hand training became more frequent, the boys experienced significant development of the muscles that provide breathing and the bronchi expanded, which contributed to the overall strengthening of the respiratory system and the body.

Key words: coronavirus, adolescence, hand-to-hand combat, physical training, muscle activity, lungs.

Сохранение здоровья достижимо в условиях регулярных физических усилий [1]. В этой связи физиологическая и спортивная наука ведут мониторинг результатов высокой физической активности на основные параметры организма [2, 3]. Весьма важной для обеспечения физических возможностей считается легочная система [4]. Систематические

спортивные нагрузки усиливают функции легких [5] и повышают общую работоспособность человека [6]. Функциональные характеристики легких очень важны для обеспечения усиленной мышечной работы и повышения ее результативности [4, 5]. В случае наступления астении важность дыхательной системы для выхода из этого состояния рассматривается как особенно высокая [7]. Весьма эффективными в этом отношении представляются регулярные спортивные тренировки. При этом основные аспекты воздействия занятий в секции рукопашного боя на легочную систему после выздоровления от коронавируса до конца не оценены.

Цель – проследить возможность коррекции функциональных нарушений дыхательной системы у студентов юношеского возраста, перенесших коронавирусную инфекцию и приступивших к занятиям рукопашным боем.

Взяты под наблюдение физически нетренированных 33 студента университетов в возрасте от 17 лет до 20 лет, выздоровевших около недели назад от коронавирусной инфекции. Вследствие этого все обследованные имели явления астенического синдрома. Наблюдаемые студенты приступили к тренировкам в секции рукопашного боя: дважды в ходе недели – 11 лиц; трижды в ходе недели – 10 лиц; четырехкратно в ходе недели – 12 лиц. Группа сравнения, имевшая статус контрольной, состояла из физически нетренированных 12 юношей в возрасте от 17 лет до 20 лет, также перенесших неделю назад коронавирусную инфекцию и сохранивших слабую физическую активность. Лица в обеих группах прошли обследование двукратно – на начало наблюдения и спустя 12 недель. По причине отсутствия изменения регистрируемых показателей в контрольной группе величины ее показателей рассчитаны как средние арифметические значений от обоих исследований.

Легочная система тестировалась с применением прибора «Спиро-Спектр», выпущенным российским предприятием Нейро Софт. Найденные величины учтенных характеристик были математически обработаны путем расчета размера критерия Стьюдента.

Исходный уровень показателей в обеих наблюдаемых группах был сходен. У лиц контроля размер жизненной емкости легких составил $4,12 \pm 0,37$ л. У начавших тренировки объем жизненной емкости легких за исследование стал больше. Самая высокая жизненная емкость легких найдена у юношей, которые тренировались 4 раза в ходе недели – $5,51 \pm 0,36$ л. Немного ниже этот параметр найден у тренирующихся три раза в неделю – $5,10 \pm 0,19$ л и у занимающихся в секции дважды в ходе недели – $4,78 \pm 0,25$ л.

Найдены были различия между сравниваемыми группами рукопашников по значению форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ). В контроле эта величина составила $3,57 \pm 0,53$ л. У начавших занятия рукопашным боем эта величина была больше и достигала

наибольшего уровня у тренирующихся четыре раза на неделе – $4,90 \pm 0,38$ л. Размер форсированного выдоха за первую половину секунды и первую секунду акта выдоха был также самым высоким у рукопашников, тренирующихся в течение недели четыре раза ($2,90 \pm 0,21$ л и $4,10 \pm 0,36$ л). При этом у всех категорий рукопашников в конце исследования эти значения превысили контрольные величины. Объем форсированного выдоха за секунду у составивших группу контроля достигал всего $2,75 \pm 0,28$ л, а за полсекунды оказался $1,76 \pm 0,24$ л.

У физически активных обследованных юношей отмечены высокие значения скорости при основных учитываемых уровнях значения ФЖЕЛ и максимальные значения мгновенной объемной скорости акта выдоха в условиях 75%, в условиях 50% и в условиях 25% от размера ФЖЕЛ.

У наиболее часто тренирующихся величина мгновенной объемной скорости при выполнении выдоха на 25% от объема ФЖЕЛ оказалась $7,62 \pm 0,39$ л/с, при выполнении выдоха на 50% от размера ФЖЕЛ – $5,42 \pm 0,44$ л/с, а при выполнении выдоха на 75% от размера ФЖЕЛ – $3,35 \pm 0,46$ л/с. В диапазоне от 25% до 75% от ФЖЕЛ у них средняя объемная скорость оказалась $5,53 \pm 0,19$ л/с. Этой группе рукопашников немного уступали спортсмены, посещавшие секцию на неделе по два и по три раза. В тоже время у всех категорий рукопашников развитие легочной системы было выше, чем в контроле. Это, без сомнения, связано с развитием у них экспираторных мышц и с расширением трахеобронхиального комплекса.

Участие в тренировках по рукопашному бою оптимизирует структурные и функциональные параметры легочной системы у юношей, перенесших коронавирусную инфекцию. Позитивные изменения в их системе дыхания связаны с выраженным развитием мышц, обеспечивающих акт дыхания и с расширением просвета бронхов. При учащении тренировок по рукопашному бою у юношей, перенесших коронавирусную инфекцию, нарастает выраженность развития дыхательной системы, достигая наиболее высокого уровня в случае четырехкратных занятий на протяжении недели.

Список литературы / References

1. Развитие качества выносливости у спортсменов различных специализаций / К. К. Скоросов, И. Н. Медведев, А. В. Доронцев, Н. В. Кириллова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 382-387.
2. Влияние обучению пауэрлифтингу на функциональные возможности дыхательной системы / А. В. Доронцев, И. Н. Медведев, К. Х. Сафиулин, О. А. Разживин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 151-155.
3. Доронцев, А. В. Физические возможности астенизированных юношей, начавших занятия рукопашным боем / А. В. Доронцев, И. Н. Медведев, А. Л. Юрченко // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 95.
4. Физиологические показатели дыхательной системы у астенизированных

студентов, начавших занятия каратэ / А. С. Болдов, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, Д. А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 31-36.

5. Файзуллина, И. И. Психологическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 264-272.

6. Medvedev, I.N., Karpov V.Yu., Batrakova I.A. et al. Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection // Biomedical & Pharmacology Journal. – 2020. – Vol.13(2). – P.537-542. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1915>

7. Karpov, V.Yu., Medvedev I.N., Dorontsev A.V. et al. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – Vol.13(4). – P.1842-1846.

УДК 796.33

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Болдин А.С., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет
гражданской авиации», г. Москва, Россия*

Медведев И.Н., докт. мед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Мартыновский В.И., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева», г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. Выполнено обследование 16 здоровых юношей, обучающихся в университете и регулярно занимавшихся в секции самбо не менее 1 года. Контрольная группа состояла из 17 студентов в юношеском возрасте, не имевших явной патологии и физически нетренированных. Юношам выполняли ультразвуковую диагностику параметров сердца на аппарате УЗИ-диагностики «Алока» (Япония). Осуществлялся расчет t-критерия Стьюдента. У студентов-самбистов имелась небольшая гипертрофия стенок левого желудочка, сопровождавшаяся увеличением его массы при нормальном значении его вместимости. Кроме того, у самбистов отмечена более высокая скорость процесса расслабления сердца.

Ключевые слова: спорт, сердце, самбо, физические тренировки, единоборства, мышечная активность.

MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF THE HEART OF UNIVERSITY STUDENTS DOING SAMBO

Boldin A.S., senior lecturer

Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

Medvedev I.N., doct. of medic. science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Martynovsky V.I., senior lecturer

*Samara National Research University named after academician S.P. Korolev,
Samara, Russia*

Brief abstract. A survey of 16 healthy young men studying at the university and regularly training in the sambo section for at least 1 year was carried out. The control group consisted of 17 students in adolescence who had no obvious pathology and were physically untrained. The young men underwent ultrasound diagnostics of heart parameters using an Aloka ultrasound diagnostic device (Japan). Student's t-test was calculated. Sambo students had slight hypertrophy of the walls of the left ventricle, accompanied by an increase in its mass with a normal value of its capacity. In addition, sambo wrestlers have a higher rate of heart relaxation.

Key words: sports, heart, sambo, physical training, martial arts, muscle activity.

Рациональная регулярная физическая нагрузка спортивного характера ведет к стимуляции основных параметров организма, особенно его сердца и сосудистой системы [1]. Слабая физическая активность ведет к ситуации, угрожаемой возникновением многих патологических процессов [2]. При этом известно, что регулярные физические тренировки понижают риск дисфункций, повышая в целом реактивность и жизнеспособность организма [3]. Ясно при этом, что часто повторяемые физические нагрузки способствуют позитивным изменениям морфофункциональных свойств органов при одновременной активизации в них хода метаболизма [4]. Поэтому крайне важно продолжить наблюдения по динамике биологических возможностей организма тех, кто посвятил себя спорту в плане параметров их миокарда [5]. Весьма важным маркером в этих исследованиях можно считать развитие стенок сердца и состояние сократительной способности миокарда под действием регулярных спортивных тренировок [6]. Весьма важным может быть выяснение динамики параметров миокарда левого желудочка в ходе спортивных тренировок аэробного характера [7] в ходе занятий разными видами единоборств и в том числе самбо.

Цель – выяснить изменения морфофункциональных кардиальных характеристик у юных студентов-самбистов.

Наблюдению подвергнуты 16 здоровых юношей, обучающихся очно в вузах в возрасте от 18 до 20 лет. Все они на регулярной основе не менее трех раз в ходе недели не менее, чем в течение последнего года тренировались в секции самбо. Набрана была также группа контроля, которая состояла из 17 здоровых студентов вузов юношеского возраста (от 18 до 20 лет), не связанных со спортивной деятельностью. Все наблюдаемые были обследованы при помощи эхокардиографа SSD-80, выпущенного организацией «Алока» (Япония). Математический подсчет найденных результатов осуществлялся в ходе определения значения t -критерия Стьюдента.

В ходе УЗИ-исследования были получены отличия по некоторым параметрам между самбистами и физически неактивными лицами. Поперечник левого предсердия у самбистов показал тенденцию быть больше на 7,5%, чем таковой в контроле. У самбистов диаметр левого желудочка в ходе диастолы имел тенденцию превышать таковой уровень в группе контроля.

У самбистов показатель массы миокарда был выше, чем в контрольной группе на 16,8%, свидетельствуя о появлении у них в сердце процесса гипертрофии. Толщина левого желудочка в области задней стенки в условиях диастолы у самбистов была выше на 16,2% при сравнимой величине диастолического конечного объема и сердечного выброса в обеих собранных группах. Это обеспечивало сходность общей гемодинамики в двух наблюдаемых группах. Величина скорости расслабления миокарда в зоне задней стенки левого желудочка у самбистов была выше значений в контроле на 25,2%.

Тренировки в секции самбо, проводимые на регулярной основе, развивают миокард спортсменов, повышая его рабочие возможности. Тренировки по самбо сохраняют оптимальным размер внутренней полости левого желудочка и поддерживают в норме гемодинамику во всех сосудах.

Список литературы / References

1. Карпов, В. Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург: ВекторБук, 2003. – 204с.
2. Киперман, Я. В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я. В. Киперман, С. Ю. Завалишина, Н. В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1413.
3. Оптимизация функционального статуса астенизированных юных дзюдоистов / С. В. Токарева, Н. В. Воробьева, С. Ю. Завалишина, Е. В. Кичигина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С.17.
4. The effectiveness of pharmacological effects on weakened animals kept in the conditions of central Russia / O. Makurina, G. Mal, A. Makhova, I. Fayzullina, N. Vorobyeva, A. Khvastunov // Fundamental and Applied Scientific Research in the

Development of Agriculture in the Far East. Agricultural Innovation Systems, Volume 2. – Ussuriysk, 2022. – С. 609-615.

5. Congenital Heart Defects in Children and the Main Approaches to Rehabilitation After their Surgical Treatment / V. Y. Karpov, S. Y. Zavalishina, A. V. Romanova, M. N. Komarov, V. I. Sharagin // Indian Journal of Public Health Research and Development.– 2019. – Т.10, №10. – С.1303-1307.

6. The Function of Maintaining Body Balance in Students Involved in Various Sports / S. Yu. Zavalishina, V. Yu. Karpov, E. D. Bakulina, O. G. Rysakova, N. D. Tagirova, F. R. Sibgatulina // Journal of Biochemical Technology. – 2021. – Т.12, № 4. – С.94-98.

7. Файзуллина, И. И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С.264-272.

УДК 159.9.07

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ОКРУЖЕНИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

Босенко Ю.М., канд. психол. наук

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Представлены результаты психодиагностического исследования 205 подростков из разных образовательных сред, в возрасте от 13 до 15 лет, по методике «Готовность подростков к самостоятельной жизни»: оценка и развитие жизненных навыков (Т.В. Шинина, О.В.Митина)» и методики «Подростки о родителях» (Л.И. Вассерман, И.А. Горькова, Е.Е. Ромицина). Выявленные корреляционные взаимосвязи показывают наличие семейной специфики формирования самостоятельной жизни у подростков, обучающихся в школе и спортивном интернате.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, семья, самостоятельность, образовательная среда, готовность к самостоятельной жизни, спорт, школа, подростковый возраст.

FEATURES OF THE FAMILY ENVIRONMENT AS A PREREQUISITE FOR THE FORMATION OF READINESS FOR INDEPENDENCE IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF VARIOUS EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Bosenko Yu.M., cand. of psycholog. science

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The results of a psychodiagnostic study of 205 adolescents from different educational environments, aged 13 to 15 years old, according to the "Readiness of adolescents for independent life" method: assessment and development of life skills (T.V. Shinina, O.V. Mitina)" and methodology "Teenagers about parents" (L.I. Wasserman, I.A. Gorkova, E.E. Romitsina) are presented. The revealed correlation relationships show the presence of family specifics in the formation of independent life in adolescents studying at school and sports boarding school.

Key words: parent-child relations, family, independence, educational environment, readiness for independent living, sports, school, adolescence.

В контексте психологического анализа, семья может быть рассмотрена как первичный источник, в рамках которого подросток приобретает представления о жизненных целях и приоритетах, осваивает первичные навыки их практического применения в процессе взаимодействия с окружающими [3]. Внутрисемейные отношения также определяют усвоение индивидом норм и правил, регулирующих его поведение в разнообразных ситуациях повседневной жизни. Все эти факторы оказывают определяющее влияние на качество и содержание будущей самостоятельной жизни индивида.

Заботливые родители желают видеть в своем ребенке самостоятельную, самодостаточную личность. Самостоятельность как сложное, многогранное свойство личности является результатом длительного и непростого развития в онтогенезе [5, 7]. Порой родители подходят к задаче формирования самостоятельности своих детей различными путями: некоторые стремятся передать бремя воспитательного процесса другим общественным институтам, в то время как другие целиком реализуют его лишь в пределах собственного семейства [1, 2]. Главное, чтобы значимый взрослый мог транслировать необходимые навыки поведения, содействующие реализации конструктивных идей, оказывал посильную помощь в достижениях, формировал личностные свойства, позволяющие подростку быть самостоятельными [4].

Целью исследования является установление взаимосвязи параметров восприятия детьми воспитательных тактик со стороны родителей с особенностями развития готовности к самостоятельной жизни у подростков, обучающихся в школе и спортивном интернате.

Мы изучили особенности готовности к самостоятельной жизни подростков с помощью методики «Готовность подростков к самостоятельной жизни: оценка и развитие жизненных навыков» (Т.В. Шинина, О.В. Митина [6]) и проанализировали характер детско-родительских отношений с помощью методики «Подростки о родителях» (Л.И. Вассерман, И.А. Горькова, Е.Е. Ромицина) у 100 подростков и 105 занимающихся спортом респондентов, возрасте 13-15 лет.

Для достижения поставленной цели мы провели исследование с помощью методики «Готовность подростков к самостоятельной жизни»: оценка и развитие жизненных навыков (Т.В. Шинина, О.В. Митина), в результате чего определили частоту встречаемости высоких показателей шкал у подростков, обучающихся в школе и спортивном интернате.

Средняя готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире выявлена у 43% школьников, а у 67% спортсменов этот показатель на высоком уровне. Такая закономерность показывает наличие опыта самостоятельного проживания на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях у спортсменов, которая отсутствует у школьников.

Высокие показатели поведения в экстремальных ситуациях выявлены у 71% обучающихся в школе и 37% у подростков-спортсменов. Подростков, не занимающихся спортом, в большей степени окружают сложные, иногда конфликтные ситуации в школе, они чаще могут быть подвержены риску, буллингу, могут попадать в деструктивные группы, нежели их сверстники, занимающиеся спортом.

Высокий показатель по шкале «финансовая грамотность» наблюдается у 61% подростков, не занимающихся спортом, и у 78% подростков-спортсменов, что свидетельствует о более развитых навыках спортсменов, связанных с финансами и умениями, необходимыми для принятия разумных финансовых решений.

Высокая готовность вести здоровый образ жизни наблюдается у 38% школьников, так и у 69% спортсменов. Это говорит о том, что подростки-спортсмены меньше подвержены деструктивному поведению и ответственно подходят к своему здоровью.

Высокие результаты по шкалам «социальные коммуникации» (у 75% подростков, не занимающихся спортом, у 79% подростков-спортсменов), «готовность к самообразованию» (у 72% подростков, не занимающихся спортом, у 69% подростков-спортсменов) и «профессиональная ориентация» (у 67% подростков, не занимающихся спортом, у 75% подростков-спортсменов) показали обе выборки респондентов, что свидетельствует о высоком уровне саморазвития, самоподготовки и ориентации на самореализацию современных подростков независимо от включения в спортивную деятельность.

Для установления роли детско-родительских отношений в формировании навыков готовности к самостоятельной жизни у подростков, обучающихся в школе и спортивном интернате, мы провели корреляционный анализ между полученными показателями.

В результате мы обнаружили множество значимых корреляционных связей между параметрами готовности к самостоятельности и детско-родительскими отношениями у воспитанников спортивного интерната.

Выявлены обратные корреляционные связи между шкалой «непоследовательность» и «готовность к самообразованию»;

«враждебность» и «поведение в экстремальных ситуациях». Прямые корреляционные связи обнаружены между шкалой «непоследовательность» и «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире»; «директивность» и «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире», «финансовая грамотность»; «автономность» и «финансовая грамотность»; «позитивный интерес» и «социальные коммуникации (общение)».

В результате можно заключить, что юные спортсмены сталкиваются с разноплановыми воспитательными подходами со стороны своих родителей в процессе формирования их независимого поведенческого репертуара. Родители проявляют непоследовательность в своих воспитательных методах: временами они чрезмерно опекают своих детей и уделяют им много времени и усилий, в то время как в других случаях проявляют невнимание; временами они слишком требовательны или недостаточно требовательны и могут прибегать к строгим наказаниям.

Существование обратных корреляций указывает на негативное воздействие, которое оказывает на подростков противоречивый и жесткий подход со стороны их родителей. Такой подход снижает их способность вырабатывать навыки эффективного совладания со стрессом и самообразования, поскольку им не хватает необходимой эмоциональной поддержки и тепла. Наличие прямых связей показывает, что «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире» может формироваться под давлением со стороны родителей, с воспитательными тенденциями, где родители требуют подчиняться общественным нормам и правилам поведения. Кроме того, эти требования со стороны родителей также способствуют формированию навыков финансовой грамотности, на которые, в свою очередь, оказывает влияние эмоциональная отчужденность родителей, их отстраненность от проблем и интересов ребенка.

Выявленные значимые корреляционные связи между параметрами готовности к самостоятельности и детско-родительскими отношениями у подростков, обучающихся в школе, показали наличие только прямых корреляционных связей между шкалой «директивность» и «готовность к самостоятельному проживанию в своей квартире»; «автономность» и «готовность к самообразованию»; «позитивный интерес» и «профессиональная ориентация».

Выводы. Анализ полученных результатов в выборке подростков, учащихся в спортивной школе-интернате, показывает, что строгий стиль воспитания, выбранный родителями, может способствовать развитию базовых, бытовых навыков самостоятельности и финансовой грамотности, но препятствовать развитию навыков личностного роста и управления поведением в сложных и критических ситуациях. С другой стороны, в выборке подростков из обычных школ, несмотря на строгость, которая

ведет к развитию базовых навыков, самостоятельности, родители, благодаря проявлению своей обособленности и психологическому принятию ребенка, способствуют формированию самостоятельности в сфере самообразования, открывают возможности для профессионального развития и совладания с экстремальными ситуациями.

Список литературы / References

1. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 470-472.

2. Дробышева, К. А. Межличностные отношения как ресурс адаптации к образовательной среде спортсменов подросткового возраста / К. А. Дробышева, Д. П. Снежко ; под ред. М. В. Куликовой // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры. – Тула, 2022. – С. 58-61.

3. Дубовова, А. А. Особенности взаимосвязи показателей детскородительского отношения и мотивации занятий спортом детей подросткового возраста / А. А. Дубовова, Е. А. Пархоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 187-191.

4. Распопова, А. С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А. С. Распопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 93-98.

5. Совмиз, З. Р. Психологические ресурсы жизнестойкости подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / З. Р. Совмиз // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2023. – С. 65-68.

6. Шинина, Т. В. Разработка и апробация опросника «Готовность подростков к самостоятельной жизни»: оценка и развитие жизненных навыков / Т. В. Шинина, О. В. Митина // Психологическая наука и образование. – 2019. – Том 24, № 1. – С. 50–68.

7. Шостак, И. С. Развитие личностных ресурсов юных спортсменов / И. С. Шостак, А. С. Распопова ; ред. Г. Д. Алексанянц, А. И. Погребной, Л. И. Просоедова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – С. 154-155.

УДК 159.99

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ – КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Буньятова А.Р., канд. психол. наук, доц.

*Азербайджанская государственная академия физической культуры
и спорта, г. Баку, Азербайджан*

Краткая аннотация. В современном спорте, где физическая подготовка уже не единственный залог успеха, психологическая

стойкость и умение эффективно управлять своим состоянием становятся ключевыми факторами. Эта статья представляет инновационный подход к психологической подготовке спортсменов – психотехнические игры.

Ключевые слова: спорт, психотехнические игры, психологическая адаптация, концентрация внимания, визуализация.

PSYCHOTECHICAL GAMES AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR ATHLETES

Bunyatova A.R., cand. of psycholog. science, associate prof.

*Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sport,
Baku, Azerbaijan*

Brief abstract. In modern sports, where physical fitness is no longer the sole guarantee of success, psychological resilience and the ability to effectively manage one's state become key factors. This article presents an innovative approach to the psychological preparation of athletes – psycho technical games.

Key words: sports, psycho technical games, psychological adaptation, attention concentration, visualization.

Спорт – это не только сила, выносливость и техническое мастерство, но также психологическое равновесие и стратегическое мышление. Психологическая подготовка становится все более важным элементом тренировочного процесса, и в этом контексте психотехнические игры приходят на смену традиционным методам.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы рассмотреть психотехнические игры как метод психологической подготовки спортсменов.

Психотехнические игры – это метод, который комбинирует психологические техники с элементами игрового процесса. Они разработаны с учетом специфики требований каждого вида спорта и направлены на улучшение когнитивных, эмоциональных и ментальных навыков спортсменов.

Для более глубокого понимания термина «психотехника» вернемся к его истокам.

Психотехника – это область психологии, которая анализирует воздействие психологических факторов на деятельность и поведение человека. Она стала широко распространенной в период с десятых по тридцатые годы двадцатого века.

Термин «психотехника» был предложен немецким психологом В. Штерном в 1903 году в его книге «Дифференциальная психология и ее методические основы»[4]. В этой работе психотехника рассматривалась

как раздел прикладной психологии, направленный на разработку технологий, целью которых является изменение действий людей, результатов их деятельности, содержания сознания и прочего.

Первоначально психотехнические игры начали использоваться в военных целях. Военные психологи искали способы повышения стрессоустойчивости, быстроты принятия решений и эффективности командной работы у военнослужащих. Игры стали отличным средством для симуляции реальных боевых условий и тренировки умственной подготовки.

Позже психотехнические игры стали применяться в области бизнеса для развития лидерских качеств, командной работы и принятия решений в условиях неопределенности. Компании осознавали, что использование игровых методов способствует лучшему взаимопониманию в коллективе и развитию ключевых навыков сотрудников.

Основы психотехнических игр впервые были внедрены в области спортивной психологии в середине 20 века. В это время отмечалась необходимость более комплексного подхода к тренировке спортсменов, включая не только физическую, но и психологическую стороны подготовки [1].

Психотехнические игры в спорте рассматривали многие исследователи, включая представителей спортивной психологии и психотехники. Некоторые из ключевых фигур, которые внесли свой вклад в изучение психотехнических аспектов спорта, включают: В. Зеленьяк, А.Н. Леонтьев, Б. Огилви, А.А. Ухтомский, Н.В. Цзени и т.д. [3].

Эти ученые и практики внесли свой вклад в исследование и применение таких психотехнических подходов в спорте как:

1. Техники осознанности, такие как фокус на дыхании или теле.
2. Метод психофизиологической саморегуляции, включающий в себя использование формул автогенных утверждений, направленных на достижение расслабленного состояния.
3. Работа с личными ценностями – определение и соблюдение своих ценностей для стабильного эмоционального состояния и принятия решений.
4. Развитие рефлексивности: практика самонаблюдения и самоанализа, чтобы лучше понять свои мысли и эмоции, что способствует более эффективному их контролю.
5. Техники дыхательных упражнений: сознательное управление дыханием может влиять на уровень стресса и способствовать обретению внутреннего спокойствия.

Спортивные тренеры и психологи активно адаптировали психотехнические игры для тренировки спортсменов. Впервые эти методы были применены для развития когнитивных, эмоциональных и ментальных

навыков спортсменов, что привело к улучшению их общей эффективности на тренировках и соревнованиях [2].

Вот несколько авторских психотехнических игр, активно внедряемых в Научно-учебной лаборатории Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта с целью развития психологических навыков у спортсменов:

1. «Стрессоустойчивость в соревнованиях». Цель: Развитие способности справляться со стрессом во время соревнований.

Описание: Спортсмены участвуют в импровизированных соревнованиях с неожиданными изменениями правил или внешними воздействиями. Это помогает им адаптироваться к неожиданностям и оставаться концентрированными.

2. «Командное взаимодействие». Цель: Улучшение командной работы и взаимодействия.

Описание: Спортсмены выполняют групповые задания, требующие взаимопонимания и совместного решения проблем. Это может включать в себя тактические упражнения, требующие согласованности действий.

3. «Контроль над вниманием». Цель: Развитие способности поддерживать концентрацию в течение длительного времени.

Описание: Спортсмены участвуют в упражнениях, направленных на длительное сохранение высокой концентрации. Это могут быть задачи на сосредоточенность в условиях высокой интенсивности.

4. «Позитивная саморегуляция». Цель: Развитие навыков позитивной саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Описание: Спортсмены учатся использовать позитивные аффирмации, дыхательные техники или другие методы саморегуляции в ответ на стрессовые ситуации. Это может включать в себя имитацию стрессовых сценариев.

5. «Анализ и принятие решений». Цель: Развитие способности анализа ситуации и принятия обоснованных решений.

Описание: Спортсмены участвуют в упражнениях, где необходимо быстро анализировать ситуацию, принимать решения и реагировать на изменения. Это может быть связано с тактическими ситуациями в играх.

6. «Самопрезентация и публичное общение». Цель: Развитие навыков эффективной самопрезентации и общения с общественностью.

Описание: Спортсмены тренируются выступать перед публикой, отвечать на вопросы и поддерживать публичные отношения. Это может включать в себя ролевые игры или интервью с тренерами.

7. «Работа с победой и поражением». Цель: Развитие эмоциональной устойчивости к успехам и неудачам.

Описание: Спортсмены учатся эффективно справляться с эмоциями после побед и поражений. Это может включать в себя рефлексивные упражнения и обсуждение эмоционального опыта.

Проведение психотехнических игр для спортсменов требует специального подхода и учета специфики тренировочного процесса. Эти игры должны быть тщательно встроены в общую программу психологической подготовки, учитывая вид спорта, индивидуальные особенности каждого спортсмена и цели, которые ставит перед собой тренер.

Важным аспектом является создание среды, в которой спортсмены могут чувствовать себя комфортно и свободно выражать свои эмоции. Психотехнические игры должны стимулировать развитие ключевых психологических навыков, таких как концентрация внимания, стрессоустойчивость, управление эмоциями и визуализация.

Каждая игра должна иметь четкую цель, соответствующую требованиям спортивной дисциплины. Важно, чтобы спортсмены видели практическую ценность и применимость этих игр в своей спортивной жизни.

Наконец, регулярное проведение психотехнических игр должно стать неотъемлемой частью тренировочного процесса, способствуя не только улучшению психологических навыков, но и повышению общей производительности спортсменов на соревнованиях.

Ниже представлена авторская методика, успешно применяемая в Научно-учебной лаборатории при Азербайджанской государственной Академии физической культуры для проведения психотехнических игр.

1. Цели и задачи:

– Четко определите цели проведения психотехнических игр в контексте тренировочного процесса.

– Задачи должны быть направлены на развитие психологических навыков, влияющих на результаты в спорте.

2. Адаптация игр:

– Убедитесь, что игры адаптированы под конкретный вид спорта и требования команды или спортсмена.

– Учитывайте особенности дисциплины при выборе и создании игр.

3. Выбор подходящих игр:

– Выбирайте игры, которые напрямую воздействуют на концентрацию, стрессоустойчивость, мотивацию, командный дух и другие важные аспекты.

– Рассматривайте такие виды игр, как соревнования, ролевые упражнения, командные задачи и др.

4. Подготовка атмосферы:

– Создайте позитивную и поддерживающую атмосферу во время игр.

– Уделяйте внимание командной динамике и взаимодействию между спортсменами.

5. Реалистичность ситуаций:

– Старайтесь создавать ситуации, максимально приближенные к реальным соревновательным условиям.

– Это поможет спортсменам лучше адаптироваться к стрессу и давлению.

6. Обработка результатов:

– После каждой игры проводите обсуждение результатов и выявляйте ключевые моменты.

– Анализируйте, какие психологические навыки были использованы, их эффективность и возможные области улучшения.

7. Индивидуальный подход:

– Учитывайте индивидуальные особенности каждого спортсмена при выборе и проведении игр.

– Поддерживайте их в развитии личных стратегий и методов работы с психологическими аспектами.

8. Постоянный мониторинг:

– Внимательно следите за динамикой изменений в психологическом состоянии спортсменов.

– Вносите коррективы в методику, основываясь на текущих потребностях.

9. Оценка прогресса:

– Регулярно оценивайте прогресс в развитии психологических навыков.

– Используйте обратную связь для поддержки дальнейшего развития.

10. Интеграция в тренировочный процесс:

– Постарайтесь интегрировать развитие психологических навыков в общую структуру тренировочного процесса.

– Создавайте систематические тренировки, включающие элементы психотехнических игр.

Ключевым аспектом успешной методики проведения является гибкость и адаптация к конкретным условиям и потребностям группы.

Таким образом, психотехнические игры предоставляют новый, интересный способ интеграции психологической подготовки в тренировочный процесс спортсменов [3]. Их систематическое использование может значительно улучшить психологическую устойчивость, стратегическое мышление и эмоциональное благополучие спортсменов, что в итоге положительно скажется на их успехах в соревнованиях. Эти методы могут использоваться индивидуально или в комбинации в зависимости от предпочтений и потребностей каждого спортсмена. Игры, моделирующие различные ситуации соревнований, способствуют развитию стратегического мышления и принятия быстрых решений. Это особенно важно в спорте, где реакция играет ключевую роль.

Список литературы / References

1. Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена : учебное пособие / Ф. Генев. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – С. 27-35.
2. Горбунов, Г Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва, 2012. 311 с.
3. Цзен, Н. В., Психотехнические игры в спорте: учебное пособие / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 43-100.
4. Штерн, В. Дифференциальная психология и ее методические основы / В. Штерн. – Москва : Наука, 1998. – С. 317-333.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Глинкин Б.Н., доц., Арбузова А.А., студент
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Кратка аннотация. В статье рассматриваются основные методы развития выносливости у тхэквондистов 15-17 лет.

Ключевые слова: выносливость; подготовленность; тхэквондо; здоровье; организм; эксперимент.

**ENDURANCE DEVELOPMENT IN TAEKWONDO ATHLETES
AGED 15-17**

Glinkin B.N., associate prof., Arbuzova A.A., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the main methods of endurance development in taekwondo athletes aged 15-17 years.

Key words: endurance; fitness; taekwondo; health; body; experiment.

Рост популярности тхэквондо среди населения всех регионов планеты усиливает конкуренцию среди спортсменов на соревнованиях. Добиваться высоких спортивных результатов возможно лишь в условиях повышения уровня технической, тактической, физической и функциональной подготовленности тхэквондистов. Следовательно, достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технической и физической подготовленности спортсменов, в том числе выносливости, многие виды которой выступают одними из ведущих качеств в данном виде спорта, что говорит об особой актуальности настоящей темы исследования [2, С. 142].

Цель исследования - разработка методики развития выносливости и обоснование ее эффективности при работе с тхэквондистами 15-17 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс тхэквондистов 15-17 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Разработка и внедрение методики развития выносливости у тхэквондистов 15-17 лет.
3. Выявление эффективности использования разработанной методики, направленной на развитие выносливости тхэквондистов 15-17 лет.

Методы исследования: педагогический эксперимент; тестирование; методы математической обработки результатов исследования.

При организации экспериментальной работы по внедрению разработанной методики в тренировочный процесс тхэквондистов в эксперименте участвовали две группы спортсменов 15-17 лет, по 10 человек в каждой, которые и составили соответственно: контрольную и экспериментальную группы. Тестирование выносливости тхэквондистов 15-17 лет осуществлялось по двум видам контрольных упражнений, предусмотренных федеральным государственным стандартом спортивной подготовки: бег 1000 м (не более 3 мин 30 с); челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с). Показатели по группам, полученные в начале эксперимента демонстрируют, что уровень их для занимающихся в исследуемых группах однороден и позволяет судить о достаточно низком уровне развития выносливости участников настоящего эксперимента (см. табл. 1).

Таблица 1 – Результаты первичного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	Группа	
	Контрольная (X)	Экспериментальная (X)
Бег 1000 м (с)	210,5	214,5
Челночный бег 30x8 м (с)	77,3	77,4

В целях повышения уровня развития выносливости у тхэквондистов нами была разработана методика, основанная на использовании комплекса упражнений, который выполнялся посредством метода круговой тренировки в экспериментальной группе спортсменов. Таким образом, для реализации данного метода, были обозначены 5 так называемых станций, на каждой из которых, участники экспериментальной группы должны были выполнять определенное задание [4]. Данный метод включал определенное время работы на каждой станции, время отдыха, между

станциями - 15 сек, между кругами – 2 минуты. На каждой станции находились по два человека, что давало соревновательный эффект. Проводилось 3 круга. Далее, после применения разработанного комплекса упражнений, реализуемого посредством метода круговой тренировки (см. табл. 2), направленного на воспитание выносливости, повторно проводились контрольные испытания (тесты) у занимающихся тхэквондистов экспериментальной и контрольной групп (см. табл. 3) [5, С. 267].

Таблица 2 – Комплекс упражнений направленный на развитие выносливости у тхэквондистов 15-17 лет

Методы воспитания	Упражнения (средство)	Содержания компонентов нагрузки				
		Вес отягощений	Прод-сть упражнения	Кол-во кругов	Отдых упр/круга ми ЧСС	Темп выполнения упражнения
Круговой метод	1. Станция Присед с дальнейшим броском набивного мяча двумя руками снизу-вверх	3 кг	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмаксимальный
	2. Станция Запрыгивание на тумбу (высота 25-30 см)	Соб. вес	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмаксимальный
	3. Станция Попеременные подскоки с набивным мячом в руках	3 кг	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмаксимальный
	4. Станция И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Выполняется поочередное поднятие и опускание	Соб. вес	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмаксимальный

ног, при этом, также, согнутых в коленях. Имитация беговых движений ногами лежа					
5. Станция Запрыгивания на скамью поочередно каждой ногой	Соб. вес	30 сек	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмаксимальный

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	Контрольная (x)	T	p	Экспериментальная (x)	T	p
Бег 1000 м (с)	207,5	1.3	p>0.01	195,9	7.3	p<0.01
Челночный бег 30x8 м (с)	75,1	2.1	p>0.01	67,	7.1	p<0.01

Заключение. По итогам эксперимента произошли существенные позитивные изменения у тхэквондистов экспериментальной группы в развитии выносливости, установлена достоверность различий $p < 0,01$ ($0,01 = 3,1$), что доказывает эффективность разработанного экспериментального комплекса упражнений, реализуемого посредством метода круговой тренировки. Методика, заключающаяся во включении кругового метода тренировки в процесс спортивной подготовки тхэквондистов 15-17 лет, позволяет более эффективно развивать выносливость, в том числе специальную. Для того, чтобы развивать выносливость к динамической силовой работе целесообразным представляется применение метода круговой тренировки [4].

Список литературы / References

1. Глинкин, Б. Н. Особенности адаптации студентов к занятиям по физической культуре и спорта / Б. Н. Глинкин, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 374-377. – EDN GFZBNA.
2. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100. – EDN BJGMDX.

3. Белякова, В. В. Некоторые аспекты адаптации организма спортсменов к соревновательной деятельности / В. В. Белякова, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 259-262. – EDN ВМІВNW.

4. Утяшева, И. М. Основные принципы формирования выносливости / И. М. Утяшева, Г. К. Хомяков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 479-482.

5. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 219 с.

УДК 613.2:796-057.875:355

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

**Годз Л.А., ст. преподаватель, Сидоров В.И., ст. преподаватель,
Алешин Е.В., ст. преподаватель**

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», г. Донецк, Россия

Краткая аннотация. Статья посвящена разработке методологии подхода к индивидуализации рациона питания студентов, активно занимающиеся спортом, в условиях локального военного конфликта и проживающих в экологически проблемном регионе, также рассмотрены принципы сбалансированного питания и особенности метаболизма студентов.

Ключевые слова: питание, энергозатраты, стресс, индивидуальный рацион, карты питания.

SOME SPECIAL FEATURES OF NUTRITION FOR STUDENT-ATHLETES LIVING IN CONDITIONS OF LOCAL MILITARY CONFLICT

**Godz L.A., senior lecturer, Sidorov V.I., senior lecturer,
Alyoshin E.V., senior lecturer**

Donetsk National Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the development of a methodology for an approach to individualizing the diet of students who are actively engaged in sports in the conditions of a local military conflict and living in an ecologically problematic region, the principles of balanced nutrition and the peculiarities of students' metabolism are also considered.

Key words: Nutrition, energy consumption, stress, individual diet, nutrition cards.

Введение. В данной статье рассматриваются основные вопросы закономерностей формирования здоровья студентов-спортсменов урбанизированного региона под влиянием факторов различных факторов. Основной задачей является создание рационального сбалансированного питания. Особое внимание уделено нормированию белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания, а также важность соблюдения режима питания.

Питание студента-спортсмена должно полностью удовлетворять потребность в энергозатратах. Для обоснования рекомендаций по сбалансированному и рациональному питанию для студентов-спортсменов необходимо понимание значения величин энергозатрат.

Цель исследования. Выделить принципы и методологию создания индивидуальных программ питания с учетом особенности региона проживания и влиянием стрессовой ситуации.

Методы и организация исследования. В процессе исследования комплекс методов исследования: анализ научной и методической литературы, сравнительный анализ, анализ нормативных документов; наблюдение, анкетирование, опрос, качественный и количественный анализ данных, полученных в ходе исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В Донецком государственном медицинском университете, на кафедре физического воспитания, было проведено анкетирование студентов по вопросам организации питания и самостоятельных занятий физической культурой и спортом. В опросе приняло участие более 240 студентов от 17 до 22 лет.

В результате анкетирования студентов Донецкого государственного медицинского университета по вопросам организации и по суточному рациону питания, были получены данные, которые свидетельствуют о значительном (на 20,5%) увеличении объема потребляемой пищи, в основном мучных и кондитерских изделий при снижении на 25-35% величины энергозатрат, что приводило к повышению веса (ожирению) и к обострению соматических и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервной, иммунной системы и саморегуляции организма студентов.

Анализ данных показал различные отклонения в приеме пищи: энергетический дисбаланс рациона питания, недостаточное обеспечение необходимыми пищевыми веществами, витаминами, микроэлементами. Анкетирование показало, что структура и режим традиционного (домашнего) питания не обеспечивает физиологические потребности студентов-спортсменов в поддержании метаболического фона в процессе развития работоспособности и специальной (анаэробной) выносливости.

Можно выделить следующие задачи, решаемые с помощью питания:

- обеспечение достаточного количества калорий, питательных веществ, микроэлементов и витаминов в зависимости от конкретных задач на данном этапе;
- активная и нормализация метаболических процессов с использованием биологически активных пищевых веществ и добавок;
- увеличение или уменьшение (а иногда поддержание в неизменном состоянии) массы тела;
- изменение состава тела, увеличение доли мышц и уменьшение жировой прослойки;
- создание оптимального гормонального фона, позволяющего предельно реализовать физические возможности и добиться максимального результата.

Необходимо придерживаться принципов здорового питания:

1. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ.
2. Ограничение потребления поваренной соли.
3. Разнообразие рациона питания.
4. Использование цельнозерновых продуктов.
5. Повышенное потребление овощей и фруктов.
6. Избегание переедания и развития ожирения.
7. Низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением.
8. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).

В организации питания спортсменов обязательно нужно соблюдать законы рационального питания:

- Закон энергетической адекватности.
- Закон пластической адекватности.
- Закон ферментативной адекватности.
- Закон биотической адекватности.
- Закон, определяющий режим приема пищи.

Для создания индивидуальных рационов питания необходимо учитывать основные медико-биологические принципы: принцип энергетического баланса, соблюдение режима питания, принцип рационального и сбалансированного питания, систематичность питания, адекватность питания в зависимости от факторов природы и ситуации, правильное дозирование. Также надо учитывать этапы подготовки, данные о виде и объеме физических нагрузок, время года, экологические условия, индивидуальные показатели спортсмена (пол, возраст, антропометрические данные и т.д.), индивидуальные данные физиологического характера (время переваривания пищевых веществ, скорость и перемещения в кишечнике и т.д.).

Причинами нарушения процессов усвоения питательных веществ, которые способствуют увеличению потребности, являются:

1. физиологические периоды интенсивного роста (ростовые скачки);
2. активные занятия учебой и спортом, существенно повышающие энергетический запрос;
3. тяжелые физические и психоэмоциональные нагрузки, физиологические и патологические стрессы;
4. инфекции и период выздоровления.

Питание студентов, занимающихся спортом, имеет свои особенности. Именно рациональному питанию принадлежит приоритетная роль не только в сохранении здоровья спортсменов, но и достижений ими спортивных результатов, сохранении ими спортивного долголетия.

При организации питания студентов-спортсменов необходимо придерживаться следующих правил:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- соответствие состава, калорийности и объема рациона возрастным особенностям, виду спорта и этапу подготовки;
- соблюдения оптимального режима питания с широким ассортиментом потребления продуктов.

Индивидуальный рацион питания студента-спортсмена должен усиливать синергетические эффекты биологически активных компонентов, повышать устойчивость к экстремальным воздействиям, стимулировать работу функциональных систем организма, расширить и усилить функциональные возможности, ускорить восстановительные процессы.

Проблема в восстановлении нутрициологического статуса и стрессоустойчивости на прямую зависит от систематического, сбалансированного питания, энергетического баланса и соблюдение режима питания [1].

Нестабильность психолого-социальных факторов нуждается в обеспечении необходимым количеством, в частности, микронутриентов (витаминов, минералов, ПНЖК и пр.). Витамины представляют собой молекулярные органические соединения, обладающие собой биологической активностью, выражающие усиление и регуляцию жизненно-важных функций.

Доля белков животного происхождения (мясо, рыба, птица, творог, сыр, яйцо, молоко) составляет не менее 60%, а растительного происхождения – 40%. При тренировке на увеличение мышечной массы и в скоростно-силовых видах спорта доля животного белка увеличивается до 80%. Вместе с тем, переизбыток белков в рационе нежелателен. Согласно современным научным данным, наиболее целесообразным является

соотношение: белки (1) – жиры (0,8) – углеводы (0,9). При этом доля растительных жиров составляет 25 – 30%.

Необходимо, чтобы кислотно-щелочное равновесие обуславливалось содержанием в тканевых и к аллогенным жидкостям минералов и элементов кислотного и щелочного характера. Источником кислых радикалов (фосфор, сера, хлор) являются: мясо, рыба, яйца, сыр, зерновые продукты, а щелочных оснований (кальций, магний, калий, железо) являются: молоко, овощи, фрукты, которые должны составлять 10-15% в общей калорийности суточного рациона питания студентов-спортсменов [2].

Следует обратить особое внимание на тот факт, что студенты – спортсмены нуждаются в приеме значительно большего количества витаминов, микро- и макроэлементов, играющих важную роль в обеспечении интенсивности метаболических процессов. Так, марганец стимулирует процессы роста. Он важен при силовых нагрузках, особенно у студентов. Поэтому рекомендуется употребление злаков, бобов, орехов, кофе, чая. Цинк предотвращает ожирение печени, медь способствует кроветворению, синтезу гемоглобина с железом и т.д.

Еще нужно рассмотреть медико-биологические требования к содержанию макро- и микро- нутриентов и биологически активных веществ.

Форма рационального и сбалансированного питания для студента-спортсмена значительно отличается от обычного студента. Суточная доля макро- градиентов в калорийности составляет: белки 15-20%, жиры 25-30%, углеводы 60-65%. Зная энергетические коэффициенты (при окислении 1 г. белка образуется 4 ккал., 1 г. жира – 9 ккал., 1 г. углеводов – 4 ккал.) можно вычислить основные питательные вещества по приему в суточном рационе питания.

Таким же образом определяется потребность студента-спортсмена в витаминах и минеральных веществах, зная содержание их в продуктах питания можно составить индивидуальную карту питания спортсмена.

У студентов 17-20 лет отмечается повышенная потребность в железе, часто наблюдается железодефицитная анемия. Поэтому в рацион питания рекомендуется обязательное включение продуктов: нежирное мясо, фрукты, овощи, при этом продукты повышенной биологической ценности должны составлять не более 5-10% от общей калорийности рациона.

Оптимальная частота приемов пищи у студентов-спортсменов от 4 до 6 раз в сутки. Завтрак – 25-30%; обед – 35%; полдник – 5-10%; ужин – 25%. В зависимости от условий тренировки можно устроить второй завтрак (5-10%) или второй ужин (5%) (кефир перед сном).

Для повышения и последующей стабилизации стрессоустойчивости организма студентов, предложено рекомендовать системное введение в состав пищевого рациона следующих компонентов: Омега-3 (жирных

кислот) и морепродуктов для снижения уровня серотонина; черный шоколад для повышения уровня тринтофана; цитрусовые богатые глюкозой для снижения ломкости кровеносных сосудов, повышения устойчивости к респираторным заболеваниям; зеленый чай с мятой богатый картизоном; зерновые и бобовые (богатые магнием); витаминные и поливитаминные комплексы (месячными курсами).

При расчете пищевой карты рациона питания студента-спортсмена, проживающего на территории Донецкой Народной Республики, необходимо учитывать экологическую обстановку и нахождение в условиях хронического психолого-социального стрессового состояния вследствие боевых действий, следует повышать долю жирных кислот, углеводов, витаминов и минеральных веществ, особенно магния и фосфора.

Выводы. Основным и наиболее доступным гигиеническим средством, которое обеспечивает укрепление здоровья спортсменов и способствует эффективному восстановлению физической работоспособности в процессе выполнения задач этапа подготовки, являются: рациональный суточный режим, специализированное питание, психогигиена и пр. Это обосновывает разработку основных положений подпрограммы с учетом этапа и специфики тренировочного процесса, а также необходимости коррекции пищевого рациона спортсменов. Исследования показали необходимость создания индивидуальных карт питания спортсменов для улучшения соматического физического состояния, повышения работоспособности и восстановления.

Список литературы / References

1. Дондуковска, Р. Р. Организация питания спортсменов с использованием компьютерных технологий / Р. Р. Дондуковская, Н. Д. Гольберг // Вестник СПбГМА им. И. И. Мечникова. – 2012. – № 2. – Приложение. – С. 61-62.
2. Нутригенетика и коррекция питания спортсменов / Н. Д. Гольберг, А. А. Топанова., Н. В. Макарова [и др.]. // Человек и его здоровье : материалы III международного симпозиума. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 62.

УДК 615.825

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ МЕТОДОМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

Гращенко А.Н., аспирант, Богова О.Т., докт. мед. наук, проф.
ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Представлены результаты изучения безопасности и эффективности использования скандинавской ходьбы в реабилитации пациентов после перенесенного острого инфаркта миокарда. По результатам проведенного исследования метод может быть рекомендован для использования на амбулаторном этапе для физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, инфаркт миокарда, скандинавская ходьба.

BIOMEDICAL EFFECTS OF PHYSICAL TRAINING USING THE NORDIC WALKING METHOD AFTER A MYOCARDIAL INFARCTION

Grashchenkova A.N., postgraduate,

Bogova O.T., doct. of medic. science, prof.

*Russian Medical Academy of Continuing Professional Education,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The results of the study of the safety and effectiveness of the use of Nordic walking in the rehabilitation of patients after acute myocardial infarction are presented. According to the results of the study, the method can be recommended for use at the outpatient stage for physical rehabilitation.

Key words: physical rehabilitation, myocardial infarction, Nordic walking.

Ишемическая болезнь сердца занимает первое место среди смертности и инвалидности населения. Одним из наиболее опасных для жизни состояний является инфаркт миокарда [1]. Благодаря современным методам диагностики и лечения, включая чрезкожное коронарное вмешательство, количество летальных исходов после острого инфаркта миокарда значительно снизилось [2]. Качество жизни и возвращение к привычному образу жизни зависят от последовательной реабилитации [3]. Кардиореабилитация включает мероприятия, направленные на обеспечение физической, психической и социальной среды для кардиологических пациентов, позволяющей им восстановить максимальную функциональную способность в обществе [4]. Эти задачи требуют участия мультидисциплинарной команды, в которую входят не только врач, но и физиотерапевт, психолог, социолог и диетолог, врач лечебной физкультуры [5]. Физическая реабилитация является основным компонентом комплексной кардиологической реабилитации. Применяемые умеренные или даже интенсивные физические нагрузки в настоящее время используются не только для профилактики ишемической болезни сердца, но и в качестве терапевтической меры после инфаркта миокарда,

чрезкожного коронарного вмешательства, кардиохирургических операций и имплантации постоянного кардиостимулятора или кардиовертера-дефибриллятора [6]. Через 2-3 недели после инфаркта проводится кардиореабилитация II стадии. На этом этапе должны быть определены приемлемая интенсивность упражнений и правила нагрузки во время тренировки, а также информация о допустимых и нежелательных формах физической активности в повседневной жизни, включая сексуальную активность [7].

Целью исследования явилось изучение эффективности и безопасности физической кардиореабилитации методом скандинавской ходьбы после перенесенного инфаркта миокарда.

Материалы и методы исследования. В исследование было включено 37 пациентов с перенесенным острым инфарктом миокарда, которым проводили медицинскую реабилитацию методом скандинавской ходьбы, из них было 33 мужчины (89%) и 4 женщины (11%), возраст – 70 [65–76] лет, индекс массы тела – 29,0 [27,0–30,0], ЧСС – 68 [64–74], АД сист. – 130 [120–135] мм рт. ст., АД диаст. – 80 [75–80] мм рт. ст. Всем больным дважды выполнены исследования (до начала реабилитации и по окончании): ЭКГ, 24-часовое 3-канальное мониторирование ЭКГ по Холтеру в начале и в конце программы МР (4 мес.); ЭхоКГ – критерии геометрии миокарда (КДР, см; КСР, см; ТМЖП, см; ТЗС ЛЖ, см; КДО, мл; КСО, мл; КСОИ, мл/м²; КДОИ, мл/м²; ФВ ЛЖ; ММ ЛЖ, г; ИММ ЛЖ, г/м²). Пациенты ежедневно выполняли программу МР в виде скандинавской ходьбы в отделении ЦВМиР. Продолжительность этого метода (5–7 км в течении 50–70 минут) – рекомендуемая длина шага - 35–45 см, темп ходьбы в начале реабилитации медленный средний \cong 70–90 шагов в минуту, скорость 3–4 км/ч, далее – 90–120 шагов в минуту, скорость 4,5–6 км/ч. Контроль нагрузки при реабилитационной программе контролировали по ЧСС, САД и ДАД, регистрации ЭКГ.

Результаты исследования. При исследовании эффективности кардиореабилитации методом скандинавской ходьбы у пациентов, перенесших ранее инфаркт миокарда, было установлено, что уровень показателя ЧСС не превысили максимальные допустимые значения и составил 85 [75–95] ударов в минуту ($p < 0,001$). Показатель САД/ДАД имело небольшое превышение максимальных показателей для данной категории пациентов в сравнении с исходными, и составил АД сист. 150 [140–170] мм рт. ст., АД диаст. 95 [90–100] мм рт.ст. ($p < 0,001$). Время восстановления после скандинавской ходьбы ЧСС ($3,5 \pm 1,9$ мин.) и АД ($4,5 \pm 0,71$ мин.).

Заключение. Применение скандинавской ходьбы для физической реабилитации после перенесенного острого инфаркта миокарда на амбулаторном этапе позволяет пациенту самостоятельно контролировать пороговую величину нагрузки при ходьбе и перераспределять ее

посредством используемых палок. Этот метод в исследовании продемонстрировал свою эффективность, безопасность и может быть рекомендован для физической реабилитации на амбулаторном этапе больных после инфаркта миокарда.

Список литературы / References

1. Чукаева, И. И. Гендерные отличия жесткости стенки артерий у больных артериальной гипертонией и высоким суммарным сердечно-сосудистым риском / И. И. Чукаева // Вестник современной клинической медицины. – 2014. – Т. 7, № 3. – С. 35-38.
2. Корочкин, И. М. Клинико-прогностическая значимость мониторинга белков острой фазы у больных инфарктом миокарда / И. М. Корочкин // Кардиология. – 1990. – № 12. – С. 20.
3. Орлова, Н. В. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий / Н. В. Орлова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2008. – Т. 7, № 6 – С. 271.
4. Орлова, Н. В. Организационно-правовые аспекты деятельности Центров здоровья / Н. В. Орлова // Медицинское право. – 2011. – № 1. – С. 38-43.
5. Пузин, С. Н. Реабилитация пациентов перенесших инфаркт миокарда в амбулаторных условиях / С. Н. Пузин, А. Н. Гращенко, О. Т. Богова // Медицинский алфавит. – 2020. – № 2. – С. 52–53.
6. Пузин, С. Н. Организационные методы и новые технологии медицинской реабилитации сотрудников органов внутренних дел (в центре восстановительной медицины и реабилитации «Березовая роща» медико-санитарной части МВД России по г. Москве) / С. Н. Пузин, О. Т. Богова, Л. Б. Чепкасова, А. Н. Гращенко // Медицинский вестник МВД. – 2018. – № 5(96). – С. 61–63.
7. Puzin, S.N. Rehabilitation of patients after myocardial infarction at the third stage of recovery / S.N. Puzin, A. N. Grashchenkova, O. T. Bogova, E. E. Achkasov ; Ж. Scopus, Web of Science Annals of Anatomy Volume 230S. – 2020 Abstract number 27. – P. 18.

УДК 796.051

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ОСНОВЕ ПРОЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Григорьев В.И., докт. пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены результаты наблюдений, доказывающих эффективность проектного управления предсоревновательной подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.

Ключевые слова: алгоритмизация, аффилированность, итерация, лактат, мощность, пропульсивность.

INCREASING THE EFFICIENCY OF PRE-COMPETITION TRAINING IN CYCLIC SPORTS BASED ON PROJECT MANAGEMENT

Grigorev V.I., doct. of pedag. science, prof.

Saint Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg, Russia

Brief abstract. The article presents the results of observations proving the effectiveness of project management of pre-competition training of qualified athletes specializing in cyclic sports.

Key words: algorithmization, affiliation, iteration, lactate, power, propulsiveness.

Повышение надежности предсоревновательной подготовки (далее, ЭПП), где цена ошибки в распределении ресурсов высока, входит в число важнейших задач спорта высших достижений. Исторический максимум соревновательной успешности советского спорта в 1970-1980-е годы обеспечивался реализацией идей программно-целевого управления (Л. Матвеев) [1]. Изменение баланса сил на международной арене в 1990-е годы привело к пересмотру базисных основ управления подготовкой российских спортсменов. В. Иссурин активно продвигает идеи блочно-модульной концентрации тренировочных ресурсов, которые дополняют и расширяют функциональность модели Л. Матвеева. Начиная с 2000-х годов, внедряются гибридные модели, обеспечивающие минимизацию разрыва между ожидаемым и фактическим результатом, достигнутым в условиях соревновательного гиперстресса (В. Платонов) [4]. Естественно, в новой контентной политике неизбежным становится разработка системы измерений и оценок перестройки биометрических параметров при вхождении в спортивную форму с учетом профиля избирательных нагрузок. Решение данной задачи позволяет сосредоточиться на генеративных технологиях достижения максимальной результативности за счет целевого использования стимулов и ресурсов предсоревновательной подготовки.

На основе контент-анализа базовых элементов ЭПП выдвинута гипотеза о перспективах параметрической регуляции моторики (длины шага L , ритма R , мощности WR , темпа SR), связанной с персонифицированной подводой спортсменов к крупным соревнованиям.

Целью исследования является разработка инструментов проектного управления (далее, ПУ), обеспечивающих сквозную регуляцию тренировки на стыке отдельных процессов. В задачи исследования входит оптимизация стандартных процессов, связанных в первую очередь, с генеративной настройкой биомоторики и функционального состояния в рамочном контуре связей.

На первом этапе проведена экспертиза критически значимых

тренировочных стимулов и ресурсов, повышающих специальную работоспособность и готовность к соревнованиям. Наблюдались 48 спортсменов, мужчин в возрасте 18-20 лет, том числе, 16 бегунов на средние дистанции, 18 байдарочников и 14 пловцов вольного стиля. 41,2% испытуемых имели квалификацию мастер спорта (МС) и 58,8% – кандидат в мастера спорта.

Проанализирована ресурсная база подготовки средневикиков, включая треки 8x300 м; 2x(6x200) м. У байдарочников оценивалась резистентность к нагрузкам: К-1 50 м, 100 м, 200 м, 500 м, 1000 м; 3x(10x50 м); 3x(10x100 м). Тензодинамографические исследования нацелены на определение границ скорости гребли V, темпа SR, длины гребка SL, усилий на лопасти Fmax, фронта нарастания усилия Tf, пропульсивной мощности Wp. Аналогичные исследования, проведенные в группе пловцов, дополнены мониторингом Fmax (N) и среднециклового усилия Fcycle, мощности Wt и мощности в рабочей фазе Ppull phase. Тестирование VO₂ проводилось на газоанализаторе Beckman. Лактат крови La измерялся гаджетом Lactate-Pro. Пульсовые реакции на нагрузки, темп SR фиксировались Polar RS300X. МОК рассчитывался по формуле Фика. Анализ зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, Т-т на нагрузки позволял поддерживать качество тренировки [2].

Дискриминантный анализ 246 агрегированных переменных определяет базовую функциональность проекта, в том числе, критерии успешности предсоревновательной подготовки, стимулы развития механической производительности, риски перенапряжения.

На втором этапе, в течение 6-ти недельного цикла ЭПП проведены наблюдения, позволяющие дать оценку эффективности проекта. Верификация ПУ определена по отклонению от планируемых результатов в беге на 800 м, гребле на дистанции К-1 1000 с и плавании в/с на 200 м и динамике морфофункциональных, психомоторных перестроек. Устойчивость связей определена на основе корреляционного анализа по программам Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

Текущее состояние спортсменов оценивалось по параметрам V, L, SR, R. Тренировка в режиме АП-1 – АП-2 (в зоне первого – второго лактатного порога) в объеме 16-18% в подготовке байдарочников, бегунов на средние дистанции и пловцов нацелена на синхронизацию кинезиологических, физиологических и метаболических функций в границах энергетического минимума. Последовательность итераций аэробных тренировок продиктована функциональностью эргогенных эффектов в дихотомии: «нагрузка – развитие». В рамках одной итерации достигается координация скорости V $2,9 \pm 0,2$ м/с, амплитудно-частотных переменных SR $2,8 \pm 0,1$ ш/с, длины шага L и вертикальных осцилляций. На адекватность воздействия указывают параметры VO₂ $1,8 \pm 0,02$ л/мин, ЧСС $104,2 \pm 2,1$ уд/мин., МОК $12,8 \pm 0,1$ л/мин. (t=2,4 p<0,05) и МОД $34,0 \pm 1,1$

л/мин. ($t=2,7$ $p<0,05$). Максимизация воздействия аэробных тренировок в группе байдарочников достигается за счет регуляции энерготрат 500-560 ккал/час, ЧСС $122,2\pm 2,1$ уд/мин., La $1,1\pm 0,01$ мМоль/л, VO_2 $2,7\pm 0,04$ л/мин., артерио-венозной разницы АВР по CO_2 ($r=0,456$). Баланс тренировочных ресурсов во всех группах достигается в пределах координации параметров моторики и функционального состояния.

Итерации нагрузок в зоне анаэробного порога АнП (11-14%) сопряжены с контролируемой настройкой параметров моторики и функционального состояния [4]. Специфичность тренировки байдарочников усиливается на каждом новом витке при настройке скоростного режима V $5,1\pm 0,1$ м/с, SR $3,1\pm 0,2$ ш/с и проката ($r=0,521$). Расчет объёма и интенсивности нагрузки проводится в границах адаптационных резервов, кислородного пульса ЧСС $178,2\pm 1,1$ уд/мин., МОК $24,2\pm 0,3$ л/мин. Перестройки АВР по CO_2 $148,1\pm 1,9$ мл/л, достигаемые в группах байдарочников и пловцов, показывают напряжение тканевого метаболизма и рост лактатного порога La до $5,1\pm 0,2$ мМоль/л ($r=0,461$) [3].

В базовой конфигурации нагрузок субмаксимальной мощности WR $262,4\pm 21,1$ Вт (4-6%) просматривается модальность ПУ, нацеленная на комбинирование тренировочных ресурсов в фазе обретения спортивной формы. Подразумевается, что управление резонансами адекватных, по граничному соотношению нейрофизиологических и биохимических перестроек, обеспечит развитие мощности работы. Соответственно, инициативная настройка локальных эффектов бега на треках 6×600 м; 2×800 м в режиме V $6,8\pm 0,2$ м/с, SR $3,7\pm 1,1$ ш/с и ЧСС $187,6\pm 2,1$ уд/мин. нацелена на резонансы моторики и энергетического функционала. Мишенью корректирующих усилий являются пороговые параметры газообмена, МОК $29,1\pm 0,1$ л/мин., СОК $152,1\pm 1,1$ мл, La $9,8\pm 0,1$ мМоль/л, энерготрат $620,4\pm 22,1$ ккал/час (КЭ $0,36\pm 0,1$ ккал мин/л) ($t=2,7$ $p<0,05$).

Тренировка средневикулов в скоростном режиме 8×300 м сопряжена с увеличением моторных функций SR $3,1\pm 1,1$ ш/с, WR, активизацией метаболических процессов, стимулирующих рост механической эффективности предельной работы ($r=0,671$) [5]. К позитивным факторам относится достижение пиковых величинах ЧСС $201,21\pm 1,16$ уд/мин. и закисления мышц La $11,2\pm 0,1$ мМоль/л ($r=0,473$), характерных для предельной работы. По итогам тренировки наблюдается позитивная динамика в оптимизации окислительного стресса, нервно-мышечной потенциации, роста структурных и ферментных белков. Это выражает очевидную взаимосвязь скорости с величиной энерготрат $676,2\pm 41,1$ ккал/час, (КЭ $0,3\pm 0,01$ ккал мин/л), ЧД $39,4\pm 0,2$ цикл/мин, АВР по CO_2 $148,2\pm 1,6$ мл/л в границах физиологической нормы ($r=0,521$).

Скоростные тренировки на треках 6x100 м; 8x150 м в режиме $7,7 \pm 0,2$ м/с, SR $3,4 \pm 0,1$ ш/с (1,5-2%) выдвигают новые требования к программированию биодинамических параметров. Более того, стимулы скоростной тренировки регулируют скорость обретения состояния спортивной формы и конкурентоспособности [2]. Нагрузки обеспечивают адаптивные реакции ЧСС $198,1 \pm 1,2$ уд/мин., La $6,3 \pm 0,2$ мМоль/л, WR $386,2 \pm 17,2$ Вт, энерготрат $681,3 \pm 21,1$ ккал/час (КЭ $0,3 \pm 0,01$ ккал мин/л). Кроме того, у средневикиков и байдарочников высокоинтенсивная тренировка способствует синхронизации мышечного метаболизма, упругой энергии мышц ($r=0,501$). На этом фоне у пловцов отмечено улучшение психоэмоционального состояния САН ($r=0,461$), скорости зрительно-моторных реакций РДО ($r=0,420$), Т-т ($r=0,406$), характерное для переходных состояний.

Ключевыми результатами тренировки байдарочников на отрезках К-1 200 м на скорости $V_{\max} 5,1 \pm 0,12$ м/с, SR $137,1 \pm 0,1$ гр/мин., является расширение моторных и функциональных пределов. Работа в заданном скоростном режиме стимулирует рост усилия на лопасти $F_{\max} 20,1 \pm 1,2$ кг и фронта нарастания усилия $T_f 0,13 \pm 0,01$ с. Нагрузка вызывает рост алактатной анаэробной производительности (энерготраты $675,1 \pm 26,1$ ккал/ч. КЭ $0,38 \pm 0,1$ ккал мин/л.).

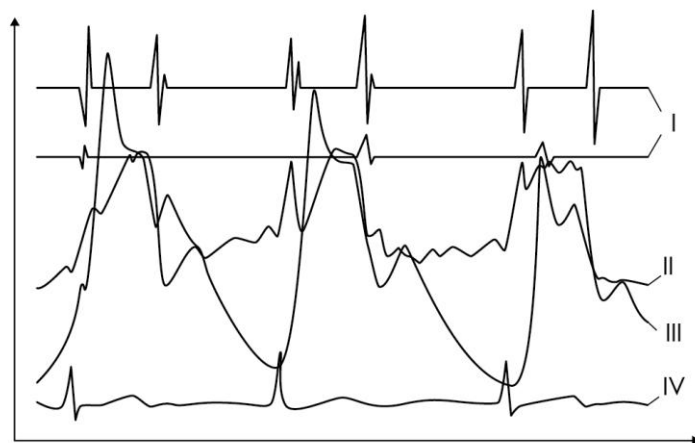


Рисунок – Фрагмент записи поликардиограммы: I – фонокардиограмма; II – апикальная кардиограмма; III – каротидная сфигмограмма; IV – электрокардиограмма во II отведении.

Регуляторная платформа 2-х недельного цикла нацелена исключительно на резонансы кумулятивных эффектов, достигаемые за счет сужения объема нагрузки. Преимуществом разработанного подхода, наряду с возможностями синхронизации основных и вспомогательных процессов управленческой цепочки, является диагностика рисков. На репрезентативность ПУ указывают максимальные результаты в

соревнованиях, достигаемые за счет роста соревновательной работоспособности, улучшения техники и функционального состояния. О росте готовности говорит оптимизация зрительно-моторных реакций РДО на 0,02 с ($t=2,21$ $p\leq 0,05$), снижение ВОД на 0,11 с и рост Т-т на $6,2\pm 0,3\%$ ($t=2,34$ $p\leq 0,05$).

Как видим, предлагаемый подход обладает преимуществами в сравнении с традиционным шаблоном, в первую очередь, тем, что сфокусирован на новых нормативных требованиях, предъявляемых к коррекции параметров моторной, энергетической и кардиальной системы при вхождении в спортивную форму. Резервом проекта является стандартизация корректировки параметров моторики и функционального состояния. На это указывают изменениям сердечного ритма в границах ΔRR $0,21\pm 0,01$ с и абсолютной величиной моды M_0 до $0,91\pm 0,032$ ($t=2,4$ $p\leq 0,05$). Зафиксированы границы времени изометрического сокращения (ИС) $0,035\pm 0,002$ с, индекса напряжения миокарда (ИНМ) $24,1\pm 0,3\%$ (см. рисунок).

Благодаря мобилизации резервов и морфофункциональным настройкам 86% испытуемых трех групп оказались на пике своей формы и повысили индивидуальные достижения на 3,1-3,9%. Модель обладает предсказательным потенциалом и создает новые точки опоры теории спорта.

Список литературы / References

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – Москва : Олимпия Пресс, 2007. – 197 с.
2. Информатизация подготовки бегунов на средние дистанции на основе многофункциональной информационно-аналитической платформы / В. И. Григорьев, С. С. Крючек, О. В. Миронова, В. А. Чистяков, А. А. Паульс // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 116-122.
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. – С. 260-261.
4. Булгакова, Н. Ж. Современные тенденции развития спортивного плавания в России и в мире / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, В. В. Смирнов // Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация : материалы международной конференции. – Санкт-Петербург : Петроград, 2009. – С. 34-38.
5. Функциональное состояние бегунов на средние дистанции с учетом коррекции тренировочных воздействий / Г. З. Халиков, И. Г. Герасимова, И. Ш. Мутаева, Р. Е. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С.35-38.

УДК 615.017

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АШВАГАНДЫ КАК ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Гришин В.В., канд. биол. наук, доц.,
Баранова Я.О., студент, Мережко М.С., студент**
*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация. С каждым годом интенсивность физических нагрузок возрастает и становится предельной. Логичным решением для улучшения показателей физической работоспособности и восстановления функциональных систем организма является поиск недопинговых эффективных фармакологических средств. В качестве подобного средства было выбрано индийское растение Ашваганда (*Withaniasomnifera*), которой в данной статье уделяется внимание как эргогенному средству.*

Ключевые слова: ашваганда, работоспособность, восстановление, выносливость, спортивный результат.

PROSPECTS FOR THE USE OF ASHWAGANDHA AS A PHARMACOLOGICAL AGENT TO ENHANCE PHYSICAL PERFORMANCE

**Grishin V.V., cand. of biol. science, associate prof.,
Baranova Y.O., student, Merezhko M.S., student**
*National State University of Physical Culture, Sports and Health
named after P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia*

*Brief abstract. Every year the intensity of physical exertion increases and becomes extreme. A logical solution to improve physical performance and restore the functional systems of the body is to search for non-doping effective pharmacological remedies. The Indian plant Ashwagandha (*Withaniasomnifera*) was chosen as such a remedy, which in this article is given attention as an ergogenic remedy.*

Key words: ashwagandha, performance, recovery, endurance, sports performance.

Введение. В некоторых видах спорта выносливость имеет ключевое значение в достижении высоких спортивных результатов. Годы тренировок на выносливость в сочетании с благоприятной генетической

предрасположенностью приводят к серии физиологических адаптаций, направленных на максимизацию показателей выносливости за счет увеличения количества кислорода [1, 4]. Способность кардиореспираторной системы транспортировать кислород к тренирующимся мышцам считается центральным компонентом максимальной аэробной мощности ($VO_2 \text{ max}$). Тренировка на выносливость повышает $VO_2 \text{ max}$ за счет адаптации сократительной способности и функции сердца, объема крови и способности переносить кислород [1, 4, 7]. Другим фактором, который может сыграть важную роль в повышении $VO_2 \text{ max}$ спортсмена, является использование вспомогательных эргогенных веществ, в качестве которого было рассмотрено растение из старейших отраслей медицины и терапии в Индии [2, 3]. Ашвагандха обладает широким спектром фармакологических эффектов: она оказывает анксиолитическое, гипотензивное, седативное действие на центральную нервную систему, иммуномодулирующее, обезболивающее, противовоспалительное, противоопухолевое, анаболическое, сердечно-легочное и антиоксидантное действие [1, 5]. Исследования показывают, что ашвагандха может снижать повышение уровня азота мочевины в крови, молочной кислоты, кортикостерона в ответ на стресс, а также снижать склонность дофаминовых рецепторов в головном мозге к активации при стрессе [1, 6]. Ашвагандха содержит несколько активных компонентов, которые могут объяснять различные механизмы действия, с помощью которых она проявляет свои эффекты. К ним относятся стероидные лактоны (витанолиды, витаферины), сапонины и алкалоиды, такие как изопеллетьерин и анаферин.

Результаты и обсуждения. Сорок велосипедистов (20 мужчин и 20 женщин) были отобраны для проведения исследования влияния Ашвагандхи на организм спортсменов. В течение 8 недель спортсмены принимали капсулы с экстрактом ашвагандхи (экспериментальная группа) и плацебо-группа. После восьминедельного приема ашвагандхи у спортсменов наблюдалось увеличение $VO_2 \text{ max}$ на 13%, в отличие от спортсменов в группе плацебо, у которых не наблюдалось никаких улучшений.

Во втором исследовании 50 здоровых взрослых людей спортивного телосложения были отобраны и распределены в группы ашвагандхи и плацебо. Группа Ашвагандхи получала капсулы с экстрактом корня ашвагандхи по 300 мг два раза в день в течение 8 недель. Кардиореспираторную выносливость оценивали путем измерения максимальной аэробной мощности ($VO_2 \text{ max}$). В конце исследования в группе Ашвагандхи наблюдалось статистически значимое улучшение показателей $VO_2 \text{ max}$ по сравнению с группой плацебо ($P = 0,0074$). У испытуемых из группы Ашвагандхи также наблюдалось статистически значимое увеличение в конце исследования по сравнению с исходным

уровнем ($P < 0,0001$). Полученные данные свидетельствуют о том, что экстракт корня ашвагандхы повышает кардиореспираторную выносливость и улучшает качество жизни у здоровых взрослых спортсменов. Предыдущие исследования, оценивающие физическую и кардиореспираторную выносливость здоровых взрослых субъектов, также сообщали об аналогичных положительных результатах при использовании ашвагандхы, подчеркивая значительное увеличение $VO_2 \text{ max}$ и укрепление мышц.

Вывод. Спортсмены на выносливость затрачивают значительное количество энергии и бросают вызов процессам восстановления своего организма. Они полагаются на различные пищевые добавки или эргогенные вспомогательные средства для удовлетворения избыточных потребностей организма. Пищевые добавки на основе экстракта ашвагандхы могут повысить показатели кардиореспираторной выносливости у спортсменов и увеличить производительность при продолжительных физических нагрузках.

Список литературы / References

1. Arora, V. K., Aggarwal, B. B., & Kumar, B. (2016). Ashwagandha: A review of its potential for improving cognitive function, energy levels, and quality of life. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 27.
2. Gupta, S. K., Singh, N. K., & Srivastava, V. K. (2012). Ashwagandha: A review of its potential anti-stress activity. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 3(1), 16-25.
3. Kulkarni, S., Patil, R., & Kulkarni, S. (2011). Effect of Ashwagandha (*Withaniasomnifera*) on exercise-induced oxidative stress and muscle damage in rats. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 2(3), 107-111.
4. Kumar, R., Singh, N. K., & Gupta, S. K. (2013). Effect of Ashwagandha (*Withaniasomnifera*) on exercise-induced fatigue in rats. *European Journal of Pharmacology*, 698(1-3), 29-34.
5. Patel, S. R., & Gupta, S. K. (2013). Ashwagandha: A review of its potential neuroprotective activity. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 4(2), 14-22.
6. Singh, N. K., Srivastava, V. K., & Gupta, S. K. (2011). Ashwagandha: A review of its potential adaptogenic activity. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 2(1), 9-15.
7. Singh, N. K., Srivastava, V. K., & Gupta, S. K. (2012). Ashwagandha: A review of its potential immunomodulatory activity. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 3(3), 26-35.

АДАПТОГЕНЫ КАК СПОСОБ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЛОВЦОВ

Гришин В.В., канд. биол. наук, доц., Козлова М.В., студент
*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. Плавание, как и любой другой вид спорта, очень сильно влияет на организм спортсмена. В связи с этим, важное место в тренировочном процессе пловцов начинает занимать антидопинговое обеспечение, а именно применение адаптогенов. С их помощью можно улучшить спортивные результаты и повысить выносливость, что очень важно в плавании. Проведённое исследование показывает, что применение адаптогенов действительно улучшает спортивные результаты.

Ключевые слова: адаптогены, спорт, антидопинговое обеспечение, пловцы, тренировочный процесс.

ADAPTOGENS AS A METHOD OF ANTIDOPING SUPPORT FOR SWIMMERS

**Grishin V.V., cand. of biol. science, associate prof.,
Kozlova M.V., student**
*National State University of Physical Culture, Sports and Health P.F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. Swimming, like any other sport, greatly affects the athlete's body. In this regard, antidoping support, namely the use of adaptogens, begins to occupy an important place in the training process of swimmers. With their help, you can improve athletic performance and increase endurance, which is very important in swimming. The study shows that the use of adaptogens improves athletic performance.

Key words: adaptogens, sport, antidoping support, swimmers, training process.

В тренировочном процессе пловцов, а особенно в предсоревновательном периоде, применение адаптогенов является обязательным. Это связано с тем, что самым главным направлением подготовки в данном периоде является полноценное восстановление организма после тяжёлой нагрузки, которая была до этого. Также одним из основных направлений предсоревновательного периода в плавании

является повышение скорости и выносливости организма. Всего этого можно добиться при помощи употребления адаптогенов, которые относятся к антидопинговому обеспечению благодаря тому, что они не запрещены в спорте [3].

Цель исследования: выявить особенности влияния адаптогенов как способа антидопингового обеспечения пловцов.

В нашем исследовании были использованы такие методы, как:

1. Анализ научной литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научной литературы показал, что адаптогенами считаются природные малотоксичные биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды [1].

В зависимости от происхождения адаптогены могут быть природными или синтетическими. Следует отметить, что к источникам природных адаптогенов относятся растения (наземные или водные), микроорганизмы и животные [1].

Если суммировать все данные об адаптогенах, то они влияют на организм следующими способами:

1. Улучшают микроциркуляцию сосудов в работающих мышцах и сосудов в головном мозге;
2. Благоприятно влияют на ЦНС, улучшают память и т.д.;
3. Ускоряют процессы адаптации организма к новым условиям окружающей среды;
4. Повышают скорость, выносливость организма и т.д.

Все перечисленные выше данные об адаптогенах могут помогать спортсмену справляться с тяжёлыми нагрузками, которые присутствуют в тренировочном процессе, а особенно в предсоревновательном периоде. Также они помогают показывать высокие результаты на соревнованиях различного уровня [2].

Ещё следует отметить самые главные плюсы применения адаптогенов пловцами: они не относятся к допингу; не вызывают какие-либо побочные действия; нетоксичны, т.е. безвредны для организма. А также адаптогены практически не меняют нормальные функции организма [2].

Для оценки влияния адаптогенов на организм пловцов было проведено исследование, в котором приняли участие 18 пловцов. Все они были женского пола. Их возраст варьировался в диапазоне от 14 лет до 23 лет. Также нужно сказать, что данные спортсменки были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную).

Исследование проводилось в четыре этапа:

1. Первый этап характеризовался сбором и анализом научной литературы.

2. На втором этапе было проведено анкетирование, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Здесь следует отметить, что перед анкетированием контрольная группа самостоятельно изучала материал по теме «Допинг в спорте», а в экспериментальной группе проводился доклад на такую же тему.

3. На третьем этапе был проведён педагогический эксперимент. Сначала спортсмены должны были проплыть 50, 100 и 400 м кролем на груди максимально быстро с фиксацией времени. Затем была разработана методика применения адаптогенов для экспериментальной группы. Она включала в себя употребление 3 раза в день во время еды по 1 таблетке комбинированного препарата, в состав которого входят витамины, микроэлементы, ферменты, пчелиная обножка, порошок корней элеутерококка и по 1 таблетке комбинированного препарата, в состав которого входит порошок корней левзеи, а также витамины, микроэлементы, ферменты и пчелиная обножка, как и в первом препарате. Приём данных препаратов начался за 3 недели до соревнований по плаванию. Что касается контрольной группы, то она тренировалась без использования данных адаптогенов. Также необходимо отметить, что на всём протяжении эксперимента спортивный врач следил за состоянием здоровья пловцов, т.е. он полностью контролировал весь процесс. После проведённого эксперимента, на соревнованиях были зафиксированы результаты обеих групп на дистанциях 50, 100 и 400 м кролем на груди.

4. Четвёртый этап характеризовался обработкой результатов и их сравнением между двумя группами.

Результаты, которые были получены во время анкетирования, говорят о том, что как спортсмены из экспериментальной, так и спортсмены из контрольной группы хорошо освоили материал по теме «Допинг в спорте». Но здесь нужно отметить, что за счёт проведённого доклада, результаты экспериментальной группы оказались немного лучше, чем в контрольной.

Результаты, которые были получены во время эксперимента, представлены в табл.

Таблица – Результаты контрольной и экспериментальной группы, полученные до и после проведения эксперимента

№	Название испытания	X±m (значение до эксперимента)		X±m (значение после эксперимента)	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Плавание кролем на груди 50 м (сек)	27,0±0,68	27,1±0,72	26,8±0,61	26,4±0,43
2	Плавание кролем на груди 100 м (сек)	56,4±0,78	56,2±0,91	55,9±0,43	54,4±0,34
3	Плавание кролем на груди 400 м (мин)	4.29,6±0,9	4.29,2±0,83	4.28,6±0,62	4.24,0±0,53

Примечание: X – значение средних арифметических показателей, m – ошибка среднего.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что после проведения эксперимента у спортсменов из экспериментальной группы результаты значительно выросли, по сравнению с результатами контрольной группы. Хотя до эксперимента существенных различий выявлено не было.

Если говорить отдельно про каждую дистанцию, то на 50 м кролем на груди в контрольной группе результат улучшился на 0,2 сек., т.е. на 0,7%, а в экспериментальной группе результат улучшился на 0,7 сек., т.е. на 2,6%.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы выросли в 3,7 раза по сравнению с результатами контрольной группы.

На дистанции 100 м кролем на груди результат контрольной группы улучшился на 0,5 сек., т.е. на 0,8%, а в экспериментальной группе результат улучшился на 1,8 сек., т.е. на 3,2%.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы выросли в 4 раза по сравнению с результатами контрольной группы.

Что касается дистанции 400 м кролем на груди, то здесь в контрольной группе результат улучшился на 1 сек., т.е. на 0,4%. В экспериментальной группе результат улучшился на 5,2 сек., т.е. на 2%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы выросли в 5 раз по сравнению с результатами контрольной группы.

Таким образом, полученные результаты до и после проведения эксперимента в обеих группах, говорят о том, что используемая методика адаптогенов является эффективной. Также следует отметить, что данная методика действительно может повысить выносливость организма и улучшить спортивные результаты.

Подводя итог, следует ещё раз сказать, что пловцам необходимо принимать адаптогены, особенно в предсоревновательном периоде, из-за того, что они нетоксичны и не являются допингом. Т.е. они помогают повысить выносливость организма и улучшить спортивные результаты.

Полученные в ходе эксперимента результаты говорят о том, что у экспериментальной группы достаточно сильно улучшились результаты, т.к. они во время предсоревновательного периода применяли адаптогены, в качестве антидопингового обеспечения тренировочной деятельности.

Список литературы / References

1. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – С. 270.
2. Каркищенко, Н. Н. Очерки спортивной фармакологии. Том 2. Векторы фармакопротекции / Н. Н. Каркищенко, В. В. Уйба. – Москва, Санкт-Петербург : Айсинг, 2014. – С. 254-256.
3. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – С. 449-450.

УДК 615.032

**ГИПОКСЕН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СИНХРОНИСТОК 16-ТИ ЛЕТ**

**Гришин В. В., канд. биол. наук, доц., Савельева А.В., студент
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Россия**

Краткая аннотация. К сожалению, часто бывает сложно определить точный момент, когда наступает сбой в адаптационных и регуляторных механизмах организма спортсменов. Поэтому, контроль функционального состояния спортсменов становится крайне важен в спортивной практике. Интенсивные и продолжительные физические нагрузки могут вызвать переутомление важных систем организма, что ведет к значительному снижению функциональных показателей и в некоторых случаях может привести к возникновению патологических изменений.

Ключевые слова: медико-биологическое обеспечение, «Гипоксен», спорт, допинг, спортсмены, синхронистки 16-лет, тренировочный процесс.

HYPOXENE AS A MEANS OF PERFORMANCE ENHANCEMENT IN 16-YEAR-OLD SYNCHRONISED FEMALE ATHLETES

**Grishin V.V., cand. of biolog. science, associate prof.,
Savelyeva A.V., student**

*National State University of Physical Culture, Sport and Health
named after P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. Unfortunately, it is often difficult to determine the exact moment when the adaptation and regulatory mechanisms of athletes' organism fail. Therefore, monitoring the functional state of athletes becomes extremely important in sports practice. Intensive and prolonged physical exertion can cause fatigue of important systems of the organism, which leads to a significant decrease in functional indices and in some cases can lead to the occurrence of pathological changes.

Key words: medical and biological support, "Hypoxen", sport, doping, athletes, synchronised 16-year-old women, training process.

Актуальность исследования. В настоящий момент развития отечественного спорта тренировочный процесс сопровождается все большими физическими и нервными нагрузками. Объем и интенсивность этих нагрузок достигли критического уровня. Однако, дальнейший рост этих нагрузок ограничивается возможностями организма человека. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности организма в адаптации к физическим нагрузкам, чтобы правильно моделировать тренировочный процесс [1, С. 65].

Использование «Гипоксена» в разных видах спорта позволяет быстро повысить уровень физиологических резервов и функционального состояния организма.

Целью работы являлось изучение влияния препарата «Гипоксен» на биоэнергетические функции и работоспособность синхронисток 16-ти лет.

Собственно исследование проводилось с целью выяснения эффективности применения Гипоксена в тренировочном процессе синхронисток, различных методов, средств обучения и тренировки спортсменок. В нем участвовало 20 спортсменок.

Результаты и обсуждения. Исследование проводилось в 3 этапа с 09. 2022 года по 12. 2022 года.

1 этап (09. 2022 г.) – заключался в обосновании и анализе проблемы увеличения работоспособности у синхронисток.

2 этап (октябрь 2022 г.) – проведено исследование влияния препарата на 20 спортсменах из различных спортивных школ. А также по опроснику САН было произведено оценивание самочувствия, активность.

3 этап (декабрь 2022 г.) – проводилась обработка полученных результатов, их анализ и систематизация, подведение выводов.

Данные, полученные в результате анализа ответов на вопросы анкеты в 1 этапе, позволили сделать следующие выводы:

Ответы на вопросы в анкете, которые касаются темы допинга, свидетельствуют о том, что 71,2% респонденток считают данную проблему весьма актуальной, в то время как 28,8% не придают ей особого значения.

Спортсменки в основном не поддерживают практику терапевтического использования (лишь 8% опрошенных считают ее справедливой), что является значительно ниже процента тех, кто дал любой другой ответ на данный вопрос. Стимулирующие препараты представляют значительный интерес для 80% спортсменок. Однако, интересно, что 72% опрошенных спортсменов убеждены в отрицательных последствиях использования стимулирующих препаратов, которые они сравнивают с негативными эффектами от медицинских препаратов. 20% спортсменов полагаются на научные исследования, которые говорят о наличии отдельных случаев, однако считают, что они не являются широко распространенными. И наконец, 8% опрошенных испытывают затруднения с ответом на данный вопрос.

В практической части спортсменки, принимавшие препарат, отметили значительное улучшение работоспособности, самочувствия, настроения (рис. 1-3).

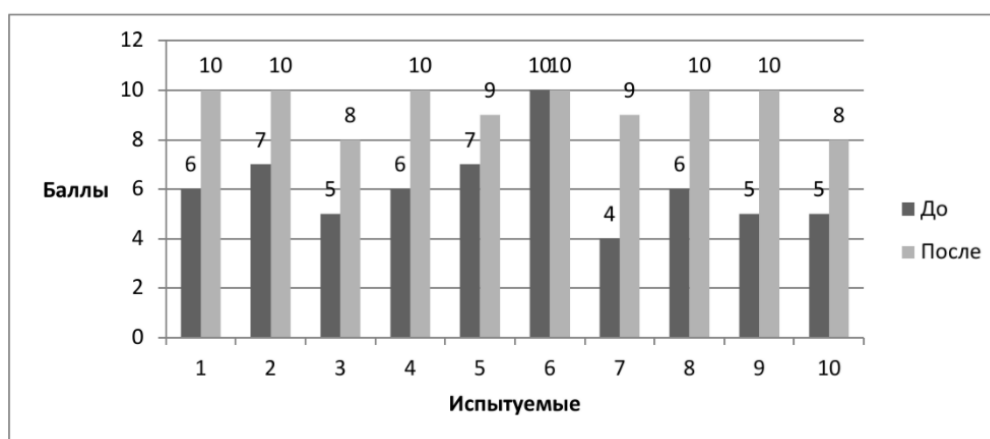


Рисунок 1 – Оценка индивидуальных показателей самочувствия.

В анализе результатов самочувствия наблюдается положительная динамика. Средний прирост составил 8,6 балла.

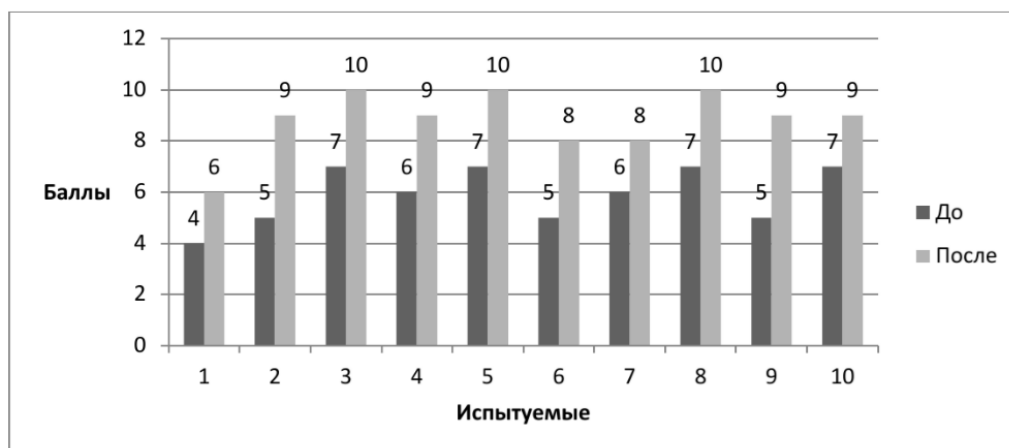


Рисунок 2 – Оценка индивидуальных показателей настроения.

В анализе результатов настроения наблюдается положительная динамика. Средний прирост составил 7,6.

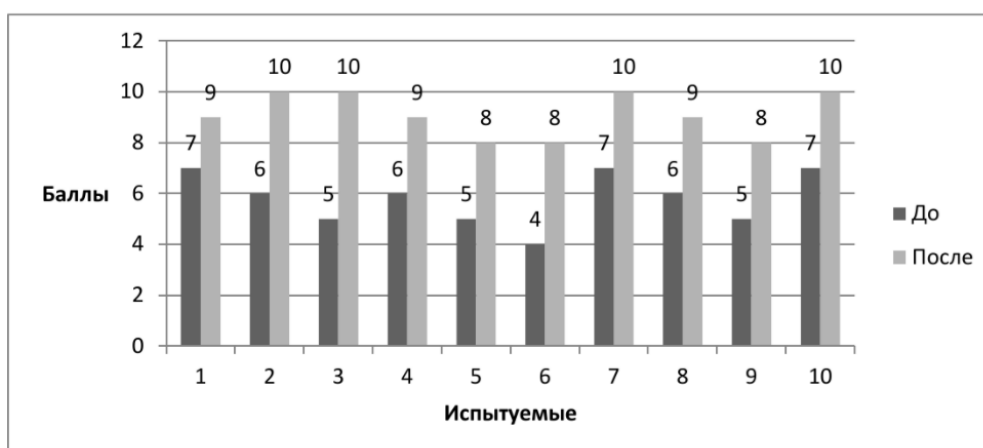


Рисунок 3 – Оценка индивидуальных показателей желание заниматься физическими упражнениями.

При анализе результатов желания заниматься физическими упражнениями отмечается средний прирост на уровне 8,3 балла.

Выводы. Подавляющее большинство российских спортсменов выдерживает непримиримую позицию в отношении допинга, являясь примером честной и чистой игры. Однако, часть все же задается вопросом о возможности использования допинга в зависимости от его влияния на здоровье.

Препарат «Гипоксен» высоко эффективен у синхронисток.

Анализ психофизического состояния 16-летних синхронисток показал противоречие между необходимостью повышения биоэнергетических функций и работоспособности и разрешением на использование препаратов.

Список литературы / References

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебное пособие / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – С. 208.
2. Парастаев, С. А. Физиологическое обоснование применения антигипоксантов в спорте высших достижений. Применение гипоксена в спортивной практике / С. А. Парастаев, Б. А. Поляев. – Москва , 2006. – С. 48.
3. Смирнов, В. С. Применение гипоксена в различных видах спорта как метаболического корректора гипоксических состояний для повышения работоспособности и восстановления организма / В. С. Смирнов, М. К. Кузьмич. – Москва, Санкт-Петербург, 2002. – С.14.
4. Смульский, В. Л. Фармакологическая коррекция антиоксидантной системы как способ повышения устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности : Автореф. докт. дис. / В. Л. Смульский. – Киев, 1997. – С. 105-130.
5. Шепард, Р., Элин С. Максимальное потребление кислорода. Международный эталон кардиореспираторной способности // Бюллетень ВОЗ, 1968. – С. 760 - 780.
6. Фарфель, В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. – Москва : ФиС, 1960. – С. 243.

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЛОВЦОВ С УСПЕШНОСТЬЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ

**Горлов Д.О., ст. преподаватель,
Жужукин Н.В., преподаватель, Бедняков Ю.А., ст. преподаватель**
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический
университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В данной статье исследуется взаимосвязь между реактивной и личностной тревожностью пловцов и их успехом на соревнованиях. Были проанализированы различные факторы, влияющие на тревожность пловцов, такие как страх неудачи, социальная оценка и перфекционизм. Проведено исследование, в котором участвуют пловцы высокой спортивной квалификации, и определяют, что чем больше, с точки зрения других людей, спортсмен уверен в успехе, тем ниже уровень его тревожности. Даны рекомендации тренерам и специалистам по психологии спорта обращать внимание на тревожность пловцов и разрабатывать стратегии для ее управления, чтобы повысить их успех в соревнованиях.

Ключевые слова: тревожность, спорт, пловцы, соревнования, стресс.

THE RELATIONSHIP OF REACTIVE AND PERSONAL ANXIETY OF SWIMMERS WITH THE SUCCESS OF PERFORMANCES IN COMPETITIONS

**Gorlov D.O., senior lecturer,
Zhuzhukin N.V., teacher, Bednyakov Y.A., senior lecturer**
*Voronezh State University of Forestry and Technologies
named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia*

Brief abstract. This article examines the relationship between the reactive and personal anxiety of swimmers and their success in competitions. Various factors affecting swimmers' anxiety, such as fear of failure, social assessment and perfectionism, were analyzed. A study was conducted in which swimmers of high sports qualifications participate, and determine that the more, from the point of view of other people, an athlete is confident in success, the lower his anxiety level. Recommendations are given to coaches and sports psychology specialists to pay attention to the anxiety of swimmers and develop strategies for its management in order to increase their success in competitions.

Key words: anxiety, sports, swimmers, competitions, stress.

Психическая устойчивость к стрессу и соответственно результативность соревновательной деятельности характеризуются определенным уровнем личностной тревожности, связанной с отношением спортсмена к успеху или неудаче, его общей потребностью в высоком достижении [2]. Вместе с тем неясно, что в большей степени определяет психическую устойчивость спортсмена – личностная или реактивная тревожности, а может быть, соотношение между ними. Б.Д. Кретти, например, приводит данные о том, что высокотревожные спортсмены менее результативны в стрессовой ситуации. Сопоставление реактивной тревожности в динамике с личностной тревожностью позволяет уточнить спорные положения и открывает большие перспективы в выборе и обосновании эффективных средств по активизации психического состояния спортсмена в условиях тренировки и соревнований.

Функциональная и психическая устойчивость к специфическому стрессу совершенствуется в процессе тренировок "n" соревнований. Однако отечественные методические материалы по построению тренировочного процесса в большей степени ориентируют тренеров на функциональную сторону подготовки спортсмена, предоставляя достаточный арсенал диагностики функциональной подготовленности [1, 3]. Логическим следствием такого подхода является существующая классификация методов спортивной тренировки, в основу которой положен, в сущности, один фактор – ожидаемый физиологический эффект. Поэтому снижение результатов, зачастую вызванное простым утомлением,

объясняют истощением энергетических ресурсов организма. Вместе с тем, интенсивность психических переживаний, эмоциональная насыщенность спортивных действий, чрезмерное напряжение приводят к перегрузкам и утомлению психического характера.

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса возможна только в условиях комплексного подхода к выбору средств и методов тренировки, дозирования тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом ожидаемого психического и физиологического эффектов [4, 5].

Цель исследования: изучить взаимосвязь тревожности (как черты личности и как состояния) со спортивным результатом и определить возможные способы оптимизации ситуационной (реактивной) тревожности пловца перед ответственными соревнованиями.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

- педагогические наблюдения за тренировочным процессом с целью его анализа и оценки, а также за поведением отдельных спортсменов для определения симптомов тревожности;
- тестирование (шкала Г.Д. Спилбергера);
- опрос (16-факторный опросник Кеттела);
- методы математической статистики.

Между изучаемыми показателями определялась связь по Спирмену (ρ) и коэффициенту корреляции (r). Достоверность полученных данных определялась по средней ошибке разности (t) и критерию Уайта (T). Исследовались пловцы высокой спортивной квалификации.

Тревожность как черта личности (личностная тревожность) - относительно устойчивая индивидуальная характеристика, дающая представление о склонности или тенденции человека испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Исследовался контингент высококвалифицированных юных пловцов, мотивированных не просто на достижение личных рекордов, а имеющих целью занять призовые места на соревнованиях высокого ранга. Предварительные результаты свидетельствовали о том, что в условиях высокой потребности в достижении и высокой социальной значимости спортивных соревнований высокотревожные спортсмены показывают худшие результаты по отношению к своим личным достижениям, нежели спортсмены с низким и средним уровнями тревожности. Однако проверка достоверности различий результативности выступления в соревнованиях исследуемых групп пловцов по средней ошибке разности (t) и критерию Уайта (T) показала, что эти различия недостоверны. Очевидно, высокотревожные спортсмены могут показывать в экстремальных условиях высокие результаты, но при условии индивидуальной работы с ними. Заслуживает внимания тот факт, что высокотревожные спортсмены наиболее неудачно выступают в тех случаях, когда уровень их личных достижений не позволяет занять

высокое место в соревнованиях, т. е. социальная значимость их достижений не так высока, как им хотелось бы. Так, например, 84% низкотревожных пловцов (средний балл тревожности - 28) и 80% пловцов умеренной тревожности (41 балл), оценивших значимость предстоящих соревнований в 10 баллов, улучшили свои результаты на 1,2%, в то время как высокотревожные (56 баллов), участвующие в соревнованиях такой же для них значимости, в 86% случаев показали результаты хуже своих личных достижений.

Видимо, высокотревожных юных пловцов следует, прежде всего, мотивировать на неуклонный рост личных спортивных результатов, особенно тщательно определять их реальные возможности, создавать стрессовые ситуации, которые способствовали бы воспитанию у них умения противостоять сбивающим факторам.

Тревожность как состояние (реактивная, ситуационная тревожность) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, сопровождаемыми активацией вегетативной нервной системы. Состояние тревожности как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию может быть различной интенсивности и достаточно динамичное и изменчивое во времени явление. В своих исследованиях мы исходили из следующей предпосылки: в условиях социально и личностно значимых соревнований результативность может быть обусловлена соотношением уровня реактивной и личностной тревожностей спортсмена.

Для проверки и уточнения этого предположения были обследованы 20 квалифицированных юных пловцов (14-15 лет) за два-четыре дня до кульминационных соревнований сезона. Предварительные исследования свидетельствовали о неоднозначных связях между успешностью выступления в соревнованиях и соотношением реактивной и личностной тревожностей у спортсменов различных групп, а именно:

– низкотревожные спортсмены устанавливали личные рекорды в том случае, если их ситуационная тревожность превышала личностную.

В наших исследованиях эта разница равнялась 10,5 балла по шкале Спилбергера. Иногда эта разность была более значительной;

– спортсмены со средним уровнем личностной тревожности, и особенно высокотревожные, устанавливали личные достижения, если их реактивная тревожность несколько превышала личностную или была равна ей (1,3 балла по шкале Спилбергера).

Среди низкотревожных пловцов, показавших результаты хуже своих личных достижений, цифры личностной тревожности превышали аналогичные данные реактивной в среднем на 2 балла. У спортсменов со средним уровнем тревожности эта разница равнялась в среднем 4 баллам, а у высокотревожных – 7,8 балла.

Математическая обработка полученных данных позволила выявить среднюю достоверную связь между успешностью выступления в соревнованиях и разницей уровней реактивной и личностной тревожностей, которая свидетельствует о следующем:

- чем ниже абсолютная разница реактивной и личностной тревожностей (без учета знаков «+», «-»), тем лучше результат ($r=0,39$);
- личный результат тем хуже, чем реактивная тревожность меньше личностной ($r - 0,48$).

Это значит, что для успешного выступления в кульминационных соревнованиях сезона реактивная тревожность должна находиться на каком-то оптимальном уровне по отношению к личностной;

– у низкотревожных спортсменов она должна быть более высокой для достижения необходимого эмоционального возбуждения;

– у средне- и особенно высокотревожных спортсменов реактивная тревожность должна быть незначительно выше личностной или равна ей, так как у этих спортсменов эмоциональное возбуждение близко к оптимальному.

Уровень реактивной тревожности обусловлен величиной соревновательного и тренировочного стрессов и уровнем притязаний спортсмена. Умело используя принцип постепенности и тенденцию к неуклонному повышению тренировочных и соревновательных нагрузок, можно добиться психической и физиологической адаптации пловца к соревновательному стрессу. Но даже в этом случае остается необходимость в проведении специальной работы по оптимизации состояния тревожности, особенно на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям.

Как показали наши исследования, в период подведения спортсмена к кульминационным соревнованиям сезона необходимо особое внимание обращать на строгое соблюдение следующих положений.

Спортсмен должен знать, какой результат он может показать в предстоящих соревнованиях. В этой связи необходимо информировать ученика о результатах тестирования специальной тренированности, формировать реальную самооценку готовности к соревнованиям. Нами установлено, что чем выше субъективная оценка спортсмена своей готовности к предстоящему соревнованию, тем ниже уровень его реактивной тревожности ($r = 0,46$ при $p (0,05)$). Очень важно, чтобы эта самооценка была реальной.

Своим отношением к спортсменам тренер должен показать, что он верит в их успех. Причем понятие «успех» для каждого должно иметь свой смысл: для одного, это выигрыш призового места, для другого - выход в финал, а для третьего – улучшение личного рекорда. Величина успеха должна соответствовать степени готовности.

Это же мнение следует формировать и среди людей, имеющих прямое отношение к спортсменам, – у их друзей, врача, массажиста, административных и технических работников, болельщиков. Статистическая обработка полученных нами данных свидетельствует о наличии достоверной средней связи между субъективным восприятием оценки возможностей спортсменов другими людьми и уровнем его реактивной тревожности ($p = 0,44$), т. е. чем больше, с точки зрения других людей, спортсмен уверен в успехе, тем ниже уровень его тревожности.

Тренеру следует всячески укреплять свой авторитет как специалиста и человека. Полученные нами данные свидетельствуют: чем выше оценка спортсменом своего тренера, тем меньше уровень его реактивной тревожности ($p = 0,45$ при $p < 0,05$).

Список литературы / References

1. Инясевский, К. А. Тренировка пловцов высокого класса / К. А. Инясевский. – Москва, 1970. – С. 11-68.
2. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – Москва, 1978. – С. 139-150.
3. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л. П. Макаренко. – Москва, 1974. – С. 180-195.
4. Горлов, Д. О. Подготовка преподавателя-тренера на базовом и профильном этапах вуза / Д. О. Горлов, Н. В. Жужукин, Е. В. Литвинов // Перспективы развития и основные вопросы в науке : материалы Национальной научно-практической конференции, Воронеж, 15 марта 2023 года / Отв. редактор В.А. Зеликов. – Воронеж : Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, 2023. – С. 103-111. – DOI 10.58168/DPMIS_103-111.
5. Моделирование педагогического процесса формирования основ физической культуры личности младших школьников средствами системного и личностно-ориентированного подходов / С. А. Бортникова, А. И. Бугаков, Н. В. Жужукин, Д. О. Горлов // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 4(84). – С. 62-67. – DOI 10.47438/1999-3455_2022_4_62.

УДК 796

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И БАД

Данилова Н.В., канд. пед. наук, доц., Старостина В.А., канд. пед. наук, доц., Каменцева Н.А., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарева», г. Саранск, Россия

Краткая аннотация. В настоящее время занимающиеся физической культурой и спортом люди в целях повышения спортивных результатов или для роста мышечной массы употребляют БАДы. Но не все биологически активные добавки оказывают положительное влияние на

организм. В статье представлены биологически активные добавки, их описание и комментарий к употреблению без вреда здоровью.

Ключевые слова: спорт, спортивное питание, БАД, здоровый образ жизни, специализированное питание.

SPECIALIZED NUTRITION AND DIETARY SUPPLEMENTS

**Danilova N. V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Starostina V.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Kamentseva N.A., cand. of pedag. science, associate prof.**

Mordovian State University named after N.P. Ogarev, Saransk, Russia

Brief abstract. Currently, people who are engaged in sports use dietary supplements in order to improve athletic performance or to increase muscle mass. But not all dietary supplements have a positive effect on health. The article presents biologically active additives, their description and comments on their use without harm to health.

Keywords: sports, sports nutrition, dietary supplements, healthy lifestyle, specialized nutrition.

Пища, которую человек употребляет в течение дня, должна насыщать организм всеми необходимыми белками, жирами, углеводами, витаминами, микроэлементами и незаменимыми аминокислотами. Все это составляет 99.9% для нормального функционирования организма. Оставшиеся 0,1% можно уделить внимание БАДам.

Таким образом, актуальность настоящего исследования представляется важностью определения необходимости использования БАДов в своем рационе.

На самом деле, не всегда стоит добавлять БАДы в свой рацион питания. Их рекомендуют тогда, когда в рационе нет какого-либо компонента по объективным причинам. Исходя из вышесказанного, проблемой данного исследования является недостаточное количество научных трудов, описывающих необходимость приема специализированного питания в зависимости от состояния организма, ряда определенных причин и обстоятельств.

Целью исследования является теоретическое обоснование специализированного питания и БАД.

Настоящее исследование базируется на анализе научных трудов М.В. Стогова, С.Ф. Струкова, В.В. Уйба.

В исследовании использовались теоретические и практические методы и приемы реализации поставленных задач: анализ научной литературы по теме данной статьи, описательный метод, изучение и

обобщение научной литературы по теме данного исследования, теоретический анализ.

На данный момент сфера спортивного питания является довольно развивающейся, поэтому ACSM (Американский колледж спортивной медицины) предлагает следующую классификацию БАДов, деля их на группы:

Группа 1. Разрешенные к применению, с хорошо изученным действием: креатин, кофеин, спортивные гели, батончики, белковые и аминокислотные смеси, бета-аланин.

Группа 2. Не запрещенные, но и не имеющие на сегодняшний день существенных оснований к применению: глютамин, молозиво, рибоза.

Группа 3. В настоящее время не выявлено положительного действия и/или проявляются негативные эффекты: отдельные аминокислоты, продукты пчеловодства, женьшень, пируват, коэнзим Q10.

Группа 4. Опасные, запрещенные или нелегальные: анаболические, андрогенные стероиды, эфедрa, стрихнин, гормон роста и др. [4].

Также существует общая классификация БАДов, они подразделяются на нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики.

Рассмотрим некоторые добавки из 1 группы, которые разрешены к применению и хорошо изучены.

Креатин. Наиболее изученной и популярной формой креатина является моногидрат креатина. Широкое применение креатина относится к видам спорта со скоростно-силовой направленностью. На данный момент известны многие данные мета-анализа, относящиеся к применению креатина, свидетельствуют о повышении силовых характеристик в ходе силовых занятий, как у тренированных, так и нетренированных субъектов. Креатин используется клеткой в сокращении мышц, транспорте натрия и калия, а также в креатинфосфатной реакции. Существует гипотеза, что при расщеплении креатинфосфата при мышечной работе, креатин является одним из сигнальных факторов, который заставляет клетку синтезировать дополнительный белок. Также, когда человек употребляет креатин, это больше стимулирует клетку к еще большему синтезу белка. Дополнительное количество креатина позволяет больше синтезировать креатинфосфат, а именно креатинфосфат является «топливом» для силовой работы. Исходя из информации, описанной выше, можно сделать вывод, что большее количество креатинфосфата дает большую силу человеку.

Также при научных исследованиях выявлены потенциальные эргогенные эффекты креатина, ими являются: увеличение силовых показателей, увеличение восстановления, улучшенный синтез гликогена, повышение толерантности к упражнениям в условиях высокой температуры за счет влияния на водный баланс (задержка дополнительного объема воды, которая может использоваться для

терморегуляции), укрепляет мембраны клеток мышц, увеличивает мышечную массу, замедляет накопление молочной кислоты [1].

Изучив определенное количество научной и медицинской литературы в данной области, является возможным предположить, что позиция Международного общества спортивного питания заключается в следующем: моногидрат креатина является наиболее эффективной эргогенной пищевой добавкой, доступной в настоящее время для спортсменов с целью увеличения интенсивности упражнений и массы тела во время тренировок. Добавки креатин моногидрат не только безопасны, но как сообщается, имеют ряд терапевтических преимуществ. В настоящее время креатин моногидрат является наиболее широко изученной и клинически эффективной формой креатина для использования в пищевых добавках. Креатин, как биодоступный аминокислотный комплекс, имеет доказанное положительное влияние на физическую работоспособность и улучшение спортивных результатов [2].

К негативному влиянию на организм относится вред для почек при длительном использовании в высоких дозах, возможна сердечная аритмия, риск ишемического инсульта.

Кофеин. Кофеин – это стимулятор, обладающий способностью повышать эффективность в циклических видах спорта, а также при выполнении кратковременных, сверх максимальных и/или повторяющихся спринтерских нагрузок. Исследования показали, что типичные дозы кофеина от 1-3 мг на кг массы тела обеспечат эффективное улучшение результатов.

По данным, которые указывают на то, что, хотя кофеин эффективен для выносливости и анаэробных нагрузок, он оказывает наибольшую помощь тренированным спортсменам. Спринтерский тест с использованием выборки подготовленных и нетренированных пловцов проверил различные эффекты кофеина. Были проанализированы анаэробная способность и концентрация лактата в крови. Только тренированные пловцы увеличили свою скорость после приема кофеина. Таким образом, кофеин доказал свою эффективность в обеспечении метаболической адаптации у тех, кто имеет специальную подготовку в выбранном виде спорта.

К положительным эффектам кофеина можно отнести следующие факторы. Кофеин эффективен для улучшения различных видов производительности при употреблении в дозах от низких до умеренных (~ 3-6 мг/кг). В периоды недосыпания кофеин может повышать бдительность и собранность, что является эффективной помощью для спортсменов во время изнурительных упражнений, требующих постоянной концентрации внимания. Кофеин является эффективным эргогенным средством для поддержания максимальной выносливости, также он эффективен для повышения результативности испытаний на время. Кофеин усиливает, а не

подавляет ресинтез гликогена во время восстановительной фазы упражнений. Кофеин полезен для длительных тренировок с высокой интенсивностью, но повышение производительности специфично для подготовленных спортсменов, организм которых привык к длительным нагрузкам [3].

Бета-аланин является аминокислотой алифатического типа и входит в состав целого спектра биологически активных соединений (в отличие от альфа-аланина, который входит в состав белков). Также бета-аланин называют 3-аминопропионовой кислотой, в организме человека это вещество образуется при распаде карнозина (дипептид, выступающий главным мышечным буфером) и дигидроурацила (азотистое основание распространенного пиримидина дигидроуридина).

Бета-аланин – вещество, способствующее увеличению содержания карнозина в мышечных клетках, который препятствует «закислению», а значит утомлению во время выполнения физической работы. Регулярный прием бета-аланина в течение 4-5 недель приводит к стабилизации рН-среды, снижается уровень закисления мышечных тканей, как результат – возрастает их работоспособность (но лишь в контексте анаэробных нагрузок).

Употребление бета-аланина спортсменами в качестве спортивной добавки в соответствии с рекомендованными алгоритмами приводит к общему повышению мышечной работоспособности, особенно – в моменты пиковой нагрузки продолжительностью 1-4 минуты.

Аминокислота бета-аланин оказывает комплексное укрепляющее воздействие на организм человека, стабилизируя, в частности, центральную нервную систему и стимулируя буферные процессы, одним из следствий этого является нормализация гормонального фона.

Прием бета-аланина как спортивного питания позволяет эффективно решать следующие задачи: увеличение анаэробной выносливости мышц, повышение взрывной силы в контексте пикового напряжения, существенное отдаление момента мышечной усталости, улучшение биомеханической работы мускулов, комплексное укрепление сердца, сосудов, иммунной системы, улучшение когнитивных функций, комплексное повышение выносливости организма [3].

Таким образом, является возможным сделать *вывод*, что разрешенные добавки с хорошо изученным действием положительно влияют на организм человека. Но к вопросу добавления в свой рацион БАДов необходимо подходить с ответственностью, т.к. только объективная потребность организма восполнить какой-либо дефицит может быть причиной для их употребления. Также важно помнить об отрицательных эффектах БАД. Среди таких эффектов могут быть аллергические реакции на компоненты, зуд и кожные высыпания,

головные боли и многое другое. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистами.

Список литературы / References

1. Положение Международного общества спортивного питания: безопасность и эффективность добавок креатина в упражнениях, спорта и медицине. – URL:<https://orosport.ru/art03/2018-01-26-issledovaniya-creatine> (дата обращения : 25.12.2023).
2. Стогов, М. В. Креатин в спортивном питании и клинической практике. Новые данные // М. В. Стогов, Н. Д. Нененко, Р. В. Кучин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2021. – № 4. – URL : <https://s.applied-research.ru/pdf/2021/4/13199.pdf> (дата обращения: 25.12.2023).
3. Струков, С. Ф. Основы фитнес тренировки / С. Ф. Струков. – Москва, 2015. – 501 с.
4. Уйба, В. В. Биологически активные добавки в спорте / В. В. Уйба // Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. – URL: <https://raaci.ru/dat/pdf/news/BAD0.pdf> (дата обращения: 25.12.2023).

УДК 796.078

ФАКТОРЫ, МОТИВИРУЮЩИЕ НАСЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Демьянова И.А., аналитик

ГАНОУ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ», г. Екатеринбург, Россия

Краткая аннотация. Формирование системы мотивации различных категорий населения будет способствовать увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В данной статье анализируются факторы, мотивирующие население среднего возраста к занятиям физической культурой в Российской Федерации, и в частности в Свердловской области. Результаты исследований указывают на то, что основным фактором мотивации населения рассматриваемой категории является поддержание и укрепление здоровья.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, население среднего возраста, здоровый образ жизни, массовый спорт.

FACTORS MOTIVATING THE MIDDLE-AGED POPULATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

Demyanova I.A., analyst

Regional center for the development of physical culture and sports with karate sports training department, Ekaterinburg, Russia

Brief abstract. The creation of a system of motivation for various categories of the population will help to increase the proportion of citizens systematically engaged in physical culture and sports. This article analyses factors motivating the middle-aged population to engage in physical activity in the Russian Federation, and in particular in the Sverdlovsk region. Research indicates that the main motivation of the population in question is to maintain and promote health.

Key words: motivation, physical education, middle-aged population, healthy lifestyle, mass sports.

Актуальность. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» установлен целевой показатель – увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% на период до 2030 года [4]. Формирование системы мотивации различных категорий населения является первоочередной задачей для достижения этого показателя, отраженной в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [6]. В государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» особенно выделяется недостаточный уровень вовлеченности населения среднего и взрослого возраста, в связи, с чем существует некоторый риск невыполнения вышеуказанного целевого показателя [1].

Целью нашего исследования явилось выявление факторов, мотивирующих население среднего возраста к занятиям физической культурой, в частности на территории Свердловской области, которые в будущем смогут послужить основой для формирования системы мотивации данной категории населения.

Материалы и методы исследования. Эмпирической базой для исследования послужат данные социологических исследований по определению факторов, формирующих мотивацию различных категорий населения и их удовлетворенности созданными условиями для занятий физической культурой, как в Российской Федерации в целом, так и непосредственно на территории Свердловской области. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, методы математической статистики.

Результаты исследования. В первую очередь, рассмотрим факторы, мотивирующие население среднего возраста к занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации в целом. В основе нашего анализа будут лежать данные монографии «Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации». В данной монографии представлены результаты совместных социологических исследований ФГБУ ФНЦ ВНИИФК и ФГБОУ ВО РСГУ, полученные в рамках реализации национального проекта «Спорт – норма жизни» за 2021 год [3]. Населением среднего возраста здесь определено население в возрасте 30-59 лет.

В соответствии с данными, представленными в монографии, две трети населения рассматриваемой возрастной категории занимаются в той или иной форме физической культурой и спортом, практически половина, из которых предпочитают платные занятия в силу таких распространенных причин, как хорошие условия для занятий (оборудование, инвентарь), отсутствие подходящих бесплатных занятий и удобное расположение мест для занятий. На вопрос «Почему Вы занимаетесь именно этим видом спорта /физическим упражнением?» население среднего возраста отвечало следующим образом: практически 50% опрошенных утверждало, что занятия спортом помогают укрепить им здоровье, треть опрошенных считают, что занятия физической культурой позволяют выглядеть им лучше, и около четверти опрошенных отмечают, что занимаются физической культурой и спортом, потому что это занимают этим с детства, и это вошло в их ежедневные привычки.

Для раскрытия индивидуальных мотивов и стимулов для занятий физической культурой и спортом населения в возрасте от 30 до 59 лет им задавался вопрос «Ради какой цели в первую очередь Вы занимаетесь физической культурой и спортом?». Распределение ответов на него представлено на рис. 1.

Среди факторов, которые точно повлияют на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, население в возрасте от 30 до 59 лет называет поддержание и улучшение собственного здоровья, возможность улучшить свою фигуру, широкий выбор и доступность занятий, наличие бесплатных занятий, удобность расположения мест для занятий.



Рисунок 1 – Распределение ответов населения в возрасте 30-59 лет на вопрос «Ради какой цели в первую очередь Вы занимаетесь физической культурой и спортом?», %.

Согласно государственной программе Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2027 года» показатель доли граждан среднего возраста (женщины: 30 - 54 года; мужчины: 30 - 59 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан среднего возраста в 2024 году должен составить 55% [2]. Этому должно послужить создание системы мотивации населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде.

Мотивацию населения как фактор реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта рассматривала А.С. Рапопорт в своей работе путем анализа социологического исследования «Уровень удовлетворенности населения Свердловской области созданными условиями для занятий физической культурой и спортом», проведенного в декабре 2021 года, а также двух предыдущих исследований, проведенных в Свердловской области в 2010 и 2013 годах [5]. Однако мы остановимся на результатах последнего и рассмотрим факторы, мотивирующие население среднего возраста к занятиям физической культурой. В ходе рассматриваемого нами исследования было опрошено 5000 жителей региона [7]. Для того, чтобы выявить основные факторы, мотивирующие людей к занятиям физкультурой, мы обратились к причинам, которые население указало, как побуждающие их к занятиям. Распределение ответов жителей Свердловской области представлено на рис. 2.

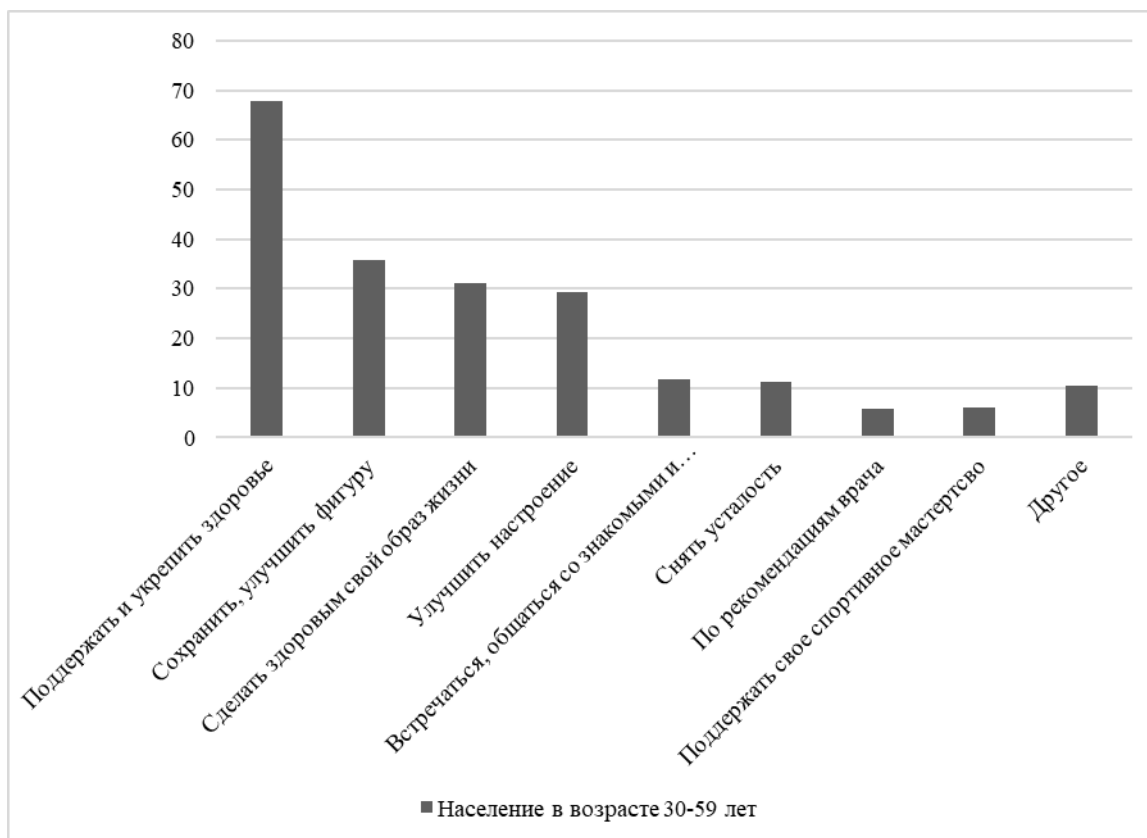


Рисунок 2 – Распределение ответов населения Свердловской области в возрасте 30-59 лет на вопрос «Какие причины побуждают Вас к занятиям физической культурой и спортом, в первую очередь?».

Выводы. Рассмотрев результаты двух социологических исследований, описывающих мотивацию населения к занятиям физической культурой в стране, и в отдельном регионе, можно сделать следующие выводы. Основными факторами, мотивирующими население в возрасте от 30 до 59 лет, являются укрепление здоровья, поддержание спортивной фигуры, стремление к здоровому образу жизни и улучшение настроения. Однако при этом стоит отметить, что такой мотивирующий фактор как укрепление здоровье является наиболее выраженным у населения среднего возраста Свердловской области, нежели по Российской Федерации в целом. Выявленные мотивационные факторы могут послужить основой для разработки системы мотивации населения рассматриваемой возрастной категории, которая впоследствии позволит достигнуть необходимого показателя по количеству граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Список литературы / References

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: утверждена постановлением Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 // КонсультантПлюс: сайт. URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/ (дата обращения 26.12.2023).

2. Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2027 года»: утверждена постановлением Правительства Свердловской области от 29 октября 2013 г. №1332-ПП // КонсультантПлюс : сайт. – URL: <https://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc;base=RLAW071;n=358349#ZmeUw0UyMOWDsBWs> (дата обращения 26.12.2023).

3. Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации: коллективная монография / А. Г. Абалян [и др.]. – Москва, 2022. – 304 с.

4. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: указ Президента РФ от 21.07.2020 г. №474 // Официальный портал "Кодекс": сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007210012> (дата обращения 25.12.2023).

5. Рапопорт, А. С. Мотивация населения как фактор реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта / А. С. Рапопорт // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года / Редколлегия : Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2022. – С. 631-637. – EDN IKHPUW.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р // КонсультантПлюс: сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения 26.12.2023).

7. Уровень удовлетворенности населения Свердловской области созданными условиями для занятий физической культурой и спортом: аналитический (научный) отчет о результатах проведения комплексного научного социологического исследования / А. Д. Гурарий [и др.]. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2021. – 246 с.

УДК 378.172

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Дзюбалов А.В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. В работе показана роль приобщения студентов к самостоятельной физкультурной практике и освоения специальных знаний и умений в формировании ключевых компетенций в области физической культуры и спорта, приведены данные исследования физкультурно-спортивной активности студентов в свободное время.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, компетенции, самостоятельная физкультурная практика, специальные знания и умения, физкультурно-спортивная активность.

THE ROLE OF INDEPENDENT PHYSICAL SPORTS PRACTICE IN THE FORMATION OF KEY COMPETENCIES FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT UNIVERSITY

Dzyubalov A.V., cand. of pedag. science, associate prof.
Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract. The work shows the role of introducing students to independent physical education practice and mastering special knowledge and skills in the formation of key competencies in the field of physical culture and sports, and provides data from a study of physical culture and sports activity of students in their free time.

Key words: physical culture and sports, students, competencies, independent physical education practice, special knowledge and skills, physical education and sports activity.

Актуальность данной работы определяется, прежде всего, тем, что в процессе реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях предполагается формирование у студентов универсальной компетенции, которая характеризуется как способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Не менее также важно, чтобы в дальнейшем приобретенные компетенции были реализованы в систематических, в том числе самостоятельных занятиях физической культурой и спортом и после окончания вуза.

Отдавая должное самостоятельным занятиям, как наиболее перспективной форме физкультурно-спортивной деятельности среди взрослого населения, в новой концепции развития физической культуры указывается на необходимость создания для них наиболее благоприятных условий и предпосылок. Но, несмотря на наличие определенных материально-бытовых условий, самостоятельные занятия физическими упражнениями, как форма активного отдыха и самовоспитания, еще не стали достоянием значительной части будущих специалистов.

Исследования, проведенные нами, свидетельствуют, что организованными занятиями в спортивных секциях занимается 9-11% студентов, еще около 1/3 относительно систематически занимаются физическими упражнениями самостоятельно, как средство активного отдыха после учебных занятий используют 14 % юношей и 8% девушек [1]. Также нам удалось установить, что утреннюю гигиеническую

гимнастику среди опрошенных студентов, ежедневно или почти ежедневно выполняют 4% девушек и около 10% юношей, еще 10-12% выполняют несколько раз в неделю, 24-26% указали, что выполняют очень редко – несколько раз в месяц, остальные вообще никогда ее не делают [2].

Невысокую физкультурно-спортивную активность студенческой молодежи можно объяснить тем, что еще недостаточно изучены специфические особенности и факторы, обуславливающие включение студентов в самостоятельную физкультурную практику на добровольной основе. Не разработана в должной мере и комплексная система средств педагогического руководства этим процессом. Все это говорит о том, что данная проблема требует дальнейшего более глубокого изучения.

Учитывая специфику данной проблемы целью нашего исследования было определение структурных компонентов физкультурно-спортивной деятельности и раскрытие тех компетенций, личностных факторов и внутренних механизмов, без которых человек не может её осуществлять.

Как считают психологи, всякая деятельность человека реализуется во множестве конкретных действий и складывается из отдельных функциональных компонентов – восприятия, научения, воспроизведения знаний, моторной активности, а они обладают собственными накоплениями в ходе жизни, запасом возможностей (умений, навыков, знаний). Учитывая данные положения, при определении важнейших функциональных компонентов в физкультурно-спортивной деятельности, следует исходить из того, что её основой являются физические упражнения, то есть специфические двигательные действия. В процессе освоения двигательных действий у занимающихся формируются двигательные умения и навыки, которые позволяют обеспечить участие в физкультурно-спортивной практике, удовлетворение своих потребностей в сфере физической культуры и спорта, развитие жизненно важных физических способностей, оптимизацию состояния здоровья и работоспособности.

Изучая проблемы физкультурно-спортивной активности студентов, мы пришли к выводу, что наряду с организационно-методическими умениями и специальными знаниями для участия в физкультурно-спортивной практике не меньшее значение имеет двигательный опыт. В нашем исследовании мы исходили из того, что двигательные умения и навыки не входят непосредственно в мотивационные механизмы, но опосредованно через мотивационно-ценностную и эмоционально-волевыми сферами могут способствовать формированию внутренней готовности и predisposedности студентов к физкультурно-спортивной деятельности, а также стимулировать волевые усилия для её реализации.

С другой стороны, мы учитывали, что способность человека самостоятельно рассчитать вероятность удовлетворения своих потребностей при неблагоприятном прогнозе (который реально возможен

в случае отсутствия необходимых умений или низкого их уровня) может привести к возникновению отрицательных эмоций – страха перед возможной неудачей, неуверенности в себе и т.п., что, естественно, не может способствовать его активизации в соответствующем виде деятельности. Приведенные выше теоретические положения послужили основанием для того, чтобы связать включенность студентов в физкультурно-спортивную практику с наличием у них специальных двигательных умений и навыков, то есть определенного уровня технической подготовленности в том или ином виде спорта.

В данном исследовании нас в основном интересовала субъективная оценка студентами своей технической подготовленности, отражающая степень их уверенности в своих двигательных возможностях. Самооценка (оценка себя, своей деятельности и т.п.) является важнейшей характеристикой личности, от которой во многом зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию. Поэтому уровень владения техникой в различных видах спорта, в том числе включенных в учебные программы по физическому воспитанию, определялся на основе вербальной самооценки студентов.

Студентам было предложено в процессе опроса оценить свою техническую подготовленность, выбрав один из трех уровней: низкий – (техникой владею плохо, не уверенно или совсем не владею); средний – (владею в целом, но не совсем уверенно, не стабильно); высокий – (владею уверенно, либо с незначительными ошибками).

Выяснилось, что студенты достаточно критично оценили уровень своей технической подготовленности, которая, в свою очередь, наглядно отражает направленность школьных и вузовских программ. Судя по полученным данным, студенты лучше других освоили такие виды физических упражнений как бег, ходьба на лыжах, отчасти плавание, из спортивных игр – волейбол, баскетбол. Так, вполне или в основном уверенно владеют техникой бега 46,8% студентов, ходьбой на лыжах – 36%, плаванием – 27%, игрой в волейбол – 31,6%. Однако уровня спортивного разряда смогли достичь лишь единицы – 3-6%. С другой стороны, еще имеются студенты (10,2%), которые совсем не владеют техникой передвижения на лыжах или владеют плохо, неуверенно (21,2%). Особую озабоченность вызывает тот факт, что 16,8% студентов совсем не знакомы с техникой плавания, а 23,9% неуверенно держатся на воде.

Но ещё хуже студентами освоена техника таких видов спорта как настольный теннис, ручной мяч и некоторые спортивные игры. Безусловно, данные о технической подготовленности студентов, полученные на основе самооценки, носят субъективный характер. Тем не менее, мы пришли к выводу, что они достаточно объективно отражают реальную картину, поскольку на примере отдельных видов спорта (плавание, волейбол, лыжный спорт) и ограниченных контингентах

студентов (20-25 человек) была получена информация, свидетельствующая о том, что показатели самооценки студентов не имеют существенных различий с оценками экспертов, преподавателей кафедр физического воспитания и статистикой спортивных клубов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о невысоком уровне технической подготовленности студентов в большинстве видов спорта, в том числе включенных в учебные программы средних школ и высших учебных заведений. По всей видимости, это есть закономерный результат того упрощенного подхода, которой долгие годы преобладал в системе вузовского физического воспитания и когда главной задачей являлась подготовка к сдаче контрольных нормативов. В то же время образовательной стороне занятий уделялось значительно меньше внимания.

Между тем, в ходе исследования было установлено, что большинство студентов предпочитают заниматься в основном теми видами спорта, техникой которых они владеют наиболее уверенно. Из результатов исследования видно, что только 9% студентов занимаются теми видами спорта, техникой которых они владеют плохо, неуверенно. Скорее всего, это студенты, только начинающие осваивать технику понравившегося им вида спорта, так как многие из них лишь в вузе приобщаются к систематическим спортивным занятиям.

Основная масса студентов (66,9%) занимается в свободное время лишь теми видами спорта, техникой которых они владеют вполне уверенно или с незначительными ошибками. Причем эта тенденция в равной степени характерна как для юношей (69,1%), так и для девушек (64,6%).

В процессе исследования мы также пытались выяснить, как уровень технической подготовленности сказывается на физкультурно-спортивной активности студентов, в том числе на систематичности занятий. С этой целью все опрошенные студенты были распределены на три группы в зависимости от уровня владения спортивной техникой.

В первую группу с относительно высоким уровнем были включены студенты, владеющие техникой, по крайней мере, одного вида спорта вполне уверенно или с незначительными ошибками. Группу со средним уровнем составили студенты, владеющие техникой не совсем уверенно, нестабильно. И наконец, в третью группу были включены юноши и девушки, не освоившие на должном уровне ни один вид спорта, то есть владеющие техникой плохо, неуверенно.

Регулярно занимающихся студентов (не менее 2-3 раз в неделю) больше всего оказалось в группе с высоким уровнем технической подготовленности – 66,0%, а меньше всего в группе с низким уровнем спортивной техники – 37,7%. Во второй группе физкультурники составили 46,7%.

Таким образом, полученные данные дают все основания сделать вывод о том, что уверенное владение спортивной техникой является весьма существенным фактором, влияющим на участие студентов в физкультурно-спортивной практике. Отсюда же логично вытекает еще один вывод о том, что неуверенное владение основными элементами физкультурно-спортивной деятельности является серьезным препятствием в процессе приобщения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной практике. Причем, если низкий уровень двигательных умений существенно затрудняет или снижает процесс мотивации, то их отсутствие делает, просто невозможным полноценное участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы / References

1. Дзюбалов, А. В. Место и роль физической культуры и спорта в повседневной жизни студенческой молодежи / А. В. Дзюбалов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : Сборник статей Всероссийской научно-практич. конф. с международным участием . – Иркутск : ИГСА, 2011. – С.16-18.
2. Дзюбалов, А. В. Социально-педагогические условия сохранения и укрепления здоровья студентов в условиях учебы в вузе / А. В. Дзюбалов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференци. – Саратов: Изд-в КУБиК, 2012. – С.88-90.

УДК 633.521

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО КАК ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Ложкин А.Г., канд. с.-х. наук, доц., Чернов А.В., канд. с.-х. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены вопросы влияния растительного масла изготовленного из льна на организм человека. Масло конопли содержит в своем составе ряд биологически активных веществ, которые благотворно влияют на организм человека.

Ключевые слова: лён, масло, жирные кислоты, профилактика, лечение, болезни.

FLAX OIL AS A MEDICINE

**Dimitriev V.L., cand. of agricult. science, associate prof.,
Lozhkin A.G., cand. of agricult. science, associate prof.,
Chernov A.V., cand. of agricult. science, associate prof.**
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the influence of vegetable oil made from flax on the human body. Hemp oil contains a number of biologically active substances that have a beneficial effect on the human body.

Key words: flax, oil, fatty acids, prevention, treatment, diseases.

Кроме конопли среди лубяных культур для получения растительного масла используется лен [1-20]. Льняное масло изготавливается из семян льна, которые были измельчены и спрессованы для высвобождения из них натурального масла. Оно доступно в нескольких формах: в жидкой (в продуктовых магазинах) и в капсулах (в аптеках). Масло льна обладает рядом доказанных полезных свойств. Оно богато питательными веществами, способными улучшить здоровье всех систем органов человека и даже предупредить появление злокачественных опухолей.

Масло льна содержит в составе ряд биологически активных веществ: Омега-3 и другие жирные кислоты. Фенольные соединения (лигнаны). Выступают в роли антиоксидантов, нейтрализуя свободные радикалы. По данным российских учёных, льняное масло богато минеральными веществами: магнием, железом, марганцем, хромом, медью. Употребление омега-3 жирных кислот ассоциируется со следующими лечебными свойствами для здоровья: поддержание работы сердечной мышцы; угнетение хронического воспаления; профилактика нейродегенеративных заболеваний.

Доказательная база позволяет предполагать, что льняное масло способно предупредить развитие злокачественных процессов в организме, а также уничтожать раковые клетки. Работы, выполненные китайскими учёными, демонстрируют способность льняного масла замедлять метастазирование рака лёгких. У лабораторных мышей, которым давали по 0,3 мл масла на протяжении 40 суток, частота встречаемости отдалённых очагов метастатического роста была ниже. По информации специалистов, льняное масло подавляет пролиферацию злокачественных клеток в толще слизистой оболочки толстого кишечника, что приводит к остановке роста рака. Некоторые исследования указывают на эффективность продукта в отношении клеток рака молочных желёз у женщин. В основе лечебного эффекта льняного масла лежит выраженная антиоксидантная активность. Продукт блокирует влияние свободных радикалов на все клетки организма (в ходе окислительного стресса), которые способны вызвать повреждение, гибель или злокачественное перерождение последних.

Диетологи Университета Харокопио (Греция) установили, что льняное масло снижает уровень систолического и диастолического артериального давления. Для достижения целебного эффекта достаточно употреблять всего 15 мл масла на протяжении 4 месяцев. Эксперты отмечают, что обилие омега-3 жирных кислот в составе защищает сердце от дистрофических изменений и предупреждает аритмии. Также

обнаружена способность льняного масла повышать эластичность стенок артерий, которые часто подвергаются фиброзным изменениям на фоне длительного течения гипертонической болезни. Это тоже связано с действием омега-3 жирных кислот. Льняное масло рекомендовано пожилым людям как натуральное средство дополнительного контроля течения гипертонической болезни (с целью снижения доз принимаемых антигипертензивных препаратов).

Семена и масло льна эффективны в целях снижения уровня холестерина в плазме крови. Исследования показывают, что приём средства (на протяжении 4 и более недель) вызывает снижение концентрации общего холестерина, а также атерогенных липидов – липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Большое количество ЛПНП и общего холестерина ассоциировано с высоким риском образования атеросклеротических бляшек на стенках артерий и развитием таких патологий, как ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, инсульт, хроническая ишемия головного мозга и др.

Эксперименты на животных показали способность льняного масла повышать объём и кратность стула и лиц, страдающих запорами. При этом действие наблюдалось даже при длительной задержке стула (свыше 4 суток). Схожие результаты обнаружили эксперты из Бразилии. Специалисты утверждают, что льняное и оливковое масла – самые лучшие натуральные средства для терапии запоров. Масло льна рекомендовано принимать при запорах или склонности к ним. Оно позволяет нормализовать стул практически при полном отсутствии побочных эффектов, присущих лекарственным препаратам. Действие в одинаковой степени выражено как у мужчин, так и у женщин. Имеются данные о способности средства обеспечивать профилактику воспалительных поражений верхних отделов желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, ГЭРБ).

Льняное масло может улучшить здоровье кожи, волос и ногтей. Недаром на его основе изготавливают косметические средства по уходу за лицом и другими участками тела. Немецкие специалисты доказали, что длительный приём продукта (около 12 недель) приводит к повышению гладкости и эластичности кожи, снижению чувствительности, подавлению любых признаков раздражения и воспаления. Масло также эффективно в целях лечения дерматитов, аллергических и инфекционно-воспалительных процессов на уровне кожных покровов. Корейские учёные обнаружили, что употребление масла льна снижает выраженность зуда, устраняет отёк и гиперемиию. При его употреблении ногти становятся менее ломкими, а волосы не секутся. Натуральное средство можно использовать как внутрь, так и местно. Предпочтение рекомендуется отдавать льняному маслу холодного отжима.

Многочисленные исследования показывают способность омега-3 жирных кислот и некоторых антиоксидантов семян льна угнетать хроническое воспаление. Хроническое воспаление – это физиологический, но крайне опасный процесс в организме. Именно он лежит в основе развития хронических заболеваний со стороны пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, костей и суставов, печени. Также данный процесс повышает вероятность развития злокачественных процессов в организме. Согласно данным китайских специалистов, масло снижает концентрацию С-реактивного белка у лиц, страдающих ожирением. Снижение уровня одного из ключевых маркёров воспалительной реакции позволяет улучшить обменные процессы в жировой ткани и способствует похудению. Схожие данные демонстрируют исследования индийских учёных. Они зафиксировали снижение интерлейкинов 1 и 6, а также фактора некроза опухоли-альфа при регулярном добавлении льняного масла в рацион. При этом, как подчёркивают греческие эксперты, результативность льняного масла сопоставима с оливковым.

Список литературы / References

1. Гурьев, А. А. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью полного факторного эксперимента / А. А. Гурьев, В. Л. Дмитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 78-81. ISBN: 978-5-906305-15-2.
2. Дмитриев, В. Л. Влияние минеральных удобрений на урожай однодомной безгашишной конопли сорта Диана / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, И. П. Елисеев // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. – 021. – № 4(60). – С. 21-26. – DOI 10.31563/1684-7628-2021-60-4-21-27.
3. Дмитриев, В. Л. К вопросу об организации севооборота, посева семян и ухода за растениями конопли и других культур / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 90-96. ISBN:978-5-906305-15-2.
4. Дмитриев, В. Л. К вопросу осыпаемости семян конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. В. Чернов // Аграрный научный журнал. – 2022. – № 4. – С. 9-12. – DOI 10.28983/asj.y2022i4pp9-12.
5. Дмитриев, В. Л. Конопля культура 21 века / В. Л. Дмитриев, А. В. Шилов // Научное обеспечение национального проекта «Развитие АПК»: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 2008. – С. 156-159.
6. Дмитриев, В. Л. О способах репродукции семян однодомных безгашишных сортов конопли среднерусского типа / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. А. Гурьев // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 2 (2). – С. 17-20.
7. Дмитриев, В. Л. Об усовершенствовании элементов в технологии возделывания безнаркотических сортов конопли в условиях лесостепной зоны Чувашской Республики / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник

Башкирского государственного аграрного университета. – 2019. – № 4(52). – С. 20-23. – DOI 10.31563/1684-7628-2019-52-4-20-24.

8. Дмитриев, В. Л. Перспективные направления развития селекции безгашишных сортов среднерусской конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2021. – № 1(53). – С. 81-85. – DOI 10.18286/1816-4501-2021-1-81-85.

9. Дмитриев, В. Л. Резервы и перспективы развития коноплеводства в Чувашской Республике / В. Л. Дмитриев, Г. С. Степанов // Региональные особенности аграрных отношений в России: история и современность : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2010. – С. 75-77.

10. Дмитриев, В. Л. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью генетических алгоритмов / В. Л. Дмитриев, И. П. Елисеев, А. А. Гурьев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. – С. 748.

11. Дмитриев, В. Л. Сравнительная оценка некоторых морфолого-анатомических особенностей стеблей гибридов двудомных сортов конопли с однодомными / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Пермский аграрный вестник. – 2021. – № 4(36). – С. 38-45. – DOI 10.47737/2307-2873_2021_36_38.

12. Дмитриев, В. Л., Урожайность конопли в зависимости от агротехнических приёмов возделывания / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, Д. А. Дементьев, А. А. Гурьев // Вестник Казанского государственного аграрного университета. – 2016 – № 4(42) . – С. 29-34.

13. Дмитриев, В. Л. Урожайность и качество тресты однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева семян / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. – 2018. – Т. 4. – № 2(14). – С. 31-36. – DOI 10.30914/2411-9687-2018-4-2-31-35.

14. Дмитриев, В. Л. Урожайные качества семян однодомной безгашишной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Вестник Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В. Р. Филиппова. – 2018. – № 1 (50). – С. 8-13.

15. Дмитриев, В. Л. Явление трансгрессионной изменчивости в популяциях различных типов межсортовых гибридов конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2022. – № 1(57). – С. 93-98. – DOI 10.18286/1816-4501-2022-1-93-98.

16. Dimitriev, V. Influence of the seeding rate on the formation of anatomical features of the monoecious hemp stems of Diana breed / V. Dimitriev, L. Shashkarov, G. Mefodyev // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, Krasnoyarsk, 20–22 июня 2019 года/ Krasnoyarsk Science and Technology City Hall of the Russian Union of Scientific and Engineering Associations. –Krasnoyarsk : Institute of Physics and IOP Publishing Limited, 2019. – P. 42050. – DOI 10.1088/1755-1315/315/4/042050.

17. Ложкин, А. Г. Государственная поддержка сельского хозяйства –важнейший фактор развития АПК Чувашской Республики / А. Г. Ложкин, А. А. Валерьянов, В. Л. Дмитриев // Совершенствование экономического механизма Эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары 7 декабря 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С.234-238.

18. Перспективы использования новых безгашишных однодомных сортовконопли для организации производства био -и нанопродуктов / Шашкаров Л. Г., Дмитриев В. Л., Чернов А. В., Гурьев А. А. // Вестник Казанского государственного аграрного университета. – 2016. – № 3(41) . – С. 58-62.

19. Шашкаров, Л. Г. Технологические свойства волокна однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева и посевных качеств семян / Л. Г. Шашкаров, В. Л. Дмитриев, М. И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. – 2018. – Т. 4. – № 2(14). – С. 77-83. – DOI 10.30914/2411-9687-2018-4-2-77-82.

19. Influence of seeding rates on yield and technological qualities of hemp fiber / V. L. Dimitriev, A. E. Makushev, O. V. Kayukova [et al.] // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, Krasnoyarsk, 18–20 ноября 2020 года/ Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. – Krasnoyarsk, Russian Federation: IOP Publishing Ltd, 2021. – P. 42038. –DOI 10.1088/1755-1315/677/4/042038.

УДК 664.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕДРОВОГО МАСЛА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Чернов А.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния кедрового масла на организм человека. Кедровое масло содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот. Масло является действенным натуральным лечебно-профилактическим средством, оказывающим благотворное действие на организм человека.

Ключевые слова: кедр, масло, ненасыщенные жирные кислоты, болезни, профилактика, лечение.

USING CEDAR OIL FOR MEDICAL PURPOSES

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science, associate prof.,

Chernov A.V., cand. of agricult. science, associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Pavlov V.V., cand. of agricult. science, associate prof.

Chuvash State University named afte. I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the influence of cedar oil on the human body. Cedar oil contains a large amount of unsaturated fatty acids. The oil is an effective natural therapeutic and prophylactic agent that has a beneficial effect on the human body.

Key words: cedar, oil, unsaturated fatty acids, diseases, prevention, treatment.

Наряду с маслом, изготовленным из семян конопли и льна, популярным считается также масло, выжитое из кедровых орехов [1-20]. Кедровое масло считается самым полезным из растительных, содержит множество витаминов и минералов, с легкостью усваивается организмом. Благодаря полезным свойствам, продукт используют не только в пищевых, но и косметических, лечебных целях. Оно подходит для ухода за кожей и волосами, используется для лечения ряда ревматических, гастроэнтерологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

При выборе продукта учитывают, каким способом он был получен. Существует два способа – холодный и горячий. В первом случае ядро кедрового ореха кладут под пресс, потихоньку увеличивают нагрузку, выполняя отжим. Во втором случае размельчают ядра до состояния однородной массы, нагревают, промывают горячей водой. После этого масло всплывает, его собирают, выпаривая излишнюю влагу. В конце подвергают фильтрации.

Горячий способ отличается высокой производительностью и небольшими затратами, однако при этом страдает качество, утрачиваются полезные свойства. Это связано с тем, что во время термической обработки разрушаются биологически активные соединения. Масло, добытое методом холодного отжима, считается более ценным. На упаковке указывают, каким способом он был получен.

Второй критерий – внешний вид и запах. У хорошего кедрового масла янтарный цвет, текучая структура. Присутствует легкий кедровый аромат (неярко выраженный). Если есть сильный ореховый запах, были добавлены ароматизаторы (заглушают химические компоненты).

Кедровое масло может использоваться в качестве заправок для салатов. Вегетарианцы предпочитают добавлять его в соки, фруктовые смузи, каши.

Полезные свойства кедрового масла объясняются его химическим составом. В него входят:

1. Омега-6 и Омега-9. Они являются наиболее важным источником энергии, необходимы для нормальной работы всех систем организма. Будучи мощным антиоксидантом, оберегают кожные покровы от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Они сохраняют необходимый уровень коллагена, препятствуют появлению мимических и глубоких морщин. Омега-6 и Омега-9 необходимы для здоровья волос и ногтей, предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, профилактики артритов и рассеянного склероза.

2. Жирные насыщенные кислоты. Они продлевают молодость суставам, замедляют процесс распада коллагеновых волокон, входящих в

состав суставного хряща. Доказано, что при регулярном приеме они улучшают память, способствуя продуктивной работе головного мозга. Благодаря жирным кислотам кожные покровы тонизируются, замедляются процессы старения.

3. Витамин А. Он в ответе за здоровье глаз, иммунную систему, репродуктивные функции, оказывает влияние на синтез белков. Витамин А особенно требуется беременным девушкам, поскольку играет важную роль в росте и развитии плода.

4. Эфирные масла. Главные положительные свойства – оказание влияния на психическую систему и организм в целом. Помимо этого, они оказывают тонизирующее, стимулирующее действие, устраняют чувство усталости, существенно повышают работоспособность.

5. Витамин Е. Он оказывает благотворное влияние на свертываемость крови, помогает предупреждать образование тромбов. Витамин Е улучшает эластичность сосудов, замедляет образование холестериновых бляшек. Он требуется для нормальной работы репродуктивной системы. Витамин Е играет центральную роль в иммунной системе, действует как антиоксидант. В косметологии он незаменим: улучшает питание кожи и волос, укрепляет ногти.

6. Витамины группы В. Они участвуют в функционировании всех систем и органов, способствуют нормализации пищеварения, работы нервной системы. Витамины группы В укрепляют защитные силы, помогают противостоять инфекциям, принимают участие в росте мышц, получении энергии.

Также в составе содержится множество микроэлементов и макроэлементов, в частности, калия, фосфора, цинка, кальция и йода. Калий участвует в функционировании нервной системы, поддержании водного баланса организма и в других биохимических реакциях, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность человека. Фосфор требуется организму для выработки энергии, роста костей, поддержке кислотно-щелочного баланса.

Цинк незаменим для производства белков и ДНК, восстановления мышц. Он способствует скорейшему заживлению ран, помогает иммунной системе бороться с болезнетворными микроорганизмами. Кальций участвует в процессах возбудимости нервной ткани, свертываемости крови. Он обладает противоаллергическим и противовоспалительным действием. Йод – главный компонент гормонов щитовидной железы, участвующих в развитии человека, метаболизма.

Благодаря большому количеству полезных веществ, кедровое масло разрешено к употреблению мужчинам, женщинам и детям. Среди основных лечебных свойств продукта отмечают: нормализацию обмена веществ; снижение уровня холестерина; укрепление иммунной системы, защиту от инфекций; повышение энергии и работоспособности;

укрепление суставов; ускорение процесса заживления ран; укрепление мужского здоровья; улучшение кровообращения.

Кедровое масло пользуется большим спросом в косметологии, особенно, в уходе за лицом. Оно обладает натуральным лифтингом, качественно разглаживает морщины, улучшает цвет. Его можно применять, как внутрь, так и наружно. При ожогах и обморожениях поврежденную область смазывают маслом каждый день (до полного заживления). Средство подходит для всех типов кожи: нормальной, сухой и жирной. Можно применять даже для чувствительной кожи: кедровое масло придает ей здоровый вид, устраняет раздражение и покраснение. Помимо кожи лица и тела, масло кедрового ореха используется для ухода за волосами.

Список литературы / References

1. Гурьев, А. А. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью полного факторного эксперимента / А. А. Гурьев, В. Л. Дмитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 78-81.
2. Дмитриев, В. Л. Влияние минеральных удобрений на урожай однодомной безгашишной конопли сорта Диана / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, И. П. Елисеев // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. – 2021. – № 4(60). – С. 21-26. – DOI 10.31563/1684-7628-2021-60-4-21-27.
3. Дмитриев, В. Л. К вопросу об организации севооборота, посева семян и ухода за растениями конопли и других культур / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 90-96. ISBN:978-5-906305-15-2.
4. Дмитриев, В. Л. К вопросу осыпaeмости семян конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. В. Чернов // Аграрный научный журнал. – 2022. – № 4. – С. 9-12. – DOI 10.28983/asj.y2022i4pp9-12.
5. Дмитриев, В. Л. Конопля культура 21 века / В. Л. Дмитриев, А. В. Шилов // Научное обеспечение национального проекта «Развитие АПК»: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 2008. – С. 156-159.
6. Дмитриев, В. Л. О способах репродукции семян однодомных безгашишных сортов конопли среднерусского типа / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. А. Гурьев // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 2 (2). – С. 17-20.
7. Дмитриев, В. Л. Об усовершенствовании элементов в технологии возделывания безнаркотических сортов конопли в условиях лесостепной зоны Чувашской Республики / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. – 2019. – № 4(52). – С. 20-23. – DOI 10.31563/1684-7628-2019-52-4-20-24.
8. Дмитриев, В. Л. Перспективные направления развития селекции безгашишных сортов среднерусской конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2021. – № 1(53). – С. 81-85. – DOI 10.18286/1816-4501-2021-1-81-85.
9. Дмитриев, В. Л. Резервы и перспективы развития коноплеводства в Чувашской Республике / В. Л. Дмитриев, Г. С. Степанов // Региональные особенности

аграрных отношений в России: история и современность : материалы всероссийской научно-практической конференции . – Чебоксары, 2010. – С.75-77.

10. Дмитриев, В. Л. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью генетических алгоритмов / В. Л. Дмитриев, И. П. Елисеев, А. А. Гурьев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. – С. 748.

11. Дмитриев, В. Л. Сравнительная оценка некоторых морфолого-анатомических особенностей стеблей гибридов двудомных сортов конопли с однодомными / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Пермский аграрный вестник. – 2021. – № 4(36). – С. 38-45. – DOI 10.47737/2307-2873_2021_36_38.

12. Дмитриев, В. Л., Урожайность конопли в зависимости от агротехнических приёмов возделывания / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, Д. А. Дементьев, А. А. Гурьев // Вестник Казанского государственного аграрного университета. – 2016 – № 4(42). – С. 29-34.

13. Дмитриев, В. Л. Урожайность и качество тресты однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева семян / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. – 2018. – Т. 4. – № 2(14). – С. 31-36. – DOI 10.30914/2411-9687-2018-4-2-31-35.

14. Дмитриев, В. Л. Урожайные качества семян однодомной безгашишной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, М. И. Яковлева // Вестник Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В. Р. Филиппова. – 2018. – № 1(50). – С. 8-13.

15. Дмитриев, В. Л. Явление трансгрессионной изменчивости в популяциях различных типов межсортовых гибридов конопли / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров, А. Г. Ложкин // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2022. – № 1(57). – С. 93-98. – DOI 10.18286/1816-4501-2022-1-93-98.

16. Dimitriev, V. Influence of the seeding rate on the formation of anatomical features of the monoecious hemp stems of Diana breed / V. Dimitriev, L. Shashkarov, G. Mefodyev // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, Krasnoyarsk, 20–22 июня 2019 года/ Krasnoyarsk Science and Technology City Hall of the Russian Union of Scientific and Engineering Associations. –Krasnoyarsk: Institute of Physics and IOP Publishing Limited, 2019. – P. 42050. – DOI 10.1088/1755-1315/315/4/042050.

17. Ложкин, А. Г. Государственная поддержка сельского хозяйства – важнейший фактор развития АПК Чувашской Республики / А. Г. Ложкин, А. А. Валерьянов, В. Л. Дмитриев // Совершенствование экономического механизма Эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары 7 декабря 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С.234-238.

18. Перспективы использования новых безгашишных однодомных сортов конопли для организации производства био -и нанопродуктов / Л. Г. Шашкаров, В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов, А. А. Гурьев // Вестник Казанского государственного аграрного университета. – 2016. – № 3(41). – С. 58-62.

19. Шашкаров, Л. Г. Технологические свойства волокна однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева и посевных качеств семян / Л. Г. Шашкаров, В. Л. Дмитриев, М. И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. – 2018. – Т. 4. – № 2(14). – С. 77-83. – DOI 10.30914/2411-9687-2018-4-2-77-82.

20. Influence of seeding rates on yield and technological qualities of hemp fiber / V. L. Dimitriev, A. E. Makushev, O. V. Kayukova [et al.] // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, Krasnoyarsk, 18–20 ноября 2020 года/ Krasnoyarsk Science and

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Дудкина С.Н., ст. преподаватель, Чибисов В.А., студент
*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Россия*

Краткая аннотация. В современном образовательном пространстве внимание к роли физической культуры в университетах становится все более значимым. Физическая активность не только является обязательной учебной дисциплиной, но и приносит важные преимущества для студентов, влияя на их физическое и психологическое благополучие. Для этого важно понимание влияния физической культуры на психологическое состояние студентов, выявляя преимущества, которые могут привести к улучшению общей образовательной среды и благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая культура, университетское образование, психологическое благополучие, студенты, физическая активность, образовательная среда, здоровье.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Dudkina S.N., senior lecturer, Chibisov V.A., student
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Brief abstract. In today's educational context, attention to the role of physical education in universities is becoming increasingly important. Physical activity is not only a compulsory academic discipline, but also brings important benefits for students, affecting their physical and psychological well-being. It is important to understand the impact of physical education on students' psychological well-being, identifying benefits that can lead to improvements in the overall educational environment and student well-being.

Key words: physical education, university education, psychological well-being, students, physical activity, educational environment, health.

Современное образовательное пространство сталкивается с растущей необходимостью заботы не только о физическом, но и о психологическом

здоровье студентов. В условиях повышенной академической и социальной нагрузки студенты сталкиваются с вызовами, которые могут оказать негативное влияние на их общее благополучие. В связи с этим возрастает интерес к роли физической активности в поддержании психологического равновесия и повышении качества образовательного процесса. Несмотря на растущий объем литературы, посвященной вопросам влияния физической активности на психологическое состояние студентов, многие аспекты этой проблемы требуют более глубокого исследования.

Цель исследования: рассмотреть влияние физкультурной деятельности на психологическое благополучие студентов.

Физическая культура, в качестве неотъемлемой составной части общей культуры, является обязательным компонентом в учебных программах вузов, оказывая позитивное воздействие на студентов, независимо от выбранной специальности. Главной целью этой дисциплины является укрепление не только физического, но и духовного состояния студентов. Это дает основание утверждать, что физическая культура превосходит простые задачи физического развития, раскрывая свою важную роль в поддержании психологического здоровья студентов. Этот аспект физкультурной деятельности становится значимым инструментом в формировании устойчивой образовательной среды, где систематические занятия физической активностью не только улучшают общую физическую форму, но и способствуют снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния и активизации когнитивных способностей студентов [4].

В данном контексте регулярные занятия физической активностью, будь то участие в спортивных мероприятиях или самостоятельные тренировки, сопровождаются улучшением не только физического самочувствия, но и психического здоровья, автономии, памяти, восприятия собственного тела, оптимизма, эмоциональной ясности и умственной гибкости [2]. Однако, несмотря на перечисленные преимущества, воздействие физической активности на психологическое благополучие зависит от индивидуального отношения и поведения к физической активности и спорту. Позитивное отношение и активное вовлечение в физическую активность формируют осознанное восприятие собственного здоровья и психологического благополучия. В этой связи положительные настроения, выраженные через факторы настойчивости, психологического благополучия и самоэффективности, создают синергию, способствующую личностному росту и повышению удовлетворения, достигаемые через усилия, вкладываемые в физическую активность.

Так, рассматривая различные исследования, можно сказать, что физическая культура сказывается на состоянии студентов положительно. Например, исследования Миндубаева Ф.А. и Харисова Н.М. определили, что активные занятия физической культурой улучшают психологическое

состояние студентов, подавляя тревожность и депрессию. Также были определены следующие выводы: те студенты, которые занимаются тем или иным видом спортивной деятельности, имеют более высокую самооценку и уверенность в себе [3].

В другом исследовании, Ионов А.А. утверждает, что под воздействием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается внимание и ускоряется решение интеллектуальных задач. При этом автор подчеркивает, что для достижения оптимального результата необходимо проводить ряд физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учитывать физическую подготовленность студента [1].

Так, для более наглядного представления о влиянии физической культуры на психологическое состояние студентов был проведен опрос среди студентов Липецкого Государственного Технического Университета. Всего в опросе приняло участие 28 студентов в возрасте от 19 до 20 лет. Все студенты проходили занятия по классической программе физического воспитания.

Студентам было предложено небольшое онлайн-анкетирование, где им необходимо было ответить на вопрос, как влияет физическая культура на их психологическое состояние. Всего вариантов ответа было четыре: положительно влияет, никак не влияет, отрицательно влияет и не могу дать ответ. Оценка влияния физической культуры на студентов проводилась исходя из полученных в ходе анкетирования данных. Результаты опроса были занесены в таблицу (табл.).

Таблица – Результаты опроса студентов

Показатели	Положительно влияет	Никак не влияет	Отрицательно влияет	Не могу дать ответ
Количество	17	5	4	2
%	60,71%	17,86%	14,29%	7,14%

Исходя из данных опроса, в который включились 28 студентов, 17 из них высоко оценивают положительное влияние физической культуры на своё психологическое состояние. Эти результаты позволяют с уверенностью утверждать, что занятия физической культурой положительно сказываются на общем самочувствии студентов. Этот вывод подчеркивает значимость внимания к физической активности в контексте поддержания психологического благополучия в университетской среде.

Список литературы / References

1. Ионов, А. А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов / А. А. Ионов // Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, 2008.

2. Кардаков, Л. Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л. Д. Кардаков // Молодой ученый. – 2022. – С. 481-484.

3. Миндубаева, Ф. А. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов / Ф. А. Миндубаева, Н. М. Харисова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – 245 с.

4. Подолина, А. Ю. Влияние физических упражнений на умственные способности человека / А. Ю. Подолина, С. Н. Дудкина, З. В. Барышева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск : Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И. И. Иванова, 2022. – С. 143-147.

УДК 378.172

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ефремов И.П., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. Социальные и психологические факторы в физическом воспитании студентов всегда играли важную роль. Но особенно остро эта взаимосвязь стала проявляться в последнее десятилетие. Разрыв между социальными слоями студентов, низкая стипендия во многом сказывается по взаимоотношениям студентов. Цель данной статьи – изучить взаимосвязь между социальными и психологическими факторами.

Ключевые слова: социальная среда, психологические аспекты, физические упражнения, психологическое воздействие, физическая активность.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Efremov I.P., senior lecturer

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract. Social and psychological factors in the physical education of students have always played an important role. But this relationship has become especially acute in the last decade. The gap between the social strata of students and low scholarships largely affect the relationships of students. The purpose of this article is to examine the relationship between social and psychological factors.

Key words: social environment, psychological aspects, physical exercise, psychological impact, physical activity.

Физическое воспитание играет ключевую роль в целостном развитии студентов университетов, охватывая не только физические, но и социальные и психологические аспекты. В последние годы все большее признание получает взаимосвязь между этими факторами в формировании общего благополучия студентов.

Социальная динамика на группах по физическому воспитанию является краеугольным камнем в формировании общего опыта студентов университета. Взаимодействие со сверстниками, групповая динамика и более широкая социальная атмосфера – все это играет ключевую роль во влиянии на вовлеченность и успеваемость студентов. Учебная аудитория становится микрокосмом общества, и взаимодействие в ней может существенно повлиять на физическое и эмоциональное состояние студентов. Положительная социальная динамика характеризуется чувством товарищества, инклюзивности и взаимной поддержки между учениками. Когда есть чувство сопричастности, учащиеся с большей вероятностью будут мотивированы к активному участию в физической деятельности.

Цель данной статьи – изучить сложную взаимосвязь между социальными и психологическими факторами и их влияние на эффективность программ физического воспитания для студентов университетов.

Напротив, негативная социальная среда может пагубно сказаться на опыте и результатах учащихся. Социальная изоляция, клики или отсутствие сплоченности в группе могут привести к чувству изоляции и препятствовать развитию таких важных жизненных навыков, как работа в команде и сотрудничество. Инструкторы играют ключевую роль в формировании социальной динамики в группе. Эффективная коммуникация, мотивационные стратегии и создание инклюзивной среды вносят значительный вклад в формирование позитивной социальной динамики. Воспитывая чувство общности и, поощряя поддержку сверстников, преподаватели могут создать атмосферу, которая выходит за рамки физических аспектов обучения, обеспечивая студентам основу для личностного и социального развития.

При этом социальная динамика выходит за рамки непосредственного общения в классе. Внеклассные мероприятия, спортивные состязания и совместные проекты вносят свой вклад в социальную составляющую физического воспитания. Эти мероприятия предоставляют учащимся возможность построить прочные отношения, развить лидерские качества и ощутить ценность командной работы в реальном мире. Таким образом, комплексное понимание социальной динамики в рамках физического воспитания выходит за рамки учебных часов, охватывая более широкий спектр опыта, способствующего целостному развитию студентов

университета. Признание значимости этих социальных взаимодействий является основополагающим для педагогов и учебных заведений, стремящихся создать обогащающую и поддерживающую среду для своих студентов.

Психологические аспекты физического воспитания являются неотъемлемой частью понимания целостного воздействия этих программ на благополучие студентов университета. Помимо физических преимуществ физических упражнений, существует глубокая взаимосвязь между регулярной физической активностью и психическим здоровьем. Многочисленные исследования подчеркивают положительное влияние физических упражнений на снижение стресса, тревожности и симптомов депрессии. Поэтому физическое воспитание служит не только средством повышения физической подготовки, но и важнейшим компонентом, способствующим психологическому благополучию учащихся.

Одной из ключевых задач психологических аспектов, которые следует рассматривать в контексте физического воспитания, является концепция самоэффективности. Под ней понимается вера человека в свою способность добиться успеха в определенных ситуациях или выполнить задачу. В сфере физической активности учащиеся с более высокой самоэффективностью с большей вероятностью будут мотивированы, ставить перед собой сложные цели и упорно преодолевать препятствия. Признание и развитие самоэффективности студентов очень важно для преподавателей при разработке эффективных и мотивирующих программ физического воспитания.

Психологическое воздействие физического воспитания распространяется и на развитие устойчивости и механизмов преодоления трудностей. Занятия физической культурой ставят перед учащимися задачи, требующие упорства и стойкости. Преодоление физических препятствий, будь то в индивидуальных или командных видах спорта, способствует развитию стойкого мышления, которое можно применять в различных аспектах жизни. Таким образом, физическое воспитание становится для студентов платформой не только для развития их физических возможностей, но и для воспитания психической устойчивости и навыков преодоления трудностей, которые неопределимы в университетской жизни и за ее пределами.

Преподаватели и учебные заведения играют решающую роль в решении психологических аспектов физического воспитания. Важнейшими стратегиями являются адаптация программ с учетом индивидуальных различий в психологических особенностях, предоставление студентам возможности ставить и достигать личные цели, а также включение в учебный план методов управления сознанием и стрессом. Поступая таким образом, педагоги могут способствовать созданию среды, в которой физическое воспитание станет целостным

занятием, положительно влияющим как на тело, так и на разум студентов университета.

Интеграция социальных и психологических факторов в сферу физического воспитания имеет первостепенное значение для создания комплексного и обогащающего образовательного опыта для студентов университета. Пересечение этих факторов способствует развитию всесторонне развитых личностей, затрагивая не только их физическую форму, но и социальные навыки, и психологическое благополучие. Совместные усилия педагогов, психологов и специалистов по фитнесу необходимы для разработки программ, учитывающих взаимосвязь этих аспектов.

Командные виды спорта служат ярким примером того, как можно добиться интеграции социальных и психологических элементов. Помимо физических нагрузок, командные виды спорта по своей сути предполагают социальные взаимодействия, общение и развитие навыков работы в команде. Такие занятия не только способствуют физическому благополучию учащихся, но и развивают чувство товарищества и коллективных достижений. Общие цели и опыт командных видов спорта укрепляют социальные связи, способствуя созданию позитивной социальной среды в рамках физического воспитания.

Кроме того, интеграция методов управления сознанием и стрессом в группы по физическому воспитанию добавляет психологическое измерение в учебную программу. Практики осознанности, такие как медитация и упражнения на глубокое дыхание, могут помочь учащимся развить самосознание, эмоциональную регуляцию и стрессоустойчивость. Включая эти практики, преподаватели способствуют психологическому благополучию студентов, предоставляя им инструменты для преодоления трудностей университетской жизни. Такая интеграция признает взаимосвязанную природу разума и тела, способствуя целостному подходу к образованию.

Синергия между социальными и психологическими факторами также проявляется в развитии жизненных навыков. Программы физического воспитания, в которых особое внимание уделяется сотрудничеству, общению и решению проблем, способствуют приобретению навыков, которые выходят за пределы спортивного зала или спортивной площадки. Эти жизненные навыки могут быть перенесены на различные аспекты академической и личной жизни студентов, готовя их к трудностям, с которыми они могут столкнуться в будущем. По сути, интеграция социальных и психологических факторов в физическое воспитание – это не просто добавочный, а преобразующий подход, который формирует из учащихся хорошо адаптированных личностей, способных ориентироваться в сложностях современного мира.

В заключение можно сделать следующие выводы о том, что социальные и психологические факторы, влияющие на физическое воспитание студентов вузов, неразрывно связаны между собой и не должны рассматриваться изолированно. Целостный подход, учитывающий как социальную динамику учебной среды, так и психологическое благополучие студентов, необходим для разработки эффективных программ физического воспитания. Способствуя созданию позитивной социальной атмосферы, признавая индивидуальные психологические различия и органично сочетая эти факторы, преподаватели могут способствовать общему благополучию и успеху студентов университета. Признание взаимосвязи этих элементов играет ключевую роль в формировании будущего, в котором физическое воспитание будет служить краеугольным камнем для всестороннего развития студентов.

Список литературы / References

1. Биддл, С. Дж. Х. Физическая активность и психическое здоровье у детей и подростков: обзор обзоров / С. Дж. Х. Биддл, М. Асапе // Британский журнал спортивной медицины. – 2011. – № 45(11). – С. 886-895.
2. Дечи, Э. Л. "Что" и "почему" в стремлении к цели: Человеческие потребности и самоопределение поведения / Э. Л. Дечи, Р. М. Райан // Психологическое исследование. – 2000. – № 11(4). – С. 227-268.
3. Физическая Я-концепция и самооценка опосредуют кросс-секционные связи физической активности и участия в спорте с симптомами депрессии у девочек-подростков / Р. К. Дишман, Д. П. Хейлз, К. А. Пфайффер [и др.] // Психология здоровья. – 2006. – № 25(3). – С. 396-407.
4. Фундаментальные двигательные навыки у детей и подростков: обзор связанных с ними преимуществ для здоровья / Д. Р. Любанс, П. Дж. Морган, Д. П. Клифф [и др.] // Спортивная медицина. – 2010. – № 12(40). – С. 1019-1035.

УДК 796.412

ПОКАЗАТЕЛИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ И ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

**Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.,
Бекерова В.Р., магистрант, Старунов В.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены основные антропометрические характеристики «верхних» и «нижних» гимнасток высокой квалификации, специализирующихся в женских парных и групповых видах спортивной акробатики.

Ключевые слова: спортивная акробатика, антропометрические показатели, телосложение, соревновательные упражнения.

INDICATORS OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF HIGHLY QUALIFIED ACROBATS SPECIALIZING IN WOMEN'S PAIRS AND GROUPS OF SPORTS ACROBATICS

**Zhigailova L.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Bekerova V.R., undergraduate, Starunov V.A., undergraduate**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents the main anthropometric characteristics of the “top” and “bottom” highly qualified gymnasts specializing in women’s pairs and group types of sports acrobatics.

Key words: sports acrobatics, anthropometric indicators, physique, competitive exercises.

Актуальность исследования. В женских парных и групповых упражнениях сочетаются пластичность, красота движений «верхнего» партнера с силой «нижнего». Сложные стойки, поддержки, равновесия, сальто и перевороты – пара и группа выполняет в чередовании с индивидуальными хореографическими упражнениями. Телосложение, являясь материальной основой физических качеств, оказывает влияние на их проявление, причем на уровне высших достижений может оказаться решающим в борьбе за победу [1, 3].

Телосложение определяется комплексом показателей: тотальными и парциальными размерами тела, пропорциями, силой определенных групп мышц и другими параметрами.

Характеризуя акробатов высокой спортивной квалификации, специализирующихся в женских тройках, следует отметить, что «нижние» и «средние» партнерши отличаются определенным соматическим типом:

- по признакам длины и массы тела;
- сходства строения и пропорциональности отдельных частей тела;
- высоким уровнем технической, физической подготовленности [4].

Создание тройки или пары «экстра-класса» является не только основной, но и ключевой целью качественного спортивного отбора. Поэтому необходимо выявлять специфические особенности каждой спортсменки [2, 4].

Цель исследования. Определить показатели антропометрических характеристик акробатов высокой квалификации на примере женских пар и групп.

Результаты исследований. Одно из основных составляющих результативности выполнения соревновательных программ в спортивной акробатике являются антропометрические характеристики каждой спортсменки.

В исследовании приняли участие спортсменки от 14 до 22 лет, являющиеся членами сборной России по спортивной акробатике и выступающие на соревнованиях международного уровня по программе Мастеров спорта. Средний стаж тренировок 8 лет.

Антропометрические характеристики представительниц сборной России в женских парах и группах представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Антропометрические характеристики акробатов высокой квалификации

Признаки	«Верхние» женских пар (n=5)	«Верхние» женских групп (n=5)	«Нижние» женских пар (n=5)	«Нижние» женских групп (n=10)
	М	М	М	М
длина тела (см)	141,0	139,5	169,0	166,5
масса тела (кг)	31,5	30,5	60,5	55,5
длина туловища (см)	44,25	43,75	53,5	53,0
длина рук (см)	45,5	44,0	55,5	53,75
длина ног (см)	85,0	81,5	100,5	97,25

Тип телосложения определялся по «Росто-весовому индексу Брока» [1]. Формула индекса Брока $I=P - (L-100)$, где P – вес тела, L – длина тела. Чем выше его отрицательное значение, тем больше оснований отнести человека к долихоморфному типу телосложения (удлиненный тип телосложения) (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели «Индекса Брока» исследуемой группы

	«Верхние» женских пар (n=5)	«Верхние» женских групп (n=5)	«Нижние» женских пар (n=5)	«Нижние» женских групп (n=10)
индекс	-9,5	-9	-8,5	-11,5

Проведенные нами исследования показали, что «верхние» и «нижние» в женских группах и женских парах имеют большие отрицательные значения, это вызвано высокими требованиями к относительной силе спортсменов, деятельность которых связана с перемещениями собственного тела.

Для выполнения наиболее сложных элементов и «верхняя», и «нижние» должны быстро и легко выполнять свою работу.

Рисунок наглядно показывает, что исследуемая группа спортсменок имеют долихоморфный тип телосложения – длинные ноги и относительно короткое туловище.

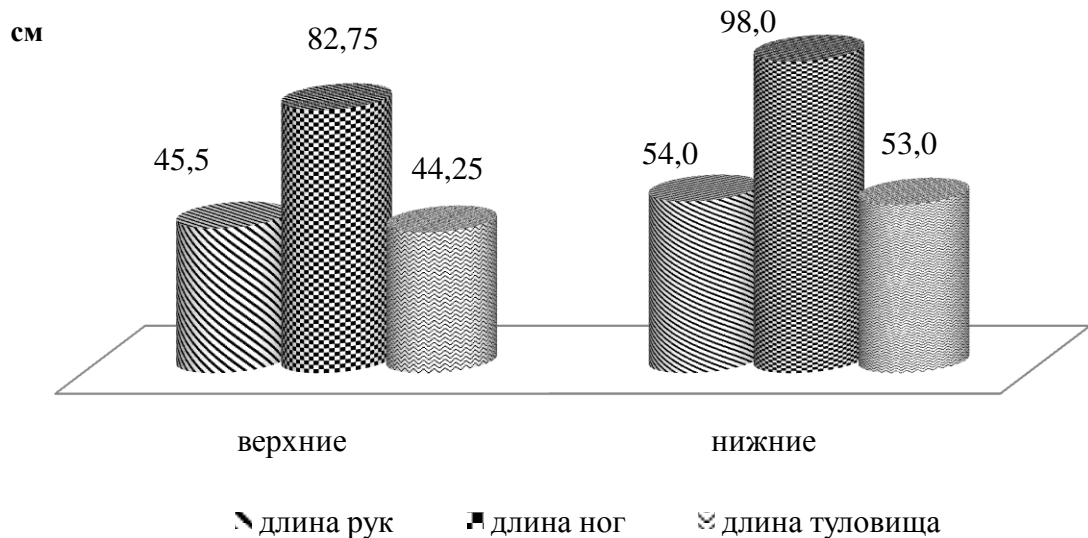


Рисунок – Сравнительная характеристика длины рук, ног, туловища исследуемых спортсменок.

Такое телосложение позволяет «нижним» с легкостью строить высокие пирамиды и давать жесткую опору «верхней», а «верхней» быстро реагировать в сложных ситуациях и владеть своим телом, выполняя вращения и «сальтовые» элементы.

Заключение. Специфика выполнения упражнений в спортивной акробатике требует от спортсменок высоких показателей ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости, вследствие чего развивается скелетная мускулатура. Занимающиеся спортивной акробатикой выдерживают высокие нагрузки и должны легко ориентироваться при выполнении сложнокоординационных элементов в пространстве. Поэтому изучение длины тела, массы тела, роста при комплектации составов и специализации спортсменок в спортивной акробатике имеет важное значение для успешного освоения программ соревновательной деятельности на всех этапах становления мастерства.

Список литературы / References

1. Модельные характеристики акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л. В. Жигайлова, О. А. Заславская, Н. В. Береславская, П. Ю. Жигайлов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А. И. Погребного. – Т 17. – Краснодар : КГУФКСТ, 2015. – С. 27-31.

2. Еремина, Е. А. Моделирование предсоревновательной подготовки на основе оценки соревновательной нагрузки акробатов высокой квалификации / Е. А. Еремина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 9. – С.85-91.

3. Тарасова, А. В. Специальная физическая подготовленность акробатов различного амплуа в женских парах / А. В. Тарасова // Молодой ученый. – 2022. – № 12(407). – С. 282-288.

4. Ратушина, Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ратушина Евгения Викторовна. – Москва, 1998. – С. 5.

УДК 796.412

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.,
Иванова Д.С., магистрант, Сусина Е.В., магистрант**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования с проверкой эффективности применения на тренировочных занятиях спортсменках, занимающихся художественной гимнастикой, комплекса общеразвивающих упражнений (специализированной разминки), как средства развития гибкости.

Ключевые слова: художественная гимнастика, специализированная разминка, гибкость, совершенствование, начальная подготовка.

SPECIALIZED WARM-UP AS A MEANS OF DEVELOPING FLEXIBILITY OF ATHLETES DOING RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

**Zhigailova L.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Ivanova D.S., undergraduate, Susina E.V., undergraduate**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents the results of a study testing the effectiveness of using a set of general developmental exercises (specialized warm-up) during training sessions for female athletes involved in rhythmic gymnastics as a means of developing flexibility.

Key words: rhythmic gymnastics, specialized warm-up, flexibility, improvement, initial training.

Актуальность исследования. Современный спорт «Художественная гимнастика» характеризуется такими чертами, как ярко выраженное его омоложение и непрерывный рост спортивного мастерства спортсменок, высокие достижения и, следовательно, новые рекорды.

Упражнения художественной гимнастики создают условия для развития всех физических качеств и способностей, а также способствуют формированию правильной осанки и чувства равновесия, увеличению подвижности в суставах, и поэтому, занимаясь художественной гимнастикой, девочки гармонично развиваются [1, 2].

В соответствии с требованиями нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки основными контрольными тестовыми заданиями являются упражнения на гибкость [3].

Специализированная разминка создает необходимый психологический настрой перед предстоящими нагрузками. Она направлена на все физические качества спортсмена, поэтому задействованы все группы мышц. Основной задачей применения специализированной разминки в тренировочном процессе гимнасток-художниц является необходимость оптимально подготовить организм спортсмена к предстоящей деятельности: выполнение заданий тренировочного занятия или выполнение соревновательных программ в условиях соревнований.

Цель исследования: экспериментально доказать применение специализированной разминки для повышения гибкости у юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Результаты исследований. На основе анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений и личного спортивного опыта, были разработаны два комплекса специализированной разминки с уклоном на развитие гибкости.

Первый комплекс длился 6,5 недель и упражнения выполнялись около гимнастической стенки. Второй комплекс (1,5 месяца) спортсменки выполняли более сложные упражнения в конце подготовительной части по 20-25 мин. При смене заданий применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на восстановление дыхания.

В подготовительной части все упражнения выполнялись проходным способом:

– разновидности ходьбы: на носках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с наклонами вперед, в стороны, назад на каждый шаг; выпадами на каждый шаг; в полуприседе и другие;

– разновидности бега: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; со сменой положения прямых ног вперед/назад; шагами галопа с правой/левой, вправо/влево;

– прыжки на одной и двух ногах в направлениях – вперед, влево, вправо, назад (спиной вперед).

При выполнении специализированной разминки решались следующие задачи: подготовка суставно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем к предстоящей работе и мобилизация внимания и эмоциональный «настрой» гимнасток к предстоящей работе.

Основная часть тренировочного занятия:

– выполнение соревновательных программ по частям;

– выполнений соревновательных программ без музыки (количество повторений по заданию тренера);

– выполнение соревновательных программ под музыку.

После этого гимнастки совершенствовали отдельные элементы или соединения своих соревновательных программ.

В заключительной части тренировки с помощью упражнений на гибкость, выполняемых в положении сидя и лежа, гимнастки повышали подвижность позвоночного столба, тазобедренных и плечевых суставов до требуемого уровня для качественного выполнения соревновательных элементов во всех видах многоборья.

Результаты проведенного исследования представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Динамика изменения показателей гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа (n = 10)			Экспериментальная группа(n = 10)		
	До (балл)	После (балл)	T%	До (балл)	После (балл)	T%
Тест 1. Сед «углом», ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 с	3,6	4,3	16,2	3,4	5,0	32,0
Тест 2. Упражнение «мост» из положения стоя	3,5	4,3	18,6	3,6	5,0	28,0
Тест 3.Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	3,5	4,2	16,6	3,5	4,7	25,5
Тест 4. Шпагат с правой ноги вперед	3,5	4,2	16,6	3,3	4,7	29,7
Тест 5. Шпагат с левой ноги вперед	3,5	4,6	23,9	3,5	4,9	28,5
Тест 6. Поперечный шпагат	3,5	4,5	22,2	3,3	4,8	31,2

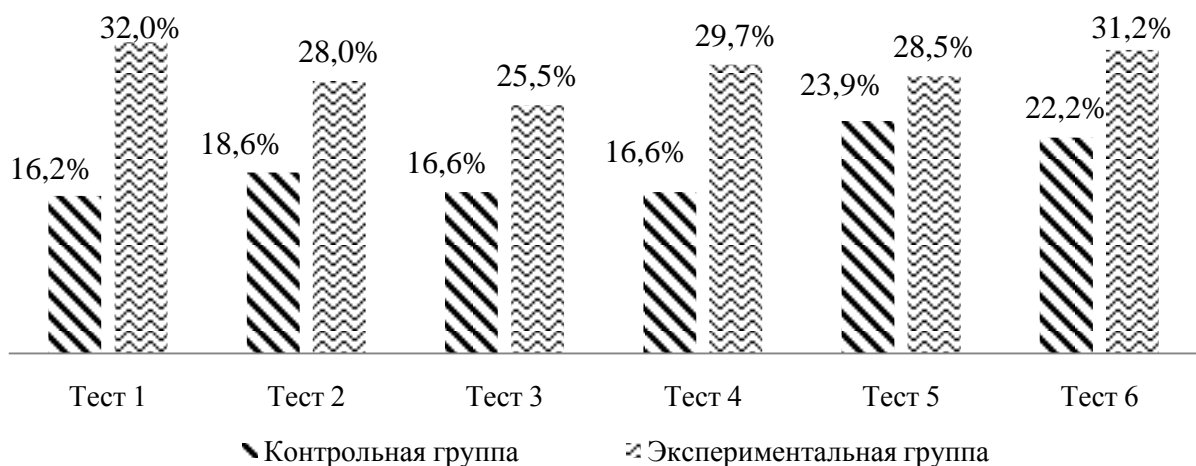


Рисунок – Динамика изменения показателей гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки в ходе педагогического эксперимента.

Условные обозначения к рисунку:

Тест 1. Сед «углом», ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов

Тест 2. Упражнение «мост» из положения стоя

Тест 3. Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения

Тест 4. Шпагат с правой ноги вперед

Тест 5. Шпагат с левой ноги вперед

Тест 6. Поперечный шпагат

Заключение. Сравнительный анализ результатов испытаний показал, что результаты в тестовых заданиях показателей гибкости в контрольной группе в среднем улучшились на 19,01%, а в экспериментальной на 29,15%.

Таким образом, специализированная разминка может использоваться как одно из средств развития гибкости гимнасток групп начальной подготовки, и проведенное исследование дает основание для рекомендации тренерам применять на тренировочных занятиях эти задания в качестве дополнительных и на других этапах становления мастерства в художественной гимнастике.

Список литературы / References

1. Иванова, Д. С. Особенности технической и тактической подготовки спортсменок начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике / Д. С. Иванова, П. Ю. Жигайлов // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Часть 3. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 331- 333.

2. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л. А. Карпенко, И. А. Винер-Усманова. – Москва, 2010. – 98 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»: утв. приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 984. – 46 с. – URL : <https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads/2023/06/federalnyy-standart-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-hudozhestvennaya-gimnastika-984-.pdf>

УДК 796.015.12

КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

**Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.,
Панин Г.И., магистрант, Скударнов А.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленные на выявление наиболее информативных критериев отбора на начальном этапе подготовки юных пловцов. Выявлены характерные особенности методики и основные критерии отбора, обобщены модельные характеристики на начальном этапе подготовки юных пловцов.

Ключевые слова: спортивный отбор, плавание, этап начальной подготовки, критерии, методы, модельные характеристики.

CRITERIA FOR SPORTS SELECTION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF YOUNG SWIMMERS

**Zhukov R.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Panin G.I., undergraduate, Skudarnov A.A., undergraduate
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of research aimed at identifying the most informative selection criteria at the initial stage of training young swimmers. The characteristic features of the methodology and the main selection criteria are revealed, and the model characteristics at the initial stage of training young swimmers are generalized.

Key words: sports selection, swimming, initial training stage, criteria, methods, model characteristics.

Анализируя современное состояние развития спортивного плавания, очевидно большое значение первого этапа спортивного отбора, его методические особенности, критерии и другие показатели, дающие возможность определить возможности и перспективность юных пловцов

во многом определяют результативность дальнейшей спортивной подготовки [4].

Исходя из этого, *цель исследования* – выявление наиболее информативных критериев отбора на начальном этапе подготовки юных пловцов.

В практической части исследования с целью проверки предположения об эффективности критериев отбора были поставлены следующие задачи:

1) Определить исходный уровень физического развития и плавательной подготовленности детей 10-11-ти летнего возраста с помощью выявленных показателей.

2) Выявить уровень изменения показателей физического развития и плавательной подготовленности в течение 1,5 лет.

3) Определить степень информативности антропометрического профиля детей 10-11 лет в системе отбора.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

– метод сбора текущей информации, включающий в себя регистрацию показателей антропометрического профиля и показателей физической и плавательной подготовленности;

– методы педагогических наблюдений;

– методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 20 испытуемых 10-11 лет (10 мальчиков и 10 девочек), годных по состоянию здоровья к занятиям спортом, не владеющие техникой спортивных способов плавания.

На начальном этапе исследования определялся исходный уровень их физического развития и плавательной подготовленности по следующим показателям: длина тела (рост), масса тела (вес), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), длина кисти, длина стопы, индексы: длина руки/рост, обхват грудной клетки/рост, вес/рост, ЖЕЛ/вес.

На основании полученных данных рассчитывался коэффициент эффективности техники (КЭТ) плавания, который включает в себя такие показатели, как длина руки (L), время проплывания отрезка 25м., количество гребков (Н) за время проплывания и длина шага (Ш) при плавании. Общий расчет осуществлялся по формулам: $Ш=25/Н$; $КЭТ=Ш/4L \cdot 100\%$.

В течение 16 месяцев (1,5 года) осуществлялось целенаправленное обучение по «Программе занятий начального обучения плаванию в детских группах (10 лет и старше)». Программа рассчитана на 39 занятий по 60 мин. 3 раза в неделю. По истечению сроков обучения начальным навыкам плавания и овладению техническими действиями спортивных способов кроль на груди и кроль на спине проводилось повторное обследование этих испытуемых по приведенным выше показателям. На основании исходных и конечных показателей антропометрического

профиля и коэффициента эффективности техники определялся уровень изменений в физическом развитии и плавательной подготовленности.

В результате сравнения полученных данных антропометрического профиля и КЭТ определялась степень информативности и эффективности антропометрического профиля в системе отбора.

По средним данным антропометрического профиля виден прирост практически по всем показателям:

– ЖЕЛ – 400

– обхват груди – 7,3

Индексы пропорциональности:

– руки/рост – 0,01;

– вес/рост – 0,03;

– обхват грудной клетки/рост – 0,04;

– ЖЕЛ/вес – 0,74;

уровень плавательной подготовленности:

– кроль н/г на ногах – 7,1 с.

– в полной координации – 7,5 с.

– кроль н/сна на ногах – 7,3 с.

– в полной координации – 7,1 с.

– КЭТ – 7,7%.

Сравнивая данные, полученные в результате исследования с данными научно-методической литературы, видно, что не все испытуемые подходят по антропометрическим показателям, к показателям, представленным в литературе. Но те испытуемые, которые входят в рамки границ вариационного ряда, действительно показали хорошие результаты в плавательной подготовке, что подтверждает и доказывает информативность выбранного нами антропометрического профиля в системе отбора на этапе начальной подготовки юных пловцов. И можно с большей надежностью предположить перспективность в плавании тех испытуемых, чей антропометрический профиль соответствует показателям, предложенным Н. Ж. Булгаковой [1]. Те же испытуемые, чьи антропометрические показатели не соответствуют предложенным Н. Ж. Булгаковой критериям, являются менее перспективными в плавании для достижения высоких спортивных результатов.

Из всех критериев отбора было выявлено, что наиболее информативными являются биологические критерии. Многие авторы рекомендуют, на начальном этапе отбора использовать антропометрические показатели т.к. во всех возрастах они ближе к показателям взрослого человека [3]. Зная эти значения в каждом возрасте, можно с большей надежностью предполагать успешность юного спортсмена в конкретном виде спорта.

Обобщив модельные характеристики интересующего нас возраста, мы применили некоторые показатели для подтверждения выдвинутой

нами гипотезы. Сравнивая данные исследования с литературными данными, и анализируя их, четко прослеживается зависимость антропометрических показателей с результатами в плавании [2, 4, 5]. Выявленный нами антропометрический профиль подтвердил свою информативность в системе отбора на начальном этапе подготовки юных пловцов.

Список литературы / References

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 49-51.
2. Гоготова, В. Л. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание : литературный обзор / В. Л. Гоготова, И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 10(70). – С. 25-36.
3. Леонова, М. Е. Спортивный отбор, как одно из условий качества подготовки спортивного резерва / М. Е. Леонова, М. В. Малука // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 108-109.
4. Медвецкая, Н. М. Комплексная оценка критериев пригодности детей к плавательным нагрузкам / Н. М. Медвецкая // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXI (68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 11–12 февраля 2016 года / Ред. : И. М. Прищепа, В. Я. Кузьменко, В. М. Шорец [и др.]. – Том 1. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2016. – С. 355-357.
5. Чернявская, Г. Д. Оценка критериев физического развития юных пловцов / Г. Д. Чернявская // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы III Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 23–24 апреля 2015 года / Витебский государственный университет им. П. М. Машерова; ред. И. М. Прищепа. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2015. – С. 376-377.

УДК 796.33

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ, НАЧАВШИХ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ

Завалишина С. Ю., докт. биол. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Сергеева Л.А., доц., Жмурко Е.И., доц.

ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Работа велась на 31 юном студенте, которые перенесли острую вирусную инфекцию с признаками астении. Все эти лица начали занятия плаванием: дважды в ходе недели – 10 лиц; трижды в процессе недели – 12 лиц; пять раз за время недели – 9 лиц. Контрольная

группа состояла из 12 физически не тренированных и также астенизированных после острого респираторного заболевания юношей, оставшихся физически мало активными. В начале и в конце данного исследования оценивали показатели легочной системы с выполнением статистической обработки всех результатов исследования. У юношей, начавших занятия плаванием, улучшались параметры дыхательной системы. По мере учащения посещения бассейна у пловцов развивались диафрагма и грудные мышцы, увеличивался просвет трахеи и бронхов, рос уровень общей резистентности, что устраняло астению.

Ключевые слова: юношеский возраст, астения, спорт, физические нагрузки, плавание, бронхи, система дыхания.

MORPHOFUNCTIONAL PARAMETERS OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ASTHENISED STUDENTS WHO STARTED SWIMMING CLASSES

Zavalishina S.Yu., doct. of biol. science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Sergeeva L.A., associate prof., Zhmurko E.I., associate prof.

Moscow Architectural Institute, Moscow, Russia

Brief abstract. The work was carried out with 31 young students who suffered an acute viral infection with signs of asthenia. All these people started swimming lessons: twice during the week – 10 people; three times during the week – 12 persons; five times during the week - 9 persons. The control group consisted of 12 physically untrained and also asthenized young men after an acute respiratory illness, who remained physically inactive. At the beginning and at the end of this study, indicators of the pulmonary system were assessed with statistical processing of all study results. The parameters of the respiratory system improved in young men who started swimming lessons. As swimmers visited the pool more frequently, the diaphragm and pectoral muscles developed, the lumen of the trachea and bronchi increased, and the level of general resistance increased, which eliminated asthenia.

Key words: adolescence, asthenia, sports, physical activity, swimming, bronchi, respiratory system.

Поддержание оптимального состояния здоровья реально в случае достаточно частых продуманных физических тренировок [4]. По этой причине можно рассматривать частые физические нагрузки как биологически важное проявление жизнеспособности [5; 7]. Весьма важны для интенсификации мышечной активности параметры дыхательного аппарата [6]. Функциональные особенности системы дыхания значимы для любой повседневной деятельности [1; 2]. Мощными стимуляторами

организма, особенно ослабленного вследствие болезни, считают регулярные мышечные нагрузки в рамках избранного вида спорта [3]. Вместе с тем, влияние плавательных нагрузок на легочную систему юношей, имеющих астению, нельзя считать выясненным окончательно.

Цель – оценить характеристики дыхательной системы у юношей с признаками астении, приступивших к занятиям плаванием с разной частотой.

Работа проведена на 31 юноше, являвшихся студентами университетов, которые около недели назад переболели респираторной вирусной инфекцией и имевшие явную астению. Обследованные юноши были далеки от спорта, но изъявили желание заняться плаванием в бассейне: за неделю дважды – 10 человек, в ходе недели трижды – 12 лиц, в процессе недели пять раз – 9 лиц. Группа контроля включала также физически нетренированных 12 студентов того же возраста, имевших после острой вирусной респираторной инфекции астению. Все они продолжили вести свой привычный малоактивный образ жизни. Обследование в обеих группах проводилось в начале и через два месяца наблюдений. В связи с отсутствием изменений параметров в группе контроля её показатели рассматривались одной цифрой, являющейся средней арифметической от обоих замеров.

Состояние лёгочных характеристик определяли с помощью прибора «Спиро-Спектр», произведенного российским предприятием Нейро Софт. Цифровые данные в работе были обработаны при помощи критерия Стьюдента.

В начале наблюдения в обеих группах юношей с астенией величины регистрируемых параметров оказались близкими. К концу работы у нетренирующихся уровень жизненной емкости легких достигал $4,14 \pm 0,19$ л. У пловцов эта величина была выше. Наибольшей она оказалась у наиболее часто посещавших бассейн – $5,14 \pm 0,45$ л. Немного ниже она была у плавающих трижды в неделю ($5,02 \pm 0,34$ л) и дважды за неделю ($4,87 \pm 0,25$ л).

Обнаружены отличия между разными группами пловцов по значению их форсированной жизненной ёмкости лёгких (ФЖЕЛ). У тех, кто плавал в бассейне, пятикратно за неделю это значение в итоге было максимально, оказавшись $4,87 \pm 0,12$ л. У юношей группы контроля данная величина составила всего $3,49 \pm 0,45$ л.

Размер форсированного выхода за половину секунды и за первую секунду (ОФВ_{0,5} и ОФВ₁) в контроле был самым небольшим. У пловцов, плававших пять раз в неделю, он был максимален ($2,95 \pm 0,24$ л и $4,15 \pm 0,42$ л).

У пловцов, которые испытывали плавательные нагрузки, объем их вдоха за первые 0,5 и 1 секунду данного акта был ниже. В тоже время у занимавшихся плаванием в конце наблюдения эти значения были лучше,

чем в контроле. В группе контроля значения ОФВ1 и ОФВ0,5 были самыми низкими по сравнению со всеми остальными наблюдаемыми.

В случае 25% значения от величины ФЖЕЛ мгновенная объёмная скорость выполнения выдоха у плавающих пять раз в неделю составила $7,75 \pm 0,33$ л/с, в условиях половины от размера ФЖЕЛ – $5,41 \pm 0,39$ л/с, в случае 75% от размера ФЖЕЛ $3,29 \pm 0,37$ л/с. В интервале от 25% до 75% от объема ФЖЕЛ значение скорости достигало $5,39 \pm 0,27$ л/с. Этой категории пловцов уступали те, кто плавал в неделю два и три раза. У пловцов при этом уровень развития лёгких оказался больше, чем у контрольных юношей, говоря о развитии дыхательных мышц с расширением просвета трахеобронхиальной системы в условиях занятий плаванием.

Таким образом, регулярное плавание позитивно сказывается на морфофункциональных свойствах бронхолегочного комплекса у юношей с явлениями астении. Это было возможно в результате развития мышц, реализующих акт дыхания, и увеличения диаметра бронхов. В случае учащения плавательных занятий у астеничных юношей развивалось укрепление дыхательной системы, что достигало наилучших характеристик у тренирующихся в неделю пять раз.

Список литературы/ References

1. Максимов, В. И. Основы физиологии / В. И. Максимов, И. Н. Медведев. – Санкт-Петербург: Лань, 2013. – 288 с.
2. Уровень развития дыхательной системы у дзюдоистов / К. В. Троянов, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, Е. Г. Коноплева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 423-426.
3. Файзуллина, И. И. Психологическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции, [Курск, 28 мая 2019 года.](#) – Том Часть 1. – Курск, 2019. – С. 264-272.
4. Функциональные особенности дыхательной системы у рукопашников / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, А. А. Жукова, Э. Ш. Петина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 167-172.
5. Функциональные особенности дыхательной системы у юных футболистов / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, А. А. Рязанцев, А. С. Селиверстова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 200-205.
6. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, А. В. Доронцев, Ю. Б. Кашенков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 183-187.
7. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у регулярно занимающихся единоборствами / И. Н. Медведев, В. Ю. Карпов, Н. Н. Маринина, Е. С. Гаврикова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 241-247.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Зенкевич В.Н., магистр пед. наук, Мовчун В.Н., студент
*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. Цель любого спорта заключается в преодолении себя и страхов, достижении результата. Многие утверждают, что физическая подготовка играет основную роль в спорте, однако не следует забывать, что нравственные аспекты также имеют огромное значение. Формирование нравственных ценностей у молодежи может быть успешно осуществлено через занятия спортом.

Ключевые слова: спорт, нравственное воспитание, личностные качества.

SPORT AS A MEANS OF MORAL EDUCATION OF YOUTH

Zenkevich V.N., master of pedag. science, Movchun V.N., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Brief abstract. The goal of any sport is to overcome oneself and fears, and achieve results. Many argue that physical fitness plays a major role in sports, but we should not forget that moral aspects are also of great importance. The formation of moral values in young people can be successfully achieved through sports.

Key words: sport, moral education, personal qualities.

Актуальность. Спорт часто рассматривается как эффективное средство нравственного воспитания молодежи. Нравственное воспитание – это целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение человека с целью формирования нравственных качеств, соответствующих требованиям общественной морали. Спорт, имея свои особенности, обладает огромным потенциалом в воспитании личности и формировании ответственности, справедливости и других качеств, несмотря на то, что приоритетная роль в формировании личности принадлежит семье и учебным заведениям, в которых обучается, молодое поколение [1].

Спортивная деятельность характеризуется уникальными и сложными моральными взаимоотношениями, которые возникают между спортивными группами и обществом, внутри спортивных команд

различных уровней и структур, а также между спортсменами, тренерами, судьями, зрителями и другими участниками.

Объект исследования. Нравственное воспитание молодежи в процессе занятий спортом.

Цель исследования. Определить роль спорта в формировании нравственного воспитания.

Методика и организация исследования. В данной работе использовались следующие методы: опрос, обработка полученных материалов, анализ литературы, синтез и обобщение полученной информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения степени влияния систематических занятий спортом на формирование личностных качеств были привлечены студенты ГрГУ им. Янки Купалы. Анализ проводился на основе опроса. В качестве целевой группы были выбраны 83 студента 1 и 3 курсов. Результаты по убыванию встречаемости личностных качеств:

- Дисциплина;
- целеустремленность;
- упорство;
- здоровый образ жизни;
- выносливость;
- рациональное мышление;
- стрессоустойчивость;
- командная работа;
- спортивная этика;
- лидерские качества;
- самооценка;
- самопонимание.

Из полученных данных следует, что регулярная физическая активность способна оказывать значительное влияние на формирование навыков и личностных качеств студентов, необходимых им в будущей трудовой деятельности. Только лишь 7% из опрошиваемых считают, что спорт не оказывает влияние на формирование нравственного воспитания и положительных качеств человека.

В первую очередь, были выделены дисциплина, упорство и целеустремленность.

Участие в спортивных мероприятиях обеспечивает организацию и саморегуляцию, поскольку спортсмены вынуждены оперировать эмоциональной реакцией в контролируемой манере, что способствует развитию навыков самодисциплины. Спорт способствует формированию целеустремленности путем участия в соревнованиях, упорного тренировочного процесса, установления и достижения спортивных целей,

а также преодоления трудностей и развития ментальной устойчивости. В спорте необходимо постоянное стремление к улучшению результатов, что способствует развитию устойчивости к неудачам и умению работать на достижение поставленных целей.

Кроме того, большинство студентов считают, что спорт способствует формированию здорового образа жизни. Это происходит за счет регулярных физических упражнений, которые помогают поддерживать физическое здоровье и укрепляют иммунную систему. Это также способствует профилактике различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. Это важно как для физического, так и для психического здоровья.

Опрашиваемые также считают, что занятия спортом могут способствовать развитию социальных навыков у молодежи, таких как командная работа, сотрудничество и спортивная этика.

Спортивные команды и коллективные занятия могут способствовать развитию лидерских качеств у молодежи, таких как организационные навыки, умение взаимодействовать с другими членами команды, а также принятие решений в стрессовых ситуациях. Эти навыки и ценности могут быть перенесены в другие сферы жизни, такие как учеба, работа, общение с другими людьми. При этом важно обратить внимание на то, чтобы спортивные тренеры и педагоги внушали молодежи не только важность победы, но и уважение к сопернику, достойное поведение на поле и за его пределами, а также понимание ценности спортивной деятельности не только, как инструмента для личного развития, но и для укрепления общества в целом [3].

Занятия спортом, помимо всего, способствуют укреплению самосознания и самооценки у молодых людей. Успехи в спорте могут помочь им почувствовать себя увереннее, укрепить чувство собственного достоинства, научиться устанавливать и достигать личных целей.

Вывод. Таким образом, воспитательное воздействие спорта реализуется через установление системы воспитательных отношений, которые формируются в спортивной области, где наряду с эмоциональным воздействием существуют высокие стандарты в отношении физических, психических и духовных возможностей человека. Отмечается, что спорт обладает средствами, которые позволяют оказывать комплексное гуманистическое воздействие на личность и взаимоотношения между людьми, способствуя развитию не только физических, но и психических и духовных качеств и способностей человека, а также его эстетической, нравственной и коммуникативной культуры. Это происходит потому, что в спорте проявляются не только физические, но и другие качества и способности, включая интеллектуальные, эстетические, нравственные и коммуникативные навыки [2].

В целом, спортивные мероприятия и занятия спортом могут служить средством нравственного воспитания молодежи и таким образом способствовать формированию сильной личности, умеющей преодолевать трудности, быть целеустремленной и находить баланс между соревновательным духом и спортивной этикой, помогая им приобрести физическое и моральное здоровье, развивать социальные навыки и находить разумные формы организации досуга. Эти аспекты подтверждают важность спорта в контексте нравственного воспитания и социализации молодого поколения.

Список литературы / References

1. Лысенко, Е. А. Духовно-нравственное воспитание на уроках по физической культуре / Е. А. Лысенко // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – №. 14.
2. Столяров, В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы / Столяров, В. И. // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1. Исторические и теоретико-методологические основания. – 1997. – Вып. 1. – С. 87.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 480 с.

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

**Золотухина И.А., канд. пед. наук, доц., Свешникова И.В., студент
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы влияния спорта на формирование личности и характера подрастающего поколения. Спорт представлен как инструмент, способствующий гармоничному развитию ребенка. Установлено, что спорт повышают способность быстро и точно ориентироваться в сложных ситуациях.

Ключевые слова: спорт, воспитание, развитие, социальная адаптация, подрастающее поколение.

THE IMPORTANCE OF SPORTS IN THE PROCESS OF CHILD'S PERSONALITY DEVELOPMENT

**Zolotukhina I.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
Sveshnikova I.V., student
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia**

Brief abstract. This article examines the influence of sport on the formation of the personality and character of the younger generation. Sport is presented as a tool that promotes the harmonious development of a child. It has been established that sports increase the ability to quickly and accurately navigate in difficult situations.

Key words: sport, education, development, social adaptation, younger generation.

На современном этапе развития общества процесс прогрессивного развития личности становится практически необходимым и должен начинаться с самого раннего возраста [1, 4]. В связи с этим, родители, обеспокоенные будущим своих детей, стараются всесторонне и гармонично развивать личность своего ребенка, отдавая его на различные кружки и секции, в список которых входят спортивные занятия.

Целью данной статьи является изучение влияния спорта, на процесс развития личности подрастающего поколения.

В современную эпоху спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и все большее внимание уделяется активному участию в нем представителей разных поколений. Рассматривая спорт и физическую культуру как средство воспитания характера, важно признать, что спорт не только способствует развитию физических навыков, но и укрепляет здоровье, способствует социальной адаптации и развивает личностные качества человека [2].

Стоит отметить, что спорт влияет на формирование моральных ценностей, авторитета, социального статуса и способствует развитию этических ориентаций. Участвуя в спортивных дисциплинах, дети ставят перед собой цели, которые отражают их способность к достижению и целеустремленность. Сознательно прилагая усилия и вступая в здоровую конкуренцию со сверстниками, дети получают возможность для прогрессивного развития и личностного роста [3].

Кроме того, физические упражнения улучшают дисциплинированность, что очень важно. Спорт позволяет детям высвобождать энергию и снимать стресс. Сочетание спокойного эмоционального состояния и дисциплинированности обеспечивает эффективное взаимодействие с обществом, способствуя комфортным социальным отношениям.

Спорт играет решающую роль в развитии движений, точности, активности и улучшении тонкой и совершенной координации, а также основных физических качеств.

Спортивные упражнения приносят больше, чем просто физическую пользу. Занятия спортом повышают самоконтроль, способность быстро и точно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать оперативные решения и сознательно идти на риск или избегать его [1, 5, 6]. Этот набор

качеств становится надежной системой поддержки личностного роста, и чем раньше эти качества будут воспитаны, тем менее восприимчивыми дети будут к негативным влияниям, что, в конечном счете, укрепит их самостоятельность.

В связи с вышесказанным нами проведено исследование с февраля по июнь 2023 года на базе лицея № 86 и Алтайского государственного педагогического университета. В исследование приняли участие 68 человек, из которых было 30 родителей школьников, 34 школьника в возрасте 10-11 лет и 4 учителя физической культуры. Всем респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты, которые посвящены значению спорта в процессе развития личности ребенка (табл.).

Таблица – Результаты исходного анкетирования респондентов

Вопросы анкеты	Ответы учащихся, %		Ответы родителей, %		Ответы учителей ФК, %	
	да	нет	да	нет	да	нет
Знаете ли вы что такое спорт?	3	97	20	80	100	0
Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»?	38	62	50	50	100	0
Занимаетесь ли вы спортом?	61	39	30	70	95	5
Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?	98	2	93	7	100	0

По итогам проведенного анкетирования можно заметить, что младшие школьники (97%) пока плохо представляют, что такое спорт и лишь 38% готовы попробовать сдать нормативы ВФСК «ГТО».

Анализ ответов родителей младших школьников позволил выявить более осознанное отношение о значении спорта в процессе развития личности ребенка. Сами же родители в 50% согласны сдать нормативы ВФСК «ГТО» вместе с детьми.

Анализ ответов учителей физической культуры позволил выявить более единообразную и оптимистичную картину в отношении роли спорта в развитии личности ребенка. Так 100% респондентов знают и пропагандируют спортивный стиль жизни.

После исходного анкетирования нами, совместно с учителями физической культуры было проведено три физкультурно-спортивных мероприятия («Мама, папа и я – спортивная семья», «Сдача норм ВФСК «ГТО»», «Подвижные игры на активном отдыхе»), в которых приняли участие младшие школьники и их родители. После 5 месяцев работы с семьями младших школьников нами проведено повторное анкетирование.

В результате анализа ответов респондентов нами выявлено достоверное повышение количества положительных ответов, как школьников, так и их родителей о значении спорта в процессе развития личности ребенка.

Таким образом, учитывая эти моменты, спорт, несомненно, может быть признан важным компонентом личностного развития, влияющим на формирование важнейших черт личности, которые в значительной степени определяют продуктивность и преимущества человеческой деятельности, развитие семейных ценностей, а также вклад человека в достижение общих целей.

Список литературы / References

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учебное пособие / В. А. Бароненко. – Москва : Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Учет индивидуально-типологических особенностей при проведении занятий физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н. В. Губарева, О. А. Тарасова, Ю. А. Королькова, П. П. Сапрыкин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 9(150). – С. 101-103.
3. Дианов, Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – Москва : КноРус, 2012. – 184 с.
4. Калюжная, Е. А. Организация здорового образа жизни детей среднего дошкольного возраста / Е. А. Калюжная, И. А. Золотухина // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 383-386.
5. Немов, Р. С. Общая психология. Том 3. Психология личности : учебник для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2014. – 752 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 480 с.

УДК 155.99

ГЕНДЕРНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОБРАЗЕ «ИДЕАЛЬНОЙ ДЕВУШКИ» У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ И ПАУЭРЛИФТИНГОМ

**Исмагилова Л.Ф., ст. преподаватель,
Галиуллина А.Т., магистрант, Константинова И.С., магистрант
ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)
федеральный университет», г. Елабуга, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается проблема гендерной идентификации спортсменок, условно мужских видов спорта. Анализируются работы авторов, изучающих вопросы о самооценке девушек и представлении их социальной роли. Рассматривается влияние гендерных различий на процессы становления личности в ходе занятий силовыми видами спорта.

Ключевые слова: спортсменки, гендер, представление, самоидентификация, армрестлинг, пауэрлифтинг.

GENDER PRESENTATION OF THE IMAGE OF THE “IDEAL GIRL” IN WOMEN ATHLETES DOING ARM WRESTLING AND POWERLIFTING

**Ismagilova L.F., senior lecturer,
Galiullina A.T., undergraduate, Konstantinova I.S., undergraduate**
*Elabuga Institute (branch) «Kazan (Volga Region) Federal University»,
Yelabuga, Russia*

Brief abstract. This article examines the problem of gender identification of female athletes in conventionally male sports. The works of authors studying questions about the self-esteem of girls and the perception of their social role are analyzed. The influence of gender differences on the processes of personality development during training in strength sports is considered.

Key words: female athletes, gender, performance, self-identification, arm wrestling, powerlifting.

Самоидентификация человека происходит с принятой им ролью в том или ином виде деятельности. Как правило, у спортсменов она начинается формироваться уже в начале спортивной карьеры и может продолжаться даже после ухода из спорта [3].

Напрямую вопрос идентификации спортсменок как женщин в литературе не ставится. Однако, в работах авторов можно встретить исследования самооценки спортсменок, о наличии у них тех или иных качеств, в том числе относимых к женской гендерной модели [5].

Девушкам, отдающим предпочтение условно мужским видам спорта (армрестлинг, пауэрлифтинг, дзюдо и др.), зачастую приписывают маскулинные качества, обращая внимание на морфологию, и поведение спортсменок [1, 2].

По данным Л.И. Лубышевой, 45 % опрошенных спортсменок отрицают у себя агрессивность и жестокость, однако, 5 % считают, что спортивная деятельность способствовала формированию у них агрессивности, а 7,8 % сказали о проявлении в их поведении жестокости, которую связывают с занятиями спортом [4].

Ряд авторов считают, что занятия спортом не вызывают проявления у женщин каких-либо отрицательных личностных черт, которые наносили бы ущерб их социальному статусу или женственности (Лубышева, 2000; Цикунова, 2003). В то же время, другие исследователи указывают на преобладание в личности женщин-спортсменок маскулинных черт (Ильин,

2002; Староста, 1999). Также есть те, которые отмечают у спортсменок умеренное повышение уровня маскулинизации (Colker, Widon, 1980) [4].

В связи с неоднозначной оценкой занятий женщинами условно мужскими видами спорта, мы решили провести исследование, в ходе которого попытаемся выяснить, отличаются ли представления об образе «Идеальной девушки» и о том, какими качествами наделяют его спортсменки и девушки, не занимающиеся спортом.

Цель исследования: изучение гендерного представления об образе «Идеальной девушки» у спортсменок, занимающихся условно мужскими видами спорта.

Материалы и методы исследования. На основе проведенного нами теоретического анализа существующих методик, мы пришли к выводу, что для нашей работы наиболее подходящей является методика О.Л. Кустовой «Исследование гендерных стереотипов личности».

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании принимали участие действующие спортсмены, а также тренеры по армрестлингу и пауэрлифтингу, а также девушки, которые не занимаются спортом. Всего в проведенном нами исследовании приняли участие 60 респондентов. Средний возраст на момент участия в анкетировании составил – 21,2 лет. Перед тем, как начать исследования с помощью небольшого опроса, который включал в себя такие пункты как: возраст, вид спорта, стаж, спортивные регалии, мы поделили респондентов на две группы:

1. Девушки, занимающиеся армрестлингом и пауэрлифтингом (30 чел.);
2. Девушки, не занимающиеся спортом (30 чел.).

В состав участниц первой группы входили обладательницы разрядов и званий от МСМК до 3-его взрослого разряда.

Сбор информации для исследования, опрос испытуемых осуществлялся в онлайн-формате, посредством социальных сетей.

Согласно средним значениям факторов по методике СД О.Л. Кустовой мы выяснили, что наиболее значимыми качествами для образа «Идеальной девушки», по мнению спортсменок, являются: андрогинность, эмпатийность, сила личности.

В то время как девушки, не занимающиеся спортом отмечают, что для образа идеальной девушки особо важны: оценка общей привлекательности, эмоциональность, фемининность. При этом нужно отметить, что существенных различий в представлении участниц об образе «Идеальной девушки», не наблюдаются. Это можно увидеть на представленной ниже диаграмме (рис.).

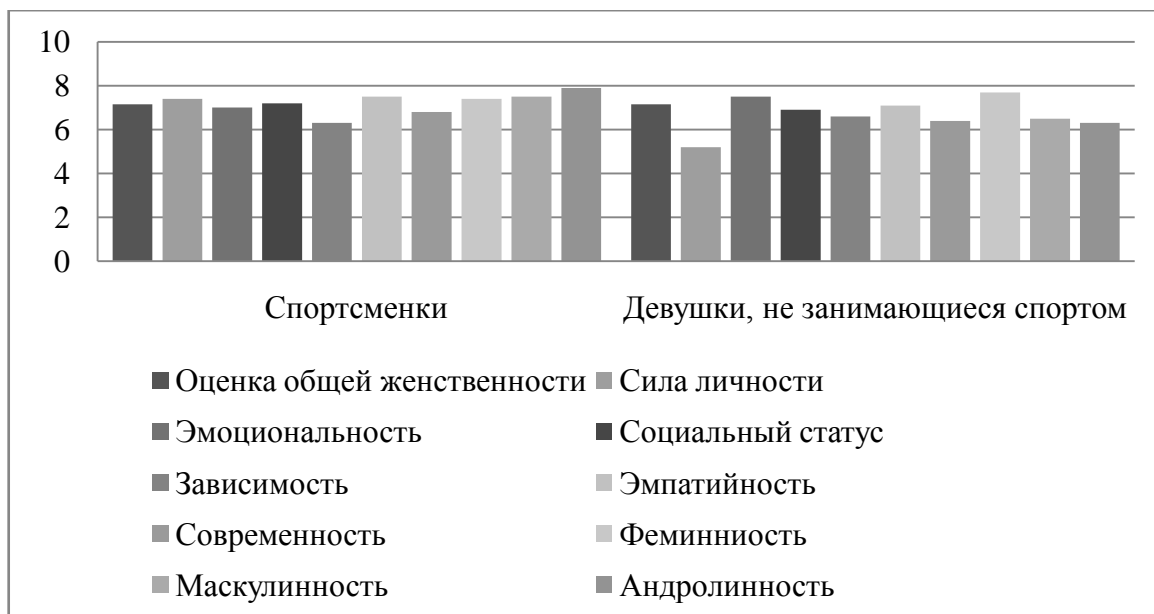


Рисунок – Результаты участниц по методике СД О.Л. Кустовой.

Из вышесказанного следует, что, несмотря на наличие небольших различий во взглядах респондентов обеих групп, участницы исследования наделяют образ «Идеальной девушки» примерно одинаковыми качествами. Это наглядно можно увидеть на основе результатов математической обработки статистических данных, применяя Т-критерий Стьюдента (табл.).

Таблица – Критические значения

t _{кр}	
p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
2.1	2.88

Таким образом, полученное эмпирическое значение Т-критерий Стьюдента находится в зоне не значимости. Другими словами, мы подтверждаем слова о том, что у представительниц обеих групп незначительные различия во взглядах. Несмотря на род деятельности, участницы исследования наделяют образ «Идеальной девушки» одинаковыми характеристиками.

Выводы. На основе полученных результатов исследования по методике семантического дифференциала, мы выяснили, что образ «Идеальной девушки» по мнению участниц исследования, включает в себя способность «слабого пола» воспринимать мир другого человека, понимать и относиться к нему бережно. Также сюда относится умение адаптироваться к изменяющимся ситуациям, обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, быть мягкими, чуткими, привлекательными, умеющими выражать свои эмоции и делиться ими. Другими словами,

образ «Идеальной девушки» должен включать в себя сильные качества типичные как для женщин, так и для мужчин.

Список литературы / References

1. Дамадаева, А. С. Спортивно-важные качества личности мужского и женского пола / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3. – С. 48-51.
2. Стамбулова, Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – С. 64-72.
3. Усольцева, А. А. Трудности в становление гендерной идентификации спортсменок условно мужских видов спорта / А. А. Усольцева // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 3. – С.56-59.
4. Цикунова, Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных видах спорта: дис. ... канд. псих. наук. – Санкт-Петербург, 2013. –181 с.
5. Volkova, K. R. Analysis of powerlifting coach's actions in «coach-athlete» system: gender aspect. International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences (RPTSS 2017) / K. R.Volkova, G. M. Ldokova, R. H. Bekmansurov. – 2018. – vol. 35. – P. 719-727.

УДК 796.01

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ
ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

Ищенко А.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет
имени В.И. Разумовского», г. Саратов, Россия*

Краткая аннотация. Данная статья посвящена инновационным методам оздоровительной практики. В ней рассмотрена возможность внедрения наиболее актуальных форм психо-педагогических аспектов лечебной физической культуры, способствующих повышению активности и уровня здоровья в целом. Учебные занятия с элементами лечебной физической культуры создают базовую основу для укрепления здоровья обучающихся, что в перспективе способствует к адаптации в отношении медико-биологических аспектов оздоровительной практики.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная практика, тренировка, физическое здоровье.

**PHYSICAL EDUCATION AS AN AUXILIARY ELEMENT OF
WELLNESS PRACTICE**

Ishchenko A.V., senior lecturer

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Saratov, Russia

Brief abstract. This article is devoted to innovative methods of wellness practice. It considers the possibility of introducing the most relevant forms of psycho-pedagogical aspects of therapeutic physical culture, contributing to increased activity and overall health. Training sessions with elements of therapeutic physical culture create a basic basis for strengthening the health of students, which in the future contributes to adaptation in relation to the medical and biological aspects of wellness practice.

Key words: physical culture, wellness practice, training, physical health.

Физическая культура является основополагающим фактором, формирующим социально-значимые аспекты проявления общественного благосостояния, особенно с учетом современных тенденций в отношении физической активности современного поколения. Увеличение числа людей, ведущих иррациональный образ жизни, и распространение хронических заболеваний в значительной степени повлияли на статистические показатели, характеризующие здоровье и качество жизни населения. Именно поэтому исследовательская деятельность, направленная на использование физической культуры в качестве вспомогательного элемента оздоровительной практики, не утратила своей актуальности и по сей день.

Основополагающей целью исследовательской деятельности послужил аналитический отчет активности обучающихся в сфере физической культуры в отношении инновационных методов оздоровительной практики. В ходе исследования были получены соответствующие результаты, опирающиеся на достоверные источники.

Для определения основных аспектов психо-педагогического направления оздоровительной физической культуры стоит обратиться к одной из работ Ханевской Г.В. [1]. По мнению представителя научного сообщества, главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека сводится к практическому применению в повседневной жизни. Если акцентировать внимание на определенной возрастной группе, то для студентов физическая культура и другие вспомогательные элементы оздоровительной практики, прежде всего, оцениваются как средство для достижения поставленных задач. В свою очередь это можно использовать как стимул для мотивации общественного мнения. Таким образом, можно рассмотреть возможность внедрения наиболее актуальных форм медико-биологических аспектов физической культуры в оздоровительной практике.

О значимости физической культуры с точки зрения медико-биологических аспектов оздоровительной практики в своей работе упомянул Хлебников В.А. [2]. Опираясь на его мысли, можно сказать, что физическая культура оказывает положительное влияние на все сферы жизни человека, выполняя при этом ряд важных функций. Даже самый

простой и доступный вид физической активности как ходьба не только стимулирует обменные процессы, но и оказывает положительный эффект на организм в целом при минимальных затратах времени и сил. Следующим этапом оздоровительной практики является бег. Бег – это достаточно простой, доступный и эффективный способ применения оздоровительной терапии. Его положительный эффект на организм заключается в повышении функциональных возможностей сердечной и дыхательной систем; повышении физической работоспособности и выносливости; улучшении состояния центральной нервной системы.

В зависимости от вида активности происходит интенсивное воздействие на организм и его функциональные возможности. Например, лыжный бег способствует развитию опорно-двигательного аппарата и закаливанию организма, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижая риск развития хронических заболеваний. Существует даже регламент упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях. Это могут быть как аэробные нагрузки: бег на месте, «скакалка» или танцы, так и силовые нагрузки, которые можно выполнять с собственным весом или гантелями.

Для того, чтобы взвесить все необходимые приоритеты в сфере физической активности, можно обратиться к работе Мухаметова А.М. [3], в которой он выделил несколько основополагающих принципов оздоровительной физической культуры. Принцип сознательности заключается в осмысленном отношении человека к предлагаемым ему физическим упражнениям. Принцип наглядности предполагает показ физических упражнений или имитацию движений ранее известных из бытовой или трудовой практики. Принцип доступности обозначает обучение физическим упражнениям в соответствии с основными правилами перехода от умения выполнять упражнения более простые к выполнению упражнений более сложных, требующих больших усилий. Принцип систематичности заключается в том, чтобы все занятия по физической культуре проводились регулярно, последовательно с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением их выполнения. Принцип закрепления навыков заключается в том, чтобы упражнения запоминались. Для этого необходимо многократно повторять изучаемые движения в соответствии с физическими возможностями индивида. Основополагающим среди всех вышеперечисленных убеждений является принцип индивидуального подхода, предполагающий учёт всех индивидуальных особенностей организма, его реакции на окружающую среду, его отношение к медикаментам.

Полученные результаты в ходе исследования подтверждают значимость физической культуры в качестве вспомогательного элемента оздоровительной практики. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию физического здоровья и

укреплению организма. Участники, занимающиеся физической культурой, имеют более высокий уровень общей физической активности и лучшую физическую форму. Кроме того, физическая культура способствует улучшению эмоционального состояния, снижает уровень стресса и повышает качество сна.

В заключение хотелось бы отметить, что физическая культура является неотъемлемой частью оздоровительной практики и играет важную роль в поддержании физического здоровья и общего благополучия человека. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, укрепляют иммунную систему и улучшают качество жизни. Поэтому необходимо поощрять и поддерживать участие людей в физической культуре и спорте для достижения оптимального уровня физического здоровья и развития общества.

Список литературы / References

1. Ханевская, Г. В. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи / Г. В. Ханевская // Акмеология профессионального образования : материалы 14-й Всероссийской научно-практической конференции, 14–15 марта 2018 г., Екатеринбург. – Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2018. – С. 167-171.

2. Хлебников, В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : материалы Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019 г. : в 2-х ч. – Белгород : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Часть II. – С. 135-139.

3. Мухаметов, А. М. Основы оздоровительной физической культуры / А. М. Мухаметов. – Текст : электронный // Вестник науки и образования. – 2020. – № 4-2(82). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 02.01.2024).

УДК 796.01:159.9

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

**Калмыков С.Г., канд. пед. наук, доц., Антонова Е.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет
имени В. И. Разумовского», г. Саратов, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается потребностно-мотивационная сфера занимающихся популярными формами оздоровительной физической культуры. Выявлены группы мотивов, лежащих в основе занятий оздоровительной физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, оздоровительные занятия, физическая культура, население, бег, ритмическая гимнастика.

MOTIVATION OF HEALTHY AND PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF THE ADULT POPULATION

**Kalmykov S.G., cand. of pedag. science, associate prof.,
Antonova E.A., senior lecturer**

*Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky,
Saratov, Russia*

Brief abstract. The article examines the need-motivational sphere of those involved in popular forms of health-improving physical culture. Groups of motives underlying health-improving physical education classes have been identified.

Key words: motivation, recreational activities, physical culture, population, running, rhythmic gymnastics.

Активная физкультурно-оздоровительная работа среди населения, пропаганда здорового образа жизни требуют знания основных причин и мотивов занятий трудящихся физической культурой. В связи с этим развитие массовой физической культуры и действенность агитационно-пропагандистской работы среди широких слоев населения будут значительно выше, если организаторы физической культуры будут опираться на знание потребностей и мотивов, которые лежат в основе занятий оздоровительной физической культурой.

С учетом вышеизложенного целью проведенного исследования было изучение потребностно-мотивационной сферы занимающихся популярными формами оздоровительной физической культуры (оздоровительный бег и ритмическая гимнастика).

Методика. Нами были разработаны анкеты и вопросники, с помощью которых исследовались мотивы и причины занятий, психофизиологическое состояние и другие особенности занимающихся. Обследовалось свыше 50 человек со стажем занятий не менее 1,5 года. Мужчины в основном представлены членами городского и районных КЛБ, женщины – секции ритмической гимнастики в фитнес клубах и стадионах. Возраст занимающихся – 26-70 лет. Достоверность различий определялась по непараметрическому критерию знаков.

Результаты. Обследованием выявлены группы мотивов, лежащих в основе занятий оздоровительной физической культурой, а также определенная иерархия данной мотивации. В целом, на первом месте находится группа мотивов, связанных со здоровьем занимающихся (укрепление сердечной и дыхательной систем, закаливание и др.), на втором – связанных с самовоспитанием (потребность изменить характер, борьба с вредными привычками, регулирование эмоций и пр.), на третьем – потребность изменить образ жизни (преодоление неорганизованности,

желание сделать жизнь более интересной, разнообразной и др.). В группе женщин, занимающихся ритмической гимнастикой, обнаружены определенные особенности мотивации в зависимости от возраста. Так, в молодом и среднем возрасте доминируют мотивы, определяющиеся потребностью выглядеть молодой, внешне привлекательной, тогда как для женщин более старшего поколения эти мотивы занимают подчиненное место, хотя и остаются актуальными, что отмечалось и другими авторами, на первое же место выходят оздоровительные мотивы.

Представляет интерес изучение влияния занятий бегом и ритмической гимнастикой на различные сферы жизнедеятельности трудящихся. По мнению занимающихся, состояние здоровья по сравнению с началом занятий заметно улучшилось: нормализовался сон, резко сократилось число простудных заболеваний, совершенствовалась деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта. Повысилась производительность труда, увеличилась работоспособность, а сам процесс производства стал ровнее, без спадов, что позволяет выполнить большой объем работы и обеспечить более высокое ее качество за единицу времени. Многие подчеркивают усиление настроения на работу, большие энергетические затраты в труде при меньшей утомляемости. По мнению опрошенных, оздоровительная физическая культура (бег и ритмическая гимнастика) оказывает значительное влияние на психическую деятельность. Так, занимающиеся отмечают, что занятия научили переносить все невзгоды спокойно и самокритично, в психике наблюдается смещение к устойчивому оптимистичному мировосприятию, к хорошему расположению духа, уверенности, твердости характера. Многие отмечают увеличение склонности к юмору, а также лучшую переносимость стрессовых ситуаций. Меньшую раздражительность, большую уравновешенность, спокойствие и сдержанность заметил в себе каждый занимающийся.

Интересен неспецифический эффект занятий оздоровительным бегом и ритмической гимнастикой. Так, занимающиеся обратили внимание на улучшение культуры общения. По их мнению, они стали более спокойны и рассудительны в общении, у них улучшились отношения в коллективе, в семье, вырос уровень самодисциплины и выдержки. Большинство отметили увеличение социальной активности, повышение потребности в труде, более активное участие в общественной жизни учреждений и предприятий, большой интерес к культурной и общественной жизни страны и города. Многие занимающиеся стали пропагандистами здорового образа жизни в семье и на производстве.

Обсуждение. Обследуемые нами трудящиеся в определенной степени могут служить моделью, занимающихся оздоровительной физической культурой в том смысле, что имеют довольно большой стаж постоянных тренировок, их интерес к физической культуре стабилен, а

оздоровительная направленность занятий ярко выражена. Поэтому полученные результаты показывают те действенные мотивы и источники активности, которые заставляют взрослого человека до или после трудового дня заниматься оздоровительной физической культурой. Высокий уровень мотивации в сохранении здоровья, потребность изменить образ жизни, характер и некоторые особенности личности, возможность улучшить фигуру, глубокая убежденность в благотворном влиянии физической культуры, связанная с агитационно-пропагандистской деятельностью радио, телевидения, прессы, формируют соответствующие психологические установки занимающихся. Эти установки и ожидания в дальнейшем подкрепляются улучшением состояния здоровья, повышением производительности труда, улучшением психической сферы занимающихся, усилением социальной активности, что в совокупности улучшает социальное благополучие и, в свою очередь усиливает мотивацию занятий оздоровительной физической культурой.

Выводы. Обследование выявило главные мотивы, лежащие в основе занятий популярными формами оздоровительной физической культуры. Знание этих мотивов, а также характера изменений состояния физической, психической и социальной сфер человека в результате занятий оздоровительной физической культурой и учет возрастно-половых особенностей занимающихся могут быть использованы для повышения действенности агитационно-пропагандистской работы организаторов массовой физической культуры.

Список литературы / References

1. Асеев, В. Г. Проблема мотивации и личности / В. Г. Асеев // Теоретические проблемы психологии личности. – Москва, 2004. – С.122.
2. Ахметжанова, Г. В. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни / Г. В. Ахметжанова, А. Н. Осипов // Современные психологические проблемы высшей школы. – Санкт-Петербург, 2005. – Выпуск 7. – С. 88-90.
3. Драндров, Г. Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Г. Л. Драндров, Е. Б. Кузьмин, Ю. П. Денисенко // Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 4(13). – С 87-93.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с.
5. Немов, Р. С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений. В 3-х кн. Кн. 1 / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 1997 – 651 с.
6. Патрахина, Т. Н. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Т. Н. Патрахина, К. П. Романчук // Молодой ученый. – 2015. – № 7. – С. 461-464.
7. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова. — Москва : Академия, 2016. — 320 с. — (Бакалавриат).
8. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы,

УДК 796.613.2

ЛЕЧЕБНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Кириллов Н.А., докт. биол. наук, проф., Кириллова М.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Иванова Е.Н., канд. филол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению влияния напитка на основе эстрагона на процесс восстановления сил после тренировок и соревнований.

Ключевые слова: спортивное питание, утомление, профилактика, реабилитация.

A THERAPEUTIC DRINK FOR ATHLETES

Kirillov N.A., doct. of biol. science, prof., Kirillova M.N., student

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Ivanova E.N., cand. of philol. science, associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study on the effect of a tarragon-based drink on the process of recuperation after training and competitions.

Key words: sports nutrition, fatigue, prevention, rehabilitation.

Достижению высоких спортивных результатов способствует не только правильно организованный тренировочный процесс, но и рациональный питьевой режим с включением в рационы питания специализированных напитков с биологически активными веществами (БАВ). Связано это с тем, что, любая физическая активность сопровождается с потерями воды и минеральных веществ в организме, приводит к сгущению крови и ослаблению скоростно-силовых качеств спортсменов [1-3; 5-11; 14-16].

Известно, что данный механизм утомления в ходе тренировочного процесса связан с формированием окислительного стресса из-за синтеза активных форм кислорода и накопления в клетках продуктов окисления

липидов (ПОЛ), способных ограничивать деятельность органоидов [1; 5-11]. Поэтому для нивелирования физического утомления медицина рекомендует использовать БАВ с антиоксидантным действием, так как недостаток антиоксидантов нередко приводит к повреждению мышц. Антиоксиданты способны нейтрализовать активные формы кислорода и азота, прерывая цепи синтеза новых свободных радикалов и ПОЛ [1; 5-8; 14].

Природными источниками антиоксидантов выступают лекарственные растения, экстракты которых могут стать эффективными средствами антиоксидантной защиты спортсменов не только в период тренировочного процесса, но и в ходе соревнований [1-8;11-16]. Исходя из этого, исследования, связанные с разработкой спортивных напитков с антиоксидантами свойствами, остаются актуальными.

Целью работы стала разработка напитка на основе растительных экстрактов с антиоксидантами свойствами для коррекции процессов метаболизма в клетках организма спортсменов после физической нагрузки.

В качестве материалов использована отечественная и зарубежная медицинская, а также научно-техническая литература, рекомендации по применению спортивных напитков, а также результаты собственных исследований по возделыванию, переработке и применению лекарственных растений в спортивном питании [1-16].

Изучение специальной литературы [5-16] показало, что одним из растений, обладающих выраженными антиоксидантными свойствами, является эстрагон или тархун. В составе данного растения содержится большое количество флавоноидов, отвечающих за антиоксидантные свойства препаратов их тархуна. Именно они могут нейтрализовать вновь синтезируемые в процессе двигательной активности свободные радикалы, предотвращая тем самым негативные окислительные реакции в клетках организма и сохраняя мышечную ткань от повреждений.

Кроме этого, благодаря содержанию в наземной части эстрагона эфирных масел, кумаринов, алкалоидов, фитостеролов, омега-3 и омега-6 жирных кислот, биотина, каротинов, органических кислот (пантотеновой, аскорбиновой, фолиевой), витаминов (В1, В2, В4, В6, Е, С, К, РР), макроэлементов (кальция, калия, фосфора, кремния, серы, хлора, магния и натрия), микроэлементов (алюминия, марганца, меди, фтора, цинка, селена, йода, железа) препараты из тархуна существенно снижают риски развития сердечно-сосудистых и онкологических болезней.

Стоит отметить, что об удивительных лечебных свойствах тархуна знали древние греки, и знахари из разных стран ещё до начала нашей эры и до сегодняшнего дня применяют его в медицине, косметологии, кулинарии и быту. В частности, данное растение применяют в разных странах для стимуляции мозговой активности, снижения артериального давления, восстановления работы желудка и кишечника, при лечении стресса,

панических атак, неврозов, снятия боли и воспалений, для профилактики тромбообразования и рака, повышения иммунитета, снижения концентрации сахара в крови, улучшения зрения.

У мужчин препараты из тархуна способствуют наращиванию мышечной массы, более полному усвоению еды, предупреждению импотенции и воспалений в мочеполовой системе, а у женщин - устранению менструальных болей и неприятных симптомов климакса, регуляции месячных циклов.

В России эстрагон в диком виде встречается лишь на юге Сибири и на Дальнем Востоке, хотя может быть культивирован и в европейской части страны и, в частности, на территории Чувашской Республики (ЧР).

Для исследований нами использован сорт эстрагона Монарх, который имеется в свободной продаже в форме семян, кустиков или корневищ. Для возделывания был отобран участок с малогумусной глинистой почвой на территории Чебоксарского района ЧР.

Оказалось, что эстрагон прекрасно развивается и дает большую вегетативную массу даже на таких малопригодных для земледелия типах почв. При этом выдерживает сильные морозы без дополнительных защитных мероприятий и приспособлений. Сбор сырья для последующего приготовления напитка производился нами в период образования бутонов и цветения. Сушка побегов проводилась в темном месте, после чего сырье измельчалось и хранилось в темной стеклянной посуде до употребления и приготовления чая, отваров и настоев.

Чай из сушеных побегов тархуна готовили в термосе, заливая столовую ложку сырья 500 мл кипящей воды. Полученный напиток спортсмены принимали 2 раза в сутки (после тренировок) по 200 мл.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки высушенного эстрагона заливали 2 стаканами горячей воды в эмалированной посуде и держали на слабом огне в течение 5-6 минут. Затем отвар процеживали и давали спортсменам по 50 мл 3 раза в день.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сухого эстрагона заливали 500 мл воды, прогретой до 70 градусов и настаивали в течение одного часа, а затем процеживали и давали спортсменам по 100 мл 3 раза в день.

Исследования, проведенные на группе спортсменов, занимающихся гиревым спортом, в течение трех месяцев показали, что применение препаратов из сушеных побегов эстрагона позитивно отражается на самочувствии и работоспособности испытуемых. Практически все они (97% от числа опрошенных) отмечали снижение утомляемости и более быстрое восстановление сил после тренировок и спортивных мероприятий после приема напитков из тархуна.

На основе результатов исследования можно заключить, что для восстановления водно-солевого баланса и работоспособности после

усиленной физической нагрузки спортсменам можно рекомендовать чай, отвар или настой из побегов эстрагона.

Список литературы / References

1. Kirillov, N. A. Histochemical characteristics of the structures of rat lymphoid organs in stress / N. A. Kirillov, A. T. Smorodchenko // *Bulletin of Experimental Biology and Medicine*. – 1999. – Vol. 127, No. 2. – P. 155-157.

2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 144 с.

3. Воронина, Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста / Г. А. Воронина // *Физическая культура в школе*. – 2016. – № 8. – С. 27-29.

4. Григорьев, С. Н. Позитивный опыт решения спортивных и социально-экономических проблем на селе / С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // *Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года*. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 397-400.

5. Кириллов, Н. А. Восстановление работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок / Н. А. Кириллов, И. А. Григорьева, С. Н. Григорьев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года*. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 665-670.

6. Кириллов, Н. А. Динамика медико-демографических показателей в Чувашской Республике / Н. А. Кириллов // *Современные проблемы естественных наук и медицины : сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 18–20 мая 2020 года. Том Выпуск 9*. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2020. – С. 492-496.

7. Кириллов, Н. А. Динамика смертности населения в Чувашской Республике на примере Чебоксарского района / Н.А. Кириллов, И. Ю. Павлова // *Современные проблемы медицины и естественных наук : сборник статей Международной научной конференции, Йошкар-Ола, 15–19 апреля 2019 года. Том Выпуск 8*. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2019. – С. 45-47.

8. Кириллов, Н. А. Иммунный ответ при стрессовых нагрузках / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 205 с.

9. Кириллов, Н. А. Особенности организации тренировочного процесса на открытом воздухе / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года*. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 423-426.

10. Кириллов, Н. А. Причины высокой смертности населения Чувашской Республики / Н. А. Кириллов, И. Ю. Павлова // *Современные проблемы медицины и естественных наук : сборник статей Международной научной конференции, Йошкар-Ола, 15–19 апреля 2019 года. Том Выпуск 8*. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2019. – С. 47-48.

11. Кириллов, Н. А. Физиологическая оценка влияния стресса на организм человека и животных / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 165 с.

12. Кириллова, А. А. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях / А. А. Кириллова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 25 ноября 2022 года. – Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2022. – С. 25-29.

13. Копылова, А. А. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в образовательном учреждении / А. А. Копылова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 401-404.

14. Толмачев, В. О. Разработка и оценка качества напитка для спортсменов на основе минеральной воды, обогащенного аминокислотами / В. О. Толмачев, С. Л. Тихонов, Н. В. Тихонова // Достижения науки и техники АПК. – 2019. – № 1 (33). – С. 53–60.

15. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние психологического настроения на показатели спортивных достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. В 3-х частях, Чебоксары, 15 октября 2021 года. Том Часть 3. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 555-556.

16. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние физкультуры и спорта на показатели психического здоровья / Р. Р. Хайбрахманова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 220-223.

УДК 796.854

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Кириллов Н.А., докт. биол. наук, проф., Кириллова М.Н., студент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет

имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

Иванова Е.Н., канд. филол. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,

г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В статье изложены результаты исследования по изучению влияния комплекса упражнений на развитие общих физических способностей, быстроты и выносливости.

Ключевые слова: сила, выносливость, способности, дети, занятия.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Kirillov N.A., doc. of biol. science, prof., Kirillova M.N., student
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia
Ivanova E.N., cand. of philol. science, associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study on the effect of a set of exercises on the development of general physical abilities, speed and endurance.

Key words: strength, endurance, abilities, children, activities.

Для гармоничного развития психики школьника необходима двигательная активность, но в последние годы из-за увеличения числа учебных занятий у большинства школьников отмечается двигательный дефицит, который выступает причиной формирования гиподинамии, что может способствовать к появлению серьёзных патологий в организме школьника [1-4; 6-15; 17-19].

Известно, что сдвиг крайних границ двигательной активности может происходить в силу разных факторов (в зависимости от возраста, от уровня двигательных умений и развития, от степени тренированности), а крайние его проявления нередко сопровождаются стрессовыми проявлениями [1; 5; 9; 13; 18]. Поэтому для повышения уровня физической подготовленности и профилактики стрессовых состояний следует использовать во время проведения занятий по физической культуре специальные формы упражнений [13-18; 20-21]. Наибольший эффект такие упражнения могут принести у детей 7-10 лет. Исходя из этого, целью данного исследования мы выбрали поиск путей повышения уровня развития скоростно-силовых способностей у детей третьих классов через включение в процесс тренировок специального комплекса упражнений.

В целях проведения исследования были отобраны два параллельных третьих класса, один из которых выступил в качестве контроля. В предлагаемый нами комплекс физических упражнений мы включили упражнения легкой атлетики (бег на 30м, на 20м, на 60 м, челночный бег 3x10 м и бег подниманием бедра, многоскоки, вылет в шаге через шаг); специальные движения, выполняемые на тренажерных колесах; элементы подвижных игр (прыжки по специальным полоскам, падающая палка, рывок за мячом, челнок, гонка с выбыванием, пушкари), развлекательные старты-эстафеты и тренировки с отягощениями (гантелямина 1-1,5кг для развития силы).

Перечень упражнений по формированию скоростно-силовых качеств мы дополнили подвижными играми, включая 6 эстафет и 80 различного рода упражнений. Тренировочный процесс в течение трех месяцев был организован с периодичностью два раза в неделю. Для выявления параметров изменений в развитии скоростно-силовых качеств учеников младших классов, а также определения их отношения к тренировкам было проведено в конце эксперимента тестирование детей.

В ходе проведения сравнительного анализа результатов изменений за три прошедших месяца было выявлено, что в экспериментальном классе (3 «б»), благодаря применению нового комплекса упражнений повысилось число детей с высоким (до 23%) и средним (до 63,4%) уровнями развития физических способностей детей при снижении количества детей с низким уровнем развития физических способностей (до 13,6% детей). Тогда как в контрольном (3 «а») классе, только у 10% детей была определена высокая степень развития физических способностей. Средние показатели развития этих качеств был в данной группе характерны для 45,5% испытуемых, а низкие показатели – для 44,5% детей.

В процессе выполнения подтягиваний высокий уровень развития в экспериментальном 3-м «б» классе был обнаружен у 43,5% испытуемых, а у 54,5% детей был диагностирован средний уровень развития. В контрольной группе детей (в 3 «а» классе) высокие и средние показатели развития силы подтвердили лишь 15% и 52,5% испытуемых, а число лиц с низким уровнем развития силы оказалось на уровне 32,5%.

Хорошие показатели степени развития быстроты при беге на 30 метров с высокого старта были выявлены также среди детей экспериментального 3 «б» класса (у 33,7 %). При этом, количество детей со средними показателями уровня развития быстроты оказалось 31,9%, а с низким уровнем быстроты – 34,4%.

По сравнению с детьми из экспериментального класса (3 «б»), среди учеников 3 «а» класса высокий уровень развития быстроты оказался лишь у 10,5% испытуемых. Меньше было и лиц со средним уровнем развития быстроты (у 36,4% испытуемых) при увеличении процента детей с низким уровнем развития скоростных характеристик (до 53,1% испытуемых).

Сравнительный анализ полученных данных ясно дает понять, что у детей из экспериментального класса наблюдается существенное повышение показателей силы и быстроты по сравнению с детьми из параллельного класса.

В целом, использование в процессе тренировок дополнительных упражнений, игровых моментов и эстафет, способствует более быстрому формированию скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. Кроме этого, нововведение способствовало к позитивному изменению психологического климата в 3 «б» классе.

Анализ результатов проделанной работы позволяет нам сделать вывод о том, что показатели скоростно-силовых способностей у детей экспериментального класса при долгосрочном выполнении комплекса отягощений во время тренировочного процесса, намного повысились. При всем при этом, предлагаемый нами комплекс физических упражнений, игр и эстафет способствовал увеличению интереса у детей к занятиям по физической культуре, что было зафиксировано в ходе тестирования в конце эксперимента.

Список литературы / References

1. Kirillov, N. A. Histochemical characteristics of the structures of rat lymphoid organs in stress / N. A. Kirillov, A. T. Smorodchenko // *Bulletin of Experimental Biology and Medicine*. – 1999. – Vol. 127, No. 2. – P. 155-157.
2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 144 с.
3. Воронина, Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста / Г. А. Воронина // *Физическая культура в школе*. – 2016. – № 8. – С. 27-29.
4. Григорьев, С. Н. Позитивный опыт решения спортивных и социально-экономических проблем на селе / С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // *Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года*. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 397-400.
5. Исмаилова, А. С. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста / А. С. Исмаилова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2016. – № 1. – С. 72-74.
6. Кириллов, Н. А. Восстановление работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок / Н. А. Кириллов, И. А. Григорьева, С. Н. Григорьев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года*. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 665-670.
7. Кириллов, Н. А. Динамика медико-демографических показателей в Чувашской Республике / Н. А. Кириллов // *Современные проблемы естественных наук и медицины : сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 18–20 мая 2020 года. Том Выпуск 9*. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2020. – С. 492-496.
8. Кириллов, Н. А. Динамика смертности населения в Чувашской Республике на примере Чебоксарского района / Н. А. Кириллов, И. Ю. Павлова // *Современные проблемы медицины и естественных наук : сборник статей Международной научной конференции, Йошкар-Ола, 15–19 апреля 2019 года. Том Выпуск 8*. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2019. – С. 45-47.
9. Кириллов, Н. А. Иммунный ответ при стрессовых нагрузках / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 205 с.
10. Кириллов, Н. А. Особенности организации тренировочного процесса на открытом воздухе / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // *Актуальные проблемы*

физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 423-426.

11. Кириллов, Н. А. Причины высокой смертности населения Чувашской Республики / Н. А. Кириллов, И. Ю. Павлова // Современные проблемы медицины и естественных наук : сборник статей Международной научной конференции, Йошкар-Ола, 15–19 апреля 2019 года. Том Выпуск 8. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2019. – С. 47-48.

12. Кириллов, Н. А. Психологическая безопасность в образовательной среде / Н. А. Кириллов // Гуманитарный вектор образования в эпоху цифровизации : материалы международной научно-практической конференции, Казань, 22 сентября 2021 года. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – С. 164-168.

13. Кириллов, Н. А. Физиологическая оценка влияния стресса на организм человека и животных / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 165 с.

14. Кириллова, А. А. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях / А. А. Кириллова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 25 ноября 2022 года. – Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2022. – С. 25-29.

15. Кириллова, М. Н. Физиологические особенности женщин и их влияние на спортивные результаты и достижения / М. Н. Кириллова, А. Копылова, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов: в 2 ч., Чебоксары, 04–05 марта 2021 года. Том Часть 1. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 510-513.

16. Копылова, А. А. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в образовательном учреждении / А. А. Копылова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 401-404.

17. Кузнецов, З. И. Развитие двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецов. – Москва : Просвещение, 2009. – 188 с.

18. Филиппова, И. В. Изучение основных факторов риска, влияющих на состояние здоровья / И. В. Филиппова, Н. А. Кириллов, Н. В. Трофимова // Дорожно-транспортный комплекс: состояние, проблемы и перспективы развития : сборник научных трудов XVI Республиканской технической научно-практической конференции, Чебоксары, 16–17 марта 2017 года. Том Часть 1. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2017.

19. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние психологического настроения на показатели спортивных достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-

летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. В 3-х частях, Чебоксары, 15 октября 2021 года. Том Часть 3. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 555-556.

20. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние физкультуры и спорта на показатели психического здоровья / Р. Р. Хайбрахманова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 220-223.

21. Хайбрахманова, Р. Р. Внушение в спорте высших достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 635-638.

УДК 612.3

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА ТЕЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Киселев Я.В., ст. преподаватель,
Гурьянов М.С., докт. мед. наук, доц., Кадышева М.А., студент
ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский
университет», г. Нижний Новгород, Россия**

Краткая аннотация. В исследовании разбирается восемь показателей биоимпеданса, это: жировая масса, масса без жира, мышечная масса, висцеральный жир, общее количество воды, базовый обмен за 24 часа, висцеральная жировая ткань и интегральная оценка композитного состава тела обучающихся 10-х классов в баллах. Всего в изучении компонентов состава тела принимали участие 101 обучающийся ЦОД города Нижнего Новгорода.

Ключевые слова: физическая культура, школьники, мышечная масса, метаболические процессы, композитный состав тела, физиология.

STUDY OF COMPONENTS OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF STUDENTS`BODY OF THE CENTER FOR GIFTED CHILDREN OF NIZHNY NOVGOROD

**Kiselev Ya.V., senior lecturer, Guryanov M.S., doct. of medical. science.,
associate prof., Kadysheva M.A., student
Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russia**

Brief abstract. In the study, eight indicators of bioimpedance are disassembled: fat mass, fat-free mass, muscle mass, visceral fat, total water,

basic metabolism in 24 hours, visceral adipose tissue and integral assessment of the composite composition of the body, studying 10 classes in points. In total, 101 students from the data center of the city of Nizhny Novgorod took part in the study of the components of body composition.

Key words: physical education, schoolchildren, muscle mass, metabolic processes, composite body composition, physiology.

Введение. Актуальностью работы является то, что современное здоровое подрастающее поколение школьников в будущем станет залогом прекрасного трудового общества в РФ, которое сможет справляться с разными политико-экономическими, международными и внутренними вызовами. Поэтому изучение компонентов биоимпедансного анализа тела молодежи города Нижнего Новгорода с последующим выявлением их двигательной активности, является приоритетной задачей государства и актуально на сегодняшний день.

Цель исследования: изучить показатели биоимпедансного анализа тела обучающихся центра одаренных детей города Нижнего Новгорода.

Исследование биоимпедансного анализа тела обучающихся г. Нижнего Новгорода, проходило в рамках государственного задания под названием «Разработка двигательной активности для школьников с разным уровнем здоровья». Изучение композитного состава тела происходило с апреля по ноябрь 2023 года, на базе кафедры физической культуры и спорта в Приволжском Исследовательском Медицинском Университете. В работе использовалось отечественное оборудование, от компании Medical Soft, прибор под названием MS-FIT PRO 01, который показывает разные 183 физиологических показателей, в том числе и биоимпеданс [1]. В исследовании принимали участие 101 школьник, из них 81 девушка и 20 юношей. Перед кафедрой физической культуры и спорта ставилась задача, изучить ряд физиологических компонентов подрастающего поколения и приём тестов по физической подготовке. На следующих этапах государственного задания, планируется оценить уровень здоровья школьников и сопоставить его с физическим развитием на основе индивидуальной антропометрии испытуемых и результатов сданных тестов по физической подготовке.

Таблица – Биоимпедансный анализ тела, обучающихся ЦОДА

№	Физиологический параметр	Среднее значение		Возрастной норматив
		Девушки	Юноши	
1	Жировая масса	14.7%	9.3%	≤ 27.8%
2	Масса без жира	78.7%	89.3%	≤ 75%
3	Мышечная масса	46.8%	54.5%	Индивидуальное значение для каждого школьника

4	Висцеральный жир	0.9%	0.7%	≤ 9%
5	Общее количество воды	53.7%	62.1%	От 50.3% до 62.9%
6	Базовый обмен за 24 часа	1494 Kcal	1821 Kcal	Индивидуальное значение для каждого школьника
7	Висцеральная жировая ткань	9.4 см ²	7.7 см ²	< 100 см ²
8	Интегральная оценка в баллах	78 баллов	96 баллов	От 0 до 100 баллов

Первым физиологическим компонентом композитного состава тела школьников, изучаемым в работе, является уровень их жировой массы тела [3]. В норме показатель должен быть в данной возрастной категории ≤ 27.8%. Проанализировав уровень жировой массы тела обучающихся в Центре одаренных детей г. Нижнего Новгорода, авторы статьи получили следующие результаты: у всех юношей уровень жира в организме находится в норме. А вот у девушек получились совершенно другие показатели. У 56.7% испытуемых данный параметр находится в норме, 32.4% имеют значение ниже нормы и у 10.9% исследуемых школьниц индикатор жировой массы тела является повышенным.

Вторым физиологическим параметром в исследовании является масса без жира. Безжировая масса человека представлена водой, белком и различными минеральными веществами. У среднестатистического человека в норме этот показатель находится от 72% до 75%. Так как юноши и девушки имеют достаточно высокий уровень двигательной активности, а это от 1 до 4 занятий физической культуры и спортом дополнительно, то и скорость метаболических процессов у них выше, чем у обычно человека. Поэтому у них показатель массы без жира имеет более высокий процент, нежели чем норма. У 91.3% парней данный индикатор находится в норме, 6.5% имеют уровень ниже нормы, а у 2.2% испытуемых масса без жира находится ниже нижней границы возрастного норматива. Большинство исследуемых школьниц, а это 89.7% имеют уровень тощей массы в норме, у 7.6% норматив находится выше нормы, а у 3.1% снижен.

Третьим показателем, изучаемым в работе, является мышечная масса школьников. Проанализировав данный физиологический индикатор, авторы исследования могут сделать следующие выводы: все обучающиеся мужского пола Центра одаренных детей г. Нижнего Новгорода имеют показатель в норме. У девушек же результаты получились совсем иные. Подавляющее большинство школьниц, а это 88.3%, имеют уровень мышечной массы в норме, у 11.7% обучающихся параметр находится ниже нормы.

Четвертым компонентом биоимпедансного анализа тела школьников, рассматриваемый в исследовании, является висцеральный жир. Висцеральный жир формируется между органами в нижней области живота, где происходят процессы пищеварения. Данный вид жира является самым опасным, в нем могут формироваться раковые клетки, холестерин низкой плотности, выделяется ряд токсинов, которые сопутствуют разным воспалительным процессам и приводят к гормональному дисбалансу в организме. Изучив показатель висцерального жира школьников, исследователи получили следующие результаты: все 101 обучающиеся имеют данный показатель в норме. Так как все обследуемые очень юные, то процент висцерального жира в их организмах очень низкий, у юношей 0.7%, а у девушек 0.9%.

Пятым физиологическим показателем, исследуемым в работе, является общее количество воды. Вода участвует в ряде обменных процессов в организме, поддерживает определенный гормональный фон в теле человека. Юноши имеют показатель общего количества воды 77.5% в норме, у 14.3% испытуемых индикатор находится выше нормы и у 8.2% уровень воды располагается ниже возрастной границы. Девушки же имеют уровень общего количества воды на 10% ниже по сравнению с парнями. У 60.2% девушек индикатор находится в норме, 35.9% имеют показатель ниже нормы и у 3.9% обучающихся уровень общего количества воды в организме выше нормы.

Шестой показатель, который будет разобран в статье, является базовый обмен за 24 часа. Базовый обмен за 24 часа – это состояние человека, когда он находится в состоянии физиологического покоя в течение суток. Показатель базового обмена зависит от ряда факторов, таких как: пол (у юношей уровень основного обмена выше на 10-15% чем у девушек), от размера поверхности тела, от количества жира и мышечной массы в теле человека. Индикатор является показателем скорости протекания метаболических процессов в организме. Проанализировав данный параметр, авторы работы получили следующие результаты: 90.1% парней имеют базовый обмен за 24 часа в норме, у 7.3% показатель выше нормы, а у 2.6% обследуемых индикатор снижен. У обучающихся женского пола в центре одаренных детей у 73.9% параметр находится в норме, 16.2% имеют уровень основного обмена выше нормы и у 9.9% данный показатель располагается ниже нормы.

Седьмым обозреваемым индикатором биоимпедансного анализа тела школьников, являлась висцеральная жировая ткань [2]. В норме должен быть показатель $< 100 \text{ см}^2$. У всех 101 испытуемого данный параметр находится в физиологической норме. У парней уровень висцеральной жировой ткани ниже на 1.7 см^2 по сравнению с девушками.

Последним разбираемым показателем композитного состава тела, обучающихся Центра одаренных детей г. Нижнего Новгорода, является

интегральная оценка всех вышеописанных компонентов. Интегральная оценка показывает уровень качества тела школьников по всем рассмотренным параметрам биоимпедансного анализа тела, которые выдает прибор функциональной диагностики MS-FIT PRO 01. Измерение происходит в баллах, где от 0 до 40 – плохой уровень, от 40 до 80 – средний, от 80 до 90 – хороший, и от 90 до 100 баллов – отличный. Изучив данный показатель, авторы исследования получили следующие результаты: все юноши имеют интегральную оценку баллов от 90 до 100 баллов, итог всех компонентов - отличный. У девушек же сложилась иная картина данных. Половина всех школьниц, а это 50.4%, имеют отличный уровень биоимпедансного анализа тела, у 24.8% исследуемых уровень интегральной оценки на хорошем уровне и точно такой же процент обучающихся женского пола имеют средний показатель в баллах.

Заключение. Проанализировав восемь компонентов биоимпедансного анализа тела школьников Центра одаренных детей города Нижнего Новгорода, можно сделать следующие выводы: уровень жировой массы у большинства исследуемых, находится в норме. Показатель массы без жира в отличном состоянии. У всех юношей уровень мышечной массы в норме, у девушек 88.3% имеют показатель в норме, остальные 11.7% ниже нормы. Школьницам, у которых показатель мышечной массы, находится ниже физиологической границы, рекомендовано больше заниматься разными физическими упражнениями, в том числе силовой направленности. Все обследуемые обучающиеся в Центре одаренных детей имеют низкие значения индикатора висцерального жира, что говорит о хорошем состоянии их организма. Также на хорошем уровне у школьников находятся показатели общего количества воды, базового обмена за 24 часа и висцеральной жировой ткани. Несмотря на высокую учебную нагрузку, осуществляемую обучающимися в Центре одаренных детей, исследуемые школьники имеют хорошую оценку интегральных баллов композитного состава тела.

Список литературы / References

1. Оценка адаптационных резервов сердца студентов медицинского вуза в динамике обучения / А. К. Мартусевич, И. В. Бочарин, А. Р. Дилеян, Я. В. Киселев [и др.] // *SiberianJournalofLifeSciencesandAgriculture*. – 2021. – Т. 13. – № 1. – С. 208-221.
2. Титов, В. Н. Жировая клетка. Висцеральная жировая ткань, действие гуморального медиатора лептина аутокринно и паракринных сообществах клеток. Два филогенетически, функционально и регуляторно разных пула жировой ткани *in vivo* / В. Н. Титов // *Клиническая лабораторная диагностика*. – 2015. – Т. 60. – № 8. – С. 4-13.
3. Возрастные и гендерные особенности показателей состава тела школьников по данным биоимпедансного анализа / И. Е. Штина, С. Л. Валина, О. Ю. Устинова и др. // *Вопросы питания*. – 2020. – Т. 89. – № 2. – С. 52-63.

УДК 796.01

ПРАВИЛЬНО ДОЗИРОВАННАЯ НАГРУЗКА В ХОДЬБЕ – БЕЗОПАСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Клейменова М.Н., канд. тех. наук, доц.,

Шадрин А.Н., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия*

Краткая аннотация. Обоснована компенсация недостатка суточной двигательной активности (ДА) не бегом, а дозированной оздоровительной ходьбой с индивидуализацией физической нагрузки.

Ключевые слова: гипокинезия, гиподинамия, индивидуализация оздоровительной нагрузки в ходьбе.

PROPERLY DOSED WALKING LOAD AS A SAFE PATH TO HEALTH

Kleimenova M.N., cand. of techn. science, associate prof.,

Shadrin A.N., cand. of pedag. science, associate prof.

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Brief abstract. Compensation for the lack of daily motor activity (DMA) is justified not by running, but by dosed health walking with individualization of physical activity.

Key words: hypokinesia, hypodynamics, individualization of health-improving activity in walking.

Высказанная Аристотелем мысль: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» многократно подтверждена учёными всего мира. Безоговорочно признано, что среди многообразия совершаемых человеком естественных движений, именно ходьба, а не бег, с её специальной значимостью является наиболее доступным и безопасным видом физической активности человека. Возрастную, сезонную и суточную ДА большинство учёных оценивали по суммарным объёмам основных локомоций – ходьбы и бега. Обеспечивая перемещение тела в пространстве, эти два вида движений являются наиболее энергозатратными и дающими желаемый тренирующийся эффект. Опубликовано множество привлекающих внимание рекомендаций: «Бегом от инфаркта», «Бегайте на здоровье», «Школа медленного бега». Однако, вопрос о том, что безопаснее для здоровья бег или ходьба остается дискуссионным.

Таким образом, *цель* данной работы – изучение особенностей бега и ходьбы с точки зрения медико-биологических аспектов и определение

индивидуальной тренировочной нагрузки при занятии указанными видами локомоций.

Бег в большей степени, чем ходьба может повышать кардиореспираторную производительность, а в меньшей степени сопровождается монотонией. Однако, можно выделить и отрицательное действие беговых нагрузок.

Увеличенный во время бега объём лёгочной вентиляции приносит в организм много пылевых частиц и вредных взвесей, содержащихся в воздушной среде.

Во время бега тело человека кратковременно имеет безопорное положение – «фаза полета». Последующее приземление на одну ногу сопровождается ощутимым динамическим ударом по суставам конечности и приводит к сплющиванию межпозвоночных дисков. Сила получаемого динамического удара прямо пропорционально длине бегового шага и весу тела человека. С возрастом у большинства людей возникают боли в суставах, протрузии и грыжи в межпозвоночных дисках, снижается качество жизни. Не маловажно и то, что не все возрасты покорны бегу.

Экология и эволюция жизни подавляющего большинства млекопитающих обусловили их видовые особенности в системе выживания. Анатомически горизонтально расположенный позвоночник в системе его соединения с четырьмя конечностями животного позволяет снизить уровень суставного травматизма. Бег и прыжки являются естественными средствами передвижения и сохранения вида животных. Человеку, стоящему на двух ногах в вертикальном положении, даже при наличии у него амортизационно-анатомических особенностей строения тела не удаётся избежать травмирующего «воздействия прыжков и бега».

Согласно теории происхождения видов Ч. Дарвина и принципа природосообразности, человек с его анатомическим строением скелета должен преимущественно передвигаться не бегом, а шагом, что мы в жизни и наблюдаем.

Для ходьбы в суточном, сезонном и возрастном объёмах основных локомоций составляет значительно больший % по сравнению с прыжками и бегом. А.Г. Сухаревым [3] была разработана классификация ДА, в которой наряду с дифференциацией уровня (низкий, средний, высокий) были приведены и гигиенические нормы для здоровых школьников 14-17 лет – от 20 до 30 тысяч шагов в сутки. А постоянная назойливая реклама о норме 10000 шагов в сутки – это просто рекламный ход, предложенный японцами, после изобретения электронного шагомера с запатентованным названием: «10000 шагов». Используя разнообразные измерительные инструменты: сумматоры движений, механические и электронные шагомеры, а сегодня уже и гаджеты (Ахундов Р.А., 1970 [2]; Силла Р.В., 1975 [4, 5]; Сухарев А.Г., 1976 [3]; Амосов Н.М., 1976 [1]; Шадрин

А.Н.,1980 [6] и многие другие) исследователи получили много информации о суточных объёмах шагов.

Таким образом, речь шла о необходимости восполнения недостатка движения – гипокинезии. Вскоре появился новый термин – гиподинамия – недостаток физической нагрузки. Несмотря на существенную разницу в трактовке, эти два понятия становятся синонимами. Эта неразборчивость привела к подмене формы компенсации гиподинамии. Вместо физической нагрузки, включающей объём, интенсивность и отдых, ограничились элементарными подсчётами числа шагов, например, 10000 в сутки. Предупреждение, высказанное известным кардиохирургом Н.М. Амосовым: «Можно слоняться весь день, пользы не будет, важен темп»- не было принято во внимание. Из года в год повторяются одни и те же рекомендации о 10000 шагов в сутки. Пора избавить людей от этого обмана, от иллюзий их вхождения в область здоровья и долголетия. Помочь приобрести и сохранить здоровье позволит только соблюдение при ходьбе индивидуальной тренировочной нагрузки.

Существует понятие «максимальной нагрузки» (Р.Ландвер, К. Купер). Это нагрузки с частотой пульса (ЧСС) 220-возраст. Первоначально в период адаптации следует использовать пешеходную нагрузку длительностью 15-20 минут с интенсивностью 30 до 50% от максимальной (тах). После адаптации к этому двигательному режиму целесообразно увеличить нагрузку до 30-40 минут с интенсивностью 60-70% от тах.

Индивидуальную нагрузку для соблюдения оздоровительного режима тренировки можно рассчитать по формуле И. Карвонена.

$$ИН=[(220- \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}] *$$

* на умозрительно-выбранную величину нагрузки в % + ЧСС покоя.

Примеры вычислений:

1. Возраст 25 лет, ЧСС покоя – 65 уд/мин, желает тренироваться с нагрузкой 50% от тах.

$$[(220-25)-65] * 0,50 + 65= 130 \text{ уд/мин.}$$

2. Возраст 70 лет, ЧСС покоя – 55 уд/мин, тренировочная нагрузка 50% от тах.

$$[(220- 70) - 55] * 0,50+55=103 \text{ уд/мин.}$$

Самостоятельно рассчитанная нагрузка будет всегда преодолима и безопасна. Ходите на здоровье и не вспоминайте о подсчёте числа пройденных шагов.

Список литературы / References

1. Амосов, Н. М. Нагрузки необходимы / Н. М. Амосов // Труд. – 1976. - 12 окт.
2. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности (основных локомоций) у учащихся начальной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. А. Ахундов .– Москва, 1970. – 21с.

3. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – Москва : Знание, 1976. – 62 с.

4. Силла, Р. В. Гигиеническое значение двигательной активности школьников : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р. В. Силла. – Тарту, 1968. – 58 с.

5. Силла, Р. В. Оптимальная доза двигательной активности для школьников / Р. В. Силла // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков : материалы Всесоюзной научной конференции. – Таллин, 1975. – С. 146-151.

6. Шадрин, А. Н. Степень гипокинезии основных локомоций у школьников старших классов и компенсация ее дозированным бегом : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Шадрин. – Москва, 1980. – 124 с.

УДК 159.9.072

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются психологические состояния спортсменов в настольном теннисе. В рамках исследования были проанализированы основные факторы, которые оказывают влияние на психическое состояние спортсменов во время игры в настольный теннис. Были рассмотрены вопросы устойчивости психики, мотивации, концентрации и эмоций. В заключении был сделан вывод о психологическом состоянии спортсменов настольного тенниса в процессе подготовки и выступлении на соревнованиях.

Ключевые слова: настольный теннис, спортивная психология, психологическое состояние, устойчивость психики, мотивация, концентрация, эмоции.

THE STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ATHLETES IN TABLE TENNIS

Kobylanski D.M., cand. of techn. science, associate prof.

*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,
Kemerovo, Russia*

Brief abstract. The article examines the psychological states of athletes in table tennis. The study analyzed the main factors that affect the mental state of athletes while playing table tennis. The issues of mental stability, motivation, concentration and emotions were considered. In conclusion, a conclusion was

made about the psychological state of table tennis athletes in the process of preparation and performance at competitions.

Key words: table tennis, sports psychology, psychological state, mental stability, motivation, concentration, emotions.

Успех в спорте зависит не только от физических, тактических и технических навыков, но и от психологической подготовленности спортсмена. В настольном теннисе, как и во всех других видах спорта, психологические факторы играют ключевую роль в достижении успеха, поэтому изучение психологических аспектов игры в настольный теннис является необходимым для более полного понимания процесса подготовки спортсменов.

Роль психологического состояния в достижении успеха в спорте заключается в том, что психологическая подготовка спортсмена помогает ему контролировать свое поведение, настроение и эмоции, управлять стрессом, повышать мотивацию, концентрацию внимания, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях на соревнованиях, а также склонность к соперничеству, ориентированность на успех с высокой самооценкой [1, 2].

Особенности игры в настольный теннис и требования к психологической устойчивости спортсменов заключаются в необходимости быстрой адаптации к меняющейся ситуации во время матча, давлении со стороны оппонента, ключевых моментах в игре, необходимости быстро менять стратегию и тактику. Также важной особенностью игры в настольный теннис является то, что спортсмены часто вынуждены вести поединки в условиях сильного шума и ярких вспышек света, что требует от них хорошей психологической устойчивости и способности сосредоточиться только на игре, игнорируя все остальные внешние факторы. Таким образом, психологические аспекты игры в настольный теннис играют важную роль в подготовке спортсменов, что подчеркивает значимость исследований в данной области.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы выявить особенности психологического состояния спортсменов, занимающихся настольным теннисом, и определить наиболее эффективные способы развития и мотивации психологической устойчивости при обучении и тренировке.

В данной работе будут рассмотрены теоретические основы психологической подготовки спортсменов, проведен обзор литературы по данной теме. Также будут представлены результаты некоторых исследований, включая описание методов и выборки, анализ наиболее значимых факторов, влияющих на психологическое состояние игроков в настольный теннис.

Практические рекомендации будут представлены в виде советов по развитию и мотивации психологической устойчивости у спортсменов, а также рекомендации по использованию результатов исследования при обучении и тренировке.

Таким образом, данная статья имеет значимость для развития теории и практики психологической подготовки спортсменов в настольном теннисе, повышения эффективности тренировочного процесса и достижения более высоких спортивных результатов.

Тревога – единственная наиболее исследованная эмоция в литературе по спортивной психологии [3, 4].

Среди наиболее важных теоретических подходов можно выделить следующие:

Теория оптимальной тревожности – утверждает, что оптимальный уровень тревожности у спортсменов должен быть настроен в соответствии с конкретными требованиями соревнования. Выбор оптимального уровня тревожности представляет собой процесс индивидуализации, который должны вести сам спортсмен и его тренер.

Теория саморегуляции – подразумевает, что спортсмен должен уметь регулировать свое поведение, настроение и эмоции в зависимости от текущей ситуации на поле. Для этого требуются определенные навыки, которые можно развивать через тренировки и практику.

Теория мотивации – утверждает, что спортсмен должен иметь высокую степень мотивации для достижения успеха в спорте. Определение мотивов у каждого спортсмена индивидуально и должно определяться в процессе психологической подготовки.

Для исследования психологического состояния спортсменов в настольном теннисе использовался метод анкетирования спортсменов с последующим анализом полученных данных для определения уровня тревожности, мотивации и саморегуляции на различных этапах матча с соперником (рис.). Результаты исследования измерялись от 0 до 2 баллов, т.е. 0 – минимальный показатель, 1 – средний показатель, а 2 – максимальный показатель уровня тревожности, мотивации и саморегуляции.

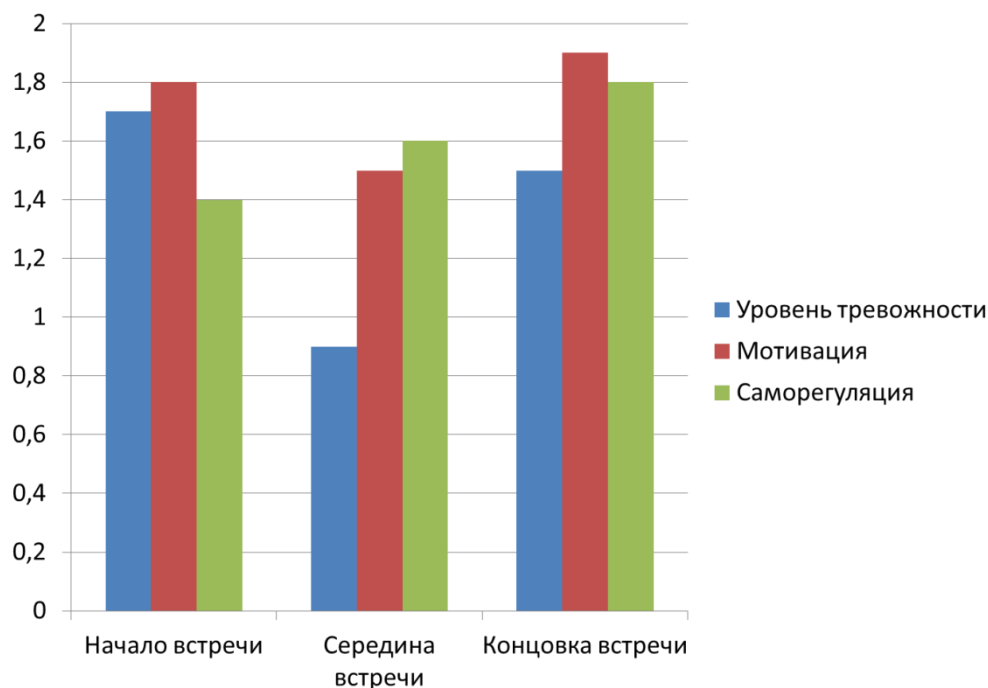


Рисунок – Изменение психологического состояния спортсменов в течение всей встречи с соперником.

В ходе исследований психологического состояния спортсменов в настольном теннисе были получены следующие результаты. Спортсмены, прошедшие тестирование на определение уровня тревожности, показали, что в начале встречи с соперником уровень тревожности был выше (1,7 балла), чем ближе к середине матча (0,9 балла), но к концовке встречи он опять возрос (1,5 балла), ввиду важности решающих розыгрышей. Однако у каждого спортсмена оптимальный уровень тревожности был индивидуальным. Мотивация, также как и уровень тревожности имеет схожие изменения: вначале имеет высокий показатель (1,8 балла), далее снижается до (1,5 балла), т.к. очень сложно проводить встречу с максимальной концентрацией, и в концовке встречи показатели мотивации увеличиваются до (1,9 балла). Результаты саморегуляции спортсменов показали постепенное сосредоточение и подвод максимальных кондиций к концу встречи. Это, как правило, проявляется у большинства спортсменов в соревновательной деятельности (1,4-1,8 балла).

Таким образом, результаты исследования показали, что психологическое состояние спортсменов в настольном теннисе имеет большое значение для достижения высоких результатов. Для повышения эффективности тренировок и соревнований необходимо уделять большое внимание психологической подготовке игроков, включая идентификацию индивидуальных особенностей каждого спортсмена и разработку индивидуальных психологических программ.

Рекомендации по использованию полученных результатов для обучения и тренировки следующие:

1. Оценить индивидуальный уровень тревожности каждого спортсмена и настроить тренировочный процесс под его личные потребности.

2. Проводить тренировки, нацеленные на развитие навыков саморегуляции, повышение психологической устойчивости и выработку стратегий преодоления стресса в ситуациях игры.

3. Помочь спортсменам создать персональный план развития психологической подготовки и следить за его выполнением.

Таким образом, для достижения высоких результатов в настольном теннисе наряду с физической подготовкой необходимо уделять большое внимание психологической подготовке спортсменов. Результаты исследования могут быть использованы в обучении и тренировке игроков, а также при разработке индивидуальных психологических программ для повышения эффективности работы с игроками.

Исследование психологического состояния спортсменов в настольном теннисе позволило получить ценную информацию о факторах, влияющих на эффективность игры и достижение успехов в спорте. Было выявлено, что психологическое состояние игроков существенно влияет на их выступления, оно может, как способствовать, так и препятствовать достижению высоких результатов.

На основании результатов исследования можно выделить целый ряд факторов, влияющих на психологическое состояние спортсменов, таких как уровень тревожности, мотивация, уверенность, концентрация внимания и др. Оценка значимости указанных факторов показала, что каждый из них имеет свой вес и важность в формировании эффективного психологического состояния игрока.

Список литературы / References

1. Барчукова, Г. В. Контроль функциональной подготовленности игроков в настольный теннис : учебное пособие / Г. В. Барчукова. – Москва : Принц Центр, 2010. – 50 с.

2. Грицаенко, М. В. Факторы, определяющие психологическую надежность соревновательной деятельности спортсменов / М. В. Грицаенко // Международное спортивное и олимпийское движение : межвузовский сборник научных трудов: история, теория, практика. – Воронеж, 1999. – С. 138-141.

3. Палаццоло, Дж. Тревога и результаты / Дж. Палаццоло. – Москва : Мозг, 2020. – С. 158-161.

4. Керр, Дж. Х. Тревога, возбуждение и спортивные результаты : применение теории обращения вспять / Дж. Х. Керр // Тревога в спорте / ред. Д. Хакфорт, К. Д. Спилбергер. – Рутледж : Тейлор и Фрэнсис. 2021. – С. 137-151.

УДК 796.012

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Ковалева Т.В., ст. преподаватель, Колесник А.А., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В настоящее время большое внимание в жизни людей должно уделяться не только физической подготовке и здоровью, но и развитию ума. Физическая культура и спорт является одним из эффективных методов развития ума и работоспособности, оказывая благоприятное воздействие на процессы организма. Её влияние отмечается в нормализации психологического здоровья, развитии воли, внимания, противостоянии стрессам и др.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, переутомляемость, психологическое здоровье, физическое здоровье, физическая активность.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON HUMAN PERFORMANCE

Kovaleva T.V., senior teacher, Kolesnik A.A., student
*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Currently, much attention in people's lives should be paid not only to physical fitness and health, but also to the development of the mind. Physical culture and sports are one of the effective methods of developing the mind and performance, having a beneficial effect on the processes of the body. Its influence is noted in the normalization of psychological health, the development of will, attention, resistance to stress, etc.

Key words: physical culture, performance, fatigue, psychological health, physical health, physical activity.

В постоянно развивающемся мире человеку необходимо самому непрерывно развиваться как умственно, так и физически. Наиболее эффективно задачи разной направленности решают люди, ведущие активный образ жизни. Однако режим занятий физической культурой и спортом должен быть подобран индивидуально, чтобы нагрузка на организм была оптимальной и оказывала только положительный эффект. В таком случае происходит скачок умственной активности и работоспособности и, наоборот, при несоблюдении оптимального уровня

нагрузки наступает переутомляемость тела и мозга [4]. Целью данной работы будет оценка влияния занятий физической культурой и спортом на работоспособность человека и, в частности, студентов, которые часто подвергаются стрессам и переутомлению, почему и снижается работоспособность.

Большой ценностью в современном мире является здоровье, высокий уровень которого достигается также благодаря образу жизни: отказу от вредных привычек, регулярным физическим нагрузкам, режиму питания, труда и отдыха. Регулярные физические нагрузки не обязательно должны выражаться в занятиях спортом, это могут быть различные виды активности: туризм, танцы, прогулки на свежем воздухе, растяжка, оздоровительная гимнастика и др.

Залогом хорошей работоспособности человека является его здоровье и тренированность умственная и физическая.

Доказательством влияния занятий физической культурой и спортом на работоспособность человека можно считать многочисленные исследования, которые показывают, что физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в мозге, что в итоге благоприятно влияет на память и внимание. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше решают умственные задачи, результаты тестов на память и внимание у них всегда выше. Физические нагрузки ускоряют обменные процессы в организме, в большей мере насыщая его питательными элементами и кислородом. Благодаря кислороду улучшается работа нервной системы, это способствует повышению работоспособности мозга и запоминанию информации, что полезно как в учебной деятельности, так и профессиональной. Воздействие на мозг оказывается при активации процессов создания нейронов при физической нагрузке, что также помогает мозгу быть более выносливым и менее утомляемым [6].

Влияние физической культуры и спорта прослеживается не только в физическом состоянии человека, но и психологическом. Регулярные физические нагрузки – один из способов достижения эмоциональной стабильности и психологического здоровья [2]. Работоспособность человека зависит от многих психологических факторов, на которые можно воздействовать средствами физической культуры и спорта: внимание, концентрация, эмоциональность, воля, удовлетворённость и др.

Внимание и концентрация взаимосвязаны, они становятся путём к эффективному выполнению нескольких задач одновременно или наиболее оптимальному выполнению какой-то конкретной задачи в определённых условиях. Упражнения, связанные с развитием этих качеств: на быстроту переключения внимания, на умение выделять более важные объекты из второстепенных, на умение переключаться между объектами внимания (игровые виды спорта с мячом).

Эмоциональная устойчивость помогает человеку хорошо справляться со стрессовыми ситуациями, успешно решать проблемы. Её можно развить с помощью заданий, которые требуют быстрого темпа выполнения или проводятся в условиях стрессовой ситуации (различные соревнования, командная игра).

Натренированность воли позволяет человеку в его жизнедеятельности успешно достигать его цели, стоять на своём мнении, всегда стремиться к лучшему. Физические упражнения, развивающие это качество, связаны с усложнением обычных задач, например: бег в гору, бег с выполнением различных упражнений, эстафеты по сложному маршруту с препятствиями, упражнения на высоте и др.

Развитие психологических качеств с помощью физической культуры и спорта становится ещё одним способом увеличения работоспособности человека, без оптимальной и регулярной физической нагрузки высоких показателей работоспособности достигнуть очень сложно.

Одной из групп общества, которые сильно подвергаются стрессам, являются студенты. Стресс и сопутствующее ухудшение работоспособности вызывается высокой учебной нагрузкой, дополнительными задачами в научно-исследовательской и профессиональной деятельности, в общей большой физической и психологической нагрузкой студента. Именно поэтому необходимой частью образовательного процесса в вузе являются занятия физической культурой и спортом, помогающие снизить уровень стресса и тревожности [7]. Снижение умственной активности, концентрации и работоспособности происходит обычно спустя 3 часа активной умственной деятельности, почему так необходимо чередовать задачи, направленные на умственную и физическую активность. Регулярным способом смены деятельности могут стать физкультминутки, бег на месте или хотя бы просто свободная ходьба, дыхательная гимнастика.

Влияние занятий физической культурой и спортом прослеживается и в улучшении работы опорно-двигательного аппарата, импульсы, проходящие через него, повышают тонус клеток мозга и увеличивают гормоны эндокринной системы.

Существуют некоторые рекомендации студентам к занятиям физической культурой и спортом в учебное время, чтобы не вызвать переутомляемость и способствовать работоспособности: первая половина учебного дня – при физических нагрузках частота сердечных сокращений не должна превышать 110-130 уд/мин, вторая половина – допустима более 160 уд/мин.

Переутомляемость мозга при длительной и монотонной умственной деятельности наступает из-за недостатка кислорода, почему появляется сонливость и напряжение в мышцах. Такой дефицит кислорода возникает за счёт того, что во время умственной деятельности мозг потребляет в

четыре раза больше кислорода по сравнению с состоянием покоя. Решением этой проблемы становятся физические нагрузки, регулярность которых помогает не только снабдить мозг кислородом, но и разгрузить нервную систему, способствовать работоспособности и оздоровлению организма [3].

Любому человеку рекомендуются регулярные занятия физической культурой и спортом, поэтому полноценную тренировку необходимо проводить 1-3 раза в неделю, но при условии, что каждый день будут выполняться физические разрядки, например, прогулки или зарядка. Ежедневная физическая активность очень полезна для организма. Бег является одним из самых простых, доступных и полезных способов активности, в частности, оздоровительный бег [5]. Его введение в ежедневную жизнь поможет значительно повысить работоспособность. Его влияние выражается в насыщении организма кислородом, улучшении работоспособности кровеносной и сердечно-сосудистой систем, развитии выносливости, снятию напряжения и др. В ряду простых и доступных видов физической активности также можно выделить: йогу, плавание, упражнения на растягивание, пилатес.

В результате данной работы можно сделать вывод, что влияние физической культуры и спорта в достижении высокой работоспособности неоспоримо, ведь они оказывают положительное воздействие как на физическое состояние организма, так и на психологическое. Именно малоподвижный образ жизни в современном мире является основной причиной ухудшения здоровья населения, высокой утомляемости и низкой работоспособности, с чем и помогают справляться физические нагрузки. Физическая активность – залог успеха в умственной и физической деятельности, помогающая также сделать жизнь насыщенной и достичь высокого уровня здоровья.

Список литературы / References

1. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.

2. Кузнецова, З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар : КубГАУ, 2022. – С. 482-484.

3. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.

4. Маркарян, Э.Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития :

материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск : СФУ, 2023. – С. 68-72.

5. Удовицкая, Л. У. Бег трусой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар : КубГАУ, 2021. – С. 352-353.

6. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург : Нацразвитие, 2021. – С. 51-53.

7. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

УДК796.912

ЭВРИСТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Колеганова Э.О., магистр пед. наук

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Беларусь*

Краткая аннотация. Ускорить формирование двигательных навыков на качественно высоком уровне за более короткий промежуток времени, возможно, используя эвристический подход к процессу обучения. Данный тезис экспериментально подтвержден примером использования в учебно-тренировочном процессе юных фигуристов программы по осознанному обучению технике элементов скольжения.

Ключевые слова: эвристический подход, познавательная деятельность, юные фигуристы, техника скольжения.

HEURISTIC CONCEPT OF TEACHING TECHNIQUES OF MOTOR ACTIONS IN FIGURE SKATING

Koleganova E.O., master of pedag. science

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Brief abstract. It is possible to accelerate the formation of motor skills at a qualitatively high level in a shorter period of time using a heuristic approach to the learning process. This thesis is experimentally confirmed by the example of using the program for conscious teaching the technique of elements skating skill in the process of basic technical training of young figure skaters.

Key words: heuristic approach, cognitive activity, young skaters, technique of elements skating skill.

Эвристический подход предполагает повышение активности обучающегося в самопознании процесса обучения и самостоятельности анализа и решении проблем, возникающих в процессе освоения изучаемого материала. Безусловно, данная деятельность будет осуществляться под руководством педагога, однако сущность эвристического подхода как методологической основы обучения в задействовании личных качеств обучающегося, его творческих и интеллектуальных способностей, что способствует повышению эффективности процесса обучения [2, 5].

В области физкультурно-спортивной деятельности эвристический подход отождествляется с такими общедидактическими принципами, как: сознательность и активность, коллективность в единстве с индивидуализацией, связь с практикой и др.

Согласно результатам анализа научно-методической литературы, эвристический подход в основном ассоциируется с творческой составляющей профессионального образования тренерско-педагогических кадров (Березняк В.В. с соавт., 1988; Бегидова С.Н., 2001; Моргуnenко А.А., 2003; Воробьева Е.В., 2008; Заколотная Е.Е., 2021 и др.), либо с развитием спортивного мышления в тактической подготовке спортсменов (например, в футболе – Смоленцева В.Н. с соавт., 2017, в боксе – Большенков В.Г., 1980 и др.). Недостаточно изучены возможности использования эвристического подхода при формировании технических навыков. При этом, развитие интеллектуальных способностей обучающихся через активизацию познавательной деятельности в процессе обучения технике двигательных действий способствует ускорению темпов овладения техникой на качественно высоком уровне, что актуально в современных условиях интенсификации спортивной подготовки практически во всех видах спорта. При таком подходе формирование моторного навыка осуществляется не путем многократных проб выполнения действия и исправления ошибок, а за счет познания сути техники изучаемого действия и уже затем выполнения его на практике при полном самоконтроле и самоуправлении со стороны обучающегося. При этом методы по активизации познавательной деятельности юных спортсменов в процессе освоения техники двигательных действий могут применяться в видах спорта с ранней специализацией, о чем свидетельствуют исследования в области возрастных особенностей управления движениями [3].

Навыки скольжения закладываются на начальных этапах подготовки и совершенствуются длительное время, практически на протяжении всей спортивной деятельности фигуриста. В самом термине «skatingskills»

(дословно «мастерство катания/владения коньком») заложено значение качества техники скольжения, обеспечивающей не просто перемещение по льду, маневренность (выполнение поворотов, торможений), но и сохранение высокой скорости перемещения по льду на протяжении всей соревновательной программы (у фигуристов высокого класса скорость составляет около 10 м/с), способность выполнять многооборотные прыжки (элементы скольжения являются подготовительной и заключительной фазами техники прыжков), качество исполнения дорожек шагов, развитие кинестетических ощущений фигуриста («чувство льда» и т.п.). Поэтому, целью начального этапа подготовки является формирование качественного навыка скольжения у юных фигуристов в как можно более короткие сроки, что актуализировало цель исследования [1].

С целью проверки эффективности использования эвристического подхода при обучении юных фигуристов технике базовых элементов скольжения нами было проведено исследование.

Поскольку современные концепции эвристического обучения носят комплексный характер, т.е. ориентированы не на отдельные методические приемы, а на целостные программы [4], разработанная нами программа по осознанному обучению юных фигуристов технике элементов скольжения носила комплексный характер с использованием методов, стимулирующих последовательное развертывание активности познавательной деятельности обучаемых по решению двигательных задач.

Методы, включенные в программу, были направлены на реализацию следующих принципов.

Принцип целесообразности, практичности и принцип позитивной мотивации. Обучение должно носить целеполагающий прикладной характер. Поэтому нами был использован прием по развитию понимания юными фигуристами компетентностной основы разучиваемых элементов скольжения, формирования представления о значении каждого из элементов в целостной структуре соревновательной программы фигуриста. Реализовывался прием через анализ видеоматериалов и разбор со спортсменами влияния качества исполнения элементов скольжения на качество прыжка и т.п.

Кроме этого, успешное обучение, особенно сложнокоординационным движениям, невозможно без должного психологического стимула к обучению. Первичное побуждение к освоению техники и в дальнейшем поддержание интереса к занятиям является важной задачей тренера, особенно при работе с маленькими детьми, в жизни которых неизбежно появляются мотивы поведения, могущие препятствовать занятиям спортом. Поэтому указанный прием был также направлен на создание мотивационной основы изучения техники скольжения, чтобы дети не теряли интереса к освоению скольжения на качественном уровне. А поскольку прыгать интереснее, чем

скользить, то дети стремятся перейти к освоению прыжков как можно быстрее в ущерб качеству техники скольжения.

Принцип смысловой и перцептивной «наглядности». Этот принцип является версией традиционного принципа наглядности и в отличие от него подчеркивает важность не только зримого образа движения, но и всего концептуального образа, включающего в себя как смысловую, так, и сенсорную информацию через идеомоторное «чувственно-кинестетическое проживание» образа действия в сознании. В нашей программе был использован метод ментального имаготренинга И. Е. Вольпера (от лат. «*imago*» – представление, образ и англ. «*training*» – обучать, тренировать), широко используемый в психотерапии с шестидесятих годов прошлого столетия.

Формирование ментально-визуального образа двигательного действия происходит на основе его характерных признаков, эти признаки классифицируются на знакомые и незнакомые, они могут быть общими с признаками образов других, изученных ранее действий, что делает более эффективными мыслительные, а затем и двигательные операции (А.Р. Лурия, 1998).

Принцип готовности. Для успешного освоения техники сложнокоординационных двигательных действий фигурист должен обладать определенной степенью необходимой готовности, обеспечивающей ему успех на каждом этапе обучения. В нашей программе был использован метод сопряженного воздействия, когда юные фигуристы выполняли комплекс специально-подготовительных упражнений координационной направленности, по биомеханическим характеристикам сопряженные с техникой разучиваемых элементов скольжения.

Принцип планомерности и постепенности. Обучение должно следовать некоторой стратегии, заблаговременный выбор которой предопределяется степенью готовности обучающегося в отношении избранной им цели. В свою очередь тактика обучения выбирается оперативно, в ходе конкретной работы над движением. Такая эклектика заложена в методе программированного обучения.

В исследовании был использован подход П.Я. Гальперина (1952 г.) по поэтапному обучению умственным действиям, который мы адаптировали к практике обучения моторным действиям. Поэтапное обучение технике элементов скольжения осуществлялось с использованием подводящих имитационных упражнений, основой которых являлись схемы ориентировочных точек техники разучиваемых элементов по методу программированного обучения двигательным действиям М.М. Богена (1985 г.).

Поскольку поэтапное обучение предполагало переход от этапа к этапу с усложнением условий выполнения разучиваемого элемента только при условии безошибочной и устойчивой техники его выполнения на

предыдущем этапе, соответственно это позволяло иметь обратную связь между тренером и спортсменом. Такой контроль и управление обеспечивали соблюдение также *принципа управляемости и подконтрольности*. Кроме этого юные фигуристы, используя ориентировочные точки техники, получили возможность осуществлять самоконтроль в процессе разучивания на основе размышления и обдумывания деталей техники, сравнения результатов выполнения имитации элемента с эталонной схемой, т.е. в каждой ориентировочной точке техники и соответственно проводить самокоррекцию.

Таким образом, активизация мыслительной деятельности обучающего позволяет приобрести опыт выполнения двигательного действия при меньшем числе проб и ошибок, организуя собственный текущий контроль и срочное управление. Метод программированного обучения тесно связан с концепцией осмысленного обучения Дэвида Аусубеля (1963 г.), которое в отличие от механического заучивания (пассивного обучения), ориентировано на обучение на основе предыдущего и нового опыта, предоставляет больше возможностей для контроля и является более глубоким (в отличие от простого запоминания), а потому более эффективным.

Принцип формально-эвристического единства. Как всякий конструктивный, творческий процесс, обучение двигательным действиям должно опираться на двуединство традиций и новаторства (Гавердовский Ю.К., 2007). В этом смысле между традициями и новаторством следует сохранять диалектический баланс – перевес традиций делает работу консервативной, закрытой для новых идей; перегиб в сторону отрицания традиционных подходов в обучении, практикой проверенных методов и средств может приводить к ошибкам, которые отрицательно скажутся на спортивной подготовке. Поэтому разработанная нами инновационная программа была включена в процесс базовой технической подготовки юных фигуристов дополнительной составляющей традиционных методов обучения технике элементов скольжения.

Результат апробации программы в ходе педагогического эксперимента показал, что осознанный подход повышает мотивацию юных спортсменов, позволяет активизировать их в процессе освоения технических навыков скольжения и приобретать двигательный опыт, исключая множество ошибок. Таким образом, стимулирование познавательной творческой деятельности фигуристов в процессе освоения техники элементов скольжения позволяет достигать заданной результативности процесса обучения в пределах имеющегося временного ресурса.

Эти заключения обоснованы более высокими показателями качества техники разученных по программе элементов в контрольных испытаниях и в соревновательных условиях.

Список литературы / References

1. Колеганова, Э. О. Метод программированного обучения при освоении техники базовых элементов скольжения юных фигуристок на этапе начальной подготовки / Э. О. Колеганова // Научный поиск: я начинаю путь: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27 апр. 2023 г. / Белорс. гос. ун-т физ. культ. ; редкол. : Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 126–129.
2. Король, А. Д. Технология эвристического обучения в высшей школе : теория и практика : методическое пособие / А. Д. Король. – Минск : Высшая школа, 2020. – 189 с.
3. Кувшинова, О. А. Формирование осознанного выполнения общеразвивающих упражнений детьми шестого года жизни : автореф. дис...канд. пед. наук : 13.00.07 / О. А. Кувшинова ; Моск. гос. пед. ун-т. – Москва, 2003. – 19 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Хуторской, А. В. Дидактика : учебник для вузов / А. В. Хуторской. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 720 с.

УДК 615.273:546.72:616.155.194:796.88.077.2

ОБЗОР КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ NATURE'S BOUNTY IRON У СПОРТСМЕНА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ С ХРОНИЧЕСКОЙ АНЕМИЕЙ

**Круглов С.Г., канд. пед. наук., доц., Великодная Е.К., ассистент
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
ветеринарной медицины», г. Санкт-Петербург, Россия**

Краткая аннотация. В ходе эксперимента было установлено, что биологически активная добавка, содержащая бисглицинат железа, позволила значительно улучшить показатели крови спортсмена с хронической анемией. Статья углубляет наши знания в области использования биологически активных добавок на основе железа в рационе спортсменов.

Ключевые слова: биологически активная добавка, бисглицинат железа, анемия, гиревой спорт.

REVIEW OF A CLINICAL CASE OF THE USE OF THE DIETARY SUPPLEMENT NATURE'S BOUNTY IRON IN A KETTLEBELL LIFTING ATHLETE WITH CHRONIC ANEMIA

**Kruglov S.G., cand. of pedag. science, associate prof.,
Velikodnaya E.K., assistant**

St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, Saint Petersburg, Russia

Brief abstract. During the experiment it was found that a dietary supplement containing iron bisglycinate significantly improved the blood counts of an athlete with chronic anemia. The article deepens our knowledge in the field of the use of iron-based dietary supplements in the diet of athletes.

Key words: dietary supplement, iron bisglycinate, anemia, kettlebell lifting.

Актуальность. Дефицит железа – одно из самых распространенных патологических состояний среди всего населения Земли [4]. Снижение запаса железа у спортсменов приводит к снижению физической работоспособности, увеличению содержания молочной кислоты в крови (основной буфер крови при утилизации молочной кислоты – гемоглобиновый буфер) и изменению газовых градиентов крови (кислорода и углекислого газа), а это в свою очередь приводит к «перетренированности» и перенапряжению, и лимитирует возможности атлета при достижении высоких спортивных результатов. В тяжёлых случаях дефицит железа приводит к развитию мышечной атонии и миоглобин дефицитной кардиопатии и различными висцеропатиям. Также особое внимание поступлению железа с пищей следует уделять женщинам репродуктивного возраста, в связи с регулярной кровопотерей в период менструации. Поэтому очень важно проводить дальнейшие исследования в области анемий и искать быстрые и эффективные методы их диагностики, лечения и профилактики [1, 3].

Цель исследования: углубить область знания в вопросе использования биологически активных добавок при различных патологических состояниях у спортсменов.

В нашем исследовании был использован препарат Nature's Bounty Iron. Он является биологически активной добавкой, в состав которой входит бисглицинат железа 28 мг, витамин С 60 мг, фолиевая кислота 400 мкг, цианкобаламин 8 мкг. Данные компоненты участвуют в синтезе гемоглобина, который является переносчиком кислорода и углекислого газа. Бисглицинат железа обладает высокой степенью усвоения и меньшим риском возникновения побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. Существуют препараты, содержащие соли металлов, но хелаты металлов (металл в комплексном соединении с аминокислотой) более устойчивы к воздействию рН желудочно-кишечного тракта и пищи, а низкая молекулярная масса способствует их максимальному усвоению при пероральном приеме [2].

Бисглицинат железа состоит из одной молекулы железа, которая соединена с карбоксильными группами двух молекул глицина при помощи ковалентных связей [2].

Соединение хелата не поддается гидролизации в желудке, полностью абсорбируется в тонком кишечнике и в неизменном виде попадает внутрь эритроцитов, где гидролизуется на железо и глицин [2].

Эксперимент проводился на девушке, 22 года, хроническая анемия. Спортивная квалификация – второй спортивный разряд по гиревому спорту. Тренировки проходили 2 раза в неделю (в среду и пятницу) в вечернее время, длительность тренировки 2 часа, используемые снаряды 16 кг. Препарат принимался 1 раз в сутки в 8 часов утра вместе с едой в течение 30 дней. До начала и после окончания эксперимента был проведен общий анализ крови. Данные приведены в таблице.

Таблица – общий анализ крови до и после применения биологически активной добавки Nature's BountyIron

Показатель	Результат до	Результат после	Референсные пределы
Лейкоциты, 10^9 /л	6,30	6,90	4-10
Эритроциты, 10^9 /л	4,22	4,77	3,8-5,1
Гемоглобин, г/л	104,00	123,00	117-155
Гематокрит, %	32,60	38,30	35-45
Средний объем эритроцита, фл	77,30	80,30	81-100
Среднее содержание Hb в эритроците, пг	24,70	25,80	27-34
Средняя концентрация Hb в эритроцитах, г/л	319,00	321	320-360
Ширина распределения эритроцитов по объему, %	16,50	19,49	11,7-14,4
Тромбоциты, 10^9 г/л	400,0	321,00	150-450
Средний объем тромбоцитов, фл	7,10	8,0	7-12
Тромбокрит, %	0,284	0,258	0,15-0,4
Базофилы, %	0,90	0,40	0-1,2
Базофилы, абсолютное количество, 10^9 г/л	0,10	0	0-0,1
Нейтрофилы, %	53,60	57,30	47-72
Нейтрофилы, абсолютное количество, 10^9 г/л	3,40	4,00	1,8-7,7
Эозинофилы, %	2,30	2,00	1-5
Эозинофилы, абсолютное количество, 10^9 г/л	0,10	0,10	0,05-0,5
Моноциты, %	10,20	10,10	3-11
Моноциты, абсолютное количество, 10^9 г/л	0,70	0,70	0,3-1
Лимфоциты, %	33,00	30,20	19-37
Лимфоциты, абсолютное количество, 10^9 г/л	2,10	2,10	0,76-3,7
СОЭ, мм/ч	18,0	9,0	2-20

Исходя из данных таблицы, мы видим, что до приема препарата такие показатели как гемоглобин, гематокрит, средний объем эритроцитов, среднее содержание гемоглобина в эритроците, средняя концентрация гемоглобина в эритроцитах, ширина распространения эритроцитов по

объему были ниже нормы. После приема препарата показатели гемоглобина, гематокрита и средняя концентрация гемоглобина в эритроцитах пришли в референсные пределы, средний объем эритроцитов, среднее содержание гемоглобина в эритроците и ширина распространения эритроцитов по объему приблизились к нормальным показателям.

Таким образом, данное исследование углубило наше знание в области применения биологически активной добавки Nature's BountyIron при хронической анемии у спортсмена в гиревом спорте.

Список литературы / References

1. Коваленко, С. М. Анемия в спорте / С. М. Коваленко // Вестник КазНМУ. – 2012. – № 1. – С. 437-438.
2. Круглов, Д. С. Лекарственные средства, применяемые для профилактики и лечения железодефицитных состояний / Д. С. Круглов // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – № 4. – С. 26-41.
3. Круглов, С. Г. Общие основы физической культуры / С. Г. Круглов. – Санкт-Петербург : Медиапаяр, 2023. – 234 с.
4. Факторы риска дефицита железа у подростков и их влияние на выбор терапии / И. Н. Захарова [и др.] // Педиатрия. – 2015. – № 4. – С. 52-57.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ЧЛЕНОВ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Кузнецова Е.Д., канд. пед. наук, доц., Кузнецова А.С., студент
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия**

Краткая аннотация. В статье проведено исследование психологической совместимости членов студенческой женской баскетбольной команды. От эффективности групповых взаимодействий в игровых видах спорта напрямую зависит успешность соревновательной деятельности. Следовательно, тренеру весьма важно определить степень взаимоотношений в команде, выявить лидера и аутсайдера, сбалансировать и установить отношения между членами команды.

Ключевые слова: спортивная команда, психологическая совместимость, социоматрица, статус игрока.

PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY OF BASKETBALL TEAM MEMBERS AS A FACTOR OF SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY

**Kuznetsova E.D., cand. of pedag. science, associate prof.,
Kuznetsova A.S., student**

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Brief abstract. The article examines the psychological compatibility of the members of the student women's basketball team. The success of competitive activity directly depends on the effectiveness of group interactions in game sports. Therefore, it is very important for the coach to determine the degree of relationships in the team, identify the leader and the outsider, balance and establish relationships between team members.

Key words: sports team, psychological compatibility, sociomatrix, player status.

Спортивная команда это единый организм, и если все составляющие частицы этого организма работают слаженно, то и поставленная цель будет достигнута. Если же у членов команды нет единой цели, а каждый игрок решает свои индивидуальные задачи, это снижает эффективность не только его действий, но и тех, кто работает с ним в связке. Поэтому целью проведенного исследования явилась проблема формирования команды в игровых командных видах спорта.

Для достижения цели исследования нами решались следующие задачи: изучить теоретические предпосылки взаимоотношений в спортивном коллективе и определить соотношение выбора в совместной деятельности. Гипотеза проведенного исследования базировалась на предположении о том, что позитивные межличностные отношения между членами команды являются одним из условий успешной соревновательной деятельности. Исследование поднятой проблемы проводилось в несколько этапов:

– на первом этапе обосновывалась актуальность темы, проводился анализ степени её разработанности в психолого-педагогической литературе, определялась цель, объект, предмет и задачи исследования, конкретизировалась гипотеза и методологическая основа;

– на втором этапе определялась сущность спортивной команды, анализировались психологические, общепедагогические и философские подходы межличностных взаимоотношений, проводился констатирующий эксперимент;

– на третьем этапе проводился формирующий педагогический эксперимент и обработка полученных результатов эксперимента.

Спортивная команда является чрезвычайно сложной социальной структурой, состоящей из ряда межличностных отношений, таких как «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – тренер». Эти взаимоотношения характеризуются сплоченностью и согласованностью или разрозненностью, ранговым или иерархическим соподчинением, общением, взаимодействиями и т.д. В целом под социальной структурой, к которой можно отнести и спортивную команду, понимается сеть устойчивых и упорядоченных связей между элементами социальной системы. Следуя этой логике, структуру спортивной группы можно определить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур. Каждая из этих подструктур делится на формальную и неформальную [2].

Формальная структура – это приказы, распоряжения, указания и требования тренера, которые формируются в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Но отношения не должны строиться только на основании инструкций и предписаний, в скором времени они станут напряженными и не эффективными. Отсутствие неформальных, эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и, в конечном счете, к конфликту. Каждому тренеру необходимо стремиться к оптимальному соотношению формальных и неформальных взаимоотношений.

В процессе теоретического исследования поставленной проблемы, мы пришли к выводу, что в большинстве случаев становление взаимоотношений в команде формируется за счёт статуса, который имеет каждый её член. Положительные взаимоотношения характеризуются прочностью только там, где участвующие в общении лица имеют примерно одинаковый статус. Между лидерами и аутсайдерами, если и есть какие-либо взаимоотношения, то весьма слабые и вынужденные, иногда приводящие к скрытым или явным конфликтам, как в совместной деятельности, так и в быту, учебе и т.д.

При организации экспериментальной работы мы использовали социометрический метод. Одним из наиболее распространенных и доступных является построение социоматрицы, которая составляется на основании опроса членов группы. Игрокам предлагается выбрать наиболее предпочитаемого друга и партнера по совместной деятельности, также можно назвать тех, кому будет выставлен отрицательный выбор.

Исследование проводилось на базе Алтайского государственного педагогического университета, в эксперименте приняли участие члены женской баскетбольной командой, в состав которой входит 14 человек (2005-2002 г.р.), обучающихся на 1-5 курсах. Четыре первокурсницы не приняли участие в эксперименте, так как было заведомо ясно, что они займут позиции аутсайдеров, потому что являются новичками команды и

не имели пока возможности зарекомендовать себя с какой-либо стороны. Поэтому непосредственное участие в эксперименте приняли 10 девушек. Следует отметить, что команда регулярно принимает участие в соревнованиях различного уровня и является лидером среди женских команд региона.

В ходе организации исследования было определено три параметра, которые мы презентовали как основные при формировании партнерских взаимодействий: спортивная деятельность, дружеские отношения, партнерские отношения. Соответственно изучаемым параметрам членам команды было задано три вопроса:

- для определения степени спортивной деятельности – «С кем из членов команды Вы бы хотели находиться на площадке?»;
- для выявления уровня дружеских отношений – «С кем Вы предпочли бы проводить больше свободного времени?»;
- для определения сформированности партнёрских отношений – «С кем бы вы продолжили совместную деятельность после завершения спортивной карьеры?».

Для примера приведем данные, полученные по первому вопросу (табл. 1). В социоматрицу по вертикали записываются под номерами по алфавиту фамилии всех членов изучаемой группы, по горизонтали их номера. На соответствующих пересечениях обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый, плюс (+) – положительный выбор, минус (-) – отрицательный выбор, квадратными скобками отмечен взаимный выбор.

Таблица 1 – Социоматрица спортивной деятельности

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Б. А.			+			+	[+]	+		
2.	В. Д.			+			[+]	+	[+]		
3.	Д. Д.				[+]		[+]		[+]	[+]	
4.	К. А.		+	[+]					[+]	[+]	
5.	К. Ал.			+	+		+		+		
6.	Р. А.		[+]	[+]				[+]	[+]		
7.	С.Е.	[+]		+			[+]		+		
8.	Т. А.		[+]	[+]	[+]		[+]				
9.	Ф. Е.			[+]	[+]		+		+		
10.	Ш. Э.	+				+		+	+		
Количество полученных выборов		2	3	8	4	1	7	4	9	2	0
Из них взаимных		1	2	4	3	0	4	2	4	2	0

Каждый участник эксперимента выбрал себе четыре партнера по команде, в соответствии с количеством игроков, находящейся на площадке в баскетболе (5 человек). В двух последующих вопросах, согласно логике

построения исследовательской работы, также выбиралось по четыре человека.

Для проверки достоверности полученных данных нами был рассчитан статус каждого члена спортивной команды, выраженный в математических единицах. Для этого нами был применен социометрический метод тестирования, подсчитано число выборов и отвержений, полученное каждым членом группы и подставлено в формулу [1]:

$$C = \frac{R(+)+R(-)}{N-1}, \text{ где}$$

C – социометрический статус личности;

R(+)
R(-) – число положительных выборов, полученных спортсменом от группы;

R(-) – отрицательных выборов, полученных спортсменом от группы;

N – число членов группы.

На основании полученных данных составим сводную таблицу, в которой отражен индекс по каждой исследуемой позиции и определен интегральный показатель социометрического статуса каждого члена команды.

Таблица 2 – Социометрический статус членов спортивной команды

№	Ф.И.	Соревновательная деятельность	Дружеские отношения	Партнерские отношения	Социометрический статус
1.	Б. А.	0,2	0,3	0,6	1,1
2.	В. Д.	0,3	0,4	0,3	1
3.	Д. Д.	0,8	0,8	0,7	2,3
4.	К. А.	0,4	0,4	0,3	1,1
5.	К. А.	0,1	0,6	0,3	1
6.	Р. А.	0,7	0,4	0,6	1,7
7.	С. К.	0,4	0,3	0,3	1
8.	Т. А.	1,0	0,3	0	1,3
9.	Ф. Е.	0,2	0,4	0,6	1,2
10.	Ш. Э.	0	0,6	0,6	1,2

Таким образом, согласно рейтингу, самый высокий социометрический статус 2,3 – Д.Д. Отметим, что данный игрок был выбран капитаном команды сезона 2022-23 г.г. Также важно отметить, что по всем трем позициям ни один член команды не получил отрицательного выбора, это говорит о том, что все члены команды пользуются уважением в коллективе, нет аутсайдеров и изгоев. Никто из членов команды не получил интегральный показатель социометрического статуса меньше

единицы, это позволяет нам сделать вывод, что отношения в команде довольно ровные, только один человек получил интегральный показатель выше 2, остальные расположились в диапазоне от 1 до 2.

В данном исследовании была рассмотрена методика изучения атмосферы и совместимости членов спортивной команды. Результат соревновательной деятельности напрямую зависит от психологического климата в спортивной команде, слаженности в ее работе и положительные межличностные отношения являются важным звеном на пути достижения наивысших результатов.

Список литературы / References

1. Волков, И. П. Социометрия как метод социальной психологии: диссертация ... кандидата психологических наук. – Ленинград : Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова, 1968.

2. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов. – Москва : Издательство МГУ, 1979. 128 с.

УДК 796.011.3

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Кузнецова З.В., канд. пед. наук, доц., Максимова К.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Занятия физической культурой и спортом в вузах – один из лучших способов поддержания здоровья молодого поколения. Чтобы сохранить их пользу, необходимо заниматься регулярно, что зависит от мотивов занимающегося. В данной работе проведено исследование по выявлению основных мотивов к занятиям физической культурой и спортом и выявлены пути улучшения процесса образования в данной сфере.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физическое здоровье, психическое здоровье, профессиональная деятельность.

**DETERMINING MOTIVES FOR PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

**Kuznetsova Z.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Maksimova K.A., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. Physical education and sports in universities is one of the best ways to maintain the health of the younger generation. To maintain their benefits, it is necessary to practice regularly, which depends on the motives of the practitioner. In this work, a study was conducted to identify the main motives for engaging in physical education and sports and identified ways to improve the education process in this area.

Key words: physical culture, motivation, physical health, mental health, professional activity.

Важной задачей современного образования является подготовка высококвалифицированных, разносторонних, физически и психологически здоровых кадров, которые могут сформироваться только благодаря высокому качеству обучения, правильно сформированной личности и методам, сохраняющим здоровье студента. Особое внимание необходимо уделять именно здоровью студентов, ведь появилась тенденция к его ухудшению, к моменту поступления в вуз полностью здоровых студентов приходит не более 75% [7]. Комплексным решением задач личностного развития и сохранения физического и психологического здоровья станут занятия физической культурой и спортом в вузе [5].

Многими исследованиями подтверждается польза двигательной активности, обеспечиваемой занятиями физической культурой и спортом, почему так важно заниматься регулярно и понимать необходимость этих занятий. Однако интерес к данной сфере у молодёжи с каждым годом становится всё меньше, здесь поднимается проблема низкой мотивации. Недостаток мотивации – одна из важных проблем психологического характера, которая должна решаться в рамках физического воспитания [3]. *Целью* данной работы станет поиск основных мотивов, влияющих на интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Исследование проводилось на базе Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина, участниками которого стали 62 студента первого курса. Периодом исследования стало первое учебное полугодие (сентябрь-декабрь 2023 г.). Студенты приняли участие в опросе, который помог выявить их основные мотивы, суть использованных вопросов будет раскрыта в рамках рассмотрения результатов исследования. Вопросы опросника оценивались студентами по пятибалльной шкале и усреднялись между всеми студентами.

Для начала вне опросника мы опросили у студентов, насколько регулярны были их занятия физической культурой и спортом до поступления в вуз. Регулярно занимались 29,6%, не регулярно – 50,1%, не занимались вообще – 20,3%. Это говорит о том, что более половины студентов не понимают пользы систематических занятий, не имеют мотивации к ним. Однако именно систематические занятия позволят будущему специалисту сохранить своё здоровье в профессиональной

деятельности: противостоять стрессам, минимизировать негативное влияние сидячего образа жизни, а где-то обеспечить достаточный уровень физической подготовленности для выполнения рабочих задач [2]. В связи с этим также была определена актуальность нашей цели по выявлению мотивов к занятиям и поиска инновационных путей повышения интереса студентов к ним.

Рассмотрим более значимые мотивы. По результатам исследования мы узнали, что основным мотивом выступает укрепление здоровья, однако не все студенты понимают его ценность. Так в качестве мотивации к занятиям было выделено ведение здорового образа жизни в среднем на 3,4 балла. Следующим по своей весомости стал мотив «хочу чувствовать себя деятельным» – 3,2 балла. Одним из важных мотивов также оказалась необходимость в чувстве достижения цели – 3,1 балла. И примерно на том же ряду оказалось желание быть в форме – 3,0 балла.

Как менее значимые были выделены мотивы: стремление к популярности – 1,6 балла; соперничество – 1,8 балла; достижение спортивных результатов – 1,5 балла.

Также были выделены некоторые мотивы, которые сильно различались между выборами девушек и юношей. Стремление к выбору способа двигательного совершенствования у девушек – 1,7 баллов, у юношей – 2,1 балл. Мотив «быть лучше других» у девушек – 1,6 балла, у юношей – 2,4 балла. Одним из мотивов выступает контроль веса, который у девушек набирает 2,9 баллов, у юношей – 2,0 балла. И последний из таких мотивов то, что занятия физической культурой и спортом могут влиять на эффективность профессиональной деятельности, который девушки оценили в 1,8 баллов, юноши – в 2,2 балла.

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее важными мотивами являются: сохранение здоровья, желание быть активным и деятельным, желание достигать цели. Педагогическим подходом в этом случае может стать увеличение понимания молодёжи о ценности их здоровья и применение лично-ориентированного подхода для подбора индивидуальных программ занятий в соответствии с потребностями каждого отдельного студента [4]. А также необходимо организовывать занятия более интересно, ставя перед студентами небольшие цели, которые они смогут достичь в течении обучения, а также быть более активными.

Одним из проблемных мест является низкая мотивация в вопросе поддержки будущего специалиста в его профессиональной деятельности методами физической культуры и спорта. Одна из задач преподавателя – подготовка конкурентоспособных специалистов, почему так важно научить студентов не только понимать ценность физической культуры и спорта в сохранении физического и психологического здоровья в профессиональной сфере, но и научить пользоваться её методами [1].

Так, было выявлено, что существует целое многообразие мотивов, которые интересуют студентов при занятиях физической культурой и спортом, именно на них стоит обратить внимание преподавательскому составу и помогать студенту реализовывать их в процессе обучения [6]. Благодаря этому заинтересованность обучающихся в занятиях станет выше, тренировки более регулярными, а также укрепиться их физическое и психологическое здоровье.

Список литературы / References

1. Епанчин, Д. К. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения / Д. К. Епанчин, А. А. Желтов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары : ЧГАУ, 2023. – С. 76-79.
2. Желтов, А. А. Физическое воспитание студентов / А. А. Желтов, Л. П. Федосова, В. А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118.
3. Качалова, С. В. Психологические особенности здорового образа жизни / С. В. Качалова, А. А. Соболев, А. В. Яни // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. – Ижевск : УдГАУ, 2023. – С. 69-72.
4. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
5. Соколова, Д. О. Спорт и психология / Д. О. Соколова, А. И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : материалы Международной научно-практической конференции. – Махачкала : Институт развития образования и консалтинга, 2021. – С. 37-39.
6. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.
7. Яни, А. В. Формирование здорового образа жизни и влияние физкультурно-спортивной деятельности на студентов / А. В. Яни, Э. Р. Фасхутдинова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск : СибГУ, 2023. – С. 435-438.

УДК 796 : 61

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ ВО ВРЕМЯ ОДИНОЧНЫХ ИГР

Кожедуб М.С., ст. преподаватель, Лебедь А.Д., магистрант
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

Краткая аннотация. В статье представлены материалы исследования психологического состояния теннисистов в период соревновательной деятельности. По результатам тестирования установлено, что умеренный уровень тревожности, свойственный большинству спортсменов в обычной жизни, повышается под влиянием специфических условий соревновательного процесса. Так же установлено: у девушек этот показатель выше, чем у юношей, что свидетельствует о гендерных различиях в психологическом состоянии теннисистов, которым необходимо использовать различные средства и методы саморегуляции для снижения тревожности перед стартами.

Ключевые слова: теннис, тревожность, стресс, психологическая подготовка, соревновательная деятельность.

COMPARISON OF ANXIETY LEVELS IN FEMALE TENNIS PLAYERS AND MALE TENNIS PLAYERS DURING SINGLES GAMES

Kozhedub M.S., senior lecturer, Lebed A.D., undergraduate
Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Brief abstract. The article presents the materials of the study of psychological state of tennis players during competitive activity. According to the results of testing it was found that the moderate level of anxiety, peculiar to the majority of athletes in ordinary life, increases under the influence of specific conditions of the competitive process. It was also found that this index is higher in girls than in boys, which indicates gender differences in the psychological state of tennis players who need to use various means and methods of self-regulation to reduce anxiety before the start.

Key words: tennis, anxiety, stress, psychological training, competitive activity.

Актуальность. Теннис, популярнейший вид спорта, представляется обывателю увлекательной и захватывающей игрой, в которой легко можно достичь вершин, благодаря таланту, трудолюбию и выдающимся природным данным. Понять истинные масштабы приложенных усилий, преодоленных трудностей и перипетий на пути к успеху, могут лишь сами спортсмены и их тренеры.

Тысячи людей в разных странах мира стремятся отдать своих детей в секции по теннису и вырастить чемпионов. Однако им сложно осознавать, что теннис – постоянная интеллектуальная работа, непрерывный анализ, в котором каждая мелочь имеет значение. К тому же, современный спорт предъявляет высокие, порой недостижимые требования к физической и эмоциональной устойчивости спортсменов, как субъектов спортивной деятельности.

Психологическими аспектами любого вида спорта выступают стресс, тревога, конкурентная среда, царящая на соревновательной площадке, страх перед выступлением, обуславливающие повышение внутренней напряженности и понижение помехоустойчивости, проявление нерешительности и неуверенности спортсмена. По мнению С. Уилкинсона, опытного теннисного тренера с многолетним стажем, психологическая подготовка в тренировочном процессе теннисистов является ведущим звеном [1, 3, 4, 10].

Рассматривая особенности тенниса, следует выделить ряд факторов, обуславливающих дополнительную нагрузку на психологическую сферу занимающихся:

- теннисный матч не ограничен во времени;
- в один соревновательный день у спортсмена может быть несколько игр;
- соревновательный цикл длится практически весь год, с редкими периодами отдыха;
- матчи проходят на разных покрытиях, при различных погодных условиях.

В мотивационной сфере для мужчин-спортсменов доминирующей является ориентация на успех, для женщин – избегание неудач. Приобретая спортивные навыки, женщины стремятся к овладению красотой двигательного действия, а мужчины – к результату в виде победы или повышению статуса игрока.

В стрессовых соревновательных ситуациях более решительные и хладнокровные мужчины склонны к риску и импровизации, тогда как женщины, не справившись с чрезмерным волнением, могут растеряться и не выполнить технико-тактические задачи. При этом, они идут на риск с такой же решительностью, как и мужчины, только в том случае, если игровые комбинации отработаны до совершенства. Некоторые тренеры отмечают, что женщины играют лучше в защите, чем в нападении [5, 6, 8].

В теннисе важно поддерживать уверенность в себе на протяжении всего поединка, что достигается постоянным контролем спортсменом своей мыслительной деятельности, и уровень психологической устойчивости часто становится решающим фактором во время теннисного матча. Поэтому умение справляться со своими эмоциями – важнейший навык для юных теннисистов [2, 7, 9].

Из-за недостатка информации по теме гендерных различий в психологическом состоянии теннисистов было решено провести исследование и сравнить уровень тревожности юношей и девушек во время одиночных игр.

Цель исследования: сравнить уровень тревожности юношей и девушек во время теннисного одиночного матча.

Материалы и методы исследования. Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; тестирование «Исследование тревожности» по опроснику Спилбергера-Ханина, проведенный до и во время соревновательной деятельности; анкетирование, педагогическое наблюдение и методы статистической обработки полученного материала.

Исследование с целью изучения уровня тревожности у девушек и юношей во время одиночных игр в теннис проводилось среди учащихся-спортсменов ГУ «Гомельский областной комплексный центр олимпийского резерва». В опросе приняли участие 46 юных теннисиста от 12 до 14 лет. Из них 56% женского пола и 44% – мужского.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам опроса юных теннисистов выявлено, что у 68% девушек и 80% юношей мысли о соревнованиях вызывают положительные эмоции, 28 % девушек и 20% юношей находятся в тревожном состоянии, а 4% девушек не любят участвовать в соревнованиях.

Большинство игроков и девушек, и юношей (74%) участвуют в соревнованиях 1-2 раза в месяц, 16% – от 3-х до 5 раз в месяц, остальные соревнуются не чаще 1-2 раз в 3 месяца.

На вопрос: «В каком настроении вы просыпаетесь в день соревнований?» 46% юношей и 32% девушек ответили, что в основном настрой у них боевой, спокойно себя чувствуют 34% юношей и 22% девушек, 21% юношей и 46% девушек сильно переживают перед стартом. Стабильная техника во время матча наблюдается у 20% опрошенных юношей и 12% девушек, у 56% юношей и 64% девушек – техника неустойчивая, у оставшихся 24% юношей и девушек данные показатели ситуативны.

Свои мысли во время игры могут контролировать 42% соревнующихся юношей и 32% девушек, 44% юношей и 38% справляются с этой задачей, но ненадолго и 14% юношей и 30% девушек не в состоянии управлять своими мыслями. После проигранного первого сета 70% девушек и юношей стараются поменять тактику игры, сильно расстраиваются и не могут «взять себя в руки», 18% юношей и 20% девушек. Оставшиеся 12% юношей и 10% девушек «сливают» матч.

«Кураж» перед матчем испытывают 60% юношей и 48% девушек, 32% юношей и 42% девушек ощущают тревогу, также 8% юношей и 10% девушек чувствуют сильный мандраж.

После проигранного матча 52% юношей злятся, 36% слегка расстраиваются и 12% стараются не думать о матче и позитивно себя настроить. 58% девушек сильно расстраиваются и даже плачут, 24% испытывают чувство вины и 18% немного обидно, но они быстро приходят в норму.

Также все опрошенные теннисисты несколько раз прошли тестирования до соревнований во время одиночных матчей. Результаты представлены на рис. 1 и 2.

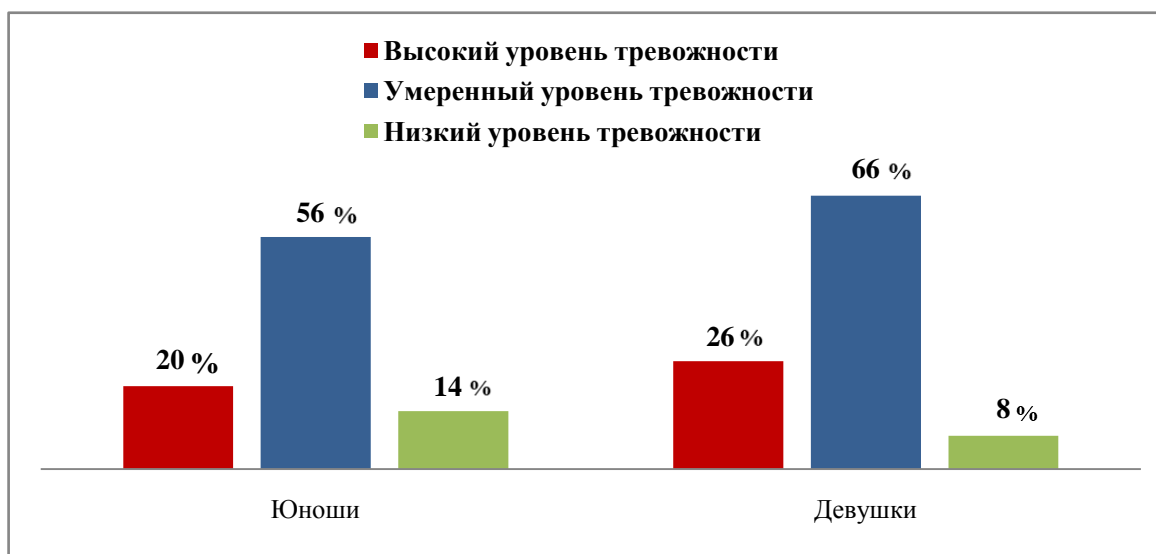


Рисунок 1 – Результаты теста «Исследование тревожности» у юношей и девушек до соревнований».

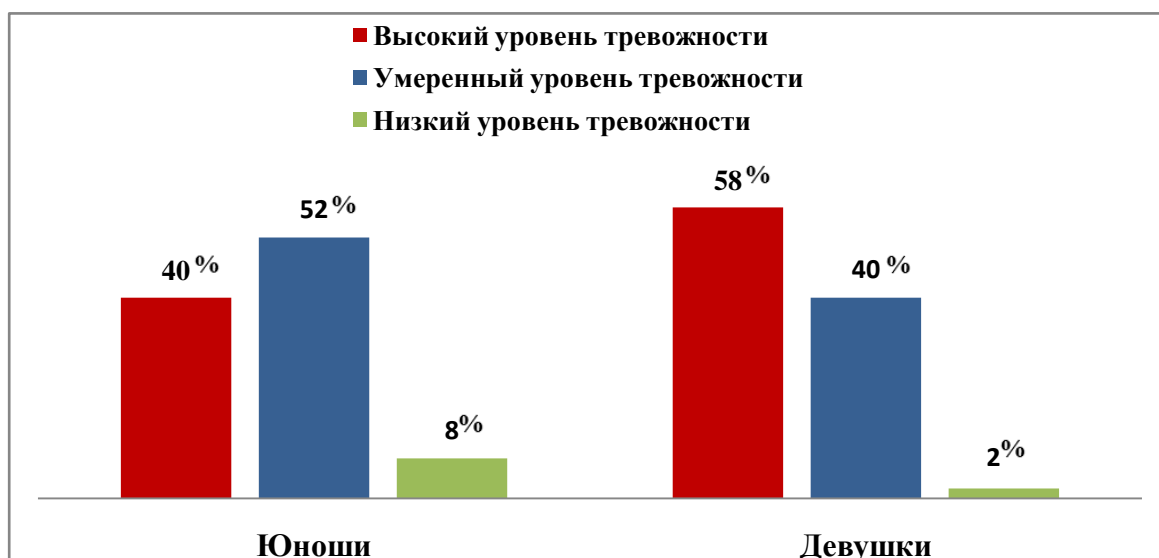


Рисунок 2 – Результаты теста «Исследование тревожности» у юношей и девушек во время соревнований».

Выявлено, что до соревнований высокий уровень тревожности у 20% юношей и 26 % девушек, у 56 % юношей и 66 % девушек – умеренный уровень, и у 14 % юношей и 8 % девушек – низкий. Умеренный уровень тревожности во время одиночных матчей отмечается у 52 % опрошенных юношей и 40 % девушек.

Высокий уровень тревожности на 20% увеличивается у юношей-спортсменов и на 32% у девушек. Это доказывает, что соревновательная деятельность значительно влияет на психологическое состояние юных теннисистов, в особенности на представительниц женского пола.

Выводы. По итогам исследования можно заключить, что у большинства опрошенных спортсменов высокий уровень тревожности во время соревнований еще увеличивается, в частности у девушек этот показатель значительно выше, что свидетельствует о гендерных различиях в психологическом состоянии теннисистов, которым необходимо использовать индивидуальный подход для снижения тревожности перед стартами.

Таким образом, тренерам следует больше времени уделять психологической подготовке спортсменов, обращая особое внимание на эмоциональное состояние девушек. В работе необходимо использовать аутогенную тренировку и техники саморегуляции, моделирование соревновательных элементов в тренировочном процессе, дыхательные упражнения.

Список литературы / References

1. Зинченко, Ю. П. Психология спорта : монография / Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – Москва : МГУ, 2011. – 424 с.
2. Исхак, М. С. Психологическая подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности / М. С. Исхак, В. Г. Шилько // Национальный исследовательский Томский государственный университет. – 2020. – № 11. – С.27–29.
3. Капашева, Г. А. Исследование уровня тревожности и стрессоустойчивости у спортсменов / Г. А. Капашева // Инновационная наука. – 2020. – № 2. – С. 108–109.
4. Кожедуб, М. С. Принципиальная схема построения базового мезоцикла подготовки квалифицированных легкоатлетов / М. С. Кожедуб // Мир спорта. – 2018. – № 3(72). – С.11-16.
5. Коробейникова, Е. И. Характеристика психологической подготовки спортсменов / Е. И. Коробейникова, М. А. Даянова // Эпоха науки. – 2019. – № 11(36). – С. 51–59.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 431 с.
7. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Л. К. Серова. – Москва : Спорт, 2022. – 130 с.
8. Дамадаева, А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А. С. Дамадаева // Ученые записки. – 2010. – № 10(68). – С.35–39.
9. Кожедуб, М. С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению / М. С. Кожедуб // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С. 311–316.
10. Wilkinson, S. Focus group methodology: a review / S. Wilkinson // International Journal of Social Research Methodology. – 1998. – URL: <https://www.semanticscholar.org> (дата обращения: 06.01.2024).

УДК 796

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ХИП-ХОПА) КАК СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доц., Есипова В.Е., студент
*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты современных танцев для молодёжи (на примере хип-хопа) как средства физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: современные танцы, стиль хип-хоп, молодёжь, физкультурно-оздоровительная деятельность.

THEORETICAL ASPECTS OF MODERN DANCE FOR YOUTH (BASED ON THE EXAMPLE OF HIP-HOP) AS A MEANS OF PHYSICAL AND HEALTHCARE ACTIVITIES

**Lavrukhina G.M., cand. of pedag. science, associate prof.,
Esipova V.E., student**
*National State University of Physical Culture, Sports and Health named after
P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. The article discusses the theoretical aspects of modern dance for young people (using the example of hip-hop) as a means of physical culture and wellness activities.

Key words: modern dance, hip-hop style, youth, physical education and wellness activities.

Современные танцевальные стили являются популярной формой физической активности среди молодежи различного возраста. Одним из таких стилей является хип-хоп, который особенно выделяется своей энергичностью, экспрессивностью и возможностью самовыражения. В настоящее время хип-хоп набирает огромную популярность среди молодёжи.

Проводятся чемпионаты, на которых российские танцоры успешно выступают и начинают занимать лидирующие позиции. С 2020 года одно из направлений хип-хопа – брейк-данс вошло в программу олимпийских видов спорта, а в 2024 году в Париже впервые в истории пройдут соревнования по брейк-дансу. Стоит отметить, что, девушки и юноши, которые ранее не занимались физкультурно-оздоровительной

деятельностью активно приходят в относительно новое направление танцев и стремятся достичь успеха, в развитии физических качеств и способностей, а также укрепить здоровье.

Субкультура хип-хоп, зародившаяся в 1970-х гг. в афроамериканской и латиноамериканской уличной среде Бронкса, района Нью-Йорка, получила широкое распространение по всему миру. На сегодняшний день хип-хоп популярен во всех направлениях искусства (танцы, музыка, визуальное искусство). Тем не менее, несмотря на продолжительность существования и присутствие во многих сферах культуры, данная субкультура не получила должного научного освещения [6].

Этот танец включает в себя разнообразные стили и элементы, такие как брейк-данс, поппинг, локинг и другие, и характеризуется синхронностью и экспрессивностью движений [3].

Цель исследования: на основе анализа литературных источников рассмотреть теоретические аспекты современных танцев для молодёжи (на примере хип-хопа) как средства физкультурно-оздоровительной деятельности.

С физической точки зрения, танец хип-хоп представляет собой активную физическую нагрузку, которая способствует развитию основных аспектов не только физической подготовленности, но и здоровья. Выполнение движений хип-хопа требует от танцоров силовых усилий, а также высокой гибкости и координации для точного исполнения танцевальных элементов.

Хип-хоп имеет и психо-эмоциональные преимущества: позволяет выразить свои эмоции и чувства через движения, а это положительно влияет на эмоциональное благополучие и самооценку, что является важным фактором среди молодежи 16-18 лет. Также, занятия хип-хопом способствуют развитию творческого мышления и общей координации [1].

Современные танцы оказывают положительное влияние на психологическое состояние, т.к. движения под музыку связано с эмоциональным выражением и освобождением эмоций через танец.

В ходе хип-хоп танца, как упоминалось ранее, характеризующегося энергичными и ритмичными движениями, человек может испытывать повышение настроения и снижение уровня стресса.

Хип-хоп танец требует развития мышц, особенно нижних и верхних частей тела, в связи с исполнением разнообразных движений, таких как изгибы, выпады, скручивания и подпрыгивания. Это способствует развитию силы и укреплению соответствующих мышечных групп. Кроме того, гибкость и координация являются важнейшими составляющими хип-хоп танца, поскольку танцоры должны выполнять сложные комбинации движений, а также с идеальной синхронностью [4].

Социальное взаимодействие является одним из важных факторов и преимуществ хип-хоп танца, поскольку он часто выполняется в группах

или командах зачастую танцоров-сверстников. Это способствует развитию коммуникационных навыков, умению работать в коллективе, синхронизироваться с партнерами и выступать на публике, что положительно влияет на осознания индивида как личности и играет немаловажную роль в её формировании. В результате создаётся чувство принадлежности к коллективу, и развиваются социальные связи. В итоге хип-хоп танец представляет собой ценную форму физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующей физическому и эмоциональному развитию, а также социальной интеграции [2].

Хип-хоп танец является достаточно энергичным и активным видом физической активности, который возможно включить в программу физкультурно-оздоровительной деятельности. Одним из ключевых факторов, способствующих улучшению физической формы при занятиях хип-хопом, является высокая кардионагрузка. Интенсивные танцевальные движения, характерные для этого стиля, требуют значительного уровня выносливости и физической активности, эти движения также способствуют развитию гибкости, силы и координации. Организация занятий хип-хоп аэробики или фитнес-занятий, включающих элементы хип-хоп танца, позволяют участникам сочетать физические упражнения с танцевальной активностью. Это может быть привлекательным для тех, кто предпочитает разнообразить свою физическую активность и интересуется активными тренировками [5].

Также возможно сочетание хип-хопа с другими танцевальными стилями, например, с латиноамериканскими танцами, такими как сальса. Комбинация стилей помогает разнообразить тренировки, сделать их уникальными и достичь множества результатов, например, коррекция веса, улучшение координации или развитие музыкального слуха.

По мнению Сериковой Ю.Н., хип-хоп универсален, поэтому его можно адаптировать в соответствии с целями тренировки и потребностями участников, именно поэтому многие выбирают этот стиль для занятий двигательной активностью и развития в сфере танцев [4].

В заключении стоит отметить, что молодёжь привлекают и соревнования, которое проводится ежегодно и привлекают участников со всего мира. Они представляют собой уникальную площадку для танцевальных коллективов, которые демонстрируют свои навыки и творчество в области хип-хопа. Участники исполняют поставленные танцевальные номера, в которых сочетаются различные техники, элементы и стили хип-хопа. Хип-хоп культура продолжает развиваться и привлекать все больше участников и поклонников по всему миру. А «Hip Hop International World Championships» представляют собой не только соревнования, но также мощную платформу для обмена опытом, вдохновения и создания культурных связей между различными хип-хоп сообществами.

Список литературы / References

1. Веселова, М. Теория и методика современного танца / М. Веселова. – Москва : КАРО, 2017.
2. Кондратьева, Е. Танцевальное тело: физиология и психология / Е. Кондратьева. – Млсква : Эксмо, 2017. – 120 с. : ил.
3. Макаров, В. Уличные танцы: техника, стиль и культура / В. Макарова. – Москва : Вече, 2019. – 271 с.
4. Серикова, Ю. Н. Анализ системы физической подготовки танцоров разных танцевальных направлений / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – С.196-201.
5. Степанова, А. В. Соревновательный метод как технология обучения на занятиях по хореографии : учебное пособие / А. В. Степанова, Д. М. Юланова. – Екатеринбург : Издат. решения, 2020. – 26 с.
6. Янченко, Я. М. Хип-хоп как особое дискурсивное пространство отдельной субкультуры // Вестник Удмуртского университета. – 2020. – № 3. – С. 403-407.

УДК 796

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ И «ВТОРОГО ДЫХАНИЯ»

Левицкая С.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»,
г. Хабаровск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье были рассмотрены особенности предстартового состояния спортсменов, а также феномен “второго дыхания”. Целью работы было выявление механизмов, лежащих в основе данных явлений, и их физиологических характеристик.

Ключевые слова: предстартовое состояние, второе дыхание, состояние мертвой точки.

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PRE-START STATE AND THE “SECOND BREATH”

Levitskaya S.V., senior lecturer

Pacific State University, Khabarovsk, Russia

Brief abstract. In this article, the features of the pre-start state of athletes, as well as the phenomenon of “second breath”, were considered. The aim of the work was to identify the mechanisms underlying these phenomena and their physiological characteristics.

Key words: Pre-start state, second breath, dead center state.

Физиологические процессы, происходящие в организме человека, особенно во время физических нагрузок, представляют собой интерес для многих научных дисциплин. Одним из важных аспектов данного исследования является предстартовое состояние и так называемое «второе дыхание». Эти состояния вызывают ряд физиологических изменений в организме, которые могут влиять на эффективность и результативность спортивной деятельности, а также на здоровье спортсмена в целом.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы выявить механизмы, лежащие в основе предстартового состояния и «второго дыхания», и их физиологических характеристик.

Предстартовое состояние – это совокупность физиологических и психологических изменений, происходящих в организме непосредственно перед началом спортивной деятельности. Оно характеризуется повышением уровня адреналина и норадреналина в крови, усилением сердцебиения и дыхания, повышением артериального давления, а также изменениями в работе центральной нервной системы. Все эти процессы направлены на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке и обеспечивают оптимальный старт.

Однако, в процессе выполнения физических упражнений, некоторые спортсмены сталкиваются с так называемым «вторым дыханием» – периодом временного увеличения работоспособности и выносливости, который позволяет продолжить выполнение нагрузки после наступления усталости. Этот феномен может быть связан с активацией анаэробного гликолиза, выбросом эндорфинов и других гормонов, а также с изменением в работе вегетативной нервной системы и перераспределением кровотока.

Кроме того, изучение физиологических характеристик предстартового состояния и «второго дыхания» может помочь в разработке методов профилактики и коррекции негативных последствий, связанных с перенапряжением и перетренированностью. Это особенно актуально для профессиональных спортсменов и тех, кто занимается спортом на высоком уровне.

Предстартовое состояние - это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное (реактивное) и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью. Представлению образа предстоящего соревнования сопутствует оценка спортсменом вероятности своего успешного выступления [1]. Это состояние может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на результат спортсмена.

С одной стороны, предстартовое состояние может вызывать повышение уровня адреналина и кортизола, что приводит к увеличению силы и выносливости, улучшению координации движений и ускорению

реакций. В этом случае предстартовое состояние играет положительную роль, мобилизуя ресурсы организма для достижения успеха.

Однако, с другой стороны, чрезмерное возбуждение может привести к стрессу и нервному перенапряжению, что негативно сказывается на эффективности деятельности. Также предстартовое волнение может вызвать проблемы со сном, нарушение аппетита и ухудшение общего состояния здоровья.

Для того чтобы минимизировать негативное влияние предстартового состояния, спортсмену необходимо научиться контролировать свои эмоции, проводить разминку в спокойном состоянии, а также правильно планировать режим дня и питания.

Также полезно использование специальных методик и техник релаксации и самоконтроля, таких как:

- дыхательные упражнения: некоторые из наиболее популярных дыхательных упражнений включают в себя глубокое дыхание, дыхание животом, 4-7-8 дыхание и пранаяму. Важно помнить, что дыхательные упражнения должны выполняться правильно и регулярно, чтобы достичь желаемых результатов.

Существует множество техник медитации, но некоторые из них могут быть более сложными для начинающих. Вот несколько простых техник медитации:

- медитация на дыхании. Эта техника заключается в том, чтобы сосредоточиться на своем дыхании. Сядьте удобно, закройте глаза и начните медленно дышать. Сосредоточьтесь на каждом вдохе и выдохе, не думая о других вещах;

- медитация с мантрами. Мантры – это короткие фразы, которые можно повторять про себя во время медитации. Выберите мантру, которая вам нравится, и повторяйте ее, стараясь не думать о других вещах;

- медитация на звуке. Найдите тихое место, где вы можете услышать звуки природы, такие как пение птиц или шум воды. Сосредоточьтесь на этих звуках, стараясь не отвлекаться на другие мысли;

- медитация на свете. Если у вас есть доступ к свету, например, солнцу или лампе, вы можете использовать его для медитации. Сфокусируйте свой взгляд на свете и постарайтесь очистить свой ум от всех мыслей.

Прогрессивное мышечное расслабление: это техника, которая помогает снять напряжение и стресс в мышцах. Она включает в себя последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. Эта техника может быть полезна для спортсменов, офисных работников и всех, кто хочет улучшить свое физическое и эмоциональное состояние.

Мертвая точка – состояние острого утомления организма спортсмена во время интенсивной физической нагрузки. Проявляется затруднением

дыхания (одышка, ощущение удушья, стеснения в груди), резким учащением пульса, повышением АД, особенно диастолического, чувством крайней усталости, ослаблением мышечных усилий, болевыми ощущениями в работающих мышцах [2].

Второе дыхание — феномен, наблюдающийся в аэробных видах спорта и сходных ситуациях, когда после утомления организма от физической нагрузки продолжение усилий неожиданно приводит к тому, что спортсмен перестаёт задыхаться и чувствует себя лучше. Исследователи расходятся по вопросу о причинах этого явления и предлагают несколько возможных механизмов [3]:

1. Переход питания мышц от сжигания углеводов к потреблению жиров. Эта теория подтверждается возникновением эффекта у больных редкой мышечной болезнью Мак-Ардля, у которых такое переключение и связанное с ним второе дыхание зафиксированы клинически;

2. Выход в стабильное состояние. Согласно этому предположению, разогрев организма в процессе приложения усилий повышает эффективность мускулатуры, и лёгкие оказываются в состоянии снабдить мышцы достаточным количеством кислорода;

3. Выброс эндорфинов в кровь во время упражнения улучшает самочувствие и облегчает дыхание;

4. Некоторые исследователи объясняют второе дыхание как чисто психологический эффект: переломив себя и достигнув большего, чем ожидал, спортсмен испытывает позитивное ощущение уверенности в себе и гордости.

Положительными последствиями второго дыхания могут быть увеличение выносливости, повышение уровня энергии и улучшение координации движений. Это может помочь спортсмену продолжать заниматься спортом или соревноваться на более высоком уровне.

Однако второе дыхание также имеет свои недостатки. Чрезмерное использование этого состояния может привести к перегрузке организма и вызвать стресс, усталость и даже травмы. Кроме того, это может нарушить сон и ухудшить общее самочувствие.

Важно помнить, что второе дыхание — это временное состояние, и его не следует использовать постоянно. Вместо этого, спортсмены должны научиться правильно распределять свои силы и отдыхать, когда это необходимо, чтобы избежать негативных последствий для здоровья.

Эффект второго дыхания — спутник слабой функциональной подготовки, сигнал, что с выбранной нагрузкой организм не справляется.

В этом случае все системы — дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная — работают за пределом своих возможностей. А значит любое заболевание (возможно, скрытое) может стать критическим и вызвать непредсказуемые последствия.

Список литературы / References

1. Быстрова, Я. А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния / Я. А. Быстрова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2016. – №6 (136).
2. Данько, Ю. И. Мёртвая точка. – Текст : электронный // Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. / ред. Б. В. Петровский ; Акад. мед. наук СССР. - 3-е изд. - Москва : Сов. энциклопедия, 1974-1989. – URL : search.rsl.ru (дата обращения 8.10.2023).
3. Roy J.Shephard. What Causes Second Wind? // The Physician and Sportsmedicine, 2:11. – 1974. – P. 37-42.

УДК 796

О ВАЖНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лыженкова Р.С., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
сообщения», г. Иркутск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается изучение важности здоровьесбережения. Развитие здорового образа жизни, заняли крепкое место в планах воспитательной работы педагогов и всех элементов образовательной структуры на современном этапе. Студенты сталкиваются с определенными проблемами, связанными с сохранением и укреплением своего здоровья. И именно, здоровьесбережение – это активный подход к сохранению и улучшению физического, психологического и социального благополучия, Цель данной работы: изучить понимание студентов о важности здоровьесбережения в их жизни. Исследование проводилось со студентами Иркутского государственного университета путей сообщения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, стресс, питание, ценности, здоровый образ жизни.

ON THE IMPORTANCE OF HEALTH CARE FOR STUDENTS

Lyzhenkova R.S., senior lecturer

Irkutsk State University of Railway Engineering, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article examines the importance of health care. The development of a healthy lifestyle has taken a strong place in the plans of educational work of teachers and all elements of the educational structure at the present stage. Students face certain problems related to maintaining and strengthening their health. And precisely, health care is an active approach to

preserving and improving physical, psychological and social well-being, The purpose of this work is to study students' understanding of the importance of health care in their lives. The study was conducted with students of Irkutsk State University of Railway Engineering.

Key words: health care, students, stress, nutrition, values, healthy lifestyle.

Введение. Период студенческой жизни для молодежи это время, которое является определяющим для становления личности, формирования жизненных приоритетов и ценностей. В этот период молодые люди активно развиваются, учатся и приобретают новые знания, которые в дальнейшем могут определить их профессиональную деятельность. Однако, как и в любой другой возрастной группе, студенты сталкиваются с определенными проблемами, связанными с сохранением и укреплением своего здоровья. И именно, знания о здоровьесбережении это активный подход к сохранению и улучшению физического, психологического и социального благополучия, поэтому проблема и вопрос решения здоровья и его сохранения в нынешнем обществе заслуживает глубокого изучения. Такие понятия как здоровьесбережение и ведение здорового образа жизни заняли крепкое место в планах воспитательной работы педагогов и всех элементов образовательной структуры на современном этапе [1, 2, 3, 4, 5].

Цель работы: изучить понимание и знания студентов о важности здоровьесбережения в их жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. На первый взгляд может показаться, что здоровьесбережение – это нечто обыденное и не особо важное. Но, если посмотреть повнимательнее, становится, очевидно, что здоровье является фундаментом нашей жизни. Современный студент часто сталкивается с огромным количеством стрессовых ситуаций. Экзамены, дедлайны, социальные сети – все это может вызывать сильное психологическое напряжение и негативно сказываться на нашем здоровье. Постоянные стрессовые переживания могут привести к снижению иммунитета, проблемам со сном и концентрацией, а также к развитию психологических и эмоциональных проблем [5].

Так, Десятов И.Е. считает что «один из ключевых аспектов здоровьесбережения – это регулярная физическая активность. Застой мышц, неправильный распорядок дня, малоподвижный образ жизни являются спутниками профессиональной деятельности, и если вовремя не обратить на это внимание, то естественным образом мы столкнемся с серьезными последствиями психофизического здоровья студента» [3].

И конечно часто студенты склонны полностью погружаться в учебу и забывают о социальной активности. Однако поддерживать связи с друзьями, встречаться и общаться с людьми, всегда имело положительное влияние на эмоциональное состояние и самочувствие. Быть социально

активным важно для общего благополучия и здоровья. Забывая об уходе за физическим здоровьем, человек обычно оставляет без внимания также умственное состояние. Концентрация, память и способность к анализу информации – все это зависит от того, в каком состоянии находится мозг. Различные методы расслабления, такие как медитация или йога, помогают сохранить ум в форме и повысить эффективность учебных занятий [1].

Также, вышеизложенное позволяет говорить о том, что среди студенческой молодежи самыми распространенными из вредных привычек признаны алкоголь и курение, которые снижают уровень восприятия учебного материала, приводя к нарушениям работы центральной и периферической нервной систем и других внутренних органов [2]. Существует несколько факторов, которые способствуют возникновению стресса у студентов. Во-первых, это академические нагрузки и требования к успеваемости. Многие студенты испытывают сейчас давление от обязательств по изучению большого объема материала и сдаче экзаменов. Кроме того, социальная адаптация в новой среде также может вызывать стресс у студентов [4].

В ходе данной работы на основе изучения источников, было проведено анкетирование 150 студентов факультета «Системы обеспечения на транспорте» и факультета «Транспортные системы» 1 и 2 курса Иркутского государственного университета путей сообщения. Факультеты были выбраны с инженерными специальностями, именно для выявления понимания будущих специалистов о важности сохранения здоровья. Студентам были предложены вопросы, где они должны были выбрать более подходящие варианты. Результаты приведены в табл. 1, 2.

Таблица 1 – Понятие здоровьесбережения

Курс	Какие препятствия мешают Вам поддерживать здоровый образ жизни?			Какой режим питания Вы предпочитаете?		
	Недостаток времени	Нет мотивации	Вредные привычки	Правильное питание	Предпочитаю быструю пищу	Не обращаю внимание на свой режим питания
1	79%	50%	70%	25%	55%	30%
2	45%	35%	20%	30%	43%	27%

Таблица 2 – Понятие здоровьесбережения

Курс	Как часто Вы испытываете стресс во время учебы?			Какую роль играют сон и отдых в вашей жизни?		
	Почти никогда	Иногда	Постоянно	Очень важны для меня	Иногда уделяю им достаточно времени	Не придаю им большого значения
1	15%	20%	65%	40%	47%	27%
2	20%	30%	50%	63%	20%	20%

Изучая результаты опроса, можно выделить на основе этого ряд проблем, которые выделяют студенты: отсутствие времени (около 79% обучающихся отметили данный вариант). Студенты часто заняты учебой, работой или другими обязанностями, что оставляет им мало времени для занятий физической культурой и спортом; отсутствие правильного питания (примерно 25% опрошенных отметили, что следят за своим питанием и не употребляют пищу быстрого приготовления). В современном мире проблема сохранения здоровья студенческой молодежи является актуальной и требует повышенного внимания; недостаток мотивации и вредные привычки (70 % студентов отметили этот пункт). Студенты чрезмерно утомляются на учебе в университете и дома, что приводит к эмоциональному выгоранию, а, следовательно, к потере мотивации; стресс (почти 85% опрошенных студентов указали на эту проблему). Исследования, проведенные в последние годы, указывают на то, что уровень стресса у студентов значительно выше по сравнению с другими возрастными группами; недостаток сна и отдыха. Недостаток сна может привести к различным проблемам, таким как ухудшение памяти, концентрации и общей работоспособности. Также недостаток сна может вызвать повышенную раздражительность и стресс, что негативно сказывается на эмоциональном состоянии студента.

Заключение. Подводя итог результатам исследования можно сказать, что решение о знаниях и о важности здоровьесбережения студенческой молодежи требует комплексных мер. Только через взаимодействие образовательных учреждений, студентов и общества можно достичь положительных результатов и обеспечить здоровье и благополучие студенческой молодежи. Важно, чтобы сами студенты осознавали важность заботы о своем здоровье и принимали меры для его сохранения.

Список литературы / References

1. Абдулмуталимова, Н. В. Здоровый образ жизни студента / Н. В. Абдулмуталимова // Наука о здоровье. – 2022. – С. 103-106.

2. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. – Часть 2. – 2022. – № 7(121). – С.7-9.

3. Десятов, И. Е. Формирование основ здоровьесбережения на уроках физкультуры в вузе // Столыпинский вестник. –2020. – №1.

4. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37-42.

5. Лыженкова, Р. С. Влияние психологических факторов на развитие самостоятельности здоровьесбережения студентов / Р. С. Лыженкова, // Образование в XXI веке : материалы VI Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2023. – С. 221-226.

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У УЧАЩИХСЯ 12-13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

Краткая аннотация. В статье затрагивается проблема формирования эмоциональных качеств личности подростка на уроках физической культуры по волейболу. Для решения проблемы предлагаются творческие задания, подвижные игры, тренинги и поощрение учащихся. Экспериментальная работа подтвердила эффективность деятельности по формированию эмоциональных качеств личности.

Ключевые слова: эмоции, волейбол на уроке, осознание эмоций, контроль эмоций, подвижные игры, дискуссия.

THE FORMATION OF THE EMOTIONAL SPHERE AMONG STUDENTS AGED 12-13 YEARS OLD IN SCHEDULED VOLLEYBALL CLASSES

Maximov Yu.G., cand. of pedagog. science, associate prof.

*Glazovsky State Engineering and Pedagogical University
named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia*

Brief abstract. The article deals with the problem of the formation of emotional qualities of a teenager's personality in physical education lessons in volleyball. Creative tasks, outdoor games, trainings and encouragement of students are offered to solve the problem. Experimental work has confirmed the effectiveness of work on the formation of emotional qualities of a person.

Key words: emotions, volleyball in the classroom, awareness of emotions, emotion control, outdoor games, discussion.

Актуальность. Для детей подросткового возраста важно иметь устойчивую, насыщенную эмоциональную сферу. В целом эмоции наряду с мышлением и волей составляют психику человека. Спортивные игры, в том числе волейбол, обладают широкими средствами формирования эмоций, тем более в подростковом возрасте они находятся в активном становлении. При игре в волейбол проявляются множество эмоций от радости, восторга до досады, уныния. Важно сделать этот процесс регулируемым. Развитие эмоциональной сферы подростков положительно отразится как во время уроков по волейболу, так и в целом в жизни учеников. Для нас важным является разработка педагогических мероприятий, которые во время уроков по теме волейбол будут развивать эмоции учащихся 12-13 лет. Целесообразным будет и применение мер по формированию эмоциональной сферы на секционных занятиях волейболистов соответствующего возраста.

Цель исследования. Выявить и экспериментально доказать эффективность действий по формированию эмоциональной сферы у учащихся 12-13 летнего возраста на уроках по теме волейбол.

Методы исследования. Для выявления условий, включающих деятельность по формированию эмоциональной сферы учащихся 12-13 лет, занимающихся волейболом, нами использовались такие теоретические методы как анализ теоретических источников, сравнение, обобщение.

С целью определения уровня умений в эмоциональной сфере у младших подростков 12-13 лет в экспериментальной и контрольной группах, проводилось педагогическое наблюдение. Критериями были: умение осознавать свои эмоции, умение осознавать эмоции других, умение управлять своими эмоциями, умение управлять эмоциями других.

Основная часть. Для формирования эмоциональной сферы у младших подростков 12-13 лет на уроках физкультуры по волейболу нами были разработаны условия, включающие формы и виды мероприятий, отображенных нами на рисунке.

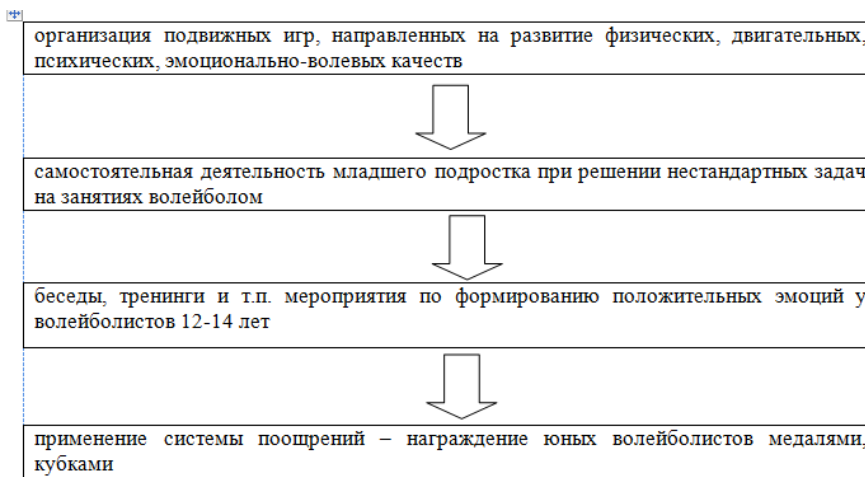


Рисунок – Условия формирования эмоциональной сферы у младших подростков 12-13 лет на уроках физической культуры по волейболу.

Используемые в рамках занятий волейболом подвижные игры способствуют повышению эмоциональности у ребёнка, тем самым содействуют увеличению желания достигнуть заданной цели, формируя его волевые качества, отмечают М.Ю. Пилюгина, Я.И. Абрамова [2]. По мнению А.В. Гусева, в процессе подвижной игры происходит развитие волевых качеств и формирование эмоциональной сферы у младших подростков путём формирования ориентира на цель, борьбы мотивов, составления плана, контроля осуществляемой ими деятельности [1].

В ходе самостоятельных действий младшего подростка вводились разнообразные приемы работы, направленные на реализацию цели:

1. Приём «Золотые слова» (умение говорить приятные слова-комплименты).

3. Приём «Умей слушать и слышать» (обучение терпеливому и внимательному выслушиванию проблем сверстника).

4. Приемы, связанные с занятиями волейболом:

А. Прием «Обмен ролями» (понимание своих товарищей).

Б. Прием «Мизансцена» (взаимопомощь).

Цель цикла бесед, тренингов и других мероприятий – проявлять ценностное отношение к Родине, «малой» Родине; уважение чести и достоинства других людей, уважительное отношение к представителям разных национальностей. Все это также способствовало созданию положительного микроклимата в команде [4].

М.В. Чумаков пишет о том, что совместное переживание эмоциональных состояний (как положительных, так и отрицательных) объединяет младших подростков 12-13 лет [5].

В ходе занятий волейболом допустимая оценка - похвала. Критика может вызвать в школьнике 12-13 лет обиду и нежелание заниматься волейболом. Возможно, лучше хвалить всех подростков, чтобы не вызывать у них чувство соперничества считает С.С. Попов [3]. По нашему

мнению, соперничество в спорте имеет место, поэтому данный прием стоит применять, но следить за обратной связью, не допускать неблагоприятной психологической обстановки.

Т.А. Сурьянинова и И.Г. Ткаченко отмечает ценность правильных взаимоотношений в команде волейболистов [4]. Очень важна поддержка малоактивных, застенчивых школьников: им должно быть комфортно в команде, так как это помогает вызвать у них доверие и привязанность друг к другу и способствует развитию более сложных форм взаимодействия.

Упражнение «Волшебные слова» - младшие подростки учатся видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства друг друга. Делая сверстнику комплименты, говоря ему свои пожелания, младшие подростки не только доставляют ему удовольствие, но и радуются вместе с ним.

Если говорить о подростках как команде в целом, то в качестве спортивного результата выступают: 1) достижение ранее намеченной цели; 2) оценка подростком своих действий и извлечение «уроков», т.е. анализ допущенных ошибок в ходе его выполнения с целью недопущения их повторения в будущем. Опыт, рекомендации, предложения исследователей способствовали проведению нашей экспериментальной работы по развитию эмоциональной сферы на занятиях по волейболу.

В процессе педагогического эксперимента проводилась диагностика, направленная на определение умений в эмоциональной сфере у младших подростков 12-13 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ результатов умения осознавать свои эмоции в контрольной группе показал повышение уровня на 0,2 балла или увеличились на 2%. В экспериментальной группе уровень умения повысился на 50 %.

Анализ результатов умения осознавать эмоции других в контрольной группе показал повышение уровня на 0,1 балла или увеличились на 1%. В экспериментальной группе уровень умения повысился на 30 %.

Значение уровня умения контролировать свои эмоции в экспериментальной группе так же повысилось на 30%, а значение уровня умения контролировать эмоции других увеличилось на 22 %. В то время как в контрольной группе данные показатели остались на начальном уровне.

Результаты исследования показали эффективность применения подвижных игр, стимулирования деятельности, решения творческих задач, проведения дискуссий и тренингов. Эмоциональная сфера у юных волейболистов стала более устойчивой, контролируемой. Формирование эмоциональной сферы у младших подростков 12-13 лет способствует развитию таких значимых для личности качеств как: самостоятельность; дисциплинированность; аккуратность; ответственность; умение принимать решения; сознательно контролировать свои действия.

Список литературы / References

1. Гусев, А. В. Воздействие процесса физического воспитания на развитие эмоциональной сферы личности / А. В. Гусев // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. – 2016. – № 1 (5). – С. 299-300.
2. Пилюгина, М. Ю. Подвижные игры как средство развития интереса обучающихся средней школы к занятиям волейболом / М. Ю. Пилюгина, Я. И. Абрамова // Сборник статей к Международной научно-практической конференции, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова. – Актюбинск, 2022. – С. 347-351.
3. Попов, С. С. Выявление особенностей организации занятий волейболом с учащимися 11-13 летнего возраста / С. С. Попов, О. Б. Завьялова // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2018. – С. 341-343.
4. Сурьянинова, Т. А. Формирование положительных взаимоотношений детей в игровой деятельности / Т. А. Сурьянинова, И. Г. Ткаченко // Молодой ученый. — 2017. — № 47.1 (181.1). — С. 140-147.
5. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая регуляция как рефлексивный процесс / М. В. Чумаков // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2016. – № 1. – С. 88–92.

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

**Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц., Минахметов А.М., студент
ФГБОУ ВО «Глазовский инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия**

Краткая аннотация. В экспериментальном исследовании создана программа формирования навыка передачи мяча (правой ногой, левой ногой, в движении) мяча у юных спортсменов 10–12 лет на основе индивидуального подхода. На основе анализа данных экспериментального исследования по диагностическим тестам, применяемым в исследовании при передаче мяча, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ (экспериментальная группа), по сравнению с КГ (контрольная группа). Таким образом, экспериментально доказано, что разработанная в исследовании программа и реализованная в экспериментальный период, оказала положительные изменения на технику выполнения передачи мяча у юных спортсменов.

Ключевые слова: мини-футбол, передача мяча, юные спортсмены, комплекс упражнений.

FORMATION OF THE SKILL OF PASSING THE BALL IN MINI-FOOTBALL AMONG YOUNG FOOTBALL PLAYERS 10-12 YEARS OLD

Maximov Yu.G., cand. of pedag. science, associate prof.,

Minakhmetov A.M., student

*Glazovsky Engineering and Pedagogical University
named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia*

Brief abstract. In an experimental study, a program was created for developing the skill of passing the ball (with the right foot, left foot, in motion) in young athletes aged 10–12 years based on an individual approach. Based on the analysis of data from an experimental study on diagnostic tests used in the study when passing the ball, more significant positive dynamics were revealed in the EG (experimental group) compared to the CG (control group). Thus, it has been experimentally proven that the program developed in the study and implemented during the experimental period had positive changes on the technique of passing the ball in young athletes.

Key words: mini-football, passing the ball, young athletes, set of exercises.

Введение. Мини-футбол (футзал) уверенно завоевал популярность во многих странах Европы, Азии и Америки за счет своей доступности, темперамента, головокружительного темпа, молниеносной смены событий на площадке. Успехи сборной России на международной арене впечатляют (Чемпионат мира 2016 года – второе место, Чемпионат Европы 2012, 2014, 2016 годов – второе место). Не первый год наблюдается прогресс клубных команд во многих регионах страны («Газпром-Югра» из города Югорск – обладатель Кубка УЕФА 2016 года). Однако необходимо отметить, что существует еще много проблем, негативно влияющих на развитие мини-футбола в нашей стране. Одной из главных является, несомненно, оптимизация подготовки резерва для команд мастеров, за счет повышения эффективности подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования [1].

Цель исследования: выявить эффективность применения специально разработанного комплекса индивидуального подхода для формирования навыка передачи мяча.

Материалы и методы исследования. Для проведения эксперимента были использованы следующие диагностические тесты:

- 1) Передача мяча правой ногой (3 попытки).
- 2) Передача мяча левой ногой (3 попытки).
- 3) Передача мяча в движении (3 попытки).

Педагогический эксперимент был проведен на базе г. Глазов МАУ СКК "Прогресс". В практическом исследовании принимали участие 20 школьников (мальчики 10-12 лет), которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента: сентябрь-декабрь. КГ (n=10) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции во внеучебное время в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=10) футболистов в течение этого же периода была внедрена программа Формирование навыка передачи мяча в мини-футболе у юных футболистов 10-12 лет. Программа была составлена на основе изучения научно-методической литературы Ю.Д. Железняк и Богена М.М. [2, 3] по реализации тренировочного процесса.

Таблица 1 – Программа формирования передачи мяча

Дни недели	Тема занятий. Содержание.
1 неделя	1.Передача мяча правой и левой ногой в два касания. Содержание: Выполняется передача мяча правой ногой, после того как мяч возвращается обратно, следует прием противоположной ногой и наоборот. 2.Передача мяча правой и левой ногой между фишек. Содержание: Ставим фишки и делаем передачу правой и левой ногой так, чтобы мяч не коснулся фишек.
2 неделя	1.Передача мяча правой и левой ногой в одно касание Содержание: Без приема мяча делаем передачу правой ногой, после того как мяч возвращается делаем передачу левой ногой и т.д. 2.Передача мяча с разворотом через правое и левое плечо в два касания. Содержание: Делаем передачу правой ногой, когда мяч возвращается обратно, следует прием мяча, разворот и дальше следует передача левой ногой.
3 неделя	1.Передача мяча верхом правой и левой ногой с отскоком от пола Содержание: выполняем передачу правой ногой верхом, после отскока мяча от пола следует пас левой ногой. 2.Передача мяча в движении между фишек. Содержание: расставляются фишки по кругу, тренирующийся становится в центр круга и выполняет передачу правой и левой ногой в движении по часовой стрелке.
4 неделя	1. Передача мяча правой и левой ногой в два касания Содержание: Выполняется передача правой ногой, после того как мяч возвращается обратно, следует прием противоположной ногой и наоборот. 2. Игра-попади в цель на выбывание.

	<p>Содержание: На расстоянии 3 метров ставится цель в виде фишки. Дети по очереди пробуют попасть по ней, тот Тренирующийся кто не попадает, выбывает. Игра длится пока не останется 1 тренирующийся.</p>
5 неделя	<p>1. Передача мяча с разворотом через правое и левое плечо. Содержание: Делаем передачу правой ногой, когда мяч возвращается обратно следует прием мяча, разворот. Далее следует передача левой ногой. 2.Игра на силу паса. Содержание Расставляются фишки на расстоянии 1,2,3 метров.тренирующиеся по очереди делают передачу мяча на силу, мяч во время передачи должен оказаться за конусом.</p>
6 неделя	<p>1. Передача мяча правой и левой ногой между фишек. Содержание: Ставим фишки и делаем передачу правой и левой ногой так, чтобы мяч не коснулся фишек. 2.Игра на время и количество. Содержание: в течение 30 секунд тренирующийся должен выполнить передачу мяча максимальное количество раз.</p>
7 неделя	<p>1. Передача мяча верхом правой и левой ногой с отскоком от пола. Содержание: выполняем передачу правой ногой верхом, после отскока мяча от пола следует передача левой ногой. 2. Передача мяча правой и левой ногой в одно касание. Содержание: Без приема мяча делаем передачу правой ногой, после того как мяч возвращается делаем передачу левой ногой и т.д.</p>
8 неделя	<p>1. Передача мяча в движении между фишек. Содержание: расставляются фишки по кругу, тренирующийся становится в центр круга и выполняет передачу правой и левой ногой в движении по часовой стрелке. 2. Игра-попади в цель на выбывание. Содержание: На расстоянии 3 метров ставится цель в виде фишки. Дети по очереди пробуют попасть по ней, тот тренирующийся кто не попадает, выбывает. Игра длится пока не останется 1 ребенок.</p>

Результаты исследования. Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный и контрольный срез.

Таблица 2 – Результаты диагностических упражнений

Диагностическое упражнение	Констатирующий этап эксперимента		Контрольный этап эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1. Пас правой ногой (общее количество точных пасов партнеру каждого участника группы из трех попыток (максимально 30 баллов на группу))	15 (50%)	15 (50%)	26 (86.6%)	20 (66.6%)
2. Паслевой ногой (общее количество точных пасов партнеру каждого участника группы из трех попыток (максимально 30 баллов на группу))	13 (43.3%)	13 (43.3%)	24 (80%)	19 (63.3%)
3. Передача мяча в движении (общее количество точных передач партнеру в движении каждого участника группы из трех попыток (максимально 30 баллов на группу))	15 (50%)	15 (50%)	21 (70%)	17 (56.6%)

После проведения диагностических упражнений мы наблюдаем, что прирост результатов у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Экспериментальная группа прирост результатов: пас правой ногой +11(36.67%), пас левой ногой +11(36.67%), передача мяча в движении +6(20%). Контрольная группа: пас правой ногой +5(16.67%), пас левой ногой +6(20%), передача мяча в движении +2(6.67%).

Выводы. На основе анализа полученных данных по результатам тестирования выявлено, что внедрение программы оказало существенное изменение на показатели навыка передачи мяча в мини-футболе. До исследования и после можно выявить, что значительный прирост по результатам в ЭГ зафиксирован в упражнении пас правой и пас левой ногой. На 2 месте передача мяча в движении. В целом, проанализировав динамику техники выполнения передачи мяча, можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и экспериментально исследовании доказана эффективность программы навыка передачи мяча в мини-футболе у юных футболистов.

Список литературы / References

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. Петько, С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Петько. - Москва, 1997. – 24 с.

3. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов высш. уч. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2001. – 520 с. : ил.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШЕКЛАССНИЦ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

**Манакова Я.А., ст. преподаватель,
Маринович М.А., ст. преподаватель, Мащенко В.Д., студент**
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье представлено разработанное содержание занятий по оздоровительному плаванию для старшеклассниц имеющих избыточную массу тела. Применение разработанного содержания позволит улучшить показатели физического развития (масса тела, индекс массы тела, индекс Пинье, окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бедер).

Ключевые слова: старшеклассницы, оздоровительное плавание, физическое развитие, избыточная масса тела, девушки 10-11-х классов.

THE EFFECT OF RECREATIONAL SWIMMING ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF OVERWEIGHT HIGH SCHOOL GIRLS

**Manakova Ya.A., senior lecturer,
Marinovich M.A., senior lecturer, Mashchenko V.D., student**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents the developed content of recreational swimming classes for overweight high school girls. The application of the developed content will improve the indicators of physical development (body weight, body mass index, Pinier index, chest circumference, waist circumference, hip circumference).

Key words: high school girls, recreational swimming, physical development, overweight, girls in grades 10-11.

Малоподвижный образ жизни, игнорирование физической культуры, переизбыток, курение, психоэмоциональная неорганизованность и другие факторы порождают группу заболеваний, получивших название «болезни

цивилизации». В эту группу входят наиболее распространенные болезни сердечно-сосудистой системы и обмена веществ – атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение. Для их профилактики нет необходимости в вакцинах, сыворотках, специальных лекарствах – достаточно только вести здоровый образ жизни: соблюдать двигательный режим, рационально питаться, закаливаться, не курить, не употреблять алкоголя, уметь быть коммуникабельным и полезным своим близким, обществу в целом [1, 6].

Очевидно, что для решения данной проблемы необходимо принимать меры по повышению уровня физической активности с целью снижения жировой массы тела и пропаганды здорового образа жизни еще на этапе обучения в школе. Решать данную задачу необходимо не только в ходе уроков по физической культуре, но и на внеурочных занятиях [2, 4].

Однако современная система физического воспитания школьников не предусматривает отдельного проведения уроков с обучающимися имеющими избыточную массу тела. Как правило, такие ученики при отсутствии сопутствующих хронических заболеваний, занимаются на уроках по физической культуре в основной медицинской группе, по стандартной программе, разработанной для обучающихся с нормальной массой тела [3, 5].

Целью исследования явилась оценка влияния занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие старшеклассниц с избыточной массой тела.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «Дом физкультурника». В эксперименте приняло участие 20 девушек 9-11 классов, которые были разделены на две группы контрольную и экспериментальную. Эксперимент проходил с декабря 2022 года по май 2023 года. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю по разработанному содержанию занятий в течение 6 месяцев.

В табл. 1 представлена структура дополнительных внеурочных занятий по оздоровительному плаванию.

Таблица 1 – Структура занятия по оздоровительному плаванию

Часть занятия	Содержание
Подготовительная часть (15 минут)	Разминка на суше. Наклоны головы, круговые движения плечами, махи одновременно обеими руками, наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения тазом, пружинящие наклоны вперед, круговые движения в тазобедренных суставах, круговые движения в голеностопных суставах
Основная часть (25 минут)	Основы техники плавания кроль на груди, положения лежа на груди в воде, освоение техники работы ногами кроль на груди (согласовано с согласованием дыхания), скольжение с движением рук, проплывание отрезков согласовано с дыханием способом кроль на груди

Заключительная часть (5 минут)	Упражнение «звездочка» на воде
--------------------------------	--------------------------------

Оздоровительное плавание рекомендуется включать для снижения избыточной массы тела. Рекомендуется начинать с небольшой разминки на суше или в воде, чередовать интенсивность движений в воде. Обязательно использовать заключительную часть в тренировке. На занятиях оздоровительным плаванием минимальный риск получения травм, а также противопоказаний к занятиям почти нет.

Занятия плаванием помогут сжечь в среднем 400 ккал, а при интенсивных тренировках до 700 ккал. При плавании определенными стилями нагрузка ложится на следующие группы мышц:

- кроль – мышцы рук и плечи;
- брасс – мышцы ног, ягодиц;
- баттерфляй – мышцы рук и корпуса.

Тренировка по оздоровительному плаванию для снижения избыточной массы тела должна состоять из нескольких стилей плавания, которые необходимо чередовать между собой.

Для определения достоверных данных, а также для оценки физического развития старшеклассниц было проведено исходное педагогическое тестирование, представленное в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели физического развития экспериментальной и контрольной группы до эксперимента ($M \pm m$)

№ пп	Тесты	ЭГ исходные (n=10)	КГ исходные (n=10)	P
1.	Длина тела (см)	165,1±0,87	165,5±1,84	≥0,05
2.	Масса тела (кг)	70,5±1,74	69±1,57	≥0,05
3.	Индекс массы тела (кг/м ²)	25,7±0,25	25,31±0,09	≥0,05
4.	Индекс Пинье (балл)	9,55±0,05	9,38±0,07	≥0,05
5.	Окружность грудной клетки (см)	85±0,96	87,9±1,14	≥0,05
6.	Окружность талии (см)	68,9±0,11	68,4±0,39	≥0,05
7.	Окружность бедер (см)	104,8±0,83	104,7±0,35	≥0,05

Полученные данные из таблицы 2 свидетельствуют об отсутствии достоверных различий по параметрам физического развития между старшеклассницами экспериментальной и контрольной групп. Показатели индекса массы тела в обеих группах относятся к нижней границе избыточной массы тела. Оценка индекса Пинье ниже 10 баллов говорит о крепком телосложении старшеклассниц.

В табл. 3 представлены результаты итоговой оценки физического состояния по окончании педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Показатели физического развития экспериментальной и контрольной группы после эксперимента ($M \pm m$)

№ пп	Тесты	ЭГ итоговые (n=10)	КГ итоговые (n=10)	P
1.	Длина тела (см)	164,9±0,11	165,8±0,89	≥0,05
2.	Масса тела (кг)	66,2±0,62	67,6±0,23	≤0,05
3.	Индекс массы тела (кг/м ²)	24,55±0,12	25,1±0,11	≤0,05
4.	Индекс Пинье (балл)	16,4±0,23	14,4±0,28	≤0,05
5.	Окружность грудной клетки (см)	85±0,96	86,4±0,28	≤0,05
6.	Окружность талии (см)	65,4±0,23	66,8±0,21	≤0,05
7.	Окружность бедер (см)	100,3±0,88	102,6±0,59	≤0,05

Достоверный прирост выявлен во всех тестах за исключением теста длина тела.

Таким образом можно сделать вывод, что разработанное содержание занятий по оздоровительному плаванию положительно влияет на снижение избыточной массы тела старшеклассниц. При этом положительные изменения произошли практически по всем исследуемым показателям, что говорит об его эффективности.

Список литературы / References

1. Газзаева, К. А. Блочная методика рекреационных занятий со школьницами 10–11-х классов, имеющих избыточную массу тела / К. А. Газзаева, Я. А. Манакова // Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Международной студенческой научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 588-590.

2. Газзаева, К. А. Планирование тренировочного процесса оздоровительной направленности со старшеклассницами, имеющими избыточную массу тела / Я. А. Манакова, К. А. Газзаева, В. Д. Машенко // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 195-197.

3. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Капуста // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 01 февраля-31 марта 2018 г. – Краснодар, 2018. – С. 165-167.

4. Ончукова, Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 230-234.

5. Ончукова, Е. И. Содержание методики оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющих избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 74-76.

6. Ярковая, К. А. Методика рекреационных занятий с девочками подростками имеющих избыточную массу тела / К. А. Ярковая, Я. А. Манакова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2023. – С. 187-188.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический
университет», г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются важные психологические аспекты спортивной деятельности; представлены способы взаимодействия спортивного психолога со спортсменами и тренером; обсуждаются возможности реализации деятельности спортивного психолога и ее значение для спортсменов.

Ключевые слова: психология спорта, спорт, психологический аспект, самоконтроль.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS ACTIVITY

Marandykina O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. The article discusses important psychological aspects of sports activity; presents ways of interaction of a sports psychologist with athletes and a coach; discusses the possibilities of implementing the activities of a sports psychologist and its significance for athletes.

Key words: sport psychology, sport, psychological aspect, self-control.

Спорт и физическая культура являются специфические видами деятельности со своими уникальными целями, мотивами и средствами. Спортивная деятельность является частью физической культуры и отличается стремлением к достижению наивысших результатов. Спорт обширен и включает в себя множество других, менее специфичных видов деятельности, в число которых входят воспитательный, игровой и соревновательный процесс.

С психологической точки зрения, спортивная деятельность имеет свои особенности и предъявляет к людям, собирающимся заниматься спортом, специальные требования. Для занятий спортом характерно наличие спортивной борьбы и, как вытекающего из неё, наличие ярко выраженного стресса. Так, например, дети, подростки и молодые люди, занимающиеся спортом, сталкиваются с различными трудностями и переживают из-за этого огромный спектр эмоций. От них требуется демонстрация высоких результатов, выдерживание растущих спортивных нагрузок, готовность к конкуренции. А если учесть, что в спорт часто

приходят дети дошкольного или младшего школьного возраста, а на международных соревнованиях выступают подростки, у которых нет психологической устойчивости и хорошей саморегуляции, знание психологических особенностей детей различных возрастов, помощь в саморегуляции при стрессе, знакомство с техниками по ослаблению тревожности, представления о способах разрешения конфликтов в группе необходимы и тренерам, и родителям [1, 2]. Помочь в этом может спортивный психолог.

Психология спорта – наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте.

Среди психологических аспектов спорта важным является направление изучения личностных характеристик спортсменов, которые помогают в достижении высоких результатов. Одной из самых существенных личностных характеристик для спортсменов является самоконтроль. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена. Высокий уровень самоконтроля спортсмена также повышает боевой настрой и готовность к соревнованиям, помогает достигать лучших результатов.

Необходимо учитывать индивидуальные качества человека, пришедшего в спорт. От его характера и темперамента, особенностей нервной системы будет зависеть выбор наиболее предпочтительных тактик тренерами, как в долгосрочной, так и в краткосрочной перспективе. Знание личностных особенностей определенного спортсмена поможет и в разработке стратегии по преодолению недостатков и формированию профессионально важных личных качеств. Одной из главных задач, стоящих перед тренером, является наиболее полная реализация задатков и способностей спортсмена, помощь в достижении им успеха.

Еще одним важным психологическим аспектом в спортивной деятельности является поиск методов управления психологическим состоянием спортсменов и взаимоотношений в спортивном коллективе [3]. Отношения в команде спортсменов могут зависеть от вида спорта, регламентации этих отношений в контракте и психологического климата в коллективе. Высокая неформальность взаимодействий в коллективе тоже может оказать влияние на конечный успех спортивной деятельности. Конфликты, эмоциональные переживания, антипатии, групповая сплоченность, доверие друг к другу и симпатии – вот факторы, изменяющие уровень взаимопонимания в команде, ее сплоченность. Важным для спортивных команд также является и внутригрупповое соревнование. Даже в ситуации сотрудничества между игроками может возникнуть негласное соперничество, что при определенных условиях

помогает установлению дружеских контактов между спортсменами и способствует обучению. Личность лидера в командных видах спорта также играет большую роль. В успешных командах лидеры чаще всего ориентированы на решение групповой задачи, чем на теплые межличностные отношения.

Среди психологических аспектов спортивной деятельности можно выделить также использование различных психологических техник и приемов в процессе подготовки спортсменов [4]. Так как занятия спортом и выступления на соревнованиях часто сопряжены со стрессом, спортсменам необходимо обладать высокой психической регуляцией. Психорегуляция – комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. В психологии существует широкий спектр аутогенных, психомышечных и психорегулирующих тренировок, которые спортсмен после обучения сможет даже проводить на себе сам. Для лучшего понимания внутреннего мира спортсменов и его особенностей спортивный психолог может также использовать отдельные методики или целые комплексы психодиагностических методик. Анкетирование или психологическая беседа может помочь спортсмену в познании самого себя и оказать положительное воздействие на его спортивную деятельность. С другой стороны, это также поможет тренерам и родителям лучше узнать своих подопечных и детей, оказать им посильную помощь. Деятельность спортивного психолога обширна. Она может включать в себя помощь спортсмену с определением цели, работу с регуляцией возбуждения, концентрацией внимания и общей психологической подготовкой к соревнованиям. Сейчас существуют целые комплексные модели тренировок психологических умений, которые могут помочь не только самим спортсменам, но и тренерам.

Таким образом, можно сказать, что успешность спортивной деятельности обусловлена многими факторами, в особенности и психологическими. Качества спортсмена и знание особенностей своей личности, понимание своих сильных и проблемных сторон необходимо для достижения высоких спортивных результатов. Спортивные психологи могут облегчить тренерам тяжелый путь познания спортсменов, предоставить необходимые знания для налаживания более эффективной коммуникации в команде и лично с каждым игроком, помочь спортсменам в критической стрессовой ситуации повысить общий уровень психологической подготовки в команде.

Список литературы / References

1. Иванов, В. Д. Психофизическая релаксация и её влияние на психофункциональное состояние студентов / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 86–92.

2. Марандыкина, О. В. Учебные занятия физической культуры как способ поддержки психического здоровья студенческой молодежи / О. В. Марандыкина, М. А. Вышелеская // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, Белгород, 25 ноября 2022 года. – Белгород: Белгород, 2022. – С. 632-634.

3. Муромцева, А. А. Влияние физической культуры на психологическое состояние молодежи / А. А. Муромцева, О. В. Марандыкина // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 364-368.

4. Нечепуренко, М. Р. Факторы эффективности в спортивной деятельности / М. Р. Нечепуренко // Вызовы XXI века : материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции, Набережные Челны, 28 апреля 2022 года. – Набережные Челны: Набережно-челнинский государственный педагогический университет, 2022. – С. 291-294.

УДК 796.33

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНИРОВОК ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПАРАМЕТРЫ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ

Медведев И.Н., докт. мед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Гладких А.М., проф.

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Мартыновский В.И., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева», г. Самара, Россия*

*Краткая аннотация. Набраны для выполнения данного исследования 18 студентов университетов юношеского возраста, занимающихся атлетической гимнастикой не менее года. Контроль включал 15 юношей-студентов клинически здоровых, но физически не развитых. В работе выполнялось ультразвуковое исследование сердца с обработкой результатов *t*-критерием Стьюдента. В ходе занятий атлетической гимнастикой появилась некоторая рабочая гипертрофия сердечной мышцы в левом желудочке с нарастанием ее массы без изменений величины полости левого желудочка. Скорость миокардиального расслабления у испытуемых была достаточно высока и превышала ее уровень в контроле.*

Ключевые слова: спорт, сердце, атлетическая гимнастика, миокард, физические нагрузки.

IMPACT OF ATHLETIC GYMNASTICS TRAINING ON STUDENTS' HEART PARAMETERS

Medvedev I. N., doct. of medic. science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Gladkikh A.M., prof.

State University of Land Management, Moscow, Russia

Martynovsky V.I., senior lecturer

Samara National Research University named after academician S.P. Koroleva, Samara, Russia

Brief abstract. Eighteen junior university students who had been involved in athletic gymnastics for at least a year were recruited for this study. The control included 15 male students, clinically healthy, but physically undeveloped. The work involved an ultrasound examination of the heart with processing of the results using Student's t-test. During athletic gymnastics, some working hypertrophy of the heart muscle appeared in the left ventricle with an increase in its mass without changes in the size of the cavity of the left ventricle. The rate of myocardial relaxation in gymnasts was quite high and exceeded its level in the control group.

Key words: sport, heart, athletic gymnastics, myocardium, physical activity.

Регулярное выполнение физических упражнений оказывает весьма благотворное влияние на весь организм, обеспечивая укрепление всех его систем [1]. Отсутствие таких нагрузок повышает риск появления различной патологии, в первую очередь в сердце. Это делает необходимым продолжения поиска подходов по устранению такого риска, особенно в молодом возрасте [5].

Признано, что занятия спортом на регулярной основе стимулируют функционально-биохимические процессы во всех органах [3]. Замечено было, что в ходе регулярной спортивной активности наступает повышение адаптационных возможностей ведущих систем организма с активизацией основных жизненных процессов [4]. В этой связи ясна важность продолжения планомерной оценки морфофункциональных характеристик миокарда в условиях регулярных занятий спортом [2]. Серьезный интерес вызывают значения толщины мышцы сердца и ее способность к сокращению в условиях регулярных физических тренировок спортивного характера [7].

Серьезная значимость параметров работы сердца для сохранения жизнеспособности организма на фоне регулярных аэробных физических нагрузок явилась толчком для определения динамики параметров сердца в условиях нагрузок, вызванных занятиями атлетической гимнастикой [6].

Цель: определить особенности морфофункциональных параметров сердца при занятиях атлетической гимнастикой в юношеском возрасте.

В ходе работы наблюдались 18 здоровых лиц, являющихся студентами университетов в возрасте от 18 до 20 лет, которые регулярно занимались атлетической гимнастикой дважды в неделю менее одного года. Контроль состоял из 15 клинически здоровых студентов юношеского возраста (от 18 до 20 лет), имевших низкий уровень физической тренированности. Все наблюдавшиеся в ходе исследования прошли обследование на эхокардиографе SSD-80, выпущенном фирмой «Aloka» (Япония). Результаты в работе были подвергнуты статистической обработке с определением t-критерия Стьюдента.

При выполнении исследования найдены некоторые различия по учетным показателям между обеими наблюдаемыми группами. Диаметр левого предсердия у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой, имел склонность превысить на 5,8% таковой у нетренирующихся. Поперечник их левого желудочка в момент диастолы показал также тенденцию быть больше, чем у лиц, вошедших в группу сравнения.

Масса мышцы сердца у гимнастов была выше, чем у не тренированных наблюдаемых на 15,6%, указывая на формирование у них явлений гипертрофии миокарда.

Выраженность расслабления задней стенки левого желудочка у занимающихся атлетической гимнастикой во время диастолы была больше на 17,5% при склонности уступить на 5,1% уровню диастолического объема в контроле. В тоже время величина ударного объема в обеих группах была сходной.

Оценивая полученные результаты, есть основания думать, что занятия атлетической гимнастикой в юношеском возрасте способствуют развитию мышцы сердца. Это проявляется утолщением мышечного компонента левого желудочка при сохранении оптимума объема его полости и величины сердечного выброса.

Список литературы / References

1. Завалишина, С. Ю. Функциональные особенности юношей, начавших регулярные занятия бегом / С. Ю. Завалишина, А. С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 86.
2. Карпов, В. Ю. Характеристика некоторых параметров функционального состояния организма студентов, занимающихся по методике оздоровительной физической тренировки (ОФТ) / В. Ю. Карпов, Ю. И. Сапожникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7(41). – С. 38-42.
3. Киперман, Я. В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я. В. Киперман, С. Ю. Завалишина, Н. В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1413.
4. Оптимизация функционального статуса астенизированных юных дзюдоистов / С. В. Токарева, Н. В. Воробьева, С. Ю. Завалишина, Е. В. Кичигина //

Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 17.

5. Файзуллина, И. И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции, 2019. – С. 264-272.

6. Congenital Heart Defects in Children and the Main Approaches to Rehabilitation After their Surgical Treatment / V. Y. Karpov, S. Y. Zavalishina, A. V. Romanova, M. N. Komarov, V.I. Sharagin // Indian Journal of Public Health Research and Development, 2019. – Т. 10. – № 10. – С. 1303-1307.

7. The effectiveness of pharmacological effects on weakened animals kept in the conditions of central Russia / O. Makurina, G. Mal, A. Makhova, I. Fayzullina, N. Vorobyeva, A. Khvastunov // Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East. Agricultural Innovation Systems, Volume 2. – Ussuriysk, 2022. – С. 609-615.

УДК 796.33

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ, НАЧАВШИХ БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СВОБОДНОМ ТЕМПЕ

Микушева А.А., ассистент

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
Москва, Россия*

Завалишина С.Ю., докт. биол. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Быстрицкая Э.С., ассистент

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Взяты под наблюдение 33 юноши, получивших астению в результате недавнего перенесения острой вирусной инфекции. Наблюдаемые юноши приступили к тренировкам по бегу: дважды на неделе – 12 лиц; трижды на неделе – 11 лиц; четыре раза на неделе – 10 лиц. Группа контрольная включала 12 астенизированных юношей, которые были физически не тренированы. В начале и при завершении исследования определяли параметры дыхательной системы и выполняли статистическую обработку полученных результатов. У приступивших к пробежкам наступило нарастание дыхательных показателей. Самое выраженное их повышение произошло у тех, кто проявлял физическую активность 4 раза в процессе недели. При учащении тренировок у имевших астению нарастало развитие дыхательных мышц, наступало расширение бронхов, повышалась резистентность, что нивелировало астению.

Ключевые слова: студенты, юношеский возраст, состояние астении, физические нагрузки, пробежки, легкие, система дыхания.

DEVELOPMENT OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ASTHENISED STUDENTS WHO STARTED RUNNING TRAINING AT FREE PACE

Mikusheva A.A., assistant

University of Land Management, Moscow, Россия

Zavalishina S.Yu., doct. of biol. science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Bystritskaya E.S., assistant

University of Land Management, Moscow, Россия

Brief abstract. 33 young men who received asthenia as a result of a recent acute viral infection were taken under observation. The observed young men began running training: twice a week – 12 persons; three times a week – 11 persons; four times a week – 10 persons. The control group included 12 asthenized young men who were not physically trained. Initially and at the end of the study, the parameters of the respiratory system were determined and statistical processing of the results was performed. Those who started jogging experienced an increase in respiratory parameters. The most pronounced increase occurred in those who showed physical activity 4 times during the week. With more frequent training in those who had asthenia, the development of respiratory muscles increased, the bronchi dilated, and resistance increased, which leveled out asthenia.

Key words: students, adolescence, asthenia, physical activity, jogging, lungs, respiratory system.

Введение. Поддержание оптимума морфофункционального состояния организма возможно в условиях дозированной регулярной мышечной активности [3]. Учитывая это, спортивная наука продолжает отслеживать последствия воздействий разного уровня физической активности на параметры организма [1, 5]. Особая роль в сохранении жизнеспособности и работоспособности традиционно отводится дыхательной системе [4]. Признано, что систематические физические нагрузки усиливают тренированность дыхательных мышц [2] и повышают общие физические возможности [6]. При этом функциональные параметры легких крайне важны для совершения мышечных движений любого объема [2, 4]. При появлении астении важность развитости дыхательной системы имеет особое значение для выхода из этого состояния и общего укрепления организма [7]. Весьма результативно при этом показали себя регулярные физические тренировки аэробного характера. Однако многие

аспекты влияния регулярных пробежек на основные характеристики дыхательной системы при астении требуют своего уточнения.

Цель работы – проследить изменение параметров системы дыхания у имеющих астению юношей, приступивших к регулярным пробежкам.

Материалы и методы исследования. Наблюдение велось на физически нетренированных 33 студентах, находящихся в юношеском возрасте. У них у всех были явные признаки астенического синдрома, который наступил вследствие около недели назад перенесенной острой респираторной инфекции. Все они приступили к регулярным пробежкам в свободном режиме: дважды в неделю – 12 лиц; трижды в неделю – 11 лиц; четыре раза в неделю – 10 лиц. Контрольная группа имела в своем составе астенизированных и физически нетренированных 12 лиц юношеского возраста, которые переболели около недели назад острой респираторной инфекцией. Исходно и через 2 месяца наблюдения все юноши прошли тестирование морфофункциональных показателей легких. По причине отсутствия динамики параметров в группе контроля их показатели являются рассчитанными средними арифметическими величинами от обоих измерений.

Состояние легочной системы оценивалось на аппарате «Спиро-Спектр» (Россия). Цифровые данные математически обрабатывались путем выяснения значения критерия Стьюдента.

Результаты исследования. При исходном обследовании показатели в обеих наблюдаемых группах оказались близки. В группе контроля размер жизненной емкости легких составил $4,12 \pm 0,34$ л. У начавших совершать пробежки жизненная емкость легких к концу наблюдения оказалась выше. Самая большая жизненная емкость легких определена у бегавших 4 раза в неделю – $5,37 \pm 0,43$ л. Чуть ниже она оказалась у бегавших трижды в неделю – $5,16 \pm 0,27$ л и у совершавших пробежки дважды в неделю – $4,61 \pm 0,25$ л.

Найдены были различия между отдельными группами бегунов по показателю форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ). У студентов, не совершавших пробежки, этот параметр был $3,56 \pm 0,54$ л. У выполняющих пробежки величина данного параметра спустя два месяца возросла, достигнув наибольших значений у наиболее часто тренирующихся – $4,92 \pm 0,38$ л.

Величина форсированного выдоха в ходе первой полсекунды и первой его секунды (ОФВ_{0,5} и ОФВ₁) были самыми большими у совершавших пробежки по четыре раза за неделю ($2,89 \pm 0,17$ л и $4,11 \pm 0,31$ л). У бегунов, которые тренировались реже, величина выдоха за первые полсекунды и секунду оказался меньше. В тоже время у начавших пробежки за время наблюдения все параметры оказались больше, чем у представителей контроля. У них показатель ОФВ₁ составил $2,75 \pm 0,27$ л при величине ОФВ_{0,5} $1,70 \pm 0,14$ л.

У наиболее часто тренирующихся имелись наиболее высокие значения средней величины скорости при разных уровнях от объема ФЖЕЛ и самая высокая величина мгновенной объёмной скорости от выдоха в условиях 75%, в условиях 50% и в условиях 25% от размера ФЖЕЛ.

Размер мгновенной объёмной скорости акта выдоха на уровне 25% от показателя ФЖЕЛ у совершающих пробежки в неделю 4 раза достигал $7,72 \pm 0,44$ л/с, при выполнении выдоха на 50% он оказался – $5,42 \pm 0,36$ л/с, при выполнении выдоха на 75% он равнялся $3,32 \pm 0,31$ л/с. Данный показатель в интервале от 25% до 75% ФЖЕЛ равнялся $5,45 \pm 0,23$ л/с. Этим бегунам уступали лица, которые бегали по два и по три раза на протяжении недели. В тоже время у всех начинающих бегунов развитие легких было выше, чем в контроле, что имело в своей основе рост степени развития мышц грудной клетки и расширение трахеобронхиального комплекса по сравнению с контрольным уровнем.

Выводы. Систематические пробежки оптимизируют основные характеристики легочной системы у астенизированных юношей. Позитивная динамика параметров системы дыхания у имеющих астению студентов юношеского возраста возможна в результате развития дыхательных мышц и расширения просвета бронхов. В случае учащения пробежек у имеющих астению юношей нарастают функциональные возможности дыхательной системы, достигая максимума в случае четырехкратных пробежек в ходе недели.

Список литературы / References

1. Влияние регулярного обучения плаванию на параметры дыхательной системы / А. А. Светличкина, И. Н. Медведев, Л. Н. Порубайко, М. Н. Комаров // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №7. – С.42–44.

2. Файзуллина, И. И. Психологическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции, 28 мая 2019. – 2019. – С.264–272.

3. Физиологические возможности системы дыхания у физически неактивных юношей, приступивших к футбольным тренировкам / А. С. Кашевский, И. Н. Медведев, А. Л. Волобуев, Н. В. Кириллова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции. – Шуя, 2023. – С. 440–442.

4. Физиологические показатели дыхательной системы у астенизированных студентов, начавших занятия каратэ / А. С. Болдов, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, Д. А. Иванов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №11(213). – С. 31–36.

5. Функциональное развитие дыхательной системы при занятиях армспортом / Н. Г. Пучкова, И. Н. Медведев, В. В. Клещев, А. В. Доронцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №5(219). – С.326–329.

6. Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection / I. N. Medvedev, V. Yu. Karpov, I. A. Batrakova [et al.] // Biomedical &

Pharmacology Journal. – 2020. – Vol.13(2). – P. 537-542. – URL : <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1915> (дата обращения 29.08.2023)

7. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss / V. Yu. Karpov, I. N. Medvedev, A. V. Dorontsev [et al.] // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – Vol.13(4). – P.1842-1846.

УДК 796.33

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЦА У СТУДЕНТОВ-РУКОПАШНИКОВ

Морозов Д.Г., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет
гражданской авиации», г. Москва, Россия*

Медведев И.Н., докт. мед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Писарев В.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация. Взятые под наблюдение 15 студентов, посещающих секцию рукопашного боя не менее одного года. Группа контрольная состояла из 16 здоровых студентов университета, находящихся в юношеском возрасте и спортом не занимающихся. Обследованным выполняли ультразвуковую оценку параметров сердца на аппарате УЗИ «Аloka» (Япония). Определяли значение *t*-критерия Стьюдента. У рукопашников имелась слабая гипертрофия сердечной мышцы в области задней стенки левого желудочка с повышением величины массы миокарда при нормальном объеме полости левого желудочка. Кроме того, у рукопашников была найдена высокая скорость расслабления мышцы сердца.*

Ключевые слова: спорт, рукопашный бой, сердце, физические нагрузки, мышечная активность, тренировочный процесс.

STRUCTURAL AND FUNCTIONAL FEATURES OF THE HEART IN HANDLING STUDENTS

Morozov D.G., senior lecturer

Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

Medvedev I.N., doct. of medical science, prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Pisarev V.A., senior lecturer

State University for Land Management, Moscow, Russia

Brief abstract. 15 adolescent students attending the hand-to-hand combat section for at least one year were taken under observation. The control group consisted of 16 healthy university students who were in their teens and not involved in sports. The subjects underwent ultrasound assessment of heart parameters using an Aloka ultrasound machine (Japan). The Student's t-test value was determined. Hand-to-hand combatants had weak hypertrophy of the heart muscle in the region of the posterior wall of the left ventricle with an increase in the myocardial mass with a normal volume of the left ventricular cavity. In addition, a high rate of relaxation of the heart muscle was found in hand-to-hand fighters.

Key words: sport, hand-to-hand combat, heart, physical activity, muscle activity, training process.

Введение. Физическая активность, проявляемая на регулярной основе, совершаемая в рамках занятий спортом, способна активизировать деятельность всех систем организма [4, 6]. Слабая физическая активность ведет к постепенному ослаблению организма и обеспечивает ситуацию риска развития многих патологических процессов [2]. Это является причиной исследований по влиянию физических нагрузок на параметры всего организма [5]. Замечено, что регулярные спортивные тренировки усиливают ход идущих во всем организме основных процессов и стимулируют жизнедеятельность [7]. Кроме того, ясно, что в условиях систематических физических нагрузок достигается повышение адаптационных характеристик внутренних органов и интенсификация в них процессов метаболизма [3]. В этих условиях продолжаются подробные наблюдения по влиянию регулярных занятий спортом на основные параметры миокарда [1]. Достоверным маркером в таких наблюдениях следует считать толщину сердечных стенок и состояние сократительной способности миокарда в случае частых нагрузок. Важным представляется уточнение изменения параметров левого желудочка в условиях регулярных физических нагрузок у студентов, начавших посещать спортивные секции в ходе обучения в университете.

Цель работы – установить особенности развития морфофункциональных характеристик сердца у юных студентов-рукопашников.

Материалы и методы исследования. Обследовано 15 здоровых юношей-студентов первого-второго курсов университетов (возраст от 18 до 20 лет). Все они регулярно 3 раза в неделю в течение последнего года тренировались в секции рукопашного боя. Группа контрольная включала 16 здоровых студентов университетов того же возраста (от 18 до 20 лет), ведущих физически неактивный образ жизни. Всех лиц обследовали эхокардиографически на приборе SSD-80 «Aloka» (Япония).

Статистический обсчет полученных результатов выполнялся при использовании t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования. Между юными рукопашниками и физически неразвитыми юношами по целому ряду регистрируемых показателей были обнаружены отличия. Поперечник левого предсердия у рукопашников показал тенденцию превысить на 6,9% значение в контроле. У занимающихся рукопашным боем диастолический диаметр левого желудочка также имел тенденцию быть больше аналогичного размера у юношей, вошедших в группу контроля. Толщина стенки сердца в задней части его левого желудочка у рукопашников превышала на 17,1% контрольную величину.

У рукопашников величина массы миокарда была выше, чем в контрольной группе на 16,5%. Это рассматривалось как проявление у них гипертрофии миокарда. Однако, объем сердечного выброса у рукопашников не был изменен и не отличался от такового в группе контроля. Наибольшая величина скорости расслабления мышцы сердца в зоне задней стенки левого желудочка у рукопашников была больше контрольной на 22,6%. При этом в обеих группах внутренний объем левого желудочка был сходен и находился в границах нормы.

Выводы. В результате анализа полученных данных можно считать, что систематические занятия по рукопашному бою весьма положительно влияют на миокард, укрепляя его. Регулярные тренировки в секции рукопашного боя способствуют развитию левого желудочка при сохранении оптимума величины его полости и нормальной гемодинамике по сосудам организма.

Список литературы / References

1. Карпов, В. Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов. – Санкт-Петербург : ВекторБук, 2003. – 204с.
2. Киперман, Я. В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я. В. Киперман, С. Ю. Завалишина, Н. В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014.– №6. – С. 1413.
3. Оптимизация функционального статуса астенизированных юных дзюдоистов / С. В. Токарева, Н. В. Воробьева, С. Ю. Завалишина, Е. В. Кичигина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №11. – С.17.
4. Файзуллина, И. И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам / И. И. Файзуллина // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы Международной научно-практической конференции, г. Курск, 28 мая 2019 г. –Курск, 2019. – С. 264–272.
5. Congenital Heart Defects in Children and the Main Approaches to Rehabilitation After their Surgical Treatment / V. Y. Karpov, S. Y. Zavalishina, A. V. Romanova [et al.] // Indian Journal of Public Health Research and Development. – 2019. – Т.10. – №10. – С. 1303–1307.
6. The effectiveness of pharmacological effects on weakened animals kept in the

conditions of central Russia / O. Makurina, G. Mal, A. Makhova [et al.] // Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East. Agricultural Innovation Systems, Volume 2. – Ussuriysk, 2022. – С. 609-615.

7. The Function of Maintaining Body Balance in Students Involved in Various Sports / S. Yu. Zavalishina, V. Yu. Karpov, E. D. Bakulina [et al.] // Journal of Biochemical Technology. – 2021. – Т.12, №4. – С. 94–98.

УДК 796.06

РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Мостовая Т.Н., канд. пед. наук, доц.

Ильина С.А., ст. преподаватель, Дёмочкина Т.Н., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия*

Краткая аннотация. Техническая и тактическая подготовка спортсменов занимают ведущее место в процессе тренировки. Тактика представляет собой умение управлять своими действиями и использовать их в конкретных игровых ситуациях. В основе таких умений лежат знания и качества тактического мышления. Специалистами в области физической культуры и спорта накоплен значительный опыт и предложены методические рекомендации по формированию тактического мышления спортсменов игровых видов спорта.

Ключевые слова: Метод, мышление, спортивные игры, тактика, техника, тренировка, упражнения, физические качества.

THE DEVELOPMENT OF TACTICAL THINKING IN SPORTS GAMES

**Mostovaya T.N., cand. of pedag. science, associate prof.,
Ilyina S.A., senior lecturer, Demochkina T.N., senior lecturer**
Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Brief abstract. Technical and tactical training of athletes occupy a leading place in the training process. Tactics is the ability to control your actions and use them in specific game situations. Such skills are based on the knowledge and qualities of tactical thinking. Specialists in the field of physical culture and sports have accumulated considerable experience and offered methodological recommendations for the formation of tactical thinking of athletes of game sports.

Key words: method, thinking, sports games, tactics, technique, training, exercises, physical qualities.

В спортивных играх тактика и техника переплетаются достаточно тесно, и порой представляется невозможным отличить их друг от друга. Успех в соревновательной деятельности в большинстве случаев зависит от оптимального решения тактической задачи. Для этого каждому игроку необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в сложной игровой ситуации.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы рассмотреть развитие тактического мышления в спортивных играх.

В последнее время имеется достаточно много трудов, посвящённых формированию, развитию и совершенствованию тактических навыков спортсменов. Многие авторы считают, что повышение результативности в соревнованиях достигается путём увеличения вклада в скоростно-силовую подготовку. Также имеет место мнение специалистов о важности развития умственных действий спортсменов, адекватных сложностям типичных игровых ситуаций. Спортивный поединок – это своего рода конфликт, решение которого зависит от превосходства интеллекта одной из противоборствующих сторон. Следовательно, положительный исход спортивного поединка в значительной мере обуславливается способностью спортсменов реализовывать знания в конкретной ситуации спортивного единоборства [1].

Проведя анализ современного состояния исследуемого вопроса, можно констатировать, что для сегодняшнего спорта характерны высокий уровень подготовленности команд, всё возрастающая плотность спортивных результатов, рост спортивной конкуренции. В таком положении дел большое значение приобретает тактическое мастерство спортсменов (Г.П. Богданов, А.Г. Иванин, И.Н. Преображенский и др.).

Тактическое мастерство представляет собой умение управлять своими действиями целенаправленно, вовремя применять их в конкретных ситуациях, а также заранее предугадывать намерения соперника, использовать его слабые стороны и оплошности, действовать смело и решительно (А.А. Карпинский, А.В. Мальчиков, В.В. Смирнов).

В основе индивидуального тактического мастерства лежат знания, умения, навыки и качества тактического мышления. (Г.П. Богданов, А.Г. Иванин, Н.И. Преображенский, Е.И. Ивахин, Л.Р. Маневич). Средством проявления мастерства служат двигательные действия, т.е. технические приёмы. Это даёт основание для выделения широкого круга задач повышения тактического мастерства спортсменов игровых видов спорта. Многие авторы считают, что следует развивать специальные психические качества игроков, поскольку это обусловлено необходимостью постоянного наблюдения за действиями соперников, партнёров, а также умением их анализировать и принимать правильные решения (Е.Н. Суркова, А.Г. Ахманицкий, А.П. Тимин). Всякая человеческая деятельность, так же как и

спортивные действия преследует определённую цель. Деятельность, опережающая наличную ситуацию, направлена на перспективу, а её диапазон и характер предвидения достаточно велики. В спортивной деятельности предвидение составляет неперенное условие успешности действий человека. Оно представляет собой предвидение реакций на движение мяча (шайбы, теннисного шарика) или передвижение игрока. На основе постоянно меняющейся информации о состоянии своём и соперника, спортсмен формирует представления об ожидаемых событиях, реакциях. Это порождает вероятностное предвидение (А.В. Родионов). Ряд авторов считает, что повышение эффективности тактической деятельности происходит за счёт совершенствования способности к пространственной и временной ориентации в игровой деятельности ещё до начала её развёртывания (В.М. Зациорский, А.Ц. Пуни, Е.Н. Сурков). С мысленным моделированием связаны специфические способы передачи оснований для принятия решений одним соперником другому в форме маскировки истинных действий в целях получения запланированного результата. Иначе, спортсмен стремится ограничить поступление информации о своих истинных намерениях и передать сопернику ложную информацию. Такое воздействие, направленное на активное управление действиями соперника, принято называть рефлексивным управлением (П.В. Баранов, В.С. Келлер).

Анализ научной литературы по данному вопросу позволяет констатировать, что мышление исходит из проблемной ситуации и определяется соотношением условий деятельности и её целей. Характерными чертами процесса мышления являются поиск информации, сообщающей субъекту о степени расхождения ожидаемой ситуации и действительности, а с другой стороны поиск способов достижения намеченного результата [7, 8]. Мыслительные процессы в спортивной деятельности по аналогии достаточно близки к понятию «оперативное мышление».

Психологи и специалисты по спортивным играм считают, что процесс тактического мышления протекает по принципу опережающего отражения внешнего мира. Этапы деятельности этой системы, согласно теории функциональных систем П.К. Анохина, таковы:

Восприятие необходимой информации, где отмечается селективный характер внимания человека, направленное только на значимую в данный момент информацию.

Эффективный синтез, где происходит взаимодействие детерминант игровой деятельности. На результат влияет взаимодействие мотивации и памяти.

Принятие решения. На этом этапе происходит выбор одного решения из нескольких альтернатив, определённых в процессе афферентного синтеза.

Коррекция принятых решений.

Таким образом, фактически все специалисты выражают единое мнение о высокой значимости тактического мышления у спортсменов игровых видов спорта. Благодаря высокому уровню тактического мышления у игроков происходит активный поиск решения и способов достижения преследуемой цели.

Ряд специалистов в области игровых видов спорта (А.А. Орехова, О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковский, А.В. Лаптева) утверждает, что даже высокотехнический игрок не сможет оказать значительного влияния на успех соревновательной деятельности, если его действия не будут подчинены тактическим законам. Одновременно с этим тактическая и техническая подготовка должны тесным образом взаимодействовать, так как выбор приёмов и действий спортсмена зависит от выбранного способа решения тактических задач [2, 5, 6].

Спортсмены игровых видов спорта с высоким уровнем тактического мышления способны удерживать в своей памяти большое количество тактических схем, а также несколько способов решения определённых задач. Вместе с тем, такие игроки могут оценивать игровую ситуацию целиком, принимать верное решение и выбирать наиболее правильные варианты действий. При этом игроки с низким уровнем тактической подготовленности часто принимают поспешные решения, не оценив ситуацию до конца [7, 8].

Е.П. Ильин, А.В. Родионов, Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов выделяют ряд характеристик сформированного тактического мышления у спортсменов высокой квалификации. Это быстрота, широта, самостоятельность, гибкость, критичность. Согласно мнению авторов, быстрота обусловлена лимитом времени на принятие решения. Широта рассматривается как умение постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. Самостоятельность заключается в умении самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к подсказке тренера и не поддаваясь внешнему воздействию. Гибкость проявляется в умении перестраивать намеченный план тактических действий при любом изменении игровой обстановки. Критичностью принято называть всестороннюю проверку игроком собственных тактических действий на их адекватность.

В наши дни спортивными специалистами, педагогами, тренерами накоплен значительный опыт и предложены методические рекомендации по формированию тактического мышления спортсменов игровых видов спорта. Например, А.В. Быков отмечает, важность тактических знаний, умений и навыков для развития тактического мышления в процессе подготовки спортсменов. По его мнению, спортсмен принимает рациональное решение конкретной тактической ситуации на основе собственного анализа и реализовывает его в ходе матча.

С.Ю. Бахарева предлагает свою методику программированного обучения для баскетболистов студенческих команд, согласно которой обучение тактике защиты (зонного прессинга) должно сочетать в себе развитие мыслительной деятельности, в том числе тактическое мышление.

С.В. Колотильщикова в рамках подготовки баскетболисток предложила свою методику программированной командной тактической подготовки, которая включает в себя:

- использование алгоритма обучения и комплекс упражнений командным тактическим взаимодействиям баскетболисток в нападении;
- методику оценки командных тактических взаимодействий баскетболисток;
- программу планирования командно-тактических тренировочных заданий;
- модельные характеристики;
- программу коррекции показателей тактических взаимодействий команды в условиях соревнований.

Таким образом, тактическое мышление спортсменов в игровых видах спорта является важным звеном в процессе достижения высоких спортивных результатов. Каждому члену команды необходимо обладать не только хорошей технической подготовленностью, но и иметь единство понимания с каждым игроком, уметь самостоятельно принимать решение, поскольку любое игровое действие является результатом принятого решения спортсменов в конкретной игровой ситуации [1, 4]. Специалисты в области физической культуры и спорта предлагают сегодня обучать спортсменов умениям, связанным с восприятием игровой ситуации, поиском оптимального решения и способа его реализации с целью совершенствования тактического мышления. Акцент в процессе тренировки, по их мнению, следует делать на моделировании различных проблемных ситуаций, которые побуждают спортсменов к активной познавательной потребности, являющейся началом мыслительной деятельности.

Список литературы / References

1. Барбашов, С. В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 17-20.
2. Быков, А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №12 (82). – С. 44-50.
3. Огородникова, Л. А. Тактическая одарённость как критерий спортивного отбора // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №1 (2). – С. 254-257.
4. Развитие тактического мышления юных баскетболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки / А. А. Орехов, О. В. Ильичёва, Я. В. Сираковская, А. В. Лаптев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 239-244.

5. Родионов, А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А. В. Родионов, О. П. Топышев, В. А. Усков // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2002. – №6. – С. 31-34.

6. Стеценко, Н. В. Роль тактического мышления в спортивной деятельности / Н. В. Стеценко, Т. В. Хованская // Современные научные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : материалы Международной научно-практической конференции, г. Белгород, 2022 год, 11 августа 2022 г. – С. 37-42. – URL : <https://apni.ru/article/4381-rol-takticheskogo-mishleniya-v-sportivnoj-dey> (дата обращения : 28.08 2023)

7. Филатова, Н. П. Мышление в спортивных играх / Н. П. Филатова, И. А. Арбузин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 147 с.

8. Яворская, Е. Е. Оценка оперативного мышления юных баскетболистов 15-16 лет, занимающихся в условиях секционных занятий в школе / Е. Е. Яворская, Л. С. Боева // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ (г. Благовещенск, 8 ноября 2018 года). – Благовещенск, 2018. – С. 178-183.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОВОУСТОЙЧИВОСТИ

**Нестерова О.П., канд. биол. наук, доц., Прокопьева М.В.,
канд. с.-х. наук, доц., Серeda Н.В., канд. биол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается один из главных факторов, влияющих на здоровье. По результатам анкетирования занимающиеся спортом студенты более стрессоустойчивы.

Ключевые слова: студенты, стрессоустойчивость, физическая активность.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE

**Nesterova O.P., cand. of biol. science, associate prof.,
Prokopenya M.V., cand. of agricult science, associate prof.,
Sereda N.V., cand. of biol. science, associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. This article discusses one of the main factors influencing health. According to the results of the survey, students involved in sports are more stress-resistant.

Key words: students, stress resistance, physical activity.

Занятия физической культурой и спортом способствуют увеличению адаптационных функций организма, укреплению иммунитета, что благоприятно сказывается на выполнении трудовых и общественно значимых задач.

В ряде исследований выявлено, что у студентов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, наблюдается достаточно высокая активность. У них формируется определенный режим дня, что снижает энергозатратность организма, повышается уверенность в достижении цели, наблюдается развитие «престижных» установок и как следствие высокий жизненный ресурс. Они обладают, как правило, коммуникативными навыками, адекватны к критике. Занятия физкультурой и спортом способствуют более высокой эмоциональной устойчивости, выдержке, оптимизму, накоплению энергии, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Таким студентам свойственны ответственность, внимательность, организованность, самостоятельность. Данные качества определяют положительное влияние занятий физической культурой и спортом на становление личности студентов.

В настоящее время стресс, вызываемый большим объемом информации, необходимостью одновременным решением больших количеств задач, сидячий образ жизни, вызывает сбой в здоровье, как на физическом, так и психическом уровне. Эмоциональный сбой, вызываемый длительным стрессом, снижает работоспособность.

Цель исследования – выявить уровень стрессоустойчивости у студентов с различным уровнем физической подготовки.

Стрессоустойчивость характеризуется эмоциональной устойчивостью, позволяющей организму спокойно реагировать на стресс-факторы, а, следовательно, не снижать работоспособность. Стресс, физические нагрузки влияют на работу функциональных систем организма, таких как сердечно-сосудистая [2, 3], аэробные способности [5], обмен веществ [4], работоспособность [1, 6, 7, 11].

Для выявления эмоциональной устойчивости студентов первого курса, обучающихся по направлению подготовки «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» и «Агрономия» было проведено тестирование по выявлению уровня стрессоустойчивости (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.) [8]. В тестировании приняли участие 50 человек. Результаты тестирования показали следующие диапазоны уровней стрессоустойчивости: от ниже среднего – 4,5%, средний – 7,2%, чуть выше среднего – 25,8%, выше среднего – 23,8%, высокий - 33%, очень высокий – 4,9%.

Студенты, занимающиеся спортом, имеют показатели стрессоустойчивости от чуть выше среднего – 13%, выше среднего – 21,9%, высокий – 21,5% и до очень высокого – 6%.

Студенты, не занимающиеся спортом, показали результаты чуть ниже среднего - 4%, средний – 6,7%, чуть выше среднего – 12,9%, выше среднего – 5,1%, высокий – 12,8%, очень высокий — 1% уровень стрессоустойчивости.

Среди опрашиваемых, занимающихся спортом, показатели стрессоустойчивости от среднего и ниже отсутствуют.

Результаты исследования показали, что стрессоустойчивость студентов достаточно высока. Стрессоустойчивость, у занимающихся спортом, выше в процентном соотношении, чем у тех, кто не занимается. Следовательно, физическая культура является важным фактором в укреплении здоровья.

Воспитание физических качеств должно начинаться с рождения. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит, как получение знаний в области анатомии, морфологии и физиологии человека и других предметов [9, 10], так и освоение компетенций для их дальнейшего применения в трудовой деятельности.

Данные задачи по формированию стрессоустойчивости за счет физических нагрузок при вузе выполняют физкультурно-спортивные секции, способствующие утверждению в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня их общей работоспособности, а также осуществляют функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

Список литературы / References

1. Александрова, Е. С. Стрессоустойчивость студентов первого курса Чувашской ГСХА / Е. С. Александрова, О. П. Нестерова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2017. – С. 3-4.
2. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Середа // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 357-360.
3. Алтынова, Н. В. Функциональный ответ сердечно-сосудистой системы студенток на физическую нагрузку / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Середа // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 712-714.
4. Иванова, Т. Г. Определение уровня основного обмена веществ студентов / Т. Г. Иванова, Е. А. Михайлова, Н. В. Середа // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2020. – С. 18-21.

5. Ижуткина, М. И. Выявление аэробных способностей у студентов ЧГСХА / М. И. Ижуткина, М. В. Углева, Н. В. Середа // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2019. – С. 20-23.

6. Марьин, К. Д. Влияние настоя зеленого чая на работоспособность студентов / К. Д. Марьин, О. П. Нестерова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2017. – С. 18-19.

7. Нестерова, О. П. Влияние физической нагрузки на стрессоустойчивость студентов / О. П. Нестерова, А. С. Селина, Д. В. Трофимов, А. М. Мухамедзянов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 433-436. – EDN VGLHTS.

8. Нестерова, О. П. Формирование ответственного отношения к здоровью / О. П. Нестерова, М. В. Прокопьева, Н. В. Середа // Духовные основы отношений человек - природа : материалы Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 25 января 2023 года / Ответственные редакторы Р. В. Михайлова, Е. В. Агаева. – Том Выпуск 4. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-257. – EDN IFEEQD.

9. Пономаренко, Л. П. Основы психологии для старшеклассников : пособие для педагога. В 2 ч. / Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – С. 187-188.

10. Прокопьева, М. В. Научно-исследовательская деятельность в вузе - элемент формирования специалиста / М. В. Прокопьева, О. П. Нестерова, Н. В. Середа // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 82-86. – EDN HPXQNE.

11. Шапошник, М. С. Влияние настоя валерианы на работоспособность студентов / М. С. Шапошник, А. М. Серафимов, О. П. Нестерова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2017. – С. 29-31.

УДК 376.1

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Николенко Ю.Ф., канд. пед. наук, доц., Сорокина Т.Э., магистрант
ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»,
г. Чита, Россия**

Краткая аннотация. Статья раскрывает важность социализации ребенка, в ней рассмотрены трудности социализации детей с нарушением

в развитии и способы преодоления этих трудностей с помощью специально организованных занятий физической культурой.

Ключевые слова: социализация, нарушенное развитие, физическая культура, двигательная активность.

SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Nikolenko U.F., cand. of pedag. science, associate prof.,

Sorokina T.E., undergraduate

Trans-Baikal State University, Chita, Russia

Brief abstract. The article reveals the importance of socialization of a child, it examines the difficulties of socialization of children with developmental disabilities and ways to overcome these difficulties with the help of specially organized physical education classes.

Key words: socialization, impaired development, physical culture, motor activity.

Человек живет в обществе, отчего является социальным существом. А значит, ему крайне важно находиться внутри социума и быть его социальной единицей. Что же помогает человеку становиться полноправной единицей общества? А помогает ему в этом такое явление как социализация.

Как считает выдающийся отечественный ученый А. А. Реан, социализация – это процесс и результат усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта. Процесс социализации неразрывно связан с общением и совместной деятельностью людей [2].

Из этого определения следует, что ребенку важно общаться и быть участником совместной деятельности, чтобы социализироваться, то есть, принимать и обучаться правилам данного общества, в котором он находится.

В своей статье Дорошенко О.М., цитируя слова французского социолога Э. Дюркгейма, так видит процесс социализации. Он пишет, что социализацию можно отождествить с процессом воспитания. Ребенок испытывает давление социальной среды, которая формирует его по своему образу и подобию, предъявляя различные образцы поведения через своих посредников: родителей и учителей [1].

Как видно из последнего определения социализация отождествляется с воспитанием. Нельзя не согласиться с данным мнением, потому что социализация является неотделимой частью воспитания, помогая ребенку

учить правила поведения в обществе через воспитательные игры и задания.

Как же это происходит на примере норматипичного ребенка, не имеющего отклонений в развитии?

Новорожденный ребенок уже будет проявлять данные умение. С помощью крика, плача или комплекса оживления он заявляет о своих потребностях, а родители и близкие реагируют на них. С течением времени к ребенку в помощь приходит речь. Происходит расширение круга общения. «Копятся» ситуации по межличностному взаимодействию, что способствует взрослению ребенка и его самостоятельности.

Как показано на примере, социализация может проходить достаточно незаметно для ребенка с нормотипичным развитием. Такой ребенок имеет сохраненный интеллект и когнитивные функции, которые помогают ребенку наблюдать, запоминать, использовать, присваивать и передавать полученный опыт из окружающей среды. Однако, социализация у ребенка с нарушенным развитием и поврежденным интеллектом происходит иным способом. Как показал анализ литературных источников, он может испытывать трудности на следующих важных моментах общения:

1. Ребёнку сложно войти в контакт с другим человеком. Иными словами, можно описать это, как «нежелание» вступать в контакт. Например, при раннем детском аутизме, страдает социальное взаимодействие. Со стороны может выглядеть, что ребенок «не заинтересован» в общении с другим человеком.

2. Ребенок испытывает трудности, в получении, обработке и передаче информации. Если у ребенка есть нарушение сенсорных систем, страдает зрение или слух, ему принимать, что от него требуется и еще сложнее передавать свои потребности в этот мир.

3. Ребенку трудно сохранять и применять полученный опыт общения. При наличии органического поражения мозга, как при умственной отсталости, у ребенка может сильно страдать память и мышление. В данном случае, даже при хорошо пройденных первых двух ступенях, последующий перенос опыта может быть недоступен, тем самым, обедняя круг общения ребенка.

Важно понимать, что описанные выше примеры не категоричны, ребенок с нарушенным развитием, может в разные моменты времени испытывать трудности на каждой из ступеней общения. Выпадение даже одного блока, уже затрудняет общение и взаимодействие. Поэтому мы и говорим о трудностях в социализации ребенка с особенностями в развитии.

Цель исследования: рассмотреть особенности социализации детей с особыми образовательными потребностями средствами физической культуры.

Многие дети испытывают интерес к физической активности, они могут часами бегать на улице или играть в мяч. Отталкиваясь от этого,

можно предположить, что физическая культура и специально организованная физическая активность способна помочь в решении проблем при затрудненной социализации. Этому могут способствовать следующие особенности, описанные ниже.

Необходимо помнить, что физическая активность с привлечением профессионального педагога-тренера, относится к так называемой педагогической коррекции. Данная коррекция стоит на первом месте в показаниях детям с нарушением в развитии. Педагог уже своей личностью способен привить ребенку навык общения, а специально-подобранные упражнения и инструкции, помогут ребенку соблюдать определенные правила.

Важной частью является тот факт, что двигательная активность способствует развитию мозговых структур. Чем сложнее движение, тем «тяжелее» мозгу выстроить алгоритм его выполнения. Посильная сложность действует благотворно на мозг ребенка с нарушенным развитием.

Групповая работа на занятии по физической культуре, на котором присутствует один педагог и 2-3 ребенка (при наличии тьютора / помощника число детей можно увеличить), учит ребенка взаимодействию в социуме намного лучше, чем индивидуальная. Ребенок с особенностями в развитии при любом уровне сохранности интеллекта обучаем, поэтому важно создать ему комфортную обучающую среду.

При составлении занятий для таких детей нужно придерживаться следующих правил:

1. Когда встает вопрос о социализации ребенка, групповая работа должна стать ведущей формой организации занятий, т.к. именно она обеспечивает процесс общения и взаимодействия.

2. В содержание занятия должны входить групповые и парные задания. Например: перекачивание/перекидывания мяча друг другу, повторение за соседом, «хоровод» и др. Подобные задания учат ребенка наблюдать за другим человеком и взаимодействовать с ним.

3. В течение занятия нужно давать ребенку несколько минут на уединение, чтобы он смог побыть в одиночестве и выполнить индивидуальные упражнения. С течением времени такие островки отдыха нужно постепенно уменьшать.

4. Работа с телом = работа с мозгом. Нужно стараться на каждом занятии включать новые упражнения, оставляя при этом несколько уже хорошо освоенных движений. Это связано с тем, что мозг детей с особенностями в развитии сложно адаптируется к новым условиям, отчего у ребенка может портиться настроение и появляться аффективные реакции (самоповреждение, агрессия и аутоагрессия).

5. Терпение - главная черта хорошего педагога. Если ребенок не реагирует на окружающих вокруг даже спустя 10 занятий, это не повод

прекращать работу. Ребенку с особенностями в развитии требуется гораздо больше времени для обучения, поэтому и количество занятий может быть гораздо больше.

6. Регулярность занятий очень важна. Она приучает ребенка к деятельности и вносит в его жизнь постоянство, что дает ему чувство спокойствия и предсказуемости.

Подводя итог вышеизложенному, можно заключить, что проблемы с социализацией у ребенка с нарушенным развитием встречаются очень часто. Причина этому – проблемы с коммуникацией, которая является ядром социализации. Нарушение общения приводит к отказу от него. В связи, с чем трудности в обучении и последующей жизни ребенка усугубляются. Физическая культура способна помочь с решением данной проблемы, потому что большинство детей положительно реагируют на занятия, связанные с двигательной активностью. А особые условия организации и проведения физкультурных занятий помогут быстрее и конструктивнее помочь детям преодолеть проблемы интеграции в социум.

Список литературы / References

1. Дорошенко, О. М. Понятие социализации личности: факторы, механизмы, этапы / О. М. Дорошенко // Психология и педагогика служебной деятельности, 2020. – №1. – С. 12-16.
2. Реан, А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 288 с. – (Мастера психологии).

УДК 616.8-057.875-07:[612.816:612.76:612.886]:615.825

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Орлов А.И., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.,

Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования состояния статокинетической устойчивости студентов с использованием пробы Ромберга стоя на одной ноге. Полученные данные сопоставлялись с показателями биологического возраста по методу Войтенко. Установлено, что у большинства обучающихся наблюдаются низкие показатели функционирования вестибулярного аппарата, значения СКУ соответствуют лицам зрелого возраста.

Ключевые слова: студенты, статокINETическая устойчивость, проба Ромберга, кривая Гаусса, биологический возраст.

ABOUT THE STATE OF STATOKINETIC STABILITY OF STUDENTS

Orlov A.I., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.,

Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of the state of statokinetic stability of students using the Romberg test while standing on one leg. The obtained data were compared with indicators of biological age using the Voitenko method. It has been established that the majority of students have low indicators of the functioning of the vestibular apparatus; the values of the SCR correspond to persons of mature age.

Key words: students, statokinetic stability, Romberg test, Gaussian curve, biological age.

Актуальность. Важность выявления статокINETической устойчивости (СКУ) студентов вузов обуславливается не только тем, что она позволяет определить их способность к сохранению пространственной ориентации в вертикальной плоскости [1, 3, 6, 7, 11, 12], но и даёт возможность выявить психофизиологическое состояние наблюдаемого, и своевременно диагностировать наступление неврозов [4], нередко провоцируемых длительным эмоциональным и интеллектуальным воздействием на психическую сферу, что характерно для учебной деятельности в вузах [10]. И, как свидетельствуют исследования, они наблюдается почти у 50 % всех поступивших на 1-й курс.

Исходя из сказанного, *целью исследования* является оценка состояния СКУ студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, математическая обработка экспериментальных данных [9], интерпретация результатов эксперимента.

Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО Чувашского ГАУ в сентябре-октябре 2023-2024 учебного года, в котором приняли участие 90 студенток 1-2 курсов экономического, ветеринарного факультетов, а также факультета биотехнологии и агрономии на основе добровольного согласия испытуемых. Средний возраст испытуемых на момент тестирования составил 18,69 лет. Тестирование по определению состояния

СКУ проводилось и осуществлялось по окончанию вводной части учебного занятия по физической культуре и спорту (элективная дисциплина).

Для оценки состояния СКУ нами применялся вариант «Пробы Ромберга» стоя на одной ноге [5].

Суть пробы Ромберга состоит в сохранении равновесия стоя на одной ноге, руки вперёд и максимально раздвинуты пальцы. Фиксируется время устойчивого положения, которое определяется, в том числе и по отсутствию тремора рук. В норме показатели пробы составляет 15 секунд.

Результаты пробы Ромберга свидетельствуют о том, что среднеарифметическое значение ($5,82 \pm 0,59$) почти в три раза ниже нормальных значений.

С учётом полученных результатов эксперимента нами была предпринята попытка соотнесения их в соответствии с законом нормального распределения, известного также как кривая Гаусса ($f(x)$). Как видно из рис. 1 купол кривой Гаусса значительно вытянут по вертикали (по оси ординат), что свидетельствует о наименьшем разбросе показателей.

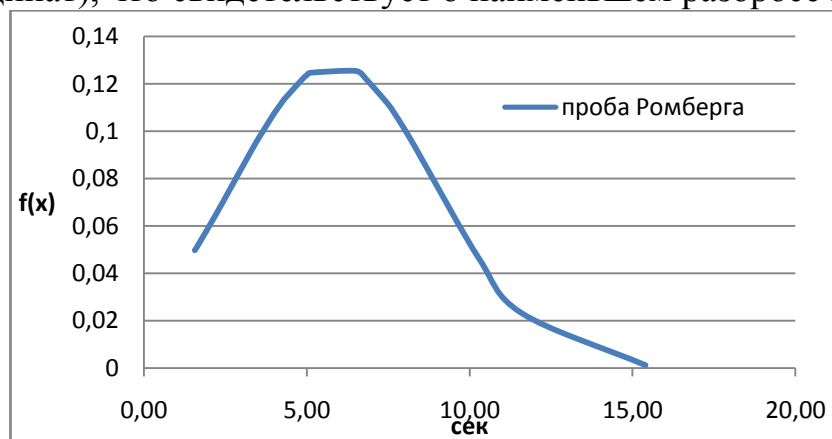


Рисунок 1 – Показатели СКУ студенток Чувашский ГАУ в соответствии с кривой Гаусса.

Полученные данные были соотнесены с показателями биологического возраста по методу Войтенко [8].

У большинства обучающихся показатели СКУ соответствовали лицам зрелого возраста. Так, по результатам пробы Ромберга – 66,67% исследуемых соответствовали возрасту старше 65 лет, а 23,33% – 65 годам (рис. 2).

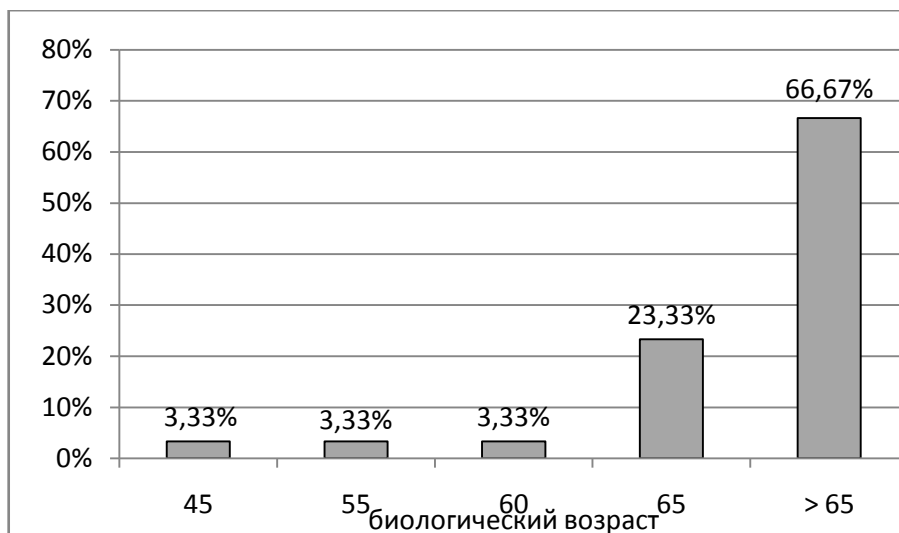


Рисунок 2 – Распределение показателей пробы Ромберга по шкале биологического возраста.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует об ухудшении функционирования вестибулярного аппарата студентов, и необходимости увеличения в практике физического воспитания обучающихся объёма упражнений [2, 13], направленных на развитие СКУ.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Вестибулярная устойчивость как индикатор степени двигательной активности индивида / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 563-566.
2. Влияние занятий фитнес-аэробикой на показатели психомоторных способностей студенток педвуза / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 361.
3. Гайнуллин Р.А. Оценка статокINETической устойчивости студентов методом стабилотрии / Р. А. Гайнуллин, А. П. Исаев, Ю. Б. Кораблева // Медицинский вестник Башкортостана. – 2015. – №5 (59). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-statokineticheskoy-ustoychivosti-studentov-metodom-stabilometrii> (дата обращения: 27.11.2022).
4. Неврозы // Большая медицинская энциклопедия. – 3-е изд. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – Т. 16. – С. 251.
5. Орлов, А. И. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 40-42.
6. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

7. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

8. Сборник тестов для определения биологического возраста. – URL :<https://beautyaura.ru/tests/bioage/biological-age-test.html> (дата обращения: 27.11.2023).

9. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2023614461 Российская Федерация. Паспорт функционального состояния обучающегося : № 2023613154 : заявл. 21.02.2023 : опубли. 01.03.2023 / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

10. Таланцева, В. К. О состоянии вестибулярного аппарата студентов / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : материалы Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 471-476.

11. Таланцева, В. К. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 103.

12. Таланцева, В. К. «Физиологический портрет» как инструмент оптимизации процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 1. – С. 19.

13. Шиленко, О. В. Оценка функционального состояния студентов вузов / О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 724-725.

УДК 796.05

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Петров Р.Е., канд. пед. наук, доц.,

Мутаева И.Ш., канд. биол. наук, проф.

ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются показатели частоты сердечных сокращений, как основной показатель деятельности сердца. Исследования адаптационных резервов организма спортсменов с помощью показателей ЧСС позволяет своевременно провести коррекцию тренировочных нагрузок за счет разработки

специализированных тренировочных комплексов различной направленности.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, оценка, функциональное состояние, аэробные возможности, показатели ЧСС.

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF STUDENT-ATHLETES BY HEART RATE INDICATORS

Petrov R.E., cand. of pedag. science, associate prof.,

Mutaeva I.Sh., cand. of biol. science, prof.

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Brief abstract. This article discusses heart rate as the main indicator of heart activity. Studying the adaptive reserves of athletes' bodies using heart rate indicators allows for timely correction of training means through the development of specialized training complexes of various directions.

Key words: student-athletes, assessment, functional status, aerobic capacity, heart rate indicators.

Определение функционального состояния организма студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе предполагает всестороннее исследование деятельности сердца, как под нагрузкой, так и в покое. Для определения функционального состояния сердца под нагрузкой в большинстве случаев применяют нагрузочный тест на велоэргометре, с помощью которого можно моделировать различные условия реализации физической нагрузки (умеренной, большой, повышающей и ступенчато-возрастающей мощности) [1, 2, 3, 4, 5].

Известно, что в качестве ключевого показателя, с помощью которого можно определить адаптационную реакцию организма на физическую нагрузку, используют частоту сердечных сокращений (ЧСС), которая позволит дать объективную оценку функционального состояния различных спортсменов.

Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что исследования функционального состояния организма позволит своевременно провести коррекцию тренировочных воздействий, за счет разработки специализированных тренировочных воздействий различной направленности, основываясь на данных показателей ЧСС у студентов-спортсменов.

Также авторские исследования, направленные на оценку резервов сердца студентов-спортсменов позволяют выделить виды реакции на физические нагрузки различной интенсивности и направленности по характеру ЧСС [1, 2, 3, 4].

М.Ю. Ванюшин, Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, Р.Е. Петров в своих работах рассматривали современные представления о факторах предопределяющих и лимитирующих физическую работоспособность и эффективность соревновательной деятельности, основываясь на анализе сердечного ритма [1, 2, 3, 4].

Из выше перечисленного можно сказать, что прогресс спортивных результатов в студенческом спорте в большой степени зависят от функциональных возможностей сердца, которая выражается в физиологических механизмах изменения показателей ЧСС при различных видах нагрузок [5].

Нами также отмечена значимость оценки функционального состояния организма студентов-спортсменов, как основа предотвращения их переутомления, которая определяется при характере возрастания ЧСС при различных видах и интенсивности нагрузок, и ее снижения в период восстановления организма.

Исследования суммарных показателей ЧСС в период нагрузки, также позволяет получить быструю информацию и выявить индивидуальную переносимость интенсивных физических нагрузок.

Цель: оценить функциональное состояние студентов-спортсменов с использованием показателей ЧСС.

Методы и организация исследования. Исследования проводились при кафедре теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Елабужского института (филиал) «Казанского (Приволжского) федерального университета», где имеется научная лаборатория с возможностями функционального тестирования студентов-спортсменов. В ходе исследования у студентов-спортсменов записывали пульсограмму с использованием монитора сердечного ритма POLARRS800.

Физическую нагрузку задавали с помощью велоэргометра Kettler E3. Пульсограмму записывали на каждого спортсмена с определением: суммарного показателя ЧСС, минимального показателя ЧСС, максимального показателя ЧСС, статистическое отклонение и вариативность ЧСС. Исследования студентов-спортсменов проводились с 01.09.2022 г. по 05.05.2023 года. В исследовании принимали участие 9 юношей студентов-спортсменов 18-20 лет занимающиеся спортом 9-10 лет (3 лыжника-гонщика, 3 легкоатлета, специализирующихся на стайерские дистанции и 3 волейболиста). Первоначально у спортсменов лежа в течение 5 минут до нагрузки определяли ЧСС лежа, затем проводилось нагрузочное тестирование на велоэргометре. Начальная нагрузка задавалась на велоэргометре 30 ватт, затем каждую 1 минуту нагрузку повышалась на 15 ватт. Нагрузочный тест выполнялся в течение 15 минут до 240 ватт. В конце каждой минуты фиксировали ЧСС и при достижении нагрузочного теста 240 ватт, также определяли максимальный ЧСС. По

итогах тестирования определяли средний ЧСС по виду спорта лежа до нагрузки, затем средний максимальный ЧСС по видам спорта при нагрузке 240 ватт и в дальнейшем определяли общую сумму ЧСС на всех ступенях нагрузки на велоэргометре с учетом вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование проводилось в течение одного учебного года, каждые 2 месяца. По итогам исследований мы сделали срез и взяли одно тестирование для анализа двух месячного тренировочного процесса в разных видах спорта, основываясь на ЧСС.

Известно, что показатели частоты сердечных сокращений наиболее активно используются специалистами в основном для характеристики адаптационных механизмов и деятельности сердца. Показатели ЧСС определяются в условиях относительного покоя, во время выполнения физических нагрузок и в периоды восстановления. Для контроля переносимости физических нагрузок студенты-спортсмены определяли ЧСС после 5 минут лежа до нагрузки. По данным результатам можно сказать, что у всех исследуемых студентов-спортсменов данный показатель находится в пределах нормы. По среднему показателю ЧСС в покое все три группы спортсменов отличаются друг от друга недостоверно, то есть не имеют больших различий в функциональных возможностях сердца в покое по Т-критерию Стьюдента.

В дальнейшем у студентов-спортсменов определяли средний суммарный показатель ЧСС в конце каждой 1 минуты при ступенчато-возрастающей нагрузке, в течение 15 минут, до достижения нагрузки 240 ватт и максимальный ЧСС в конце нагрузки при 240 ваттах.

На рисунке представлены исследуемые показатели ЧСС у студентов-спортсменов, занимающихся лыжными гонками, спортивными играми (волейбол) и легкой атлетикой.

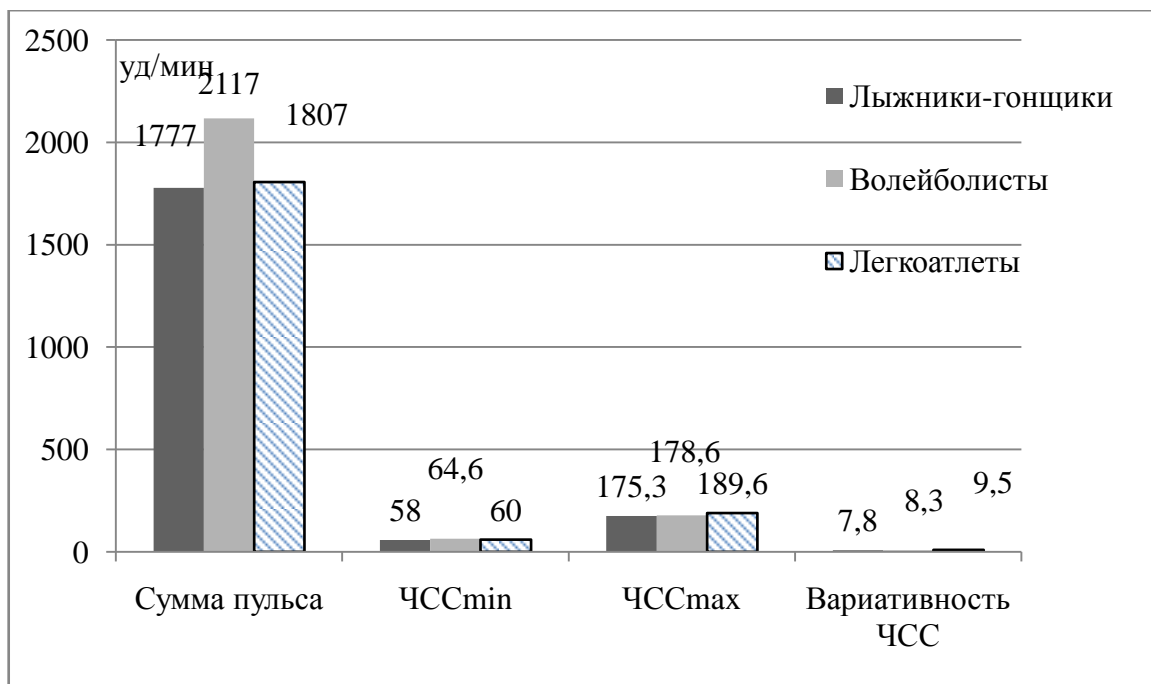


Рисунок – Показатели частоты сердечных сокращений у студентов-спортсменов.

Анализ полученных результатов показал, что максимальная ЧСС при нагрузке 240 ватт у лыжников-гонщиков и легкоатлетов друг от друга отличаются недостоверно, а волейболисты от данных обеих групп уже отличаются достоверно, более высоким ЧСС при достижении высокой нагрузки. По данным результатам можно сказать, что анаэробные возможности организма у лыжников-гонщиков и легкоатлетов находятся на одном уровне, а у волейболистов более низкие данные показатели, так как сердечная система реагирует более высоким ЧСС при нагрузке 240 ватт.

Анализ полученных результатов показал, что общая средняя сумма ЧСС на всех ступенях нагрузки на велоэргометре у лыжников-гонщиков – 1777 уд/мин, у легкоатлетов – 1807 уд/мин, у волейболистов – 2117 уд/мин. По данному показателю все группы друг от друга отличались достоверно. Данная сумма ЧСС говорит об аэробных возможностях организма студентов-спортсменов. Наиболее высокие аэробные возможности оказались у лыжников-гонщиков, затем у легкоатлетов и самые низкие показатели – у волейболистов. Следовательно, волейболистам не хватает аэробной нагрузки, способствующей экономизации деятельности сердца, к нагрузкам различной интенсивности и направленности. Также стоит повысить в следующем тренировочном цикле аэробную нагрузку и легкоатлетам.

Анализ исследования студентов-спортсменов с учетом вида спорта показал, что у волейболистов не высокий уровень функциональных возможностей. Анализ тренировочного процесса волейболистов говорит о том, что у них практически отсутствуют игровые действия, выполняемые с

соревновательной скоростью и мощностью. По итогам исследований, волейболистам требуется использование модельных упражнений, характеризующих соревновательные действия с объемом до 35-45% .

Заключение. Таким образом, на основе анализа пульсовых характеристик студентов-спортсменов можно сказать, что необходимо разработать тренировочные нагрузки в виде учебно-тренировочных комплексов для волейболистов, позволяющие повысить эффективность работы мышц за счет повышения аэробных возможностей быстрых мышечных волокон (БМВ). Особо важно использование различных двигательных упражнений в виде интенсивных перемещений с учетом режима отдыха.

Также следует повысить аэробные возможности у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Список литературы / References

1. Ванюшин, М. Ю. Влияние нагрузки повышающейся мощности на кардиореспираторную систему спортсменов с различными типами кровообращения / М. Ю. Ванюшин, Д. Е. Елистратов // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 3. – С. 241-244.

2. Высочин, Ю. В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – № 7. – С. 28-30.

3. Петров Р. Е. Динамика частоты сердечных сокращений при ступенчато нарастающей нагрузке у лыжников-гонщиков в подготовительный период / Р. Е. Петров, Р. Х. Бекмансуров // *Современные наукоемкие технологии*. – 2017. – № 2. – С. 147-151.

4. Петров Р.Е. Определение и оценка аэробного порога и потенциальных возможностей сердечной системы лыжников-гонщиков (юношей) на основе использования ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки / Р. Е. Петров, И. Ш. Мутаева, А. А. Ионов // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2018. – № 3 (13). – С. 187-199.

5. Халиков, Г. З. Управление и контроль за тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния / Г. З. Халиков, И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева // *Культура физическая и здоровье*. – 2013. – № 1(43). – С. 63-65.

УДК 61 : 378

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОРАЖАЕМОСТИ ЭНДЕМИЧЕСКИМ ЗОБОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*
Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.,

Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования поражаемости эндемическим зобом обучающихся Чувашской Республики (на примере ЧГУ имени И.Н. Ульянова и Чувашского ГАУ).

Ключевые слова: студенты, Чувашская Республика, поражаемость эндемическим зобом, щитовидная железа, профилактика.

PREVALENCE OF ENDEMIC GOITER AMONG STUDENTS OF THE CHUVASH REPUBLIC

Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.,

Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of the incidence of endemic goiter among students in the Chuvash Republic (using the example of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanov and the Chuvash State Agrarian University).

Key words: students, Chuvash Republic, incidence of endemic goiter, thyroid gland, prevention.

Актуальность. Вследствие низкого содержания йода в почве, воде, растениях, мясе птицы и скота, Чувашская Республика является эндемической по зобу местностью [4, 5]. В республике эндемический зоб протекает субклиническим дефицитом гормонов [4].

Согласно государственного доклада «О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2022 году» доля заболеваний щитовидной железы в структуре распространенности эндокринных заболеваний составляет 25,1%, что является выше показателей в целом по ПФО и России [8].

Медиками отмечается, что данное заболевание проявляется в виде слабости, вялости, бледности, слизистым отеком, пониженной температуры, зябкости, склонности к запорам, анемии, гипотонии, редким пульсом (брадикардии), склонности к хронизации любой инфекции [8]. В тяжелых случаях может быть причиной бесплодных браков и слабоумия, т.к. гормоны стимулируют дифференциацию нервных клеток [7].

В статотчетах министерства здравоохранения отмечается, что у большинства населения г. Чебоксары наблюдаются гиперплазии щитовидной железы I-II степени. И поскольку заболевание эндемическим зобом возникает с гиперплазии щитовидной железы, то необходимо раннее установление увеличения щитовидной железы и своевременное его лечение.

В связи с отсутствием активной профилактики эндемического зоба микродозами йода, из года в год увеличивается уровень заболеваемости среди всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи [1-3, 6-11].

Целью нашего исследования явилось установление распространенности поражаемости эндемическим зобом среди студентов вузов Чувашской Республики.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие студенты

– ЧГУ имени И.Н. Ульянова в количестве 26 студентов очной и 14 – очно-заочной форм обучения;

– Чувашского ГАУ – 38 чел. очной и 18 очно-заочной форм обучения.

Определение увеличения щитовидной железы проводилось пальпаторно медицинским работником. Данные получены в октябре 2023 года.

У студентов очной формы обучения ЧГУ имени И.Н. Ульянова поражаемость эндемическим зобом составила 76,9%, очно-заочной – 71,4%, у обучающихся очной формы обучения Чувашского ГАУ – 76,3%, у очно-заочной – 77,8%.

Проведенное исследование указывает на высокий процент поражаемости эндемическим зобом среди студентов. Данное обстоятельство не может не вызывать обеспокоенности, так как в Чувашии поражаемость эндемическим зобом в 1976 году составляла всего 19,86% [4].

Также следует отметить, что среди всех обследованных студентов у 36 чел. диагностировалась гиперплазии щитовидной железы I степени и у 14 – II.

Выводы. Проведенное исследование позволило установить, что среди студенческой молодежи вузов Чувашской Республики достаточно высок процент поражаемости эндемическим зобом (особенно среди девушек), что согласовывается с ежегодными государственными докладами «О состоянии здоровья населения Чувашской Республики» [8].

Следовательно, всему населению Чувашии, в том числе и студентам, рекомендуется следить за состоянием щитовидной железы и при необходимости своевременно обращаться к специалистам для получения квалифицированной медицинской помощи. Кроме этого, в

профилактических целях следует в рацион своего питания включать морепродукты и обогащенные йодом продукты питания (хлебобулочные изделия, молочные продукты).

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Поражаемость эндемическим зобом студентов Чувашского ГАУ / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 684-688.
2. Алтынова, Н. В. Об адаптационных возможностях студентов к учебной деятельности с учетом региональных особенностей / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 16-21.
3. Алтынова, Н. В. Распространенность эндемического зоба среди студентов (на примере Чувашского ГАУ) / Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации, Чувашской АССР, Почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации, доктора сельскохозяйственных наук, профессора Александра Ивановича Кузнецова (1930-2015 гг). В 2-х частях, Чебоксары, 16 ноября 2020 года. Том Часть 1. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2020. – С. 482-486.
4. Волкова, Т. И. Клинические проявления и особенности обмена нейромедиаторов у детей с эндемическим зобом : дисс... канд. мед. наук / / Т. И. Волкова. – Чебоксары, 1980. – 179 с.
5. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.
6. Волкова, Т. И. Соматический статус женщин, имеющих разный уровень двигательной активности / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 1. – С. 9-16. DOI: 10.24411/2305-8404-2021-10102.
7. Жуковский, М. А. Лечение эндокринных заболеваний у детей / М. А. Жуковский. – Пермь : Пермское изд-во, 1974. – С. 22-24.
8. О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2022 году : Постановление Кабинета Министров ЧР от 12.07.2023 N 462
9. Таланцева, В. К. О поражаемости эндемическим зобом студентов Чувашской Республики на примере Чувашской ГСХА / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова // Медицина Кыргызстана. – 2018. – № 1. – С. 90-91.
10. Таланцева, В. К. Об особенностях физического развития и функциональных возможностей студенток заочной формы обучения / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Современному АПК - эффективные технологии : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию доктора сельскохозяйственных наук, профессора, заслуженного деятеля науки Российской Федерации, почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации Валентины Михайловны Макаровой, Ижевск, 11-14 декабря 2018 года. Том 4. – Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 396-399.

11. Таланцева, В. К. Показатели поражаемости эндемическим зобом студентов в зависимости от формы обучения / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Молодежь и инновации : материалы XIX Всероссийской (национальной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 10 марта 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 878-880.

УДК 796.051

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

**Печерский С.А., канд. психол. наук, Батталова М.Р., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Статья включает сведения в области влияния физической культуры на психическое и физиологическое состояние молодежи, психологические аспекты физической культуры и направленностей её развития, медико-биологические и физиологические аспекты физической деятельности студентов.

Ключевые слова: физическая деятельность, психологические аспекты, здоровье, занятия спортом студентов, физические и медико-биологические аспекты.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL STATE OF STUDENTS

**Pechersky S.A., cand. of psycholog. science, Battalova M.R., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article includes information in the field of the influence of physical culture on the psychophysiological state of youth, psychological aspects of physical culture and the directions of its development, medical, biological and physiological aspects of the physical activity of students.

Key words: physical activity, psychological aspects, health, sports activities of students, medical biological and physiological aspects.

Актуальность статьи заключается в том, что физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности общества. Статья освещает важность психологических аспектов физической активности у студентов в

настоящее время [9]. Студенческая жизнь может быть сопряжена с высокими уровнями стресса, и регулярная физическая активность может значительно способствовать улучшению психологического благополучия [7].

Цель исследования: выявить влияние физической активности на психологическое и физиологическое состояние студентов

Методы исследования. Основным методом исследования явился анализ научной и специальной литературы по изучаемой теме.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [10].

Психология физической культуры – это отрасль, исследующая закономерности прогресса и проявления психики в особых условиях физического воспитания. В ходе физической активности в учебных заведениях, студенческая молодежь модулирует ее воздействие на основе вестибулярных мышц, зрения, осязания, ощущений и восприятия, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию собственного психического состояния [9].

Физическая культура содержит много социально-психологических пунктов. Физическая культура является частью общей культуры и выполняет множество значительных функций: воспитательная, закаляющая, созидательная. Безусловно, занятия физической культурой полезны не только для совершенствования фигуры, здоровья, но и для развития внутреннего мира, многих социальных качеств и характеристик, обогащения духовного образа студенческой молодежи. Нужно обращать внимание на то, что занятия физической культурой прививают студенту представление о режиме дня, что сказывается на всеобщем состоянии здоровья и как следствие помогает сторониться психологических проблем из-за высокой интеллектуальной нагрузки [4].

Одновременно идет процесс подготовки психомоторной стороны к будущей профессиональной сфере. Поэтому действенность влияния физической культуры будет зависеть от психомоторного развития студенческой молодежи и в прохождении ими мастерства управления своим психоэмоциональным состоянием. Главная цель использования физической культуры объединяет различные задачи, которые направлены на осознание необходимости использования физических упражнений, повышение производительности труда, улучшение здоровья и развитие этических, нравственных, эстетических и интеллектуальных аспектов. Существующие мотивы деятельности в физической культуре

складываются в течение развития, формирующего личность студента, в связи с приобретением знаний, навыков и умений на занятиях физической культурой. Из желания заниматься возникает аспект эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого лежат переживания, удовлетворение от процесса выполнения упражнений [8].

Огромную роль в современной жизни имеет потребность в сохранении жизни, здоровья, вследствие этого возникают аспекты укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы. Прогресс в развитии физической культуры определяется формированием физической культуры, достижением успехов, индивидуальными взглядами и установками, принятыми нормами в обществе, общественной средой и правилами, которые они устанавливают [5].

Занятия физической культурой помогут молодёжи повысить перечень этого комплекса и овладеть всеми необходимыми социально-психологическими навыками. Физическая культура должна обеспечивать решение оздоровительных задач [2, 3, 6]. Двигательная активность является одним из важных условий поддержания в хорошем состоянии органов, систем организма, а также психологического состояния человека. Возникновение оздоровительной физической культуры как самостоятельного вида физической культуры обусловлено непрерывно растущей потребностью человека в укреплении здоровья. Физическая культура, здоровый образ жизни студенческой молодёжи – являются одними из главных толчков и возможностей верного и полного развития для формирования нового поколения.

Процесс физического воспитания оказывает определенное воздействие на внутренний мир человека, на его понимание и поведение. Под воздействием выполнения физических упражнений меняется характер деятельности всех органов и систем организма, улучшается их строение, увеличивается устойчивость к болезням, действию раздражающих факторов и ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Таким образом, нужно не только лишь содействовать тому, чтоб физические упражнения благотворно воздействовали на психическое развитие человека, но и сами люди должны получать начальные знания о механизмах данного воздействия.

Итоги исследований последних лет позволяют сказать о постепенном ухудшении состояния самочувствия и физической подготовленности студентов [1, 10]. Классические модели физического воспитания оказывают малоэффективное воздействие в современной социокультурной ситуации. Чтобы увеличить эффективность учебного процесса, нужны новые организационные, методические и психологические мысли, поиск новых подходов к физическому воспитанию [12]. Кроме того, исследования реализуют одно из важных направлений развития

физической культуры, согласно которому идея физкультурного развития студентов занимает центральное место в ходе физкультурного воспитания.

Психолого-педагогические механизмы физического воспитания студентов связаны с представлениями: о целях и средствах осуществления в конкретных обстоятельствах социальной жизни; о физическом воспитании как работе, вследствие которой происходит понимание собственных общественно значимых физических возможностей, адекватное и интенсивное проявление их в учебно-познавательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении навыком физической культуры с учётом требований, которые предъявляются в ходе реализации программы общего образования; об актуализации физического воспитания.

Одним из наиболее действенных психолого-педагогических аспектов преподавания, реализуемых в ходе физической активности, считается комплексный метод управления состоянием и деятельностью студентов, базирующийся на принципе сопряжённых действий. Сущность данного принципа состоит в том, что используемые средства позволяют достигать определённых изменений в физической сфере, которые, также, содействуют направленным переменам в психической сфере. При этом воздействие применяется как последовательно, так и параллельно. Воспитательная работа, связанная с физкультурой и спортом, способна быть полезной альтернативой зависимому, от вредных привычек, поведению. В современном сообществе нужен здоровый, общественно приспособленный и активный человек. Более, чем на половину это зависит от стиля жизни, здоровый образ которого обязан формироваться постоянно и, в том числе, во время занятия спортом.

Физиологические и медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, а также узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека.

Таким образом, физическая культура занимает одно из центральных мест и должна способствовать укреплению здоровья и студентов, в том числе и психологического.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.
2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие двигательных способностей у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, О. Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 175-178.
3. Гавецкий, Д. Е. Роль физической культуры в жизни студента / Д. Е. Гавецкий, С. А. Печерский // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 62-65.
4. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.
5. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.
6. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.
7. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы : материалы учебно-методической конференции, Краснодар, 05 апреля 2018 года / Отв. за вып. Д. С. Лилякова. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2018. – С. 408-409.
8. Печерский, С. А. Формирование понимания здорового образа жизни / С. А. Печерский, З. В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И. И. Бородин. – Уссурийск : Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 49-51.

9. Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурной деятельности и спортивной тренировки. // Infourok – URL: <https://infourok.ru/psihologo-pedagogicheskie-i-mediko-biologicheskie-aspekty-fizicheskogo-vozpitanija-i-sportivnoj-trenirovki-6208993.html> (дата обращения: 14.11.2023).

10. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

11. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2020. – С. 653-659.

12. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

УДК 378 : 61

О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Пешкумов О.А., канд. биол. наук., доц. Глинкин Б.Н., доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты обследования функционального состояния дыхательной системы студентов с ослабленным здоровьем. Проведенное исследование выявило снижение функциональных возможностей дыхательной системы у данной категории обучающихся. Авторами рекомендовано, в индивидуальные комплексы ЛФК обследованных студентов, включать упражнения, улучшающие функцию дыхательной системы.

Ключевые слова: студенты с ослабленным здоровьем, функциональное состояние дыхательной системы.

FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM STUDENTS OF THE GROUP OF LFK STUDYING AT THE AGRICULTURAL UNIVERSITY

**Peshkumov O.A., cand. of biol. science, associate prof.,
Glinkin B.N., associate prof.**

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of an examination of the functional state of the respiratory system of students with impaired health. The study revealed a decrease in the functional capabilities of the respiratory system in this category of students. The authors recommended, in individual complexes of exercise therapy of examined students, to include exercises that improve the function of the respiratory system.

Key words: students with impaired health, functional state of the respiratory system.

Актуальность. Здоровье является социальной ценностью и основным условием для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундаментом самореализации личности.

На сегодняшний день, мы можем констатировать, что состояние здоровья населения, в том числе и студентов, с каждым годом ухудшается [1, 4, 5, 9]. Так, в Чувашском ГАУ, анализ распределения студентов на медицинские группы для занятий по дисциплинам физической культурой и спортом показал, что в 2020 году в группе лечебной физической культурой (ЛФК) занимались 6,6% от общего количества поступивших на первый курс, в 2021 году – 9,9%, в 2022 – 12,03%, 2023 – 17,41%.

Заболевания, которые диагностируются у обучающихся, в основном относятся к патологиям дыхательной, сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата, и органов зрения [2, 3, 6, 8, 12]. Так, из 38 студентов группы ЛФК, поступивших на первый курс, 15,8% имеют заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.).

Целью нашего исследования явилось изучение функционального состояния дыхательной системы у студентов с ослабленным здоровьем.

Результаты исследования. Нами было обследовано 30 студентов 2-3 курсов в возрасте с 18 до 21 года, из них девушек – 22, юношей – 8.

Функция дыхательной системы оценивалась по показателям окружности грудной клетки (вдохе, выдохе, паузе, экскурсии), частоте дыхательных движений (ЧД), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), а так же жизненному индексу, пробам Штанге и Генчи (в покое и в нагрузке).

Обработка экспериментального материала осуществлялась программной для ЭВМ «Паспорт функционального состояния обучающегося» [7].

Данные полученные в ходе исследования представлены в табл.

Таблица – Функциональные показатели дыхательной системы у студентов с ослабленным здоровьем, $M \pm m$

Испытуемые	Показатели										
	ОГК, см				ЧД, в мин	ЖЕЛ, мл	Штанге, мин		Генчи, мин		ЖИ
	вдох	выдох	пауза	экскурсия			в покое	в нагрузке	в покое	в нагрузке	
девушки (n=22 чел.)	90± 1,26	85± 1,88	86± 1,15	5± 0,5	19± 1,001	3003± 77,97	70± 4,900	46± 1,81	32± 2,82	23± 2,22	54± ±2,5
юноши (n=8 чел.)	101± 4,56	96± 4,21	97± 3,83	5± 0,7	18± 1,47	4812± 174,37	80± 10,59	45± 9,83	36± 4,97	26± 4,46	57± ±5,02

Анализ таблицы свидетельствует о том, что имелась статистически достоверная разница по полу в показателях окружностей грудной клетки на вдохе, выдохе, паузе, жизненной ёмкости и пробе Штанге в покое. Все остальные показатели были статистически не достоверны. Показатели ЖЕЛ у обследуемых нами студентов была меньше должностующих показателей (ДЖЕЛ у юношей должен равняться 5030 мл, у девушек – 3450 мл). Данный факт указывает на снижение функциональных возможностей дыхательной системы обучающихся, об этом же свидетельствуют низкие значения ЖИ.

Выводы. Проведенное исследование выявило снижение функциональных возможностей дыхательной системы у студентов с ослабленным здоровьем [10, 11]. Соответственно, обучающимся данной категории необходимо включать в индивидуальные комплексы лечебной гимнастики, вне зависимости от заболеваний, больше упражнений аэробного характера оздоровительной направленности, улучшающие функцию дыхательной системы.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

2. Алтынова, Н. В. Изучение деятельности дыхательной системы студентов группы лечебной физической культуры / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. С. Тихонов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 367-371.

3. Алтынова, Н. В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Строительство и природообустройство: проблемы и решения : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвящ. 40-летию факультета строительства и природообустройства, Благовещенск, 06 ноября 2019 года / отв. ред. М. В. Маканникова. – Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2019. – С. 102-105.

4. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.

5. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа : сборник научных статей / под ред. Л. П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары : Плакат, 2018. – С. 233-235.

6. Волкова, Т. И. Физическое развитие, функциональные возможности и физические способности студенток первого курса, занимающихся в группе ЛФК / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 211-214.

7. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023614461 Российская Федерация. Паспорт функционального состояния обучающегося : № 2023613154 : заявл. 21.02.2023 : опубл. 01.03.2023 / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».

8. Сравнительная характеристика функциональных возможностей кардиореспираторной системы у студентов-спортсменов / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 1. – С. 100-106. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-1-100-106.

9. Таланцева, В. К. Анализ физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности студентов-заочников / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-1. – С. 300-303.

10. Таланцева, В. К. Функциональное состояние дыхательной системы у студентов занимающихся физической культурой в группе лечебной физической культуры / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 582-586.

11. Шиленко, О. В. Оценка функционального состояния студентов вузов / О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 724-725.

12. Шиленко, О. В. Функциональные возможности респираторной системы у студенток группы ЛФК / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева // Молодежь и инновации : материалы XIX Всероссийской (национальной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 10 марта 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 890-893.

УДК 796.412

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пилюк Н.Н., докт. пед. наук, проф.,

Найдин С.С., магистрант, Калюжин В.Э., магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены основные упражнения, направленные на улучшение показателей гибкости, а также представлены результаты применения программы совершенствования гибкости гимнасток учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гибкость, учебно-тренировочный процесс, техническое мастерство.

IMPROVING FLEXIBILITY IN GYMNASTICS AT THE EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE OF SPORTS PREPARATION

Pilyuk N.N., doct. of pedag. science, prof.,

Naidin S.S., undergraduate, Kalyuzhin V.E., undergraduate

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article discusses the main exercises aimed at improving flexibility indicators, and also presents the results of using a program to improve the flexibility of gymnasts at the educational and training stage of sports training.

Key words: artistic gymnastics, flexibility, educational and training process, technical skill.

Актуальность исследования. Выполняя упражнения из сложнокоординационного вида спорта «спортивная гимнастика» занимающиеся разносторонне и гармонично развиваются. Средства, применяемые в ходе тренировочных занятий, позволяют совершенствовать все двигательные способности [2, 3, 5].

Возраст гимнасток 10-12 лет – это учебно-тренировочный этап спортивной подготовки [7]. От показателей гибкости зависят возможности спортсменок улучшать техническое мастерство [1, 4, 6].

Цель исследования: проверить эффективность разработанной методики совершенствования гибкости гимнасток.

Результаты исследований. Две группы по 7 гимнасток (экспериментальная и контрольная) тренировались на базе «Спортивной школы Олимпийского резерва № 1» г. Петрозаводска. Организация соответствовала требованиям к объему тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах занимающихся спортивной гимнастикой и составляла 16 часов в неделю [7].

Гимнастки экспериментальной группы выполняли задания разработанной программы (рис.).

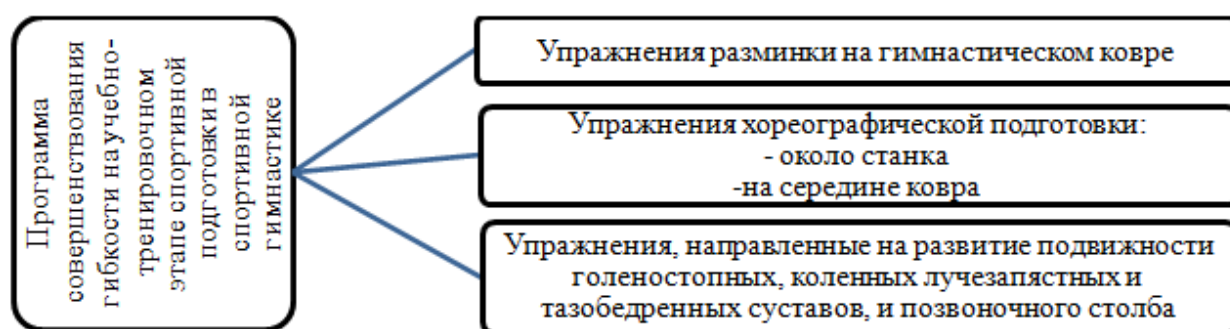








Рисунок – Программа совершенствования гибкости на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в спортивной гимнастике.

По окончании педагогического эксперимента на достоверном уровне ($P < 0,05$) произошли изменения по всем измеряемым показателям гибкости в суставах кроме голеностопного сустава (табл.).

Таблица – Динамика показателей гибкости гимнасток учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Фото тестового задания	Этап эксперимента	КГ (n=7) M±m	ЭГ (n=7) M±m	t	P
Лучезапястный сустав (угол)					
	Результат до эксперимента	57,14±1,05	56,42±1,05	0,470	>0,05
	Результат после эксперимента	47,71±1,36	40,14±0,45	4,898	≤0,05
	Прирост (%)	16,5	28,80		

Плечевой сустав (угол)					
	Результат до эксперимента	34,28±1,05	34,57±1,51	0,158	>0,05
	Результат после эксперимента	43,85±0,90	47,42±0,75	3,148	≤0,05
	Прирост (%)	27,9	37,10		
	Результат до эксперимента	73,42±1,05	73,71±1,05	0,300	>0,05
	Результат после эксперимента	83,14±1,05	95,28±1,51	8,102	≤0,05
	Прирост (%)	13,20	29,20		
Тазобедренный сустав (угол)					
	Результат до эксперимента	155,71±1,51	155,00±2,26	0,060	>0,05
	Результат после эксперимента	168,85±1,51	181,71±1,20	6,460	≤0,05
Продолжение таблицы					
	Прирост (%)	7,7	17,2		
	Результат до эксперимента	103,29±3,78	103,23±3,78	0,110	>0,05
	Результат после эксперимента	110,85±1,81	127,0±3,02	5,385	≤0,05
	Прирост (%)	7,3	23,0		
	Результат до эксперимента	162,14±1,05	162,85±1,05	0,448	>0,05
	Результат после эксперимента	173,14±0,75	181,0±0,60	7,000	≤0,05
	Прирост (%)	6,7	11,1		
	Результат до эксперимента	106,43±1,96	106,71±2,26	0,478	>0,05
	Результат после эксперимента	115,71±1,51	127,85±1,96	4,973	≤0,05
	Прирост (%)	8,7	19,3		
	Результат до эксперимента	24,28±1,51	25,28±1,51	0,241	>0,05
	Результат после эксперимента	13,71±1,51	1,42±1,51	4,973	≤0,05
	Прирост (%)	13,20	94,3		
Позвоночный столб (см)					
	Результат до эксперимента	53,14±2,26	53,85±2,26	0,074	>0,05
	Результат после эксперимента	43,0±1,20	38,85±3,02	6,611	≤0,05
	Прирост (%)	19,0	27,8		
	Результат до эксперимента	33,42±1,96	33,14±3,02	0,656	>0,05
	Результат после эксперимента	20,85±2,72	4,0±1,81	6,611	≤0,05

	Прирост (%)	37,6	37,9		
Голеностопный сустав (°, см)					
	Результат до эксперимента	91,85±1,20	90,85±0,60	0,355	>0,05
	Результат после эксперимента	87,57±1,05	72,71±1,66	1,587	>0,05
	Прирост (%)	4,65	19,9		
	Результат до эксперимента	2,15±0,04	2,18±0,07	0,196	>0,05
	Результат после эксперимента	2,64±0,09	3,91±0,15	5,172	≤0,05
	Прирост (%)	22,73	79,3		
Коленный сустав (см)					
	Результат до эксперимента	2,58±0,13	2,51±0,15	0,111	>0,05
	Результат после эксперимента	2,98±0,06	4,28±0,22	8,223	≤0,05
	Прирост (%)	22,73	79,3		

Заключение. Разработанная нами методика совершенствования гибкости гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки является эффективной и может быть рекомендована для применения в подготовке спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой.

Список литературы / References

1. Бакина, Е. Б. Развитие гибкости в спортивной гимнастике / Е. Б. Бакина // Технологии образования. – 2021. – № 2(12). – С. 227-231.
2. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / Л. В. Жигайлова, И. В. Тихонова, А. А. Никочалова, П. Ю. Жигайлов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 80-83.
3. Жигайлова, Л. В. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации: монография / Л. В. Жигайлова, А. В. Сладкова // Психология успеха и эффективное общение в педагогике : коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2022. – С. 70-79.
4. Жигайлов, П. Ю. Значение, категории и задачи технической подготовки в становлении спортивного мастерства в женской спортивной гимнастике / П. Ю. Жигайлов, Ю. К. Бирюля, Л. В. Жигайлова // Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Международной студенческой научно-практической конференции, Минск, 27 апреля 2023 года. – Минск : Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2023. – С. 102-104.
5. Пилюк, Н. Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н. Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20. – EDN RCHQVB.
6. Правила вида спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Минспорта России от 27.09.2022 № 768). – М.: ЦЕНТРМАГ. – 2023. – 380 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 09 ноября 2022, № 953. – 26 с.

УДК 796.92

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Пирожков С.А., тренер-преподаватель

МАУ ДО «Спортивная школа» ВИХРЬ»», г. Пермь, Россия

Дмитриенко Н.А., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь, Россия

Краткая аннотация. Данная статья разбирает особенности физической подготовки лыжников, в которой рассматриваются ключевые качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов. Авторы подробно исследуют способы развития силы, выносливости, ловкости, гибкости и скорости в процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная физическая подготовка, лыжные гонки, спорт, спортсмен-лыжник, физические качества.

ON THE QUESTION OF THE PECULIARITIES OF PHYSICAL PREPARATION FOR SKIING

Pirozhkov S.A., trainer-teacher

Sports school "WHIRLWIND", Perm, Russia

Dmitrienko N.A., senior lecturer

Perm State University of Humanities and Pedagogy, Perm, Russia

Brief abstract. This article examines the features of the physical training of skiers, which examines the key qualities necessary to achieve high sports results. The authors investigate in detail the ways of developing strength, endurance, agility, flexibility and speed in the process of training athletes. The paper also describes and evaluates the main factors affecting the level of athletic achievements of skiers, as well as their characteristics.

Key words: physical training, special physical training.

Введение. Сидячий образ жизни негативно сказывается на физическом и умственном состоянии и приводит к ухудшению здоровья.

Физическая подготовка играет важнейшую роль в достижении успеха в лыжных гонках. Спортсмены, особенно профессионалы, должны обладать определенными физическими качествами и быть готовыми к разным условиям, с которыми они сталкиваются во время гонок. В данной научной статье анализируется вопрос особенностей физической подготовки, фокусируясь на необходимых компонентах, методах тренировки, мнениях ученых.

Физическая подготовка включает в себя несколько ключевых компонентов, в том числе:

✓ кардиоваскулярная выносливость: способность сердечно-сосудистой системы доставлять кислород и питательные вещества к мышцам;

✓ силовая выносливость: способность мышц работать при нагрузке на протяжении длительного времени;

✓ гибкость и координация: способность контролировать движения и реагировать на изменения в условиях гонки;

✓ специфические навыки на лыжах: особые навыки и техника которые требуются для лыжных гонок.

Цель исследования: рассмотреть вопросы об особенностях физической подготовки к лыжным гонкам.

Результаты и их обсуждение. Для достижения оптимальной физической подготовки спортсменов в лыжных гонках используются различные тренировочные методы. Сюда относятся длительное прохождение участков низкой интенсивности для развития кардиоваскулярной выносливости, интервальные тренировки для улучшения силовой выносливости и скорости, а также тренировки, направленные на развитие специфических навыков на лыжах.

Многие ученые и эксперты в области спортивной физиологии и биомеханики изучили физическую подготовку к лыжным гонкам. В их мнениях подчеркивается важность систематической тренировки и индивидуального подхода к разработке программ тренировок. Они также отмечают, что грамотное сочетание тренировок разных компонентов подготовки позволяет достичь наилучших результатов.

Благодаря лыжному спорту у человека развиваются такие качества, как дисциплина, трудолюбие, пунктуальность, целеустремленность. Также лыжные гонки в позитивном ключе влияют на состояние здоровья человека, улучшая внешний вид, качество тела.

Сегодня они занимают ведущую позицию в сфере формирования физической культуры спорта. Именно для успешного участия в лыжных гонках следует обращать внимание на развитие базовых физических способностей.

Современная наука о спорте ориентируется на практические аспекты, а спортивные соревнования стали показателем уровня подготовки спортсменов и работы тренеров.

Лыжный спорт предоставляет все необходимые условия для достижения этих целей, при условии регулярных тренировок и стремления к самосовершенствованию. Лыжный спорт включает множество дисциплин с собственными правилами, которые мотивируют спортсменов к регулярным тренировкам и повышению своих достижений.

Кроме того, большое количество интерпретаций лыжного спорта включены в концепцию зимних видов соревнований. Самые известные соревнования, о которых знает практически каждый человек: Кубок Мира, Зимние Олимпийские игры, проводящиеся раз в четыре года. Именно такой вид как лыжные гонки, составляют наиболее полную концепцию всех соревнований мирового масштаба, где физическая подготовка лыжника составляет неотъемлемую часть успеха и победы в соревнованиях.

Необходимо учитывать различные аспекты в тренировочном процессе лыжника-гонщика, включая психологическую, физическую, техническую и тактическую подготовку. Все эти аспекты объединяются в едином тренировочном процессе, предназначенном для формирования разносторонне развитой личности. Реализация такой подготовки требует постоянного и преданного труда, основанного на принципах дидактики и организации тренировочного процесса.

Требуется обозначить также задачи физической подготовки лыжника, чтобы полностью определить особенности содержания физической подготовки для лыжных гонок:

1. Достижение способности качественно выполнять физические тренировки.
2. Необходимо развивать такие основные физические качества как: ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

Одной из базовых целей при подготовке в лыжном спорте является стремление развивать физическое мастерство и совершенствовать его. Процесс физической подготовки строится на выполнении всех этих целей. Это основное отличие подготовки спортсменов в лыжном спорте от других видов занятий на лыжах, где ставятся иные задачи и цели. При выборе и руководстве поставленных целей, необходимо учитывать возрастные, психологические и мотивационные особенности спортсмена.

Подготовка спортсмена включает в себя общефизическую, а также специальную подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) полностью сосредоточена на развитие универсальных физических качеств, незаменимых для формирования физической подготовки и мастерства лыжника. Безусловно, физическая подготовка совершенствует базовые

возможности организма, а также улучшает не только внешний вид человека, но и состояние внутренних органов.

Специальная физическая подготовка (СФП) развивает и формирует те качества, которые можно применить только в данном виде спорта. Главнейшая цель специальной подготовки – развитие физических качеств и компетенций, необходимых для качественного и уверенного выступления в лыжном спорте. Для достижения поставленных целей используются самые разнообразные методики и комплексы упражнений, занятия на роликовых коньках и тренажерах, желательных для изучения техники и способов передвижения на лыжах.

Заключение. Лыжный спорт – это планомерная и регулярная нагрузка на все группы мышц, с их четкой согласованной работой. Кроме того, занятия на лыжах способствуют снижению веса путем сжигания калорий. По сравнению с усиленным бегом, который также обладает схожим эффектом, лыжные гонки не вызывают резкого чувства усталости, организм быстро не устает и истощается, и занятия можно проводить в течение длительного периода времени без активных трудностей и проблем.

Благодаря полной и частой нагрузке на мышцы во время катания на лыжах, происходит их одновременное и полноценное развитие этих мышц

Мы должны учитывать недостаточную активность населения в физическом плане, лыжные гонки занимают важное место в физическом развитии человека и спортивной культуры.

Таким образом, физическая подготовка является ключевым фактором в достижении высоких результатов в лыжных гонках. Особенности физической подготовки имеет свою специфику в зависимости от дисциплины.

Список литературы / References

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: приказ Министерства спорта РФ от 14.03.2013 г. № 111. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297758/> (дата обращения 27.10.2023)
2. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи диссоциации / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 425 с.
3. Власов, А. Е. Развитие массового спорта в современной России : монография / А. Е. Власов, Ю. А. Зеленков, И. В. Солнцев. – Москва : Проспект, 2018. –128 с.
4. Ковалев, А. О. Особенности физической подготовки к лыжным гонкам / А. О. Ковалев. // Молодой ученый. – 2020. – № 3 (293). – С. 122-124. – URL: <https://moluch.ru/archive/293/66444/> (дата обращения: 27.10.2023).
5. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с.
6. Потапов, В. Н. Физическая подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации с использованием средств искусственной гипоксической тренировки / В. Н. Потапов, Д. О. Малеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 74–77.

УДК 797.2:616-001

ТРАВМАТИЗМ В ПЛАВАНИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Раловец О.Т., преподаватель,
Новик Г.В., канд. пед. наук, доц., Новик Я.А., студент**
*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. В данной статье проводится анатомо-физиологическое исследование травм во время тренировочного процесса в плавании. Плавание считается мало травматичным видом спорта, но, несмотря на это спортсмены, занимающиеся данным видом спорта, получают травмы. У пловцов выделяют несколько основных травматических зон опорно-двигательного аппарата: пояс верхних конечностей, нижние конечности и позвоночник.

Ключевые слова: плавание, пловцы, тренировочный процесс, стиль, травмы, травматизм, профилактика.

INJURIES IN SWIMMING AMONG ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATIONS AND INJURY PREVENTION IN PREPARATION FOR COMPETITIONS

**Ralovets O.T., teacher,
Novik G.V., cand. of pedag. science, associate prof., Novik Ya.A., student**
Gomel State Medical University, Gomel, Belarus

Brief abstract. This article provides an anatomical and physiological study of injuries during the training process in swimming. Swimming is considered a low-traumatic sport, but despite this, athletes involved in this sport get injured. In swimmers, there are several main traumatic zones of the musculoskeletal system: the upper limb girdle, lower limbs and spine.

Key words: swimming, swimmers, training process, style, injuries, injuries, prevention.

Плавание вид спорта, который относится к циклическим видам. Следует отметить, что различные способы плавания отличаются различной степенью нагрузки на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата, что часто приводит к их перегрузке и возникновению болезненного процесса. Занятия «на суше» с включением большого количества вспомогательных упражнений скоростно-силового и сложнокоординационного характера с целью снятия эмоциональной

усталости и повышения общей физической подготовленности спортсмена, часто приводят к травмам различной локализации [1].

Увеличению количества травм способствуют, главным образом, возросший объём соревновательной деятельности, избыточные тренировочные и соревновательные нагрузки, часто несоответствующие возрастным и индивидуальным характеристикам спортсменов. Также травмы могут быть вызваны неправильной техникой стиля плавания.

Цель исследования: рассмотреть особенности травматизма в плавании у спортсменов различной квалификации и выявить методы профилактики травматизма в период подготовки к соревнованиям.

Исследование распространенности травматизма методом анкетирования проводилось со студентами 18-25 лет, обучающихся в университетах Республики Беларусь. Проводился анализ полученной информации, а также изучение научной литературы. Анкетирование прошли 38 пловцов Республики Беларусь, среди них 11 человек (28,1%) с подготовкой на уровне мастера спорта, 19 человек (50%) кандидата в мастера спорта Республики Беларусь, 8 человек (20,1%), имеющих 1 спортивный разряд. Наибольшая частота поражения у опрошенных отмечается в трех звеньях локомоторного аппарата: 52,2 % опрошенных на первое место можно выделили повреждения в плечевом суставе. Они отметили, что, какие бы движения ни делали руками, плечевой сустав всегда задействован, если пловец не до конца «разогрет», есть риск повредить плечо при гребке.

Травмы коленного сустава отмечаются у 32,8% опрошенных. При проплывании дистанций, отмечается высокий темп выполнения движений, что отражается на состоянии мышечно-связочного аппарата коленей. Если не обращать внимания на эту проблему, то может серьезно повредиться медиальная коллатеральная связка.

Повреждения нижней части спины у 15 % опрошенных. Речь идет о травмировании поясницы. Это случается при неправильной технике плавания. Также повредить поясницу можно при неудачном старте в воду со стартовой тумбы, при работе «на суше» с дополнительным отягощением.

Многие травмы в плавании можно предотвратить или снизить их количество за счет нескольких рекомендаций: обязательная разминка перед тренировкой, особенно растягивание, соблюдение правильной техники во время плавания, во время больших нагрузок стоит уделять время для отдыха и анализировать физическое состояние и технику выполнения упражнений, а также внимание должно быть сконцентрировано на работе верхних и нижних конечностей. Что касается разминки, то она должна включать физические упражнения, направленные на различные группы мышц всего тела [2].

Заключение. Таким образом, анализируя травмы спортсменов различного возраста и уровня квалификации, можно сказать, что большинство травм наблюдается у пловцов с более длительным стажем и, в основном, в предсоревновательном периоде подготовки. Это объясняется увеличением нагрузки во время тренировочного процесса, недостаточным временем для отдыха и восстановления. Результаты проведенного исследования показывают, что наиболее часто встречаются травмы плеча 52,2 %, травмы колена 32,8 %, травмы поясницы 15% опрошенных.

Список литературы / References

1. Новик, Я. А. Наиболее распространенные травмы в плавании у спортсменов-пловцов различных уровней подготовки и профилактика травматизма / Я. А. Новик, О. Т. Раловец, Г.В. Новик // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : материалы IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции / под ред. О. Н. Сыроева [и др.]. – Москва : РИТМ: издательство, технологии, медицина, 2023. – С. 195-199.

2. Новик, Я. А. Виды травм плеча у спортсменов-пловцов высокого уровня подготовки, средства профилактики травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий / Я. А. Новик, О. Т. Раловец // Проблемы и перспективы развития современной медицины : материалы XV Республиканской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых (г. Гомель, 4-5 мая 2023 года): в 8 томах. Т.7. – Гомель : ГомГМУ, 2023. – С. 219-221.

УДК 796.01:159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Речкалова О.Л., канд. биол. наук

*ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»,
г. Курган, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрено понятие эмоционального интеллекта как проявления эмоционально-ментальной деятельности. Эмоциональный интеллект будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта позиционируется как фактор успешности профессиональной деятельности. Представлены результаты исследования особенностей эмоционального интеллекта у студентов физкультурных направлений подготовки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, эмоциональная осведомленность, управление эмоциями.

EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Rechkalova O.L., cand. of biol. science
Kurgan State University, Kurgan, Russia

Brief abstract. The article considers the concept of emotional intelligence as manifestations of emotional-mental activity. The emotional intelligence of future specialists in the field of physical culture and sports is positioned as a factor in the success of professional activities. The results of the study of the characteristics of emotional intelligence in students of physical education areas of training.

Key words: emotional intelligence, empathy, emotional awareness, emotion management.

Введение. Проблеме эмоционального интеллекта в научной литературе уделено достаточно много внимания. В последнее время особый интерес приобретают работы, посвященные рассмотрению особенностей эмоционального интеллекта у спортсменов и тренеров по спорту [2, 4, 5].

Так, О.А. Собиоров в своей работе указывает, что среди тренерского состава преобладают лица со средним и очень высоким уровнями эмоционального интеллекта (40% и 35% соответственно), а среди студентов со средним и очень высоким (по 34%) [6].

В работах Е.П. Ильина при определении данного термина акцент делается, прежде всего, на эмоционально-ментальную деятельность [1], что предполагает распознавание, интерпретацию своих и чужих эмоций, а также способность управления ими. В физкультурно-спортивной деятельности, где процессы коммуникации выходят на первое место, указанные умения будут отчасти определять успешность деятельности. Особенно это касается стрессовых условий соревновательной деятельности.

При этом М.В. Ростовцева с соавт. указывает на недостаточность разработки и применения методик повышения эмоционального интеллекта у тренеров по спорту [3].

В связи с этим целью настоящего исследования стало изучение особенностей эмоционального интеллекта у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Курганского государственного университета в количестве 26 человек (девушки n=12 и юноши n=14), из которых 6 человек имеют опыт тренерской деятельности не менее 1 года. Студенты обучаются по направлениям подготовки 49.03.01 – физическая культура и

44.03.05. – педагогическое образование с двумя профилями (физическая культура и безопасность жизнедеятельности). Возраст испытуемых составил $21 \pm 1,3$ год. Для исследования особенностей эмоционального интеллекта были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина.
2. Тест эмоционального интеллекта Холла.

Все результаты, полученные в исследовании, были подвергнуты математической статистике с использованием t-критерия Стьюдента, а также корреляционного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе результатов, полученных с использованием методики Холла, выявлено, что все исследуемые показатели у студентов соответствовали низкому уровню (рис.).

Стоит отметить, что наименее развитым компонентом в структуре эмоционального интеллекта был такой показатель как «управление эмоциями». Он составил $-0,1 \pm 4,75$ баллов. Данный показатель отражает способность к регуляции собственных эмоций и наличие у студента эмоциональной гибкости, что является профессионально-важным качеством в работе спортивного педагога.

Кроме того, нами были получены гендерные различия по некоторым показателям. Интересен факт, что в группе юношей показатель «распознавание эмоций» соответствовал среднему уровню, в то время как в группе девушек – низкому ($9,5 \pm 4,84$ балла и $3,1 \pm 3,87$ балла соответственно).

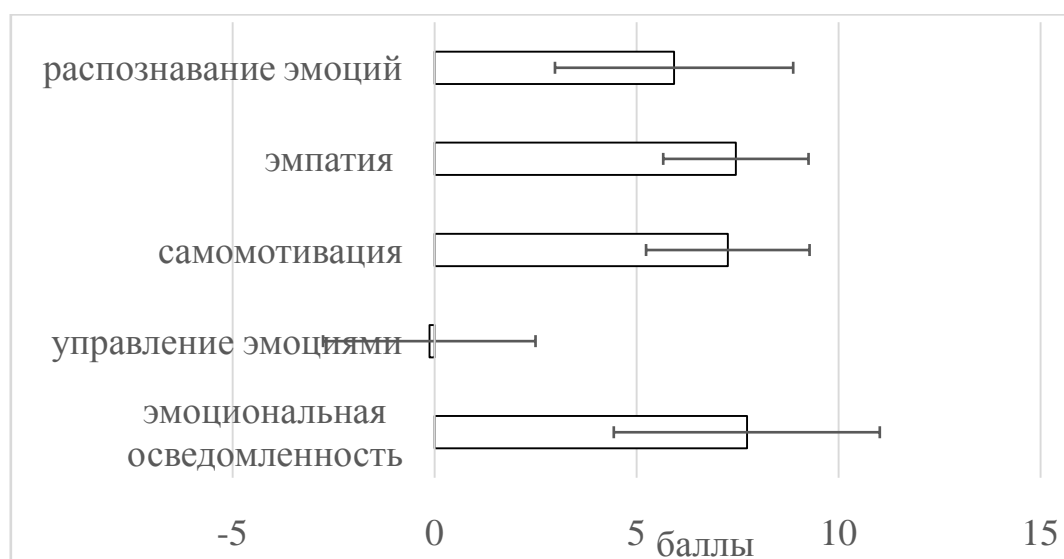


Рисунок – Показатели эмоционального интеллекта по методике Холла (n=26).

Данный показатель указывает на способность понимать эмоциональное состояние других людей и воздействовать на него.

Интегративный показатель эмоционального интеллекта в исследуемой выборке находился на низком уровне ($28,3 \pm 16,24$ балла).

Схожие результаты были получены по методике Люсина: среднегрупповые результаты студентов по показателям межличностного и внутриличностного интеллекта (предполагающие актуализацию различных когнитивных умений и навыков), понимания эмоций и управления ими не превышали 5 стэн. Однако следует отметить, что общий уровень эмоционального интеллекта находился в тесной корреляционной взаимосвязи с наличием опыта профессиональной деятельности ($r=0,599$, $p<0,05$).

Гендерных различий по данным показателям в группе студентов мы не обнаружили, однако О.А. Собиров указывает, что «шкала межличностного эмоционального интеллекта у женщин-тренеров находится на очень высоком, а у мужчин – на среднем уровне» [6].

Заключение. Таким образом, следует отметить, что уровень эмоционального интеллекта будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта был низким, что требует специально-организованных действий по его повышению, в том числе работы по личностному развитию студентов-физкультурников.

Список литературы / References

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства : учебное пособие для вузов / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с.
2. Пирожкова, В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения / В. О. Пирожкова // Прикладная психология. – 2013. – № 4. – С. 79-83.
3. Психологическая программа по повышению уровня эмоционального интеллекта детских тренеров спортивных секций / М. В. Ростовцева, Т. М. Гончарова, И. В. Гудовский, З. В. Хохрина, В. В. Трофимова // Психолог. – 2022. – № 5. – DOI: 10.25136/2409-8701.2022.5.38769
4. Серебренникова, Н. А. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент профилактики агрессивного поведения баскетболистов (на примере студенческих баскетбольных команд) / Н. А. Серебренникова, В. П. Шаган, П. М. Самойленко // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Том 16. – №3. – С. 92-99.
5. Эмоциональное лидерство тренера как фактор воспитания / С. Б. Серякова, Л. В. Тарабакина, Т. В. Пушкарева и [др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 28-29.
6. Собиров, О. А. Эмоциональный интеллект как составляющая профессиональной компетенции будущих специалистов в сфере спорта / О. А. Собиров // OrientalRenaissance: Innovative, educational, naturalandsocialsciences, volume 1,ISSUE 4 ISSN 2181-1784 ScientificJournalImpactFactor SJIF May 2021: 5.423 – PP. 1515-1513.

УДК 796.06

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

**Романенко Н.И., канд. пед. наук, доц.,
Бесчастных Л.А., студент, Попова Э.С., студент**
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены эффективные средства фитнеса силовой направленности, способствующие снижению веса тела и улучшению физического развития женщин 25-30 лет.

Ключевые слова: силовые фитнес-программы, избыточный вес тела, физическое развитие, женщины 25-30 лет.

THE USE OF STRENGTH FITNESS PROGRAMS TO REDUCE BODY WEIGHT IN WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD

**Romanenko N.I., cand. of pedag. science, associate prof.,
Beschastnykh L.A., student, Popova E.S., student**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article discusses effective strength-oriented fitness tools that help reduce body weight and improve the physical development of women 25-30 years old.

Key words: strength fitness programs, overweight, physical development, women 25-30 years old.

По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти половина населения имеет избыточный вес. В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% – избыточную массу тела.

Ввиду массового распространения ожирения среди широких слоев общества проблема этого заболевания приобретает социальное значение и выдвигает на первый план пропаганду рационального питания и расширенную двигательную активность [2, 6].

Включение физических нагрузок в режим дня позволяет воздействовать через опорно-двигательный аппарат на

морфофункциональный статус организма женщин [3, 4, 5]. Учитывая, что для женщин первого периода зрелого возраста с пониженной двигательной активностью и излишней массой тела, характерны изменения физического развития, функционального состояния, то коррекция этих отклонений может быть реализована с помощью фитнес-программ, которые привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью дозирования нагрузки в соответствии с личными интересами и уровнем физической подготовленности [1].

Актуальность проблемы обусловлена наличием проблемы избыточного веса у женщин первого периода зрелого возраста и недостаточной разработанностью теоретических и организационно-методических аспектов занятий по фитнесу.

Цель исследования – разработать и обосновать методику занятий на основе силовых фитнес-программ для снижения избыточного веса у женщин 25-30 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе клуба физической культуры «Самсон» в течение 5 месяцев. В исследовании приняло участие 24 женщины 25-30 лет, которых разделили на две группы экспериментальную и контрольную по 12 человек в каждой.

Женщины контрольной группы занимались комплексом упражнений аэробной направленности с интенсивностью от 50 до 80% от ЧСС тах.

Для женщин экспериментальной группы была разработана методика занятий на основе силовых фитнес-программ с использованием отягощений (гантелей, бодибаров). Обе группы занимались 3 раза в неделю по 55-60 минут.

В первый месяц женщины занимались фитнес-программой Lower Body, где выполняли базовые и изолированные упражнения для мышц ног и ягодиц – приседания, выпады, сгибание-разгибание, отведение-приведение бедра.

Во второй месяц занимались по программе Upper body и выполняли упражнения для мышц верхней части туловища (груди, трапеции, ромбовидных мышц) и плечевого пояса.

На третьем месяце – фитнес-программой комплексного воздействия Body mix, где выполнялись упражнения на разные мышечные группы.

На четвертом и пятом месяцах – круговой тренировкой на основные мышечные группы: бедра и ягодицы, мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса.

Занятия состояли из 3-х частей. В подготовительной части (8-12 минут) применялись базовые шаги аэробики с интенсивностью 50-60% от ЧСС тах и предварительный стретчинг в динамическом режиме мышечного сокращения.

В основной части (35-40 минут) применялись силовые упражнения с отягощением от 4 до 8 кг под музыкальное сопровождение 128-132 акцентов в минуту с интенсивностью от 50 до 80% от ЧСС max.

В заключительной части (5-8 минут) применялся стретчинг – упражнения на растягивание мышц, участвующих в основной части занятия в статическом режиме мышечного сокращения.

Пищевое поведение женщин обеих групп контролировалось врачом диетологом клуба физической культуры.

При первичном тестировании по показателям физического развития женщин 25-30 лет между двумя исследуемым группам достоверных различий не обнаружено.

Через 5 месяцев регулярных занятий выявлено достоверное преимущество женщин экспериментальной группы по всем исследуемым показателям.

Достоверно снизился вес тела на 10,7 кг, соответственно уменьшились значения ИМТ с $28,6 \pm 1,1$ до $24,9 \pm 1,2$, что соответствует верхней границе нормы. Уменьшились и обхватные размеры тела: окружность груди на 9,4 см; окружность талии на 12 см; окружность таза на 7,7 см. Биоимпедансный анализ показал достоверное снижение жировой массы тела на 3,2% и увеличение мышечного компонента на 3,5%. Обнаружены и межгрупповые различия по показателям веса тела, окружность груди, талии и таза (табл.).

Таблица – Показатели физического развития женщин 28-35 лет в ходе эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)			Контрольная группа (n=12)			P
	M±m	M±m	P	M±m	M±m	P	
	исходные	итоговые		исходные	итоговые		
Длина тела (см)	168,3±2,4	168,3±2,4	>0,05	169,8±2,6	169,8±2,6	>0,05	>0,05
Вес тела (кг)	79,4±2,8	68,7±1,1	<0,01	80,1±2,3	77,3±1,3	>0,05	<0,01
ИМТ (кг/м ²)	28,6±1,1	24,9±1,2	<0,05	28,9±1,3	26,4±1,5	>0,05	>0,05
Окружность грудной клетки (см)	99,8±1,8	90,4±1,1	<0,01	101,3±1,9	98,5±1,2	>0,05	<0,01
Окружность талии (см)	82,3±2,1	70,3±1,4	<0,01	83,7±2,2	79,9±1,5	>0,05	<0,01
Окружность таза (см)	110,4±2,2	102,7±1,5	<0,05	111,7±2,1	108,5±1,9	>0,05	<0,05
Жировая масса (%)	29,9±0,9	26,7±0,4	<0,01	30,2±1,3	28,4±1,1	>0,05	>0,05

Мышечная масса (%)	32,4±0,7	35,9±1,1	<0,05	33,1±1,2	34,8±1,6	>0,05	>0,05
--------------------	----------	----------	-------	----------	----------	-------	-------

Наибольший относительный прирост обнаружен в снижении обхвата талии на 14,6%, а также в снижении веса тела и ИМТ, что составило 13,5 и 13,1% соответственно (рис.).

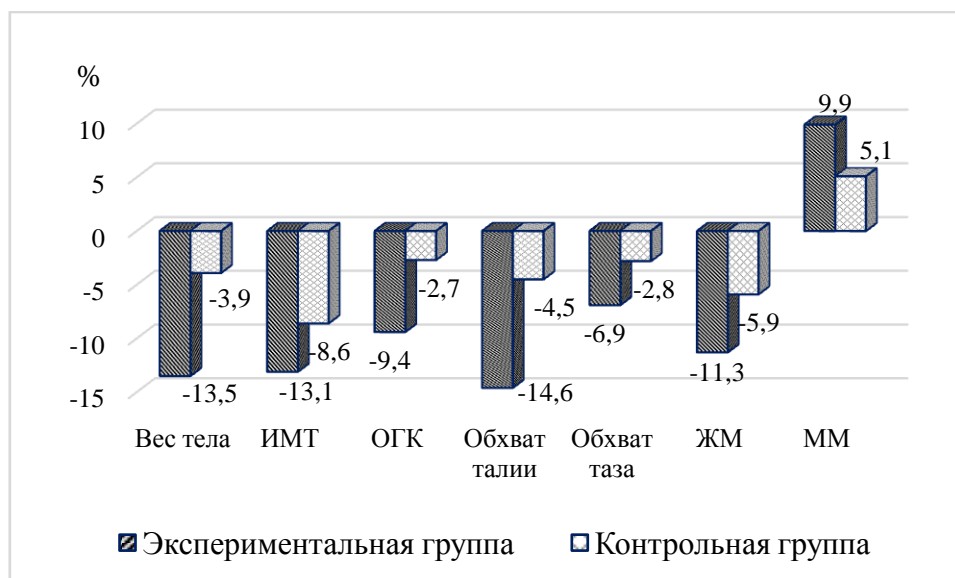


Рисунок – Относительный прирост показателей физического развития женщин 25-30 лет.

У женщин контрольной группы прослеживается положительная динамика, однако достоверных изменений не обнаружено.

Таким образом, результаты исследования доказывают эффективность разработанной методики использования силовых фитнес-программ, способствующих снижению веса тела и улучшению физического развития женщин 25-30 лет по сравнению с традиционным подходом.

Список литературы / References

1. Маврудиев, П. Новые направления тренировок в фитнес индустрии / П. Маврудиев, А. Н. Кудяшева, Г. Р. Шамгуллина // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. – Казань : ПГУФКСТ, 2023. – С. 242-244.

2. Манакова, Я. А. Планирование тренировочного процесса оздоровительной направленности со страшеклассницами, имеющими избыточную массу тела / Я. А. Манакова, К. А. Газзаева, В. Д. Мащенко // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 195-197.

3. Сударь, В. В. Использование средств группового фитнеса силовой направленности в процессе повышения функциональной подготовленности женщин

первого периода зрелого возраста / В. В. Сударь, К. В. Шкалаберда // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2023. – № 1. – С. 201-203.

4. Сударь, В. В. Эффективность влияния цикла оздоровительных занятий силовой направленности с девушками на основе метода круговой тренировки // В. В. Сударь, К. В. Шкалаберда, М. В. Андрейцева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 248-251.

5. Трофимова, О. С. Методика физической подготовки женщин первого зрелого возраста на основе занятий Hot Iron / О. С. Трофимова, Е. А. Бабарикина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2022. – № 1. – С. 242-244.

6. Юркина, Е.Д. Влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние женщин 30-35 лет / Е. Д. Юркина, В. А. Распопова, Н. И. Романенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар–Ола. – 2020. – № 35. – С. 70-73.

УДК 796.01

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ КАФЕДРЫ МОНУМЕНТАЛЬНО- ДЕКОРАТИВНОЙ ЖИВОПИСИ И ДИЗАЙНА ИМ. В.Г. СМАГИНА

Рыбина Л.Д., ст. преподаватель, Ковалёва Е.Ю., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены особенности развития профессиональных заболеваний не только у студентов первого, второго курсов Иркутского Национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), но и у выпускников, имеющих стаж работы больше 10 лет. Отмечена негативная тенденция встречаемости заболеваний.

Ключевые слова: студенты, кафедра монументально – декоративной живописи и дизайна, профессиональные заболевания, университет, профилактика.

PROFESSIONAL DISEASES OF STUDENTS AND GRADUATES OF THE DEPARTMENT OF MONUMENTAL AND DECORATIVE PAINTING AND DESIGN NAMED AFTER V.G. SMAGIN

Rybina L.D., senior lecturer, Kovaleva E.Yu., student
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article presents the features of the development of occupational diseases not only among first- and second-year students of the Irkutsk national research technical university (INRTU), but also among graduates with more than 10 years of work experience. A negative trend in the incidence of diseases was noted.

Key words: students, Department of Monumental and decorative painting and Design, occupational diseases, university, prevention.

В современном мире всё чаще и чаще появляются профессии, связанные с новейшими технологиями, а именно с компьютерами. В первую очередь в большей степени влияние этой (новизны) ощущают на себе представители технических и творческих профессий [3]. В процессе трудовой деятельности на работающего человека воздействуют факторы производственной среды и трудового процесса, которые могут оказать негативное влияние на здоровье [2].

Причинами ухудшения здоровья могут быть разные факторы, в том числе и неправильное отношение человека к своему здоровью [5]. Занятия в университете, выполнение заданий дома, внеучебное время, различные игры, социальные сети – всё своё время студент проводит за компьютером [4]. Такой образ жизни подвергает студентов риску для их здоровья. Наиболее свойственными для людей творческих специальностей являются такие профессиональные заболевания, которые проявляются при длительном и систематическом воздействии на организм вредных факторов. Примером может послужить длительное пребывание таких людей в статических положениях.

Происходят изменения опорно-двигательного аппарата, нарушается осанка, вследствие чего развивается заболевание – сколиоз. Это связано с неправильной позой во время работы за компьютером. Нарушение осанки, в свою очередь, ухудшает состояние внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой [6]. Неправильное освещение, ведет к переутомлению глаз, ухудшается зрение и развивается близорукость [1].

Цель исследования: выявить особенности развития профессиональных заболеваний студентов ИРНИТУ.

Организация и методы исследования. В исследовании (сентябрь 2023 года) были задействованы студенты и выпускники ИРНИТУ. Проведён опрос, в котором приняли участие 67 человек в возрасте от 17 до 36 лет. Из них 1 курс – 53,7 % (от общего числа респондентов), 2 курс – 35,8 % и выпускники со стажем работы более 10 лет – 10,4 %. Каждая из категорий опрашиваемых также была поделена на 2 подкатегории: занимающиеся физической культурой и спортом (ФКиС) и не занимающиеся ФКиС. Данные анализа представлены (рис.1-4).

Результаты исследования и обсуждение. По результатам исследования выявлено, что больше половины всех опрошенных (56,3%) занимаются физической культурой и спортом в свободное время.

На рис. 1 представлено процентное соотношение наиболее часто встречаемых профессиональных заболеваний студентов и выпускников не занимающихся ФКиС.

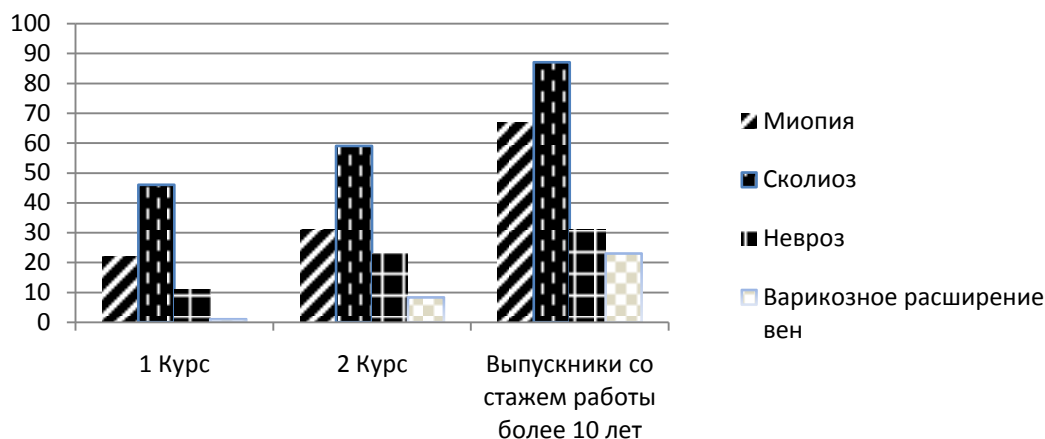


Рисунок 1 – Опрашиваемые не занимающиеся ФК и С.

Из результатов опроса можно сделать вывод, что процент встречаемости заболеваний глаз увеличился с 21,2% (1 курс) до 68,5% (выпускники со стажем работы более 10 лет). Заболевания опорно-двигательного аппарата стали встречаться чаще на 40,4% (с 47,4% у студентов до 87,8 % у выпускников). Нервные заболевания также стали встречаться чаще (увеличение до 31,1%). Сильная динамика наблюдается в графе варикозного расширения вен, которое стало отмечаться у выпускников еще чаще. Количество человек имеющих данное заболевание повысилось с 0,2% до 22,2%.

На рис. 2 представлено процентное соотношение наиболее часто встречаемых профессиональных заболеваний студентов и выпускников, которые занимаются ФКиС.

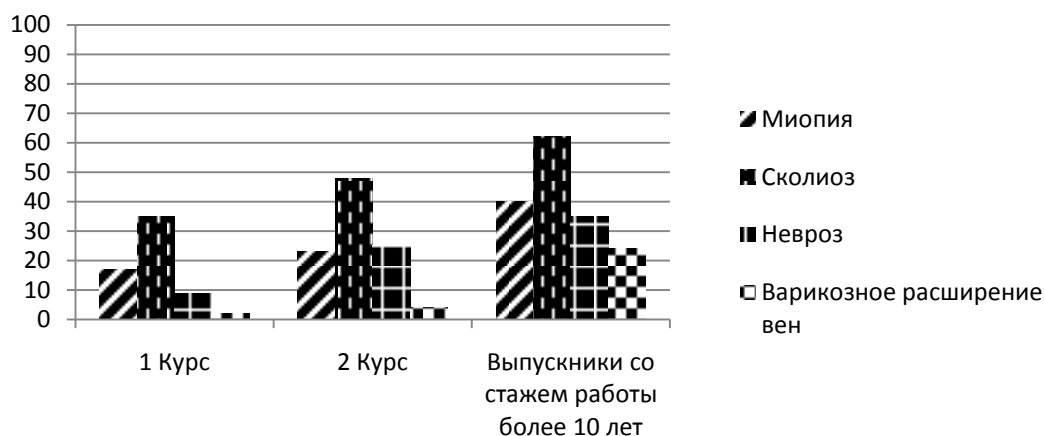


Рисунок 2 – Опрашиваемые занимающиеся ФК и С.

Проанализировав данную диаграмму, мы пришли к выводу, что количество лиц с миопией увеличилось с 18,3% до 39,9% (1 курс и выпускники). Сравнивая 1 курс и выпускников прежних лет, процент респондентов имеющих заболевание опорно-двигательного аппарата вырос на 26,9% (с 35,2% до 62,1%). Процент опрошиваемых, имеющих нервные заболевания возрос с 9,2% до 23,3%. Количество человек с варикозным заболеванием выросло с 2,1% до 23,4%.

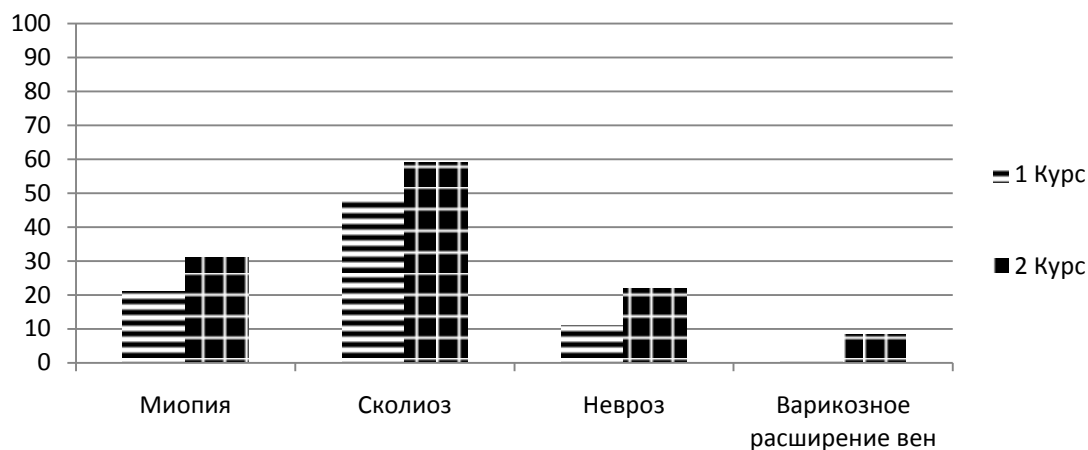


Рисунок 3 – Сравнение динамики 1 и 2 курсов, не занимающихся ФКиС.

Из результатов опроса (рис. 3) можно сделать вывод о том, что процент молодых людей с заболеванием глаз по сравнению с первым курсом не занимающихся ФКиС (21,2%) к началу второго курса увеличился до 30,4%. Количество лиц, имеющих заболевание опорно-двигательного аппарата, возросло с 47,4 % (1 курс) до 59,2 % (2 курс). Число опрошиваемых, имеющих нервные заболевания, увеличилось с 10,1% (1 курс) до 21,5% (2 курс). Количество обучающихся студентов с варикозным расширением вен возросло с 0,2 % (1 курс) до 8,3 % (2 курс).

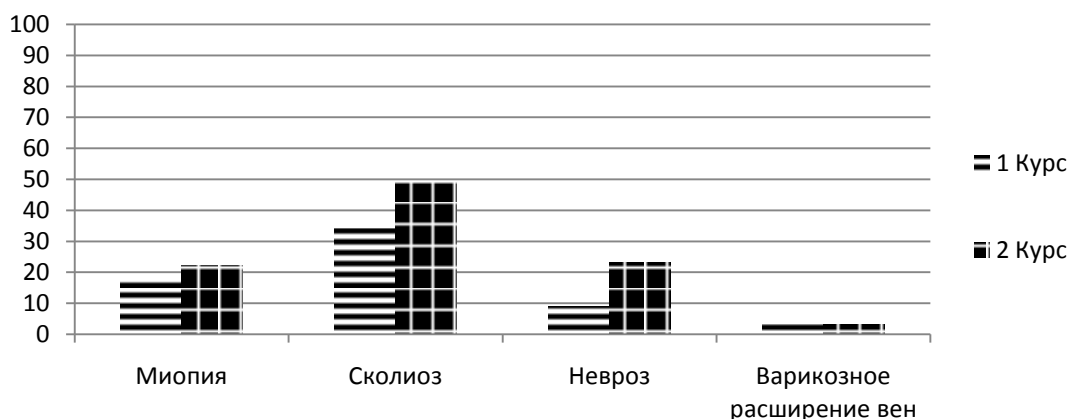


Рисунок 4 – Сравнение динамики 1 и 2 курсов занимающихся ФКиС.

По результатам проведённого анализа (рис. 4) можно сделать вывод о том, что количество лиц, имеющих заболевание глаз и занимающихся

ФКиС, к началу второго курса вырос до 22,1% по сравнению с первым курсом (18,3%). Количество студентов, имеющих сколиоз, увеличилось с 35,2 % (1 курс) до 49,2% (2 курс) – это на 2,2 % меньше, чем у не занимающихся ФКиС. Число опрашиваемых, болеющих неврозом, увеличилось с 9,2 % (1 курс) до 24,3% (2 курс). Количество обучающихся с варикозным расширением вен не изменилось.

Для снижения частоты возникновения и быстрого прогрессирования профессиональных заболеваний необходимо систематически проводить профилактические мероприятия, основанные на знаниях о здоровом образе жизни и физической активности.

Для профилактики остеохондроза рекомендуется посещать бассейн, включать в рацион продукты, богатые магнием и калием, а также выполнять разминочные упражнения в течение рабочего дня.

Профилактика сколиоза. В течение дня можно находиться в неподвижном состоянии не более 20 минут. Сидя, нужно менять положение ног, необходимо чаще вставать и ходить, не следует читать книги, смотреть телевизор лёжа на боку.

Профилактика зрительного компьютерного синдрома (ЗКС). Необходима правильная организация работы. Важно следить за тем, чтобы свет в помещении распределялся равномерно по всей комнате, а не только на глаза и монитор. Применять зрительную гимнастику, позволяющую избежать зрительного перенапряжения, которое может возникнуть в процессе самостоятельной работы.

Профилактика варикозного расширения вен. Необходимо укреплять мышцы нижних конечностей, что может быть достигнуто с помощью бега или ходьбы. Носить обувь на низком каблуке или без каблука. Избегать длительного положения сидя, препятствующего притоку крови к нижним конечностям, а также контролировать вес. Избегать долгого ношения одежды, чрезмерно сдавливающей нижние конечности или бедра.

Выводы. Анализ данных анкетирования показывает, что здоровье студентов Института архитектуры, строительства и дизайна ухудшается в процессе обучения. Основным фактором, оказывающим негативное влияние на здоровье, является сидение за мольбертом и длительная учеба в одной позе. Это подтверждает необходимость проведения производственной гимнастики во время учебных занятий.

Список литературы / References

1. Благих, А. А. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов / А. А. Благих // Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск : Иркутский государственный технический университет, 2018. – № 86. – С. 143-148.

2. Виленский, М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта, отдыха / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 162-165.

3. Жукова, И. А. Профилактика профессиональных заболеваний студентов и выпускников факультета кибернетики / И. А. Жукова, Л. Д. Рыбина // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе : материалы III студенческой Международной научной конференции. – Иркутск : Иркутский государственный технический университет, 2014. – С. 280-283.

4. Михайлов, Н.Г., Кашкова М.П. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток архитектурных специальностей / Н. Г. Михайлов, М. П. Кашкова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7(173). – С. 126-131.

5. Розенфельд Л. Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 4. – С. 38-39.

6. Сысоев А. В. Конструктивный подход в физической культуре и спорте / А. В. Сысоев, В. К. Волков, Н. Н. Кленин // Физическая культура и спорт в современном мире : сборник научных статей. – Гомель, 2019. – С. 502-506.

УДК 796.862

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДУЭЛЬНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Семерханова Н.Ф., доц., Валиуллина О.В., канд. пед. наук, доц.,
Аверченко Н.С., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние занятий дуэльным фехтованием на психологическое состояние студентов. Проводится анализ результатов исследования, целью которого было выявление элементов дуэльного фехтования на психологические качества спортсменов и рост показателей физических качеств.

Ключевые слова: фехтование, дуэльное фехтование, ФДФ, физическое развитие, клинок, искусство, спорт.

INFLUENCE OF DUEL FENCING PRACTICES ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

**Semerkhanova N.F., associate prof.,
Valiullina O.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Averchenko N.S., senior lecturer**
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Brief abstract. The article examines the influence of dueling fencing on the physical and psychological state of students. It was revealed which elements

of dueling fencing affect the psychological qualities of athletes. Also, which elements of dueling fencing affect physical changes.

Key words: fencing, dueling fencing, FDF, physical development, blade, art, sport.

Дуэльное фехтование появилось, как способ подготовки воинов к схватке на холодном оружии. Изначально все тренировки проводились с расточенным оружием и предназначались для безопасной подготовки к условиям реального боя.

В наше время традиции многих фехтовальных школ являются забытыми и все знания о техниках боя добываются из едва уцелевших гравюр, книг и рисунков. До нашего времени лучше всего сохранились материалы классической французской фехтовальной школы. Движения во французской школе базируются на соблюдении стойки, использования быстрых передвижений, применении рубящих и колющих движений. В своей основе данная школа фехтования делает упор на быстрые передвижения, частые атаки и уклонения.

Также в качестве базовой школы многие фехтовальщики изучают испанскую школу фехтования. Она базируется на большом количестве колющих и рубящих движений. Теория данной школы основана на использовании геометрии движений и умении овладеть клинком оппонента.

И третьей, наиболее распространенной школой является итальянская школа дуэльного фехтования. Она базируется на точном владении движением клинка и использовании быстрых и эффективных контратак. Теория данной школы основана на выжидании атаки и правильном парировании. Она направлена на умение читать движения оппонента и быстро находить ошибочные движения и слепые зоны.

В современных реалиях данные школы изучаются, учитывая наиболее сильные и слабые стороны фехтовальных школ.

Ключевыми отличиями дуэльного и олимпийского спортивного фехтования являются:

1. Использование оружия различного веса и формы.

Данный аспект является одним из решающих при выборе направления вида фехтования. В олимпийском спортивном фехтовании используются максимально облегченные клинки и рукоятки для быстрых движений рукой с учетом легкости и простоты движений. В дуэльном фехтовании принято использовать клинки и рукоятки схожие по весу и форме с реально использовавшимся холодным оружием. Данное отличие выделяет дуэльное фехтование более тяжелой техникой обращения с оружием. Как следствие дуэльное фехтование лучше развивает руки и лучезапястный сустав.

2. Использование различной брони.

Данный аспект вытекает из предшествующего. Использование более тяжелого оружия наносит более сильное поражающее действие. Как следствие, броня, используемая в дуэльном фехтовании, имеет больший вес и использует различные пластмассовые и металлические пластины.

3. Ристалище.

Ристалище в дуэльном фехтовании имеет ширину 5 метров и длину 8 метров, что в корне отличается от спортивного олимпийского фехтования и дает дуэлянтам большую свободу в маневрах.

4. Система судейства.

В дуэльном фехтовании за поединком следят судьи, и какая-либо электронная фиксация отсутствует. Для того, чтобы попадание было засчитано, необходимо произвести хлесткий удар, либо укол, так, чтобы клинок оружия согнулся.

Данные отличия появились в ходе эволюции фехтования как вида спорта. Определенные фехтовальщики выбрали скорость для увеличения сложности боя. А другие фехтовальщики решили дать дань традициям и соблюдать исходную цель появления фехтования, а именно состязания для обучения бою на холодном оружии.

В дуэльном фехтовании есть 5 номинаций, которые отличаются использованием различного оружия и брони:

1. Номинация «Классика», в которой используется легкая броня и стальные либо текстолитовые клинки сабли либо шпаги (в зависимости от усмотрения организаторов).

2. Номинация «Меч и баклер», в которой используется легкая броня, мечи с прямым клинком из текстолита либо стали (баклер – круглый щит с кулачным хватом, не превышающий в диаметре 30 см). Кромка баклера должна быть выполнена из эластичных материалов (например из кожи или пластика). Использование баклера с металлической кромкой запрещается.

3. Номинация «Рапира и дага», в которой используются легкая броня, стальная рапира и стальная дага.

4. Номинация «Военная сабля», в которой используется легкая броня и стальная сабля.

5. Номинация «Длинный меч», в которой используется укрепленная броня и перчатки и длинный меч.

Правила и турниры по дуэльному фехтованию регулируются Федерацией Дуэльного Фехтования Российской Федерации.

Цель исследования: на основе результатов опроса выявить влияние занятий дуэльным фехтованием на физическое и психологическое состояние обучающихся.

В качестве исследуемой группы было отобрано 20 человек, занимающихся в школе дуэльного фехтования «Вызов» г. Уфа в возрастной группе от 16 до 25 лет.

В первую очередь был проведен опрос в исследуемой группе, целью которого было узнать, какие черты характера проявились спустя два месяца после начала занятий дуэльным фехтованием. Разрешалось выбрать только одно качество и показания 20 человек свелись к 4 качествам (рис. 1).

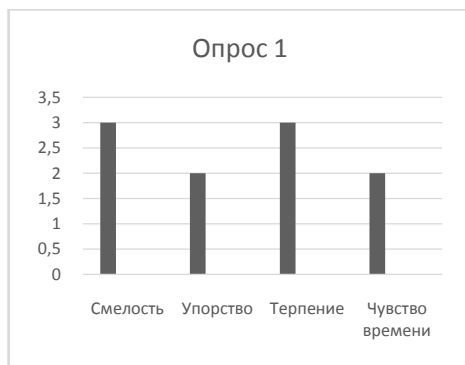


Рисунок 1 – Результаты опроса 1.

При наработке скорости рубящих ударов на фехтовальной груше многие отметили развитие упорства, так как хорошая наработка скорости требует много времени и сил.

Изучая далее подготовку к спаррингам, идет курс работы над парированием атаки и выпадом. Для использования данных элементов необходимо научиться четко, подбирать время и наработать необходимую реакцию. Данные элементы хорошо улучшают чувство времени.

Далее дуэлянты упомянули момент начала спаррингов. После простой подготовки начинаются первые поединки дуэлянтов. В ходе поединков с более опытными соперниками, все дуэлянты отметили, что после поединков они стали намного смелее.

Следующей ступенью исследования стало изучение, какие физические показатели улучшает дуэльное фехтование. Для этого также был проведен опрос, где каждому дуэлянту нужно было рассказать о физических изменениях, которые произошли с ними в ходе тренировок (рис. 2).

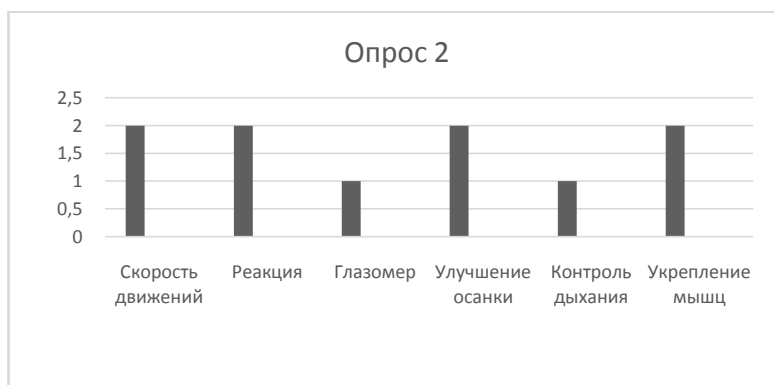


Рисунок 2 – Результаты опроса 2

Резюмируя показания опрошенных дуэлянтов, было установлено, какие элементы дуэльного фехтования влияют на физические изменения.

Выводы:

1. Занятия дуэльным фехтованием способствуют воспитанию, смелости, упорства, терпения, организованности, дисциплинированности и принципиальности. Эти морально-волевые качества просто необходимы в условиях современной жизни.

2. При регулярных занятиях дуэльным фехтованием отмечен рост показателей результатов быстроты реакции, скорости, силы, координации, а также обучающиеся отметили, что им стало легче поддерживать красивую и правильную осанку в течение всего дня и сидя и стоя.

В проведенных исследованиях было выявлено, как дуэльное фехтование влияет на студентов в плане физических и морально-волевых качеств. Данное исследование было проведено благодаря обучающимся школы фехтования «Вызов» г. Уфа. В ходе исследования все данные опроса были обработаны и резюмированы. Надеемся результаты исследования помогут не только понять влияние дуэльного фехтования, но и помочь молодым людям выбрать его в качестве вида спорта.

Список литературы / References

1. Луис Пачеко Де Нарваэс Простой способ экзаменации учителей в искусстве фехтования с оружием / Луис Пачеко Де Нарваэс, Перевод с испанского. – Днепр : Средняк Т. К., 2017. – 112 с.

2. Иеронимо Санчес Де Каранза Философия оружия и мастерство владения им. Христианская атака и защита. Диалог № 3. – Днепр : Средняк Т. К., 2018, – 91 с.

3. Франческо, Альфеири Искусство превосходного владения мечом / Альфеири Франческо. – Днепр : Средняк Т.К., 2017. – 168 с.

4. Чезаре Альберто Бленджини Трактат о современном итальянском фехтовании. Меч и Сабля, различные способы парирования байонета и копья / Чезаре Альберто Бленджини. – Днепр : Средняк Т.К., 2017. – 94 с.

5. Загитов, Н. М. Значение физической культуры и спорта в воспитательном процессе / Н. М. Загитов, Н. С. Яунбаева, А. Н. Хасанов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – № S2. – С. 147-149.

6. Исследование активности студентов в самостоятельных занятиях физической культурой в процессе дистанционного обучения / Н. С. Яунбаева, О. В. Валиуллина, В. В. Валиуллин, Н. Ф. Семерханова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.Н. Ким. – Уссурийск, 2021. – С. 61-66.

7. Кривых, А. Н. Сравнительный анализ биоэнергетического обеспечения различной циклической деятельности спортсменов / А. Н. Кривых, Н. С. Яунбаева, О. В. Валиуллина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. – С. 75-79.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Сиверкина Т.Е., канд. пед. наук, доц., Парамонова С.А., студент
*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние физических нагрузок на психическое здоровье студентов. Описаны положительные последствия регулярной физической активности. Проведено исследование о зависимости между выполнением физических упражнений и эмоциональным состоянием студентов университета, на основе которого установлены соответствующие выводы.

Ключевые слова: физические упражнения, регулярность, эмоциональное состояние, психическое здоровье, студенты.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL STATE OF STUDENTS

**Siverkina T.E., cand. of pedag. science, associate prof.,
Paramonova S.A., student**
State University of Management, Moscow, Russia

Brief abstract. The article examines the impact of physical exertion on a person's mental health. The positive effects of regular physical activity are described. A study was conducted on the relationship between the performance of physical exercises and the emotional state of university students, on the basis of which the relevant conclusions were established.

Key words: physical exercises, regularity, emotional state, mental health, students.

Введение. Физические упражнения в современном мире играют особо важную роль и значимость в аспекте поддержания общего здоровья и необходимого для современного человека укрепления организма. Они способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, контролю веса и поддержанию нормального давления. Кроме того, физическая активность укрепляет кости, связки и мышцы, что делает их более устойчивыми к повреждениям. Современные исследования также подтверждают важную роль физических упражнений в профилактике и лечении психических расстройств [3].

Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, часто сталкиваются с серьезными проблемами, такими как депрессия, ожирение

и сердечные заболевания. Исследования показывают, что физические тренировки, выполняемые человеком на постоянной основе, влияют на психическое здоровье, особенно у тех, кто страдает от депрессии и тревожных расстройств.

Физическая активность способствует увеличению поступления крови и кислорода в мозг, что улучшает способность к концентрации и помогает бороться со стрессом, а также улучшает настроение и память. Эндорфины, высвобождающиеся в результате физической активности, способны снижать восприятие физической боли и придавать ощущение бодрости и легкости. Особенно важно, что физическая активность способствует выделению бета-эндорфина, который помогает преодолеть депрессию и достичь психологического баланса [1].

Занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на психическое здоровье, улучшая настроение и снижая симптомы психических заболеваний. Это происходит за счет высвобождения нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и норэпинефрин, которые регулируют эмоциональное состояние. Кроме того, физическая активность способствует развитию социализации, связей между студентами и физических качеств, таких как ловкость, выносливость, быстрота реакции и координация.

Несмотря на то, что активный образ жизни и регулярные тренировки помогают улучшить общую физическую форму, укрепить мышцы, снять стресс и улучшить настроение важно понимать, что физическая активность не является универсальным лекарством от всех болезней. Однако при должных усилиях и дисциплине она предоставляет возможность быть намного здоровее и бодрее [2].

Целью исследования является определение влияния физической активности на психическое состояние студентов.

Методика исследования. Анкетный опрос студенческой молодежи среди студентов. С целью выявления влияния физической активности на психическое состояние студентов было проведено исследование, выборка которого была сформирована из показателей студентов 3-го курса. Всего в исследовании приняло участие 76 студентов.

Результаты исследования. В результате нашего исследования выяснилось, что более 2/3 студентов на очной форме обучения регулярно занимаются физическими упражнениями. При этом частота занятий представлена следующим образом: 34,5% занимаются 1–2 раза в неделю, 49,1% занимаются 3–4 раза в неделю, 12,7% занимаются 5–6 раз в неделю, и 3,6% занимаются каждый день. Когда им задали вопрос о влиянии физических упражнений на их самочувствие, 9 респондентов отметили значительное улучшение, 26 респондентов улучшение, но незначительное, 15 респондентов не заметили изменений, 4 респондента почувствовали

ухудшение, и 2 респондента отметили значительное ухудшение самочувствия (рис. 1).

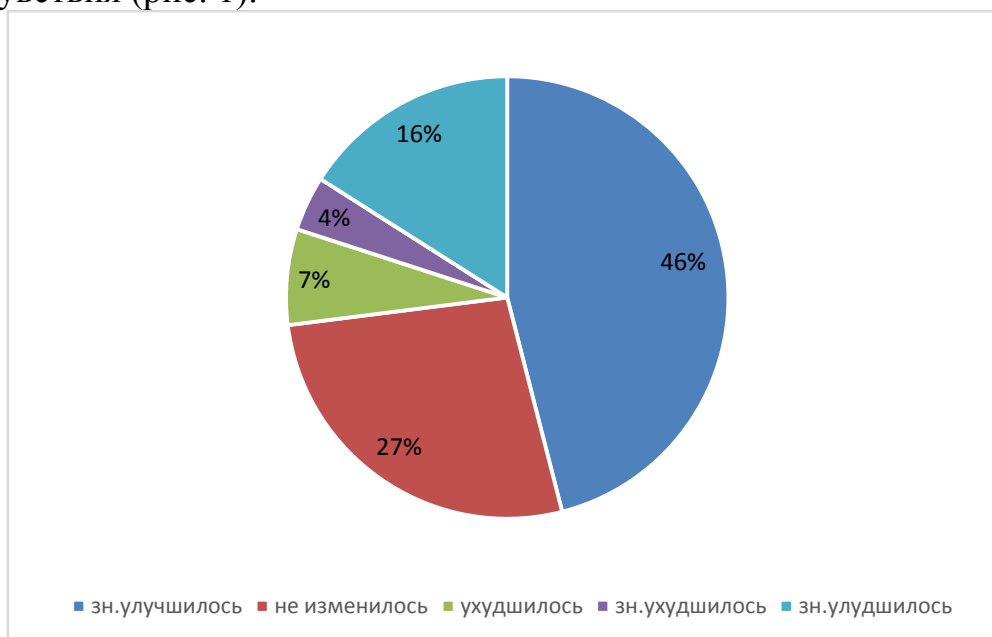


Рисунок 1 – Оценка самочувствия у студентов после выполнения физических упражнений.

На рис. 2 представлена зависимость между физическими изменениями и эмоциональным состоянием, выраженная в оценках.

Изучив собранные данные, можно сделать вывод о том, что физическая активность оказывает позитивное воздействие на психическое здоровье студентов. Возможно, негативные отзывы о состоянии здоровья связаны с неправильной техникой выполнения упражнений, что привело к неприятным ощущениям, повлияв на эмоциональное состояние.

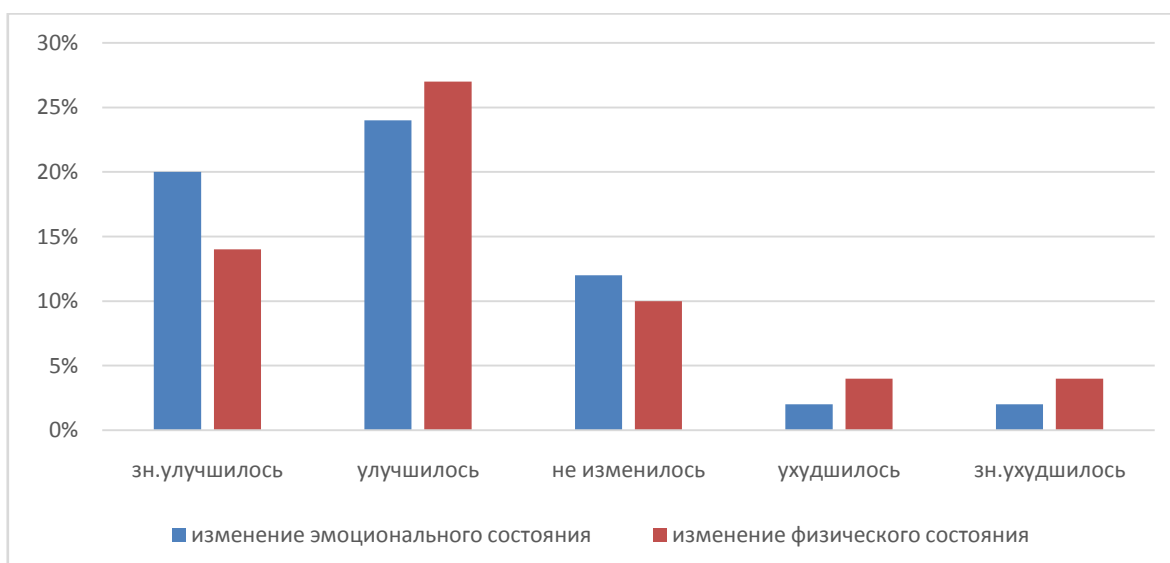


Рисунок 2 – Оценка изменений эмоционального и физического состояний после выполнения физических упражнений.

В заключение можно сказать, что физическая активность играет очень важную роль в поддержании психического здоровья студентов. Физическая культура является мощным инструментом в регулировании психического состояния человека, она помогает справиться со стрессом, улучшает настроение, укрепляет здоровье и социальные связи [2]. Поэтому студентам рекомендуется включать физическую активность в свою повседневную жизнь, чтобы поддерживать свое психическое благополучие и добиться успеха в учебе и личной жизни [5].

Таким образом, изучение данной темы помогает понять, как физическая культура влияет на психическое здоровье студентов и какую роль она играет в формировании здоровой и гармонично развитой личности.

Выводы:

1. Из проведенного анкетного опроса выяснилось, что лишь 69,7% студентов на очной форме обучения регулярно занимаются физическими упражнениями. 19 человек (34,5%) занимаются 1-2 раза в неделю, 27 человек (49,1%) занимаются 3-4 раза в неделю, 7 человек (12,7%) занимаются 5-6 раз в неделю и только 2 человека (3,6%) ежедневно.

2. У 16% студентов было замечено значительное улучшение самочувствия, 46% отметили незначительное улучшение, 25% не заметили изменений, 7,6% отметили ухудшение самочувствия, и лишь 4% испытало значительное ухудшение.

3. Физическая культура, проводимая на практике, является активным отдыхом для студентов, после их умственной работоспособности и значительно влияет на психическое состояние [4].

Список литературы / References

1. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2019. – Том 8, № 3 (28). – 353-355 с.

2. Меркулова И. В. Отношение студентов нефизкультурных вузов к занятиям физической культурой и спортом в процессе вузовского обучения / И. В. Меркулова // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции / Редколлегия : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2023. – С. 34-37.

3. Максимова, Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е. Н. Максимова, Е. Н. Левин, А. Е. Алексеенко // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм : проблемы и перспективы. – 2019. – № 4(29). – 73-76 с.

4. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения : 20.12.23.).

5. Сиверкина, Т. Е. Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов / Т. Е. Сиверкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОН

Соболь Ю.В., ст. преподаватель, Мухортикова П.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на сон. Выявлены факторы, обеспечивающие благоприятному и качественному сну. Представлен комплекс упражнений, способствующий улучшению сна.

Ключевые слова: сон, физическая культура, качество сна, здоровый сон, благополучие.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON SLEEP

Sobol Yu.V., senior lecturer, Mukhortikova P.S., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article reviews current research on the impact of physical education on sleep. Studies show that moderate physical activity improves sleep quality and reduces the time to fall asleep. Most studies confirm that regular exercise helps reduce stress and anxiety levels, which also has a positive effect on sleep.

Key words: sleep, physical education, sleep quality healthy sleep, well-being.

Актуальность данной темы обусловлена рядом факторов. В современном обществе все больше людей сталкиваются с проблемами бессонницы и нарушений сна, это связано с недостатком физической активности, с постоянным стрессом, долгим сидением за компьютером, что негативно сказывается на их общем здоровье, качестве жизни, что приводит к физическому и нервному истощению. В то же время, физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия, исследования показывают, что она может оказывать положительное влияние на качество и продолжительность сна.

Цель: рассмотреть влияние физической культуры на здоровый сон.

Понимание механизмов воздействия физической активности на сон имеет важное значение для разработки рекомендаций по оптимальным

типам и интенсивности упражнений, а также для предотвращения возможных нарушений сна у лиц, занимающихся физической культурой.

Механизмы, лежащие в основе влияния физической культуры на сон, включают несколько аспектов.

1. Регуляция циркадных ритмов: физическая активность может помочь регулировать циркадные ритмы организма, такие как циклы бодрствования и сна. Регулярное упражнение в течение дня может способствовать улучшению синхронизации биологических часов организма, что в свою очередь положительно сказывается на качестве и продолжительности сна.

2. Расслабление и снятие стресса: физическая активность способствует выделению эндорфинов и снижению уровня стресса, что может способствовать улучшению психоэмоционального состояния и засыпанию. Именно в 10 вечера эндорфины начинают вырабатываться, в это время особенно важно лечь спать, потому что в период с 10 вечера до 4 утра происходит полная перезагрузка организма. Регулярные упражнения могут помочь справиться с тревожностью и напряжением, что в свою очередь благоприятно сказывается на сне.

3. Терморегуляция: физическая активность вызывает повышение температуры тела. После окончания физических упражнений температура начинает падать, что является естественным стимулом для засыпания.

4. Улучшение общего физического состояния: регулярное физическое воспитание способствует улучшению кардиоваскулярной функции и функционирования органов, также важно отметить, что физическая активность способствует уменьшению инцидентов апноэ, что может привести к улучшению сна.

В целом, все эти механизмы взаимосвязаны и могут объяснять положительное влияние физической культуры на сон. Однако, для полного понимания механизмов этой связи требуются дальнейшие исследования и создание программ, которые помогут студентам и школьникам приобрести практические навыки по данной теме.

Физическая культура в образовательных учреждениях может играть важную роль в улучшении сна у учащихся. Включение регулярных занятий физической активностью в учебную программу может оказать положительное влияние на физическое и психологическое здоровье детей и подростков.

В рамках учебного процесса, учащиеся могут быть вовлечены в разнообразные виды физической активности, такие как спортивные игры, упражнения на свежем воздухе, танцы или занятия фитнесом. Регулярные физические упражнения могут помочь контролировать уровень стресса, улучшать настроение и способствовать более глубокому и качественному сну.

Помимо этого, занятия по физической культуре могут способствовать формированию здоровых привычек и образа жизни, включая регулярную физическую активность, что может оказать положительное влияние на сон в долгосрочной перспективе.

Однако, для эффективной интеграции физического воспитания в образовательные учреждения с целью улучшения сна учащихся, необходимы совместные усилия учреждения и медицинских работников для информирования учащихся о важности физической культуры и её положительного влияния на сон, нужно разработать соответствующие программы, обеспечить доступ к необходимой инфраструктуре и квалифицированным инструкторам, а также осуществлять контроль за проведением занятий.

На основе изученных материалов по данной теме и изучение механизмов физической культуры, которые положительно влияют на сон, был разработан комплекс следующих упражнений:

1. Умеренный бег или быстрая ходьба на свежем воздухе - 20-30 минут.

2. Растяжка всех основных групп мышц - 10-15 минут.

3. Глубокие приседания - 3 серии по 12-15 повторений.

4. Йога-асаны для расслабления, такие как поза ребенка (Balasana) и поза мертвого человека (Savasana).

5. Дыхательная гимнастика, например, техника «4-7-8»: вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд, выдох через рот на 8 секунд.

6. Медитация и визуализация для расслабления перед сном.

7. Плавание или аквааэробика – 30 минут.

8. Упражнения на растяжку спины и шеи.

9. Оздоровительный массаж ног и рук перед сном.

10. Релаксационные упражнения, такие как глубокое дыхание, медитация или йога-Нидра, способствующие расслаблению и созданию благоприятной атмосферы для засыпания, их регулярная практика может помочь улучшить сон.

В заключение, можно отметить, что регулярные упражнения способствуют улучшению качества и продолжительности сна, снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению общего физического и психологического состояния. Однако, для более глубокого понимания механизмов воздействия физической активности на сон, а также для определения оптимальных типов, интенсивности и времени выполнения упражнений для достижения максимального эффекта на сон, требуются дальнейшие исследования, подтверждающие рассматриваемую в статье гипотезу.

Список литературы / References

1. Евтых, С. А. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 182-187.

2. Евтых, С. А. Особенности методики обучения степ-аэробике студентов кгуфкст нефизкультурного профиля / С. А. Евтых // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 174.

3. Евтых С. А. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. – Белгород, 2022. – С. 58-62.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Стружко Р.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Ярославский государственный аграрный университет»,
г. Ярославль, Россия*

Краткая аннотация. Данная статья посвящена исследованию степени влияния занятий по общей физической подготовке в рамках учебного процесса на различные физические качества человека. Рассмотрены возможности оптимизации как, непосредственно, учебного процесса, так и оценивания студентов по итогам прохождения курса физического воспитания.

Ключевые слова: физические качества, сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, студенты.

INFLUENCE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING CLASSES ON HUMAN PHYSICAL QUALITIES

Struzhko R.V., senior lecturer

Yaroslavl State Agrarian University, Yaroslavl, Russia

Brief abstract. This article is devoted to the study of the degree of influence of general physical training classes as part of the educational process on various physical qualities of a person. The possibilities of optimizing both the educational process itself and the assessment of students based on the results of a physical education course are considered.

Key words: physical qualities, strength, endurance, speed, dexterity, flexibility, students.

Актуальность. Тема представляет практический интерес, так как позволяет исследовать степень влияния занятий по общей физической подготовке на физические качества человека, с последующей возможной оптимизацией учебного процесса. Остается открытым вопрос: чему уделять повышенное внимание – развитию качеств, относительно легко «отзывающихся» на тренировочный процесс, либо наоборот, «упрямых».

Объект исследования: студенты Ярославской ГСХА.

Предмет исследования: уровень развития физических качеств у студентов ЯГСХА на начало и на окончание учебного года.

Цель исследования: оценить влияние занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» на уровень развития физических качеств.

Задачи исследования:

- проанализировать степень влияния занятий на различные физические качества;
- наметить возможности оптимизации учебного процесса;
- наметить возможности оптимизации фонда оценочных средств;
- наметить возможности оптимизации оценивания студентов.

Методика:

- сбор данных;
- обработка данных методами математической статистики;
- анализ;
- обобщение;

Для оценивания различных физических качеств выбираем упражнения, возможные для выполнения в игровом зале (12×24 м), с применением минимального количества дополнительного инвентаря.

СИЛА – оценивается упражнением «Сгибания рук в висе на перекладине», девушки нанизкой – 90 см, раз. Необходимый инвентарь: «шведская стенка», съемная перекладина. Несмотря на то, что не все тестируемые способны выполнить данное упражнение, нулевой результат тоже можно (и должно) учесть в статистике, в отличие от упражнений с временными параметрами оценивания (бег), где тест обязательно должен быть закончен.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – оценивается упражнением «Прыжки на скакалке на время», сек. Необходимы скакалки различной длины, секундомер. Данная методика имеет несомненный плюс – простоту. Так же, по сравнению с традиционным способом проверки выносливости – бегом на длинную дистанцию – предложенный вариант отличается тем, что тест в любом случае будет закончен. В длительном беге сразу из эксперимента выпадают индивидуумы, и таких достаточно много, не способные преодолеть тестовую дистанцию (12-ти минутный тест Купера,

например). Гарвардский степ-тест (5 минут под метроном на ступеньку различной высоты для мужчин и женщин) несколько сложен и требует специального оборудования [1, 2, 3].

С другой стороны вырисовывается недостаток предложенного варианта – так как критерием окончания упражнения является вызванная усталостью (утомлением) невозможность дальнейшего выполнения, влияние на достоверность оказывает индивидуальная трактовка тестируемыми самого понятия «усталость». Одни терпят, другие прекращают выполнение сразу при появлении признаков усталости. Хотя, так как для исследования не нужны абсолютные цифры, а нужна разница, данным недостатком можно пренебречь. Тем более, что при повторном тестировании, студенты будут проявлять те же волевые качества, что и в первом – те, что терпели, будут терпеть, те, что сразу сдались, так же сразу сдадутся.

ГИБКОСТЬ – оценивается упражнением «Наклон вперед в положении сидя» на Т-образную линейку, см.

БЫСТРОТА – оценивается упражнением «Прыжок в длину с места», см. Необходима разметка на полу до трех метров с градацией 10 см, или рулетка. Возможно, данное утверждение покажется спорным, так как традиционно быстроту определяют бегом на короткую дистанцию: 30, 60 или 100 м (размер зала 12×24 м). Однако человек, способный совершать быстрые, с большой частотой, резкие движения, способен совершить и длинный прыжок. И наоборот, человек медлительный в длину прыгает плохо.

ЛОВКОСТЬ – оценивается упражнением «Челночный бег 4 x 9 м», сек. Необходима волейбольная разметка (1/2 площадки), секундомер и переносимые предметы – деревянные кубики или мячи для тенниса (2 штуки).

Практические занятия по дисциплине проводятся в спортивном игровом зале. Программа дисциплины включает в себя три блока: «ОФП с элементами легкой атлетики», «ОФП с элементами атлетической гимнастики» и «ОФП с элементами спортивных игр». Причем разделение всего курса дисциплины на блоки означает, что на занятии всего лишь делается акцент на те или иные используемые средства.

ОФП с элементами легкой атлетики – используются специальные беговые упражнения и разнообразные прыжки, а также медленный бег в разминке и в заключительной части занятия.

ОФП с элементами атлетической гимнастики – используются упражнения со свободными отягощениями (гантели) и с собственным весом.

ОФП с элементами спортивных игр – используются обучающие упражнения и непосредственно игра в волейбол и баскетбол.

Результаты исследования. Данные о развитии физических качеств собираются дважды – в начале и в конце учебного года. Естественно, в начале учебного года студенты выполняют тестовые упражнения без предварительного ознакомления и тренировки. Просто проводится объяснение правильности выполнения. Самое главное – это параметры упражнения – все должны выполнять одинаково. В течение прохождения дисциплины на нескольких занятиях делается тренировочный акцент на то или иное упражнение. И в конце учебного года тестирование проводится повторно, среди уже подготовленного контингента.

Далее рассчитываются средние арифметические значения и сравниваются данные, полученные в начале учебного года, с полученными в конце учебного года. На основании результатов делаются выводы.

Показатели развития физических качеств студентов представлены в табл.

Таблица – Показатели развития физических качеств студентов

Упражнение	Объем выборки, чел. (начало/окончание учебного года)	Студенты	Среднее значение на начало учебного года	Среднее значение на окончание учебного года	изменение от исходного результата
Сгибания рук в висе на перекладине; раз	38 / 39	Ю	9,5	8,1	-1,4
	69 / 57	Д	5	5,5	+0,5
Прыжки на скакалке; сек.	77 / 74	Д, Ю	85,5	105,5	+20
Наклон вперед в положении сидя; см.	36 / 30	Ю	+1,6	+1,23	-0,37
	49 / 49	Д	+7,8	+9,0	+1,2
Прыжок в длину с места; см.	32 / 34	Ю	195	196,5	+1,5
	63 / 58	Д	152	147	-5
Челночный бег 4 × 9 м.; сек.	27 / 41	Ю	11,4	11,4	0
	64 / 54	Д	12,2	12,4	-0,2

Следует обратить внимание на различия в объеме выборок, что обусловлено человеческим фактором – студенты имеют тенденцию пропускать занятия по различным причинам, включая болезни. Причем даже равенство значений в начале и окончании года не означает стопроцентного совпадения участвовавших в эксперименте. Все это, к сожалению, негативно влияет на достоверность полученных данных.

Далее разбираем каждое упражнение.

1. Сгибания-разгибания рук в висе на перекладине. Вариативность результатов у юношей - от «0» до «18» раз, причем нулевых результатов в начале и конце года одинаковое количество, по «5». У девушек вариативность от «0» до «14», нулевых результатов в начале и в конце года так же одинаковое количество, по одному. Здесь кто не умел, тот и не научился (да и не мог научиться). Снижение среднего результата у юношей, возможно, обусловлено недостаточностью мотивации – нет необходимости улучшать результат в процессе занятий, на «зачет» и так хватит. Небольшое увеличение результата у девушек в силу незначительности вряд ли носит системный характер и имеет происхождение, скорее, организационное – девушки в большинстве своем несколько более собранны и ответственны, чем юноши.

2. Прыжки на скакалке. Единственное упражнение, показавшее заметное положительное изменение результата, явно выходящее за пределы статистической погрешности. Увеличились, по сравнению с началом года, и минимальные и максимальные результаты. Причем, если для развития других физических качеств объема выполняемой целевой нагрузки оказалось недостаточно, по совокупности сделанная работа дала результат в развитии *выносливости*. Вариативность показателей высока – от 30 секунд до шести минут.

3. Наклон вперед в положении сидя. *Гибкость* считается «упрямым» физическим качеством (большинство людей гибки настолько, насколько им это предопределено генетически), что эксперимент и подтвердил. Изменения в цифрах незначительны, и имеют своим происхождением погрешность измерения примитивным приспособлением. Здесь так же наблюдается большой разброс результатов: от «-40» до «+28» у юношей, и от «-25» до «+26» у девушек.

4. Прыжок в длину с места. Изменения результата незначительны и находятся в пределах статистической погрешности. Хотя упор при изучении данного упражнения изначально делался на правильное и безопасное выполнение – синхронная работа рук и ног, отталкивание одновременно двумя ногами, спружинивание ногами при приземлении, сохранение равновесия, исключая падение. Вариативность результатов значительна, правда, откровенно слабые результаты, менее одного метра у девушек и менее полутора метров у юношей, единичны.

5. Челночный бег. За рамки общей картины полученный результат, вопреки ожиданиям, не выходит. Предполагалось, что именно в этом упражнении возможно улучшение результата за счет оптимизации движения. Однако изменения оказались незначительны (у девушек), либо отсутствуют (у юношей). Так же, как и в прыжках, при изучении упор делался на наиболее безопасное и рациональное выполнение упражнения – выполнение разворотов в одну сторону (по окончании разворота впереди должна оказаться «толчковая» нога), одновременное выполнение

разворота, наклона и взятия/укладывания переносимого предмета (предмет берется/укладывается рукой, разноименной с «толковой» ногой), торможение на финише при укладывании второго предмета осуществляется аналогично торможению при развороте. Справедливости ради следует отметить, что при выполнении упражнения у многих студентов возникла проблема с неподходящей обувью. Причем проскальзывание подошвы при изменении направления бега на противоположное оказывало достаточно существенное негативное влияние. Исходя из вышесказанного, возможно, отсутствие положительного изменения результата явилось, в основном, вследствие именно неподходящей обуви.

Выводы. В первую очередь становится очевидным, что если рассматривать физическое воспитание не только как средство повышения двигательной активности студентов, занятий один раз в неделю однозначно недостаточно. По большей части показателей физических качеств такая частота тренировок не дает накопленного тренировочного эффекта. Следовательно, излишнее акцентирование на развитии *силы, гибкости и быстроты* может оказаться пустой тратой времени. Хотя, несомненно, в учебных занятиях необходимо применять как можно более разнообразные средства.

Тем не менее, в результате эксперимента была доказана эффективность проводимых занятий, так как у студентов было отмечено развитие, возможно, самого важного физического качества *выносливость*, и, соответственно, повышение работоспособности.

Решением проблемы видится использование упражнений, где определяющим является двигательное умение. Соответственно, в противоположность упражнениям, где определяющими являются такие физические качества, как *быстрота* и *сила*, есть возможность обучить двигательному навыку абсолютно весь контингент. Наилучшим образом этим параметрам отвечают средства спортивных игр. К тому же, в условиях сниженной мотивации (нет необходимости получать высокую оценку, просто «зачет»), игры, что немаловажно, вызывают интерес обучающихся. Разумеется, это не означает отказа от всего остального, тем более что в средствах и легкой атлетики и атлетической гимнастики существует масса упражнений, требующая проявления именно двигательного навыка, а недостаточное развитие физических качеств *сила* и *быстрота* не является ограничивающим фактором.

Соответственно, перспективным представляется акцент в учебных занятиях на развитие физического качества *ловкость*, с получением в виде приятного, если можно так сказать, побочного эффекта, проявляющегося в развитии *выносливости*.

Далее, вполне логично напрашивается вывод, что при оценивании студентов использование тестовых упражнений, для части контингента

являющихся, мало того что невыполнимыми, так еще и без перспектив натренировать и выполнить, представляется требующим пересмотра. Как можно оценить не выполненное действие – вопрос риторический. Все-таки необходимо соблюдать принцип «вначале научить – затем требовать умение». При этом данный принцип должен быть применим ко всему контингенту обучающихся, дабы не придумывать к каждому не справляющемуся студенту какие-то индивидуальные требования. Педагогика предполагает индивидуальный подход к обучающимся, но требовать, а затем пытаться оценить заведомо невыполнимое, выходит за рамки педагогических принципов. Тем более наличие чрезмерно сложных, а для части обучающихся и непреодолимых тестов, вряд ли добавляет студентам мотивации.

Список литературы / References

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Самара : СамГАУ, 2018. – 161 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения : 20.12.23.).

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> (дата обращения : 20.12.23.).

3. Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальнова. — Владивосток: ВГУЭС, 2018. – 256 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161419> (дата обращения : 20.12.23.).

УДК 796.83

ВЫЯВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ ОСНОВ БОКСА КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Суров Н.Н., аспирант

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются духовно-нравственные основы бокса, опора на которые позволяет более эффективно управлять формированием интеллектуальных, нравственных, морально-волевых и двигательно-координационных качеств в процессе спортивной подготовки квалифицированных единоборцев; решать задачи разностороннего, гармоничного развития личности.

Раскрывается методика совершенствования личностных свойств, природ показателей которых способствует существенному увеличению спортивных достижений.

Ключевые слова: духовно-нравственные основы, личностный потенциал, механизм преодоления трудностей.

IDENTIFICATION AND IMPLEMENTATION OF THE SPIRITUAL AND MORAL FOUNDATIONS OF BOXING AS A FACTOR IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF MARTIAL ARTISTS

Surov N.N., postgraduate

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. The article examines the spiritual and moral foundations of boxing, based on which it allows you to more effectively manage the formation of intellectual, moral, moral-volitional and motor-coordination qualities in the process of sports training of qualified martial artists; solve the problems of versatile, harmonious personality development. The technique of improving personal qualities is revealed, the increase in indicators of which contributes to a significant increase in sports achievements.

Key words: spiritual and moral foundations, personal potential, the mechanism of overcoming difficulties.

Актуальность. С позиций культурологического, социального, философского, медико-биологического и психолого-педагогических знаний высокие достижения в спорте невозможны без соответствующего уровня развития интеллектуальных, духовно-нравственных и физических качеств. К концу XIX в. было сформировано отношение к спорту как одному из важнейших инструментариев формирования разносторонней, гармоничной личности [2, 4, 5, 6, 9, 10 и др.].

Коммерциализация спорта высших достижений, игнорирование его материальных и духовных ценностей, объединение любительского и профессионального спорта, обусловленные процессами глобализации, способствовали усилению негативных явлений; преобладанию жестких силовых приемов; агрессивности; желанию добиться победы любыми средствами, отходу от нравственных норм поведения спортсменов.

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование значимости выявления и использования духовно-нравственных основ бокса для формирования разносторонней гармоничной личности единоборца и роста его спортивных достижений.

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует о недостаточном освещении вопросов повышения эффективности выполнения соревновательных действий путем улучшения показателей:

- восприятия и внимания, определяющих выбор самого результативного способа проведения атакующего приема;
- памяти, накапливающей стандарты возникающих на ринге ситуаций и использования наиболее успешных защитных действий;
- логического и творческого мышления, позволяющего прогнозировать, анализировать и оценивать действия противника.

В боксе большое значение имеет быстрый, самостоятельный поиск выхода из сложной ситуации на ринге во время боя. Однако, в практике спортивной подготовки боксёров преобладают репродуктивные формы и методы тренировки, снижающие эффективность решения неожиданно возникающих трудностей во время поединка [11, 12, 13].

Формирование соответствующих умений и навыков связано с развитием мышления и памяти, способствующих успешному анализу и объективной оценке действий соперника. Результаты исследований Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зеловой, В.А. Сальникова, 2011; К.С. Колодезникова и др. 2021, показали, что в спортивной подготовке единоборцев преобладает направленность тренировочного процесса на повышение уровня их физической и технико-тактической подготовленности при недооценке необходимости развития свойств личности.

Огромный воспитательный потенциал бокса при его рациональном использовании позволяет успешно решать задачи духовно-нравственного и интеллектуального совершенствования личности; усвоения накопленного человечеством ценностей спорта; повышения адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности [1, 3].

Организация исследования. Работа выполнена на базе ОГБУ ШОР по боксу им. П.Т. Липатова Железнодорожного района г. Ульяновска. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 боксёров 13-14 лет II и I разряда, которые были распределены на КГ и ЭГ по 15 человек в каждой. В процессе реализации поставленной цели нами были выявлены ведущие концептуальные положения, составляющие духовно-нравственные основы бокса:

- характер процессов метаболизма в значительной степени обусловлен двигательным анализатором; личностные свойства человека наиболее ярко проявляются именно в моторной деятельности;
- целенаправленная, систематическая тренировочная нагрузка оказывает воздействие на социальный и биологический аспекты развития спортсмена, формирование привычек его поведения и взаимодействия с окружающими;

– основным ресурсом реализации психофизиологического механизма преодоления различных препятствий является комплекс интеллектуальных, нравственных, морально-волевых и двигательно-координационных качеств, составляющих индивидуальный личностный потенциал единоборца. Это актуализирует проблему разработки методики развития восприятия, внимания, памяти, мышления, честности, ответственности, целеустремленности, настойчивости и др. свойств личности [5, 7, 8, 9, 14, 15 и др.].

Предложенная нами методика включает совокупность методов воспитания:

1. *метод разъяснения*, позволяющий раскрыть значимость данных свойств личности в повышении показателей спортивного мастерства;

2. *метод убеждения*, обеспечивающий понимание зависимости спортивных достижений от степени проявления чёткости и точности восприятия формы и содержания атакующих приёмов, разведывательных и подготовительных действий; концентрации, распределении и перераспределении внимания на особенностях проведения ударных приёмов различных видов трудолюбия, настойчивости, дисциплинированности, ответственности и др. личностных качеств и т.д.;

3. *метод приучения* к самостоятельному многократному выполнению общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений для усвоения рациональной, индивидуальной техники атакующих и защитных действий;

4. *метод сравнения* (выявление динамики спортивных результатов в зависимости от показателей интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств и др.);

5. *метод стимулирования* (похвала перед группой занимающихся за удачное проведение боя или конкретного технического приема и т.д.).

В качестве ведущего структурного компонента нашей методики явилось педагогическое сопровождение с его основными элементами: совместное проговаривание особенностей техники атакующего приёма с учётом роста-весовых показателей, уровня физической подготовленности, сформированности двигательной памяти, скорости мышления, самостоятельности, ответственности и др. свойств личности;

– *апробирование* различных вариантов выполнения ударного действия в зависимости от дистанции, роста противника, его латеральных предпочтений; использование *собственного способа* проведения соревновательного упражнения; проявление творческого отношения к выполнению тренировочных заданий, направленных на формирование: целеустремлённости, самодисциплины и др. свойств личности;

– просмотр и анализ видеозаписи поединка с выявлением допущенных ошибок и способов их исправления; честное признание собственных недоработок, промахов и упущений;

– подсказки по ходу боя: (по своевременной смене дистанции, изменении ритма движений, проявлении упорства и настойчивости);

– *поощрение* проявления мужества (смелей!), уверенности в себе (так держать!) и др. личностных качеств в наиболее острые, напряжённые моменты поединка.

Важной частью методики развития интеллектуальных, нравственных и морально-волевых качеств является педагогическая поддержка, включающая: похвалу тренера («молодец!»); *одобрение* действий боксёра («правильно! так держать!»); своевременные *подсказки* («смелей!»); *напоминание* во время перерыва между раундами («действуй решительнее»).

Содержание методики предусматривает педагогические условия повышения эффективности самовоспитания боксёров ЭГ:

– выбор ценностных ориентиров в спорте;

– постановка цели и задач, определяющая характер ведения поединка или проведения конкретного приёма, способствующих приросту показателей интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития;

– создание творческой атмосферы на тренировках располагающей к поиску новых оригинальных способов решения поставленных двигательных задач с последующим анализом и оценкой результатов деятельности.

Эффективность разработанной методики выявлялась по характеру увеличения исследуемых параметров у боксёров КГ и ЭГ к завершению педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента представлены в табл.

Таблица – Результаты педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Исходные данные $X \pm S_x$	После пед. эксп. $X \pm S_x$	Прирост в %
Интеллектуальные, нравственные и морально-волевые (в баллах)				
1	Восприятие	$\frac{2,67 \pm 0,21}{2,69 \pm 0,24}$	$\frac{2,91 \pm 0,30}{3,88 \pm 0,31}$	$\frac{8,9}{44,24}$
2	Память	$\frac{2,81 \pm 0,17}{2,83 \pm 0,67}$	$\frac{2,96 \pm 0,21}{3,77 \pm 0,43}$	$\frac{5,33}{33,22}$
3	Самостоятельность	$\frac{2,81 \pm 0,19}{2,90 \pm 0,25}$	$\frac{3,00 \pm 0,23}{3,80 \pm 0,19}$	$\frac{4,7}{17,1}$
4	Дисциплинированность	$\frac{3,40 \pm 0,29}{3,50 \pm 0,27}$	$\frac{3,7 \pm 0,31}{4,2 \pm 0,40}$	$\frac{5,2}{19,5}$
5	Целеустремленность	$\frac{3,0 \pm 0,21}{2,8 \pm 0,19}$	$\frac{3,4 \pm 0,28}{4,10 \pm 0,35}$	$\frac{6,3}{14,7}$
6	Настойчивость	$\frac{3,10 \pm 0,22}{3,0 \pm 0,20}$	$\frac{3,32 \pm 0,29}{3,98 \pm 0,23}$	$\frac{8,1}{16,4}$

Физической и технической подготовленности				
1	Прыжки со скакалкой (кол-во раз) за 3 мин	$400 \pm 3,12$	$447 \pm 4,23$	$11,75$
		$401 \pm 4,45$	$461 \pm 4,48$	$14,96$
2	Подтягивание (кол-во раз)	$14,0 \pm 1,12$	$17,0 \pm 1,22$	$21,43$
		$13,0 \pm 1,18$	$21,0 \pm 1,45$	$61,54$
3	Сила ударного действия (F в кг) (прямой правой)	$65,0 \pm 1,12$	$67,0 \pm 1,55$	$3,07$
		$66,0 \pm 1,15$	$74,0 \pm 1,65$	$12,12$
4	Резкость удара (V в кг/мс) (прямой правой)	$16,0 \pm 1,53$	$17,0 \pm 1,85$	$6,25$
		$15,0 \pm 1,65$	$24,0 \pm 1,74$	$16,0$

Примечание: в числителе - показатели КГ, в знаменателе – ЭГ.

Динамика показателей интеллектуальных, нравственных, морально-волевых качеств, физической и технической подготовленности боксёров КГ и ЭГ.

Положительная тенденция более существенного увеличения показателей личностных качеств, а также физической и технической подготовленности у боксёров ЭГ была выявлена по всем исследуемым параметрам.

Заключение. Выявление и реализация духовно-нравственных основ бокса способствует не только повышению уровня физической и технической подготовленности единоборцев, но и увеличению показателей интеллектуальных (восприятие, внимание, память, мышление); нравственных (честность, ответственность, самостоятельность, трудолюбие, дисциплинированность); морально-волевых (целеустремлённость, настойчивость, решительность, мужество, упорство) качеств, определяющих культуру поведения боксёра, его действий и поступков во время боя.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной методики развития личностных свойств, включающей комплекс методов воспитания, педагогическое сопровождение, педагогическую поддержку, условия результативности процесса самовоспитания боксёров; перспективность ее использования в процессе спортивной подготовки для решения задач их разностороннего, гармоничного развития.

Список литературы / References

1. Бальсевич, В. К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала человека / В. К. Бальсевич // Актовая речь. – Москва : РГУФКСМиТ, 2012. – 35 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов ВУЗов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва : Изд. центр "Академия". – 2009. – С. 20-21.
3. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2016. – Т. 26. 1. – С. 122-133.
4. Бутовский, А. Д. Собрание сочинений в 4-х томах / А. Д. Бутовский. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – Т. 1. – 386 с

5. Ибрагимов, М. М. Сова миневры "Аполлон" или два способа философского осмысления спорта / М. М. Ибрагимов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – С. 94-100.
6. Влияние установок на динамику скорости удара боксера / К. С. Колодезников, М. Г. Колодезникова, П. И. Крищапкин, А. Э. Степанов // Психология спорта. – 2021. – № 2. – С. 22-23
7. Коренкова, Н. Е. Психомоторика в структуре интегральной индивидуальности человека / Н. Е. Коренкова, Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 54-66.
8. Кураков, Э. М. Исследование методики обучения юных боксёров контратакующим действиям / Э. М. Кураков, Т. О. Джероян // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 34-36.
9. Максачук, Е. П. Спортивное воспитание как путь к самосовершенствованию спортсменов / Е. П. Максачук // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 23-25.
10. Морган, Уильям Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка её будущего / Уильям Морган // Логос. – 2006. – № 3. – С. 150.
11. Орлов, А. И. Особенности реализации системного подхода в формировании мастерства юных спортсменов-единоборцев / А. И. Орлов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №3. – С. 46-48.
12. Пакулина, С. А. Педагогика и психология самостоятельной деятельности спортсменов / С. А. Пакулина. – Челябинск : ЧГПУ, 2017. – 190 с.
13. Плахтиенко, В. А. Успешность выступлений высококлассных боксёров на ринге и факторы её определяющие / В. А. Плахтиенко, О. З. Пайкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С. 12-16.
14. Ревенко, Е. М. Связи двигательных способностей с проявлениями личностных черт у студентов различающихся уровнем интеллекта / Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова, В. А. Сальников // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – С. 31-52.
15. Фомин, Ю. А. Спорт в условиях глобальной информатизации / Ю. А. Фомин, Е. Н. Скаржинская // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 18-19.

УДК 378: 61

О СТРУКТУРЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛФК

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц., Шиленко О.В., канд. пед. наук,
доц., Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье авторами рассматривается структура заболеваемости студентов группы ЛФК (на примере Чувашского ГАУ). Установлено, что у обследованных студентов независимо от курса, в структуре заболеваний преобладают сколиоз, миопия и эндемический зоб, далее следуют патология почек и сердечно-сосудистой системы.

Анализ структуры заболеваемости студентов, позволит своевременно выстраивать и корректировать организационно-методическое обеспечение физического воспитания с целью повышения эффективности освоения ими компетенций, предусмотренных при изучении дисциплин по физической культуре и спорту и формировать должный уровень их психофизической готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, группа лечебной физической культуры, структура заболеваемости, процесс физического воспитания.

ABOUT THE STRUCTURE OF INCIDENCE OF STUDENTS IN THE GROUP OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.,
Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Altynova N.V., cand. of biol. science, associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. In the article, the authors examine the structure of morbidity among students in the exercise therapy group (using the example of the Chuvash State Agrarian University). It was found that among the examined students, regardless of the course, the structure of diseases was dominated by scoliosis, myopia and endemic goiter, followed by pathology of the kidneys and the cardiovascular system.

Analysis of the structure of students' morbidity will allow timely construction and adjustment of organizational and methodological support of physical education in order to increase the efficiency of their mastering of competencies provided for in the study of disciplines in physical culture and sports and to form the proper level of their psychophysical readiness for the upcoming professional activity.

Key words: students, therapeutic physical culture group, morbidity structure, physical education process.

Введение. Общеизвестным фактом является, что состояние здоровья студенческой молодежи является индикатором будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала любого общества.

В связи с этим особую роль отводят высшей школе как социальному институту, где формируют компетентного специалиста и личность, обладающую такими свойствами и качествами, как ответственность, высокие эстетические идеалы, социальная активность, физическое и нравственное здоровье.

Одним из показателей качества подготовки кадров в вузе, наряду с профессиональным уровнем является и состояние их здоровья [4].

На сегодняшний день многочисленными исследованиями медиков и педагогов отмечается, что в вузах прослеживается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья обучающихся [1, 5, 7]. Об этом свидетельствуют, результаты медицинских осмотров первокурсников, которые проводятся с целью их распределения на медицинские группы для занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Наблюдается снижение количества студентов, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам и, соответственно – увеличение численности обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [4, 9, 12, 13]. Так, если в 2018 году по итогам прохождения медицинского осмотра первокурсников из 317 студентов, к основной медицинской группе были отнесены 242 студента (76,34%), к подготовительной медицинской группе – 6 (1,89%). Число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе – 42 чел. (13,25%), к группе лечебной физической культуры (ЛФК) – 27 чел. (8,52%). А в 2023 году, из 224 студентов 1 курса, к основной медицинской группе отнесены – 154 чел. (68,75%), к подготовительной – 5 чел. (2,23%), к специальной – 26 чел. (11,61%) и группе ЛФК – 39 чел. (17,41%).

Поскольку обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как и здоровые студенты в полном объеме должны освоить компетенции, предусмотренные ФГОС ВО по направлениям подготовки, реализуемым в вузе, быть конкурентоспособными и работоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности, следовательно, необходим пересмотр организации процесса по физическому воспитанию с данной категорией лиц.

На наш взгляд, для эффективного освоения дисциплин по физической культуре и спорту студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходим учет структуры их заболеваемости, для своевременного осуществления пересмотра организационно-методического обеспечения, подбора средств и методов для совершенствования учебного процесса физического воспитания.

На основании изложенного выше целью исследования явилось изучение структуры заболеваемости студентов группы ЛФК.

Изложение основного материала. Исследование проводилось в ноябре 2023 года с привлечением студентов группы ЛФК, обучающихся на 1, 2, 3 курсах.

Всего было изучено состояние здоровья 59 студентов (I курс – 21 чел., II курс – 16 чел., III курс – 22 чел.).

Полученные при исследовании данные представлены в табл.

Таблица – Структура заболеваемости студентов группы ЛФК,
в процентах

Заболевания	I курс			II курс			III курс		
	основное	сопутствующее	всего	основное	сопутствующее	всего	основное	сопутствующее	Всего
Сколиоз S образный		19	19	6,25	25	31,25	13,6	27,3	40,9
Сколиоз правосторонний		38,1	38,1	12,5	37,5	50		50	50
Ожирение							4,55		4,55
Заболевания желудочно- кишечного тракта	9,52	4,8	14,32				13,6		13,6
Сердечно-сосудистой системы	28,6		28,6	6,25		6,25	27,3		27,3
Эписиндром				6,25		6,25	4,5		4,5
Опорно-двигательный аппарат	9,52		9,52	31,3		31,3	18,2 5		18,25
Дыхательной системы		9,52	9,52				4,55		4,5
Миопия	19	33,3	52,3		43,8	43,8	4,55	27,3	31,85
Нервной системы (ДЦП)	14,3		14,3	12,5		12,5	4,55		4,5
Вегето-сосудистая дистония	9,52		9,52				4,55		4,5
Заболевания почек	4,8		4,8	25		25		27,3	27,3
Гиперплазия щитовидной железы I ст.		28,6	28,6		18,8	18,8		63,6	63,6
Гиперплазия щитовидной железы II ст.		9,52	9,52		25	25		4,5	4,5
Аутоиммунный зоб	4,8		4,8						

Анализ таблицы позволяет констатировать, что на первом курсе в структуре заболеваний студентов преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата, в частности сколиозы – 57,1%. Затем следуют миопия – 52,3%, эндемический зоб – 42,9%, заболевания сердечно-сосудистой системы – 28,6%, нервной – 14,3%.

На втором курсе – сколиозы составили 81,3%, миопия и эндемический зоб – по 43,8%, заболевания опорно-двигательного аппарата – 31,3, почек – 25%, сердечно-сосудистой системы – 6,25%.

На третьем курсе – сколиозы – 90,9%, эндемический зоб – 68,1, миопия – 31,85%, заболевания почек и сердечно-сосудистой системы – по 27,3%.

Таким образом, можно заключить, что у обследованных студентов в структуре заболеваний независимо от курса преобладают сколиоз, миопия и эндемический зоб [2], затем следуют патология почек и сердечно-сосудистой системы [3, 6, 8, 14]. Патология зрения объясняется тем, что три четверти времени студенты тратят на работу за компьютером, играм на гаджетах, общению в социальных сетях. Значительный процент нарушений осанки связан с малоподвижным образом жизни, длительной позой сидения, нагрузкой на правую сторону спины и правую конечность, так как большинство студентов правши [11]. Не последнюю роль в этой патологии играет эндемический зоб, так как гормон щитовидной железы – тиреокальцимин регулирует обмен кальция. Кроме этого, гормоны щитовидной железы регулируют обмен йода в организме, они влияют также на основной обмен, дифференциацию корковых нейронов, на репродуктивную функцию человека. Поскольку активная профилактика зоба в семьях и организованных коллективах отсутствует [9], отрицательное воздействие дефицита йода кумулируется.

Учет структуры заболеваемости студентов группы ЛФК позволит кафедрам физического воспитания своевременно выстраивать и корректировать организационно-методическое обеспечение физического воспитания и осуществлять подбор соответствующих средств и методов физической культуры с учетом получаемой профессии, активное использование здоровьесберегающих технологий и введение в учебный процесс физического воспитания больше упражнений корригирующего характера [10, 11]. Это позволит повысить эффективность освоения студентами данной категории компетенций, предусмотренных при изучении дисциплин по физической культуре и спорту и формировать должный уровень их психофизической готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

2. Алтынова, Н. В. Поражаемость эндемическим зобом студентов Чувашского ГАУ / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 684-688.

3. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа : сборник

научных статей / под ред. Л. П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары : Плакат, 2018. – С. 233-235.

4. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.

5. Волкова, Т. И. Сравнительный анализ показателей физического развития и уровня физического здоровья у девушек группы ЛФК, обучавшихся в 2008 и 2018 годах / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко, Ульяновск, 28–29 ноября 2019 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2019. – С. 18-22.

6. Волкова, Т. И. Физическое развитие, функциональные возможности и физические способности студенток первого курса, занимающихся в группе ЛФК / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 211-214.

7. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

8. Показатели основных функциональных систем студентов группы лечебной физической культуры / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. Н. Петрова, О. А. Пешкумов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 6. – С. 48-54. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-6-48-54.

9. Таланцева, В. К. О поражаемости эндемическим зобом студентов Чувашской Республики на примере Чувашской ГСХА / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова // Медицина Кыргызстана. – 2018. – № 1. – С. 90-91.

10. Таланцева, В. К. Организация занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами группы лечебной физической культуры в Чувашском ГАУ / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 514-517.

11. Таланцева, В. К. Паспорт функционального состояния обучающегося как инструмент оценки качества образовательного процесса физического воспитания / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 68.

12. Таланцева, В. К. Показатели поражаемости эндемическим зобом студентов в зависимости от формы обучения / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Молодежь и инновации : материалы XIX Всероссийской (национальной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 10 марта 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 878-880.

13. Таланцева, В. К. Распространенность заболеваемости органов зрения среди студентов вузов России и Узбекистана / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального

потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 744-746.

14. Таланцева, В. К. Уровень культуры питания и патологии пищеварительной системы у студентов группы ЛФК / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 572-576.

УДК 159.9

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

**Тарасова М.А., магистрант, Кузмичев М.В., магистрант,
Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются основные свойства внимания у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной деятельностью. В процессе эмпирического исследования определена степень концентрации, устойчивости, переключаемости внимания у младших школьников, занимающихся спортивной деятельностью.

Ключевые слова: свойства внимания, младшие школьники, спортивная деятельность, психодиагностика.

BASIC PROPERTIES OF ATTENTION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE ENGAGED IN SPORTS ACTIVITIES

**Tarasova M.A., undergraduate, Kuzmichev M.V., undergraduate,
Zhukov R.S., cand. of pedag. science, associate prof.**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article discusses the main properties of attention in children of primary school age involved in sports activities. In the process of empirical research, the degree of concentration, stability, and switching of attention in junior schoolchildren involved in sports activities was determined.

Key words: properties of attention, primary schoolchildren, sports activity, psychodiagnostics.

Важность изучения основных свойств внимания у детей младшего школьного возраста, диагностика одного из важных и необходимых познавательных процессов чрезвычайно важны [1]. Зачастую исследования проводятся уже на квалифицированных спортсменах, мастерах спорта, международных мастеров спорта с целью выявления и уточнения тех психологических ресурсов, благодаря которым они достигли высоких спортивных результатов. В процессе исследования были проанализированы литературные данные, которые говорят о предпринимаемых попытках изучения познавательных процессов в физкультурно-спортивной деятельности детей младшего школьного возраста [2]. Диагностика, как частных, так и общих познавательных процессов в младшем школьном возрасте затруднена продолжительной динамикой, бурными темпами и несоразмерностью развития индивидуальной структуры познавательного процесса [5].

Цель исследования: рассмотреть основные свойства внимания у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной деятельностью.

Задачи исследования: на основе анализа и обобщения литературных данных рассмотреть содержание понятия внимания, определить степень концентрации, устойчивости, переключаемости внимания у младших школьников, занимающихся спортивной деятельностью.

Гипотеза исследования: практическое применение основ психодиагностики может помочь начинающим тренерам в определении уровня развития частного познавательного процесса у младших школьников, занимающихся спортивной деятельностью.

Тестировалась группа младших школьников, занимающихся спортом, в количестве 30 человек. Группе занимающихся был предложен тест Бурдона на внимание, требовалось зачеркнуть повторяющиеся буквы в строке, время выполнения теста было ограничено до 6 минут. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; психологический тест (тест «Корректирующая проба» или тест Бурдона). Тест проводился за 30 минут до начала занятий [3, 4].

Анализируя динамику изменения устойчивости внимания, мы можем видеть два пика возрастания кривой динамики изменения устойчивости внимания, на эти периоды приходится наиболее продуктивная умственная активность, связанная с концентрацией внимания. Первый пик приходится на вторую минуту выполнения теста, до этого кривая возрастает и доходит до среднего значения $\sim 1,62$ это означает, что в среднем младшие школьники, занимающиеся спортивной деятельностью, прорабатывали в тесте от 100 до 102 знаков за одну минуту. На вторую минуту приходится

более высокая устойчивость внимания на протяжении первых 2 минут работы с тестом. На данном этапе прохождения теста умственная деятельность активизируется и к окончанию второй минуты достигает пика эффективного усвоения предложенного материала. Со 2 минуты по 4 минуту медленно снижается темп выполнения теста, а значит и устойчивость внимания, которая характеризуется его длительностью и степенью концентрации. Начиная с 4 минуты, кривая возрастает и достигает второго пика на пятой минуте, среднее значение темпа выполнения теста $\sim 1,7$, что составляет около 103-105 знаков проработанных в тесте за одну минуту.

По рассмотрению кривой динамики изменения устойчивости внимания можно сделать вывод: достаточно высокую степень концентрации внимания у младших школьников, регулярно занимающихся спортивной деятельностью, можно наблюдать на второй и пятой минутах выполнения теста, именно в эти периоды также возрастает концентрация и эффективно усваивается любой предложенный материал. По предложенной таблице переключаемости внимания у младших школьников у 15 детей низкая переключаемость, у 9 удовлетворительная и только у 6 человек высокая степень переключаемости.

Степень переключения внимания зависит от научения младших школьников управлять произвольным вниманием. Многие ещё не владеют приемами контроля и управления произвольным вниманием в силу особенностей индивидуального психического развития, степени познавательной активности, темперамента и различных внешних социальных факторов. Но достаточно весомая часть юных спортсменов, благодаря личным особенностям и психическим характеристикам, успешно используют способы управления произвольного внимания в практической деятельности.

Таким образом, практическое применение основ психодиагностических знаний может помочь начинающим тренерам в определении уровня развития частного познавательного процесса, протекающего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельности детей младшего школьного возраста.

Список литературы / References

1. Гофман, Е. А. Развитие возрастных и индивидуальных свойств внимания младших школьников / Е. А. Гофман // Развитие человека в современном мире. – 2018. – № 1. – С. 35-41.
2. Кашапов, М. М. Особенности свойств внимания школьников, занимающихся спортивной и творческой деятельностью / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, В. С. Тихонина // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2019. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-svoystv-vnimaniya-shkolnikov-zanimayuschih-sya-sportivnoy-i-tvorcheskoy-deyatelnostyu> (дата обращения : 06.01.2024).

3. Психологические и социальные факторы развития свойств внимания у младших школьников / О. Ю. Гроголева, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко, М. Л. Симкин // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2022. – Т. 6, № 4(24). – С. 263-268.

4. Сидорина, Е. В. Особенности развития внимания в младшем школьном возрасте / Е. В. Сидорина, О. А. Катушенко, С. А. Фалина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 460-463.

5. Субботина, О. О. Развитие внимания у младших школьников с ЗПР посредством игры / О. О. Субботина // Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и специалистов. В 2-х томах, Пермь, 17–18 апреля 2019 года. Том 2. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2019. – С. 129-132.

УДК 796.082

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

**Тихонова И.В., канд. пед. наук, доц., Грабовик А.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается проблема скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Доказывается актуальность темы, отмечается эффективность скоростно-силовой подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе борцов, а также указывается недостаточная освещённость особенностей скоростно-силовой подготовки в научно-методической литературе.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, высококвалифицированные спортсмены, греко-римская борьба.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE

**Tikhonova I.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Grabovik A.A., undergraduate
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. This article examines the problem of speed-strength training of highly qualified Greco-Roman wrestlers. The relevance of the topic is proved, the effectiveness of speed-strength training in the long-term educational and training process of wrestlers is noted, and the insufficient coverage of the features of speed-strength training in the scientific and methodological literature is indicated.

Key words: speed-strength training, highly qualified athletes, Greco-Roman wrestling.

Актуальность. Греко-римская борьба является достаточно сложно координационным видом спорта с явным проявлением скоростно-силовых качеств и двигательных способностей на основе действующих правил спортивной борьбы и судейства соревнований [1, 4].

Международная федерация спортивной борьбы (UWW) постоянно находится в состоянии развития и распространения спортивной борьбы в мире, стараясь представить соревнования динамичными и зрелищными. В связи с вышеуказанными обстоятельствами уже более 10 лет руководство федерации проводят изменения правил вида спорта «спортивная борьба», особенно в разделе «судейства».

Стоит отметить тот факт, что время соревновательного поединка по греко-римской борьбе сократилось, что привело к акценту на скоростно-силовую подготовку высококвалифицированных борцов греко-римского стиля [2, 3, 5].

Таким образом, актуальность статьи обусловлена теоретической и практической значимостью скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, а также недостаточной освещённостью данной проблемы в научно-методической литературе.

Цель исследования – изучить особенности скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) видеоанализ соревновательных поединков.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время изменение балльной оценки технико-тактических приемов обусловило результативность соревновательного поединка и привело к необходимости внесения изменений в методику скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не только активной, но и энергичной борьбы. Видеоанализ соревновательных поединков высококвалифицированных борцов показал, что предпочтение отдается спортсменам, ведущих соревновательный поединок в высокой

стойке, применяющим плотный захват. При этом акцентируется внимание на активность борцов в промежутках между технико-тактическими приемами, зрелищности «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захвата, сжатия и т.д. Как следствие, высококвалифицированный борец греко-римского стиля в современных условиях соревновательного поединка должен уметь проводить технико-тактические действия на фоне постоянного прессинга соперника.

Особое значение в подготовке высококвалифицированных борцов греко-римского стиля приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, так как приоритетным направлением в учебно-тренировочном процессе стала эффективная скоростно-силовая подготовка и ее особенности с учетом рационального подбора средств, методов ее развития и совершенствования.

В учебно-тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств чаще всего применяются специальные упражнения в парах при выполнении технических приемов в схватках с противником. Высококвалифицированным борцам наиболее целесообразно развивать скоростно-силовые качества методом растущих сопротивлений с целью сохранения правильной техники выполнения приемов.

Выводы. Таким образом, в современном спорте при подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля особое внимание должно уделяться скоростно-силовой подготовке и последующего совершенствования ее к реализации скоростно-силовых качеств в специфической деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Список литературы / References

1. Иванов, И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И. И. Иванов. – Краснодар : КГАФК, 2002. – 185 с.
2. Кузнецов, А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: дис. ... д-ра пед. наук / А. С. Кузнецов. – Краснодар : КГАФК, 2002. – 481 с.
3. Сокуров, А. З. Система подготовки борцов с учетом их квалификации / А. З. Сокуров, И. И. Иванов, И. В. Тихонова // Молодые ученые – 2012 : материалы Всероссийского форума, Москва, 04–07 декабря 2012 года. Том 1. – Москва : Физическая культура, 2012. – Т. 1. – С. 75-76.
4. Тактический видеоанализ конфликтного поведения борцов в соревновательных схватках / И. В. Тихонова, И. И. Иванов, Е. А. Розевика, С. М. Марьян // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 46-47.
5. Тихонова, И. В. Особенности физической подготовки борцов 16-18 лет с использованием регби / И. В. Тихонова, П. Ю. Жигайлов, А. И. Иванова // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию создания органов управления в сфере физической культуры и спорта, Чайковский, 31 марта – 01 апреля 2023 года / Под

УДК 796.41

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Тихонова И.В., канд. пед. наук, доц.,
Иванова А.И., студент, Архипова А.И., студент**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсменки, эстетическая гимнастика.

**FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF HIGHLY
QUALIFIED ATHLETES IN AESTHETIC GYMNASTICS**

**Tikhonova I.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Ivanova A.I., student, Arkhipova A.I., student**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. This article discusses the features of psychological training of highly qualified athletes involved in aesthetic gymnastics.

Key words: psychological preparation, female athletes, aesthetic gymnastics.

Актуальность. Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, в котором группа гимнасток (6-10 человек) выполняют соревновательную программу, в которой важно показать техническое и артистическое мастерство, умение членов команды взаимодействовать друг с другом, выполнять движения синхронно. Для достижения высоких результатов в данном виде спорта необходимо владеть не только техническими навыками, но и психологическими приемами, влияющими на устойчивость психики спортсмена в стрессовых ситуациях. В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять особое внимание

психологической подготовке спортсменок для улучшения их конкурентоспособности и стрессоустойчивости [1, 4].

Цель исследования – определить особенности психологической подготовки высококвалифицированных спортсменок с учетом типа их нервной системы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологические тестирования.

Результаты исследования. Психологическая подготовка является важным аспектом в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике. Соревновательная деятельность вызывает у гимнасток не только физическое, но и эмоционально-психическое напряжение.

В психологии спорта различают три формы предстартового состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Форма проявления предстартового состояния напрямую зависит от типа нервной системы спортсменки, так как каждая спортсменка индивидуально реагирует на стрессовые ситуации. Для флегматиков и сангвиников (сильный уравновешенный тип) характерно состояние боевой готовности. Спортсменки с данной формой проявления предстартового состояния наиболее собрана, уверена в себе и способна быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой гимнасток к соревновательной деятельности. Флегматики и сангвиники выступают стабильно, являются надежными членами команды. Для холериков (сильный неуравновешенный тип) характерна предстартовая лихорадка. У спортсменок с данной формой проявления предстартового состояния возникает повышенная нервозность, что приводит к истощению ресурсов организма, и как следствие к ухудшению техники выполнения соревновательной программы. В связи с этим, их результаты нестабильны, спортсменки могут подвести команду, не достичь планируемого результата. Гимнастки, находясь в таком состоянии, могут «перегореть» - не смогут полностью реализовать свои возможности. К спортсменкам с таким видом темперамента следует применять особый подход со стороны тренера, необходим постоянный психологический контроль. Для меланхоликов (слабый неуравновешенный тип) характерна предстартовая апатия. Данная форма проявления предстартового состояния характеризуется проявлением заторможенности, снижением вегетативных нервных процессов. Возникает из-за сильного и длительного эмоционального возбуждения и оказывает негативное влияние на технику выполнения спортсменкой соревновательной программы. Гимнастка не способна полностью раскрыть свой потенциал.

Для достижения высоких результатов, тренеру необходимо уделять должное внимание психологическому состоянию спортсменок, учитывать

их предстартовое состояние и тип нервной деятельности, знать приемы психологического воздействия на предстартовое состояние. Умение тренера психологически влиять на спортсмена, переключать его работу на другой вид деятельности, способствуя оптимизации предстартовых состояний [2, 3, 5].

Заключение. Таким образом, психологическая подготовка является важным компонентом учебно-тренировочного процесса. В Федеральных стандартах по видам спорта на психологическую подготовку отводится определенное количество времени, которое необходимо использовать для оптимизации предстартовых состояний. Так, некоторые тренеры в учебно-тренировочный процесс включают стрессовые ситуации, переключают спортсменов на другой вид деятельности для более быстрой адаптации к изменяющимся условиям. В эстетической гимнастике тренеры организуют и проводят модельные тренировки: спортсменки надевают костюм для соревнований, приглашают родителей, используют музыкальное сопровождение, то есть создают соревновательные условия. Это помогает гимнасткам сосредоточиться на выполнении технических действий. Такие ситуации необходимы для умения спортсменок выполнять упражнения без искажения техники при внешнем раздражителе, так как существует множество факторов, способных влиять на технику выполнения элементов соревновательного упражнения.

Список литературы / References

1. Ермакова, А. В. Спортивная психология / А. В. Ермакова // Наука -2020. – 2020. – № 7 (43). – С. 157-160.
2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2013. – 96 с.
3. Подгорная, Ю. Н. Реализация модели психологической подготовки спортсменов в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Подгорная. – СПб., 2022. – 208 с.
4. Психологические особенности художественных гимнасток / А. Н. Веракса, С. В. Леонов, А. Е. Горовая // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». – 2011. – № 4. – С. 134-146.
5. Сафонов, В. К. Опыт практической психологии в спорте: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации / В. К. Сафонов. – Москва : Спорт, 2022. – 264 с.

УДК 797.123

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ткачева Е.А., преподаватель

*УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Беларусь*

Краткая аннотация. Исследование направлено на изучение процесса тестирования гребцов-академистов на этапе углубленной специализации. Акцент делается на его роли в оценке прогресса спортсменов и определении областей для дальнейшего улучшения, охватывая цели и методы тестирования в контексте развития физической подготовки гребцов.

Ключевые слова: академическая гребля, этап углубленной специализации, тестирование физической подготовленности.

TESTING THE PHYSICAL FITNESS OF ROWING ACADEMIC ATHLETES AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Tkacheva E.A., teacher

Mogilev State University named after A. Kuleshov, Mogilev, Belarus

Brief abstract. The research is aimed at studying the process of testing rowing academy athletes during the stage of advanced specialization. Emphasis is placed on its role in assessing athletes' progress and identifying areas for further improvement, encompassing the goals and testing methods within the context of rowers' physical training development.

Key words: academic rowing, stage of advanced specialization, physical fitness testing.

Во время тренировок в группах спортивного совершенствования спортсмены фокусируются на углубленной специализации. Объем специальной физической подготовки значительно возрастает и составляет до 60% общего объема. Гребцы участвуют в различных классах судов на соревнованиях, таких как одиночки, двойки, четверки и восьмерки, развивая устойчивые навыки выполнения гребного цикла [1].

Этап углубленной специализации для гребцов-академистов является ключевым периодом в их развитии, где требования к физической подготовке достигают максимума. Оценка физической формы на этом этапе является необходимым инструментом для определения готовности спортсменов к соревнованиям высокого уровня и дальнейшему профессиональному росту.

Одной из главных целей тестирования на этапе углубленной специализации является оценка физической подготовленности гребцов. Это включает в себя измерение аэробной и анаэробной выносливости, силовых параметров, гибкости и координации движений. Этот момент позволяет тренерам понять уровень физической готовности каждого спортсмена и разработать персонализированные тренировочные программы [2].

Основные задачи групп спортивного совершенствования включают в себя:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- улучшение основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- освоение роли инструктора и получение звания судьи в спорте;
- получение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение норм разрядов и требований для звания Мастера спорта в избранном виде спорта.

В данных группах обучаются спортсмены в возрасте 15-18 лет, обладающие первым спортивным разрядом или кандидатом в мастера спорта, которые имеют достаточный уровень функциональной, технической и физической подготовленности. При отборе и формировании состава также учитывают морфологическое и функциональное развитие юношей и девушек (табл. 1).

Таблица 1 – Шкала оценки морфологического развития гребцов-академистов в группах спортивного совершенствования

Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
Длина тела (см) юноши	170-174	175-178	179-183	184-188	более 188
Длина тела (см) девушки	166-168	169-171	172-174	175-177	более 177

Гребцы должны иметь достаточный технический уровень, который соответствует стабильности и разнообразию навыков в управлении лодкой. Перевод в категорию высшего спортивного мастерства происходит при выполнении стандартов и требований, установленных для звания Мастера спорта. Учебный план для групп, нацеленных на спортивное совершенствование, включает увеличение числа специальных методов физической подготовки, как указано в табл. 2. Для выполнения такого объема работы необходимо использование специализированных тренировочных устройств и раннее начало тренировок на воде в подготовительном периоде (март-апрель).

Таблица 2 – Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	свыше 2
I. Теоретическая подготовка:	30	30	37
II. Практическая подготовка:			
- ОФП	509	528	643
- СФП	553	638	672
Итого часов:	1062	1166	1315
Всего часов за год:	1092	1196	1352

Основная цель физической подготовки в группах спортивного совершенствования заключается в установлении фундамента для развития спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой универсальный процесс, ориентированный на создание широких физических базов для успеха в разнообразных видах активности: бег на различных поверхностях и с разной интенсивностью, лыжные тренировки, плавание, общеразвивающие упражнения с различными амортизационными и отягощающими элементами, а также участие в спортивных играх.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это вид физической подготовки, адаптированный к особенностям конкретной деятельности, выбранной для углубленной специализации. Например, для гребли в бассейне СФП включает в себя тренировки с изменением темпа, ритма и интенсивности усилий, работу на тренажерах с изменением темпа и усилий, греблю с использованием гидротормоза, тренировки с отягощением на лодках и разнообразные упражнения, целенаправленно подготавливающие к соревнованиям.

Одной из главных задач контроля в спорте является отслеживание состояния спортсмена, включая его физическое состояние. Можно выделить три типа состояний спортсмена в зависимости от времени, необходимого для перехода между ними:

1. Этапные (постоянные) состояния – они сохраняются в течение длительного периода, от нескольких недель до месяцев. Например, уровень спортивной формы или состояние низкой тренированности могут быть такими состояниями. Очевидно, что спортсмен не сможет достичь или потерять уровень спортивной формы за один или несколько дней, если он находится в состоянии низкой тренированности.

2. Текущие состояния, которые меняются после одной или нескольких тренировок. Иногда последствия участия в соревнованиях или выполнения определенной тренировочной работы могут сохраняться несколько дней. В таких случаях спортсмен может испытывать как отрицательные последствия (например, мышечные боли), так и положительные (например, повышенная работоспособность). Это текущее состояние определяет характер предстоящих тренировок и объем нагрузок.

3. Оперативные состояния, которые изменяются после выполнения конкретных физических упражнений и кратковременны. Например, усталость после преодоления дистанции или временное увеличение работоспособности после разминки. Оперативное состояние изменяется во время тренировки и должно учитываться при планировании перерывов между подходами, повторными упражнениями и решении о необходимости дополнительной разминки.

Необходимость классификации этих трех типов состояний обусловлена различием используемых средств контроля. Таким образом, разумно выделить три основные формы контроля состояния спортсмена:

1. Этапный контроль направлен на оценку текущего состояния спортсмена на определенном этапе.

2. Текущий контроль направлен на выявление ежедневных изменений в состоянии спортсмена.

3. Оперативный контроль нацелен на мгновенную оценку состояния спортсмена в определенный момент.

Все эти виды контроля требуют использования измерений или испытаний – тестов. Выбор и создание этих тестов должны соответствовать определенным требованиям, учтенным в теории тестов. Результаты тестов требуется оценить, и для этого используется теория оценок.

Оценка двигательных способностей человека играет важную роль в работе ученых и тренеров в спортивных областях. Результаты тестирования позволяют сравнивать уровень подготовки, как отдельных спортсменов, так и групп, проводить спортивный отбор, контролировать тренировки и определять эффективность используемых методов. Тестирование также позволяет выявлять индивидуальные нормы физической подготовленности и следить за их изменениями.

Задачами тестирования являются:

- обучение спортсменов самостоятельно оценивать свою физическую подготовленность и планировать необходимые упражнения;
- мотивация спортсменов к постоянному улучшению своей формы;
- отслеживание не только начального уровня двигательных способностей, но и их изменений на протяжении времени;
- стимулирование спортсменов к достижению лучших результатов не только на высоком уровне, но и через планомерное улучшение личных достижений.

Тест представляет собой измерение или проверку, проводимую для определения способностей или текущего состояния человека. Многочисленные измерения могут включать в себя физические упражнения, однако не все они могут считаться тестами. Тесты – это испытания, соответствующие определенным требованиям:

1. Цель использования любого теста должна быть четко определена.
2. Необходимо создать стандартизированные методики измерения результатов и процедуры тестирования.
3. Оценить информативность и надежность тестов.
4. Результаты тестов должны быть представлены в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов, включая постановку целей, создание условий, проведение тестирования, оценку и анализ результатов, известна

как тестирование. Числовое значение, полученное в результате измерений, называется результатом тестирования. Тесты, применяемые в спорте, основаны на двигательных действиях, то есть на физических упражнениях и заданиях. Такие тесты называются двигательными или моторными. Оценка уровня физической подготовленности спортсменов определяется путем усреднения баллов, полученных ими за физические упражнения или тесты.

Тестирование физической подготовленности включает в себя разнообразные методы. Оценка аэробной выносливости часто осуществляется через тесты на беговой дорожке или воде с измерением времени и пульса. Анаэробная выносливость может оцениваться через тесты на короткие дистанции с максимальной скоростью. Оценка силы может включать тесты на гребных тренажерах или использование весовых упражнений.

Тестирование физической подготовленности гребцов-академистов на этапе углубленной специализации является необходимым инструментом для определения уровня их физической формы, а также выявления сильных сторон каждого гребца и областей, требующих коррективов. Это помогает тренерам создать эффективные и персонализированные тренировочные программы, способствуя дальнейшему профессиональному росту гребцов и их успешному выступлению на соревнованиях.

Список литературы / References

1. Ткачева, Е. А. Контроль физической подготовленности гребцов-академистов в годичном цикле / Е. А. Ткачева // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. О.Н. Сысоева и др.]. – Воронеж : Издательство «РИТМ», 2022. – С. 338-344.

2. Учебный план (модель) подготовки юниорской сборной команды Республики Беларусь по академической гребле к официальным Международным соревнованиям 2024 года. – Текст : электронный // Общественное объединение «Белорусская федерация гребли» : [официальный сайт]. – 2024. –URL: https://belarusrowing.by/images/documentation/documentation_2024/U19_model_2024_all_small.pdf (дата обращения: 08.01.2024).

УДК 796.035

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СТУДИЙНЫМ ПИЛАТЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ 36-40 ЛЕТ

**Трофимова О.С., канд. пед. наук, доц.,
Галабир Е.А., магистрант, Цвелодуб А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Исследование проводилось на базе студии Пилатеса «Перфект» г. Краснодара. В работе представлены содержательные основы занятий студийным Пилатесом и описаны результаты исследования влияния содержания экспериментальных занятий на физические способности женщин 36-40 лет. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность занятий студийным Пилатесом – это современное направление в фитнесе Polestar Pilates, система физического и духовного развития человека с женщинами 36-40 лет и выявили положительный прирост во всех исследуемых показателях физической подготовленности.

Ключевые слова: фитнес, система Пилатес, студийный Пилатес, женщины 36-40 лет, физическая подготовленность.

ORGANIZATION AND CONTENT OF STUDIO PILATES CLASSES WITH WOMEN 36-40 YEARS OLD

**Trofimova O.S., cand. of pedag. science, associate prof.,
Galabir E.A., undergraduate, Tselodub A.A., student**
*Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The study was conducted on the basis of Pilates studio "Perfect" in Krasnodar. The paper presents the content basis of Pilates studio classes and describes the results of the study of the influence of the content of experimental classes on the physical fitness of women 36-40 years old. The results of the conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of studio Pilates classes - this is a modern trend in fitness Polestar Pilates, a system of physical and spiritual development of a person with women 36-40 years old and revealed a positive increase in all the studied indicators of physical fitness.

Key words: fitness, Pilates system, Studio Pilates, women 36-40 years old, physical fitness.

На сегодняшний день укрепление и сохранение здоровья является главной задачей Министерства Здравоохранения РФ. Но, несмотря, на все возможности государства реализовывать эти задачи, существует множество исследований, подтверждающих факт снижения здоровья женской половины населения страны [3, 6, 10, 14]. С учетом восстановления фитнес-индустрии после пандемии, критически важным становится постоянное обновление и разнообразие предлагаемых фитнес-программ. Эти программы должны охватывать различные, эффективные, доступные и вдохновляющие формы физической активности, необходимые женщинам для поддержания хорошей физической формы [4, 7, 11, 13, 16].

Особый интерес у женщин второго зрелого возраста вызывают занятия по системе Пилатес, характеризующиеся особенностью объединения в единый комплекс психофизических ресурсов занимающихся [2, 5, 9, 15]. Занятия студийным Пилатесом – это современное направление в фитнесе Polestar Pilates, система физического и духовного развития человека, она вбирает в себя элементы метода Фельденкрайза (осознанное движение), метода Франклина (динамические нейрокогнитивные образы), а также современные исследования о фасции, биомеханике, биоэнергетике и двигательном контроле [1,8,12]. На занятиях Polestar Pilates используется малое оборудование: пилатес – мяч, пилатес-кольцо, пилатес-ролл, цилиндр, лента, фитбол.

Таким образом, на сегодняшний день своевременным и актуальным является организация и разработка содержания занятий студийным Пилатесом с женщинами второго зрелого возраста и оценка эффективности, с целью совершенствования оздоровительной работы и улучшения их физических способностей, что и определило направление нашего исследования.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать содержание занятий студийным Пилатесом по развитию физических способностей у женщин 36-40 лет.

Исследование проводилось на базе студии Пилатеса «Перфект» г. Краснодара. Были сформированы две группы для научного исследования. До начала проведения исследования с женщинами экспериментальной группы было проведено теоретическое обучение, включающее основы оценки осанки, обучение настройке оборудования с учетом безопасности занимающегося и наиболее удобного расположения инструктора. Целью обучения было освоить основные упражнения для начинающих занимающихся, а также для среднего и начального продвинутого уровня подготовленности с использованием разнообразного оборудования и познакомить с функциональной диагностикой Polestar Pilates.

Женщины контрольной группы занимались фитнес-йогой, используя общепринятые методики проведения данных занятий. Экспериментальная группа занималась студийным Пилатесом (Polestar Pilates) в течение четырех месяцев 3 раза в неделю по 50 минут. Интенсивность занятия определялась по величине ЧСС. На занятиях по системе Пилатес, Polestar Pilates, Pilates Props используется малое оборудование: пилатес – мяч, пилатес-кольцо, пилатес-ролл, цилиндр, лента, фитбол.

Практическое экспериментальное занятие Polestar Pilates состояло из трех частей. Занятие начиналось с разминки, подготавливающей организм к работе. Она включала подводящие упражнения для разогрева мышечных групп, предварительный стретчинг.

В основной части занятия женщины 36-40 лет выполняли следующие упражнения:

✓ упражнения для тазобедренных суставов, базовая стабилизация «центра», подвижность грудного отдела позвоночника, выравнивание нижних конечностей.

✓ базовая постановка плеч, подвижность позвоночника в сгибании и латеральном сгибании, увеличение силы мышц «центра», развитие возможностей вытяжения позвоночника и растягивание мышц нижних конечностей.

✓ упражнения для улучшения функционального состояния верхних конечностей с использованием отягощений, выравнивание в положении стоя и балансирование, стабилизация «центра» среднего уровня сложности, гармоничный уровень подвижности позвоночника, разбор движений среднего уровня сложности.

✓ упражнения для укрепления верхних конечностей с использованием отягощений, работа мышц «центра» при сгибаниях позвоночника для занимающихся, упражнения в положении стоя среднего уровня сложности, укрепление и выравнивание нижних конечностей, упражнения на вытяжение позвоночника.

✓ упражнения на укрепление мышц «центра» при сгибаниях позвоночника, упражнения для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, упражнения на латеральное сгибание, упражнения в положении стоя и удержание баланса, разбор упражнений продвинутого уровня сложности.

✓ упражнения продвинутого уровня сложности во всех возможных плоскостях и исходных положениях.

Основная часть занятия Polestar Pilates продолжалась от тридцати пяти до сорока минут. Во время в основной части занятия должны были быть включены в работу все мышечные группы, и даже мелкие мышцы-стабилизаторы, которые при проведении стандартных классических тренировок чаще всего не задействованы. Переходы от исходного положения к другому исходному положению осуществлялись плавно.

Содержательная часть заключительной части занятия студийным Пилатесом была направлена на восстановление и успокоение занимающихся женщин. Упражнения на баланс и коррекцию нарушений осанки использовались в заключительной части занятия, в сочетании с дыхательными упражнениями.

Все упражнения в заключительной части были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия занимающихся. Дыхание к концу занятия должно быть спокойным и ровным, мышцы расслаблены, эмоциональное состояние стабильным.

Для оценки эффективности занятий проводили контрольное тестирование в начале и по окончании педагогического эксперимента. Результаты, проведенного нами педагогического эксперимента оказались следующими. Полученные данные физической подготовленности у

женщин 36-40-летнего возраста как экспериментальной, так и контрольной групп достигли прироста во всех изучаемых показателях. Однако, показатели гибкости, силы плечевого пояса, быстроты, координации и силовой выносливости позитивно изменились и были достоверны ($p < 0,05$), что говорит о правильно построенном тренировочном процессе как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Но мы отмечаем, что показатель силы сгибателей кисти в тесте – кистевая динамометрия, достоверного прироста достиг только в экспериментальной группе, что может объясниться выполнением специальных упражнений с участием хвата на практических занятиях Polestar Pilates.

Таким образом, подводя итоги, делаем заключение о положительном воздействии экспериментальных занятий студийным Пилатесом Polestar Pilates на показатели физических способностей женщин 36-40 лет, а проведенная работа по внедрению занятий Polestar Pilates в работу современных фитнес-студий показала свою эффективность, что делает ее актуальной в области оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Список литературы / References

1. Влияние велнес-программ на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет / Н. И. Романенко, П. В. Головкин, С. А. Горбунова [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 1(43). – С. 101-107.
2. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 67-71.
3. Дворкин, Л. С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина : учебное пособие для магистров. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
4. Дворкина, Н. И. Состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом / Н. И. Дворкина, О. Д. Рябова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 170-171.
5. Манакова, Я. А. Повышение физического состояния женщин 40-45 лет на основе средств фитнеса / Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 197-199.
6. Манакова, Я. А. Построение занятия оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я. А. Манакова, А. С. Прохорцева, М. А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, – Краснодар, 2021. – С. 195-197.
7. Никитина, Я. А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 45-48.
8. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 223-228.

9. Ончукова, Е. И. Организация и содержание, физкультурно-оздоровительной работы в условиях санаторно-курортного отдыха с женщинами 36-45 лет / Е. И. Ончукова, Н.В. Куренкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 188-190.

10. Ончукова, Е. И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е. И. Ончукова, Н. И. Дворкина, А. В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 180-181.

11. Попова, А. В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40-50 лет / А. В. Попова, С. А. Хазова, Я. А. Никитина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 4(268). – С. 96-102.

12. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 298-302.

13. Сударь, В. В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с межд. участием. – Казань, 2021. – С. 287-289.

14. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А. А. Тарасенко, В. И. Осик, О. Г. Лызарь [и др.] // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2014. – №3. – С. 71-76.

15. Шатилович, Л. Н. Динамика длительности индивидуальной минуты у женщин в процессе занятий йогой / Л. Н. Шатилович, И. В. Реутина, В. И. Назмутдинова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 429-433.

16. Эффективность содержания занятий сап-серф фитнесом с женщинами второго зрелого возраста / Е. И. Ончукова, Е. А. Бадосова, И. И. Честнова, М. А. Фомиченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 266-270.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

Федотова Е.С., ст. преподаватель, Романюк Т.В., доц.

*ГОУ «Приднестровский государственный университет
имени Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская
Республика*

Краткая аннотация. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей и ее нарушения могут привести к деформациям опорно-двигательного аппарата и ухудшению физического и

психологического состояния ребенка. В статье уточнены основные причины формирования дефектов осанки, показана ведущая роль физических упражнений в профилактике и коррекции осанки; представлены комплексы упражнений профилактической направленности для школьников разного возраста для проведения на большой перемене.

Ключевые слова: нарушения осанки, комплекс упражнений, физкультминутка на большой перемене.

PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN SCHOOL STUDENTS

Fedotova E.S., senior lecturer, Romaniuk T.V., associate prof.

*Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol,
Pridnestrovian Moldavian Republic*

Brief abstract. Posture is a complex indicator of children's health and its violations can lead to deformations of the musculoskeletal system and deterioration of the children's physical and psychological state. The article specifies the main reasons for the formation of posture defects, shows the leading role of physical exercises in the prevention and correction of posture, and presents a set of preventive exercises for school students of different ages to be carried out during the mid-morning recess.

Key words: posture disorders, set of exercises, physical activity break during the mid-morning recess.

Осанка – обычное положение тела сидя, стоя и в движении. Правильная осанка – это показатель правильного анатомического развития, это навык свободного удержания нужной позы, при которой голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи расположены на одном уровне, развернуты и слегка опущены, грудь слегка выпукла, живот втянут, ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах.

Правильная осанка создает наиболее успешные условия работоспособности для всех внутренних органов, что положительно сказывается на физическом и психологическом состоянии.

При нарушении осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы, дети жалуются на боли в позвоночнике после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Нарушения осанки связаны, с одной стороны с тем, что человечество переживает акселерацию, т.е. ускоренное развитие костей и мышц детей, причем развитие мышечной ткани происходит медленнее, чем рост ткани костей; с другой – современные школьники длительное время сидят за партой, долго находятся в неудобной позе при использовании компьютеров, смартфонов и других гаджетов; носят тяжелые портфели, страдают от гиподинамии (недостатка физической активности).

Искривление позвоночника можно выявить при визуальном осмотре ребёнка, стоящего спиной с опущенными руками. Если у него выраженная асимметрия и разный уровень расположения лопаток, одна выпирает назад или приближена к оси позвоночника, одно плечо выше другого, расстояние от руки до талии с одной стороны больше, чем с другой, или перекошен таз, следует обратиться к врачу.

Если деформации позвоночника произошли, то вначале следует уделить внимание их исправлению, а затем – закреплению достигнутых результатов коррекции.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы выявить методы профилактики и коррекции нарушений осанки у школьников.

Исправление деформации решается путем восстановления и сохранения нормальной гибкости и подвижности позвоночника как в наиболее пострадавших его участках, так и во всем позвоночнике в целом (мобилизация позвоночника). Это достигается специально подобранными физическими упражнениями, направленными на создание устойчивого мышечного тонуса, поддерживающего позвоночник в правильном положении. Закрепление результатов носит педагогический и оздоровительно-гигиенический характер и направлено на воспитание у детей таких навыков как правильная осанка и правильная рабочая поза.

Известно, что ведущая роль в профилактике и лечении нарушений осанки принадлежит физической культуре, использующей физические упражнения как средство стимуляции внутренних резервов детского организма, формирования и развития костно-связочной и мышечной системы позвоночника и всего тела растущего человека.

Задачи занятий физическими упражнениями при профилактике нарушений осанки направлены на:

- улучшение общего физического состояния;
- повышение уровня общей выносливости;
- развитие координации и чувства равновесия;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе создание «мышечного корсета», удерживающего позвоночный столб в правильном положении или в положении максимальной коррекции.

В основе занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушений осанки лежат:

- повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка;
- постепенность повышения физической нагрузки, исключаящее физическое перенапряжение;
- всесторонность воздействия на разные группы мышц, участвующих в сохранении правильной осанки;
- доступность упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.

Нарушение осанки сегодня является крайне распространённым явлением. По данным Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики за последние десять лет наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников, связанное, в том числе, с проблемами осанки и сколиозом – тяжёлым прогрессирующим заболеванием позвоночника, характеризующимся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси. Одна из причин развития сколиоза – статико-динамические нарушения (нарушения осанки).

В 2021 г. во время профилактического осмотра (общее количество осмотренных детей в возрасте 0-17 лет – 64701 человек) выявлено 253 ребенка с нарушением осанки и 152 – со сколиозом (доклад «О положении детей в Приднестровской Молдавской Республике в 2021 году»); в 2022 году выявлено 304 случая нарушения осанки и 225 детям поставлен диагноз «сколиоз». Необходимо отметить, что в категорию риска попадают дети в возрасте от 6–8 до 10–13 лет (периоды интенсивного роста); девочки болеют в 9 раз чаще, чем мальчики.

Проведённые обследования школьников показывают, что от 30 до 60 % учащихся имеют разного рода искривления позвоночника, и эти цифры растут от младших классов к старшим. Около 40 % старшеклассников имеют деформацию позвоночника, которая требует серьезного лечения.

Даже в детских спортивных школах присутствуют немало учащихся с нарушениями осанки.

В связи с этим, по поручению Президента, преподавателями кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий ПГУ им. Т.Г. Шевченко были разработаны Комплексы физических упражнений для школьников 1–4 классов (табл. 1), 5-9 классов (табл. 2) и 10-11 классов (табл. 3), предназначенные для выполнения на большой перемене (длительность – до 5 мин) под руководством учителя-предметника или классного руководителя. Приказом Государственной службы по спорту, Министерства здравоохранения и Министерства просвещения выполнение данных комплексов является обязательным во всех школах республики с 01.09.2023 г.

Таблица 1 – Упражнения для профилактики нарушений осанки
для школьников 1–4 классов

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. – стойка, руки на пояс, локти отвести назад. Ходьба на месте.	30 сек	Подбородок приподнять, не прогибаться в пояснице, поднимать бедро до горизонтального положения
2. И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз, в руках линейка хватом сверху. 1 – линейка вверх; 2-7 – потянуться вверх; 8 – и.п.	8 раз	Взгляд можно направить на линейку
3. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. 1-2 – согнув руки, соединить их за спиной; 3-7 – держать; 8 – и.п.; Поменять положение рук в и.п., повторить упражнение.	3 раза	Соблюдать требования правильной осанки: плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть
4. И.п. – стойка, руки в стороны. 1-4 – правую ногу вперед согнуть; 5-8 – вернуться в и.п. 9-12 – левую ногу вперед согнуть; 13-16 – вернуться в и.п.	4 раза	Медленно поднимать и медленно опускать ногу, спина вертикальная, подбородок приподнят
5. И.п. – стойка, руки на пояс. 1- присесть; 2- и.п.	10 раз	Сохранять вертикальное положение туловища, локти максимально отвести назад
6. И.п. – стойка, руки на пояс. 1-2 – подняться на носки, локти отвести назад; 3-4 – вернуться в и.п.	10 раз	Сохранять правильное положение туловища – плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть.

Таблица 2 – Упражнения для профилактики нарушений осанки
для школьников 5–9 классов

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2 – встать на носки; 3 – руки вниз; 4 – и.п.	4 раза	Живот втянуть, спину выпрямить, подбородок приподнять. Пятки не разводить.
2. И.п. – основная стойка. 1 – шаг правой вперед, руки назад; 2 – и.п. 3 – шаг левой вперед, руки назад; 4 – и.п.	6 раз	Живот втянуть, лопатки соединить, спина ровная, кисти напряжены.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 – И.п. 3-4 – то же в другую сторону.	4 раза	Ноги прямые, наклоны ниже, точно в сторону
4. И.п. – ноги врозь, руки за голову. 1 – присесть; 2 – и.п.	15 раз	Стопы параллельно друг другу, колени не сводить, не наклоняться вперед, лопатки соединить

5. И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2-7 – фиксируем положение; 8-15 – 8 рывков руками назад; 16 – и.п.	4 раза	Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться, выпрямиться во всех звеньях тела
6. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая – вниз. 1-2 – согнув руки, соединить их за спиной; 3-7 – удержать положение; 8 – и.п.; Поменять положение рук в и.п., повторить упражнение.	4 раза	Соблюдать требования правильной осанки: плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть

Таблица 3 – Упражнения для профилактики нарушений осанки для школьников 9–11 классов

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. – основная стойка. 1-8 – 8 кругов плечами назад; 9-16 – то же, вперед.	4 раза	Спина ровная, подбородок приподнять, живот втянуть.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1– локти вперед; 2 – рывком в и.п.	6 раз	Не прогибаться в пояснице Ноги прямые, спина ровная
3. И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2-7 – фиксируем положение; 8 – и.п. 9-16 – то же в другую сторону.	4 раза	Ноги прямые, наклоны максимальной амплитуды. Туловище и ноги находятся в одной плоскости
4. И.п. – стойка, руки назад в замок. 1-7 – руками тянемся вниз; 8 – и.п.	5 раз	Туловище в вертикальном положении, подбородок приподнят, лопатки соединить
5. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – 3 пружинных наклона назад; 4 – и.п.	4 раза	Взгляд вверх, колени не сгибать, таз вперед.
6. И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2-7 – фиксируем положение; 8-15 – рывки руками назад; 16 – и.п.	4 раза	Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться, выпрямиться во всех звеньях тела.

Упражнения в комплексах не требуют специальной одежды и много места для выполнения (вполне подходят проходы между парт). Для повышения наглядности разработанных комплексов были подготовлены плакаты с рисунками (фото) всех действий, входящих в то или иное упражнение комплекса (табл. 4.).

Таблица 3 – Наглядное представление упражнений комплекса

		
И.П. – стойка, руки на пояс.	1– присесть	2 – И.П.

Подводя итог изложенному выше, следует отметить, что профилактика нарушений осанки у школьников – комплексное мероприятие, требующее участие родителей, педагогов, самих детей. Выполнение рекомендуемых комплексов без систематической работы над укреплением мышц спины и живота, формированием правильных навыков рабочей позы, ходьбы, сидения и др. не принесет желаемых результатов. В то же время, обращение внимания представителей власти на существующую проблему и предпринятые некоторые шаги для ее решения должны способствовать активизации усилий всего педагогического сообщества в направлении создания условий для профилактики нарушений осанки и их максимальной реализации.

УДК 004.946

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-ЭКОНОМИСТА

**Филь В.В., ст. преподаватель, Соколов А.А., студент
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья исследует влияние физической активности на развитие и формирование личности студентов, обучающихся по экономической специальности. В статье рассматривается значимость физической культуры для студента-экономиста, анализируются психологические и физиологические аспекты, влияющие на академическую успеваемость и профессиональное развитие.

Ключевые слова: физическая форма, общее здоровье, социальная адаптация, студенты-экономисты.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF AN ECONOMIST STUDENT

Fil V.V., senior lecturer, Sokolov A.A., student
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. This article examines the impact of physical activity on the development and formation of the personality of students studying in an economic specialty. The article examines the importance of physical education for an economics student, analyzes the psychological and physiological aspects that affect academic performance and professional development.

Key words: Physical fitness, general health, social adaptation, economics students.

Актуальность исследования. Физическая культура играет важную роль в развитии личности студента. Однако, в контексте студентов, изучающих экономическую специальность, роль физической активности может быть недооценена или даже пренебрежена. Неверное представление о том, что успех в экономической сфере зависит только от интеллектуальных способностей и умения обрабатывать информацию, может привести к упущению важного аспекта развития – физического состояния и активности. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры на формирование личности студента-экономиста и выясним, какие психологические и физиологические процессы связаны с этим взаимодействием [2, 8].

Целью данного исследования является выяснение роли физической культуры в формировании личности студента-экономиста, а также определение влияния физической активности на их когнитивные и психоэмоциональные возможности.

Для достижения поставленной цели был проведен комплексный подход, использующий следующие методы исследования:

- анализ литературных источников, включающий рассмотрение научных публикаций, статей и исследований, посвященных влиянию физической культуры на формирование личности студентов-экономистов;
- опрос студентов с использованием структурированных вопросов, направленных на определение уровня физической активности, мотивации и интереса к занятиям физической культурой, а также наличия позитивных изменений в их жизни после вовлечения в физическую активность;
- наблюдение за студентами в процессе занятий спортивными видами деятельности, анализ их физического состояния, эмоционального настроения, а также отслеживание показателей и продуктивности обучения;

– статистический анализ данных, полученных в ходе опросов и наблюдений, с использованием соответствующих методов обработки информации.

Первый аспект, который следует проанализировать, – влияние физической активности на психологическое состояние студентов-экономистов. Физическая нагрузка может стимулировать выделение эндорфинов, которые повышают настроение и уровень энергии, снижают уровень стресса и тревожности. Благодаря этому, студенты-экономисты могут лучше справляться с повседневными стрессовыми ситуациями, связанными с учебой и работой. Кроме того, физическая активность также способствует повышению концентрации и улучшению когнитивных функций, что может положительно сказаться на учебных успехах студентов-экономистов [1, 2].

Второй аспект, который необходимо изучить, – влияние физической культуры на физическое здоровье студентов-экономистов. У молодых людей, ведущих сидячий образ жизни, часто наблюдаются проблемы со здоровьем, такие как ожирение, сниженная выносливость, различные заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой и др. Регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь улучшить общую физическую форму, укрепить мышцы, улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Это позволит студентам-экономистам чувствовать себя более энергичными, улучшит работоспособность и повысит общий уровень здоровья [3, 6].

Третий аспект, который следует рассмотреть, – социальное влияние физической культуры на студентов-экономистов. Занятия спортом и участие в командных играх способствуют развитию коммуникативных и организационных навыков, формированию лидерских качеств и способностей к коллективной работе. Участие в спортивных мероприятиях также может способствовать расширению социальной сети студентов-экономистов, установлению новых контактов и знакомству с представителями различных сфер деятельности [4].

Четвертый аспект статьи будет посвящен влиянию физической культуры на развитие профессиональных навыков студента-экономиста. Регулярные занятия физическими упражнениями тренируют такие качества, как настойчивость, дисциплина, самоорганизация и целеустремленность. Важные свойства для будущих профессионалов экономической сферы [5].

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, особенно в современном мире, где они проводят большую часть времени за учебой и работой. Регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровье, бодрость и баланс в жизни [7].

Нами был проведен опрос среди студентов о том, сколько времени они уделяют занятиям физической культурой в неделю. В опросе

участвовало 42 человека Вологодского государственного университета. Ответы были разделены на три категории: менее 2 часов, от 2 до 4 часов и 4 и более часов в неделю.



Рисунок – Результаты проведения опроса.

Примечание: Результаты опроса:

- Менее 2 часов в неделю: 28 человек.
- От 2 до 4 часов в неделю: 9 человек.
- 4 и более часов в неделю: 5 человек.

Результаты опроса показывают, что большинство студентов (66,7%) уделяют физической культуре менее 2 часов в неделю. В то же время, небольшая часть студентов (21,4%) занимается физическими упражнениями от 2 до 4 часов в неделю, а еще 11,9% студентов уделяют физической культуре 4 и более часов в неделю.

Опрос показал, что многие студенты уделяют занятиям физической культурой и спортом относительно небольшое количество времени или вообще не занимаются ими. Это может быть связано с повышенной нагрузкой на учебу и другими обязанностями, которые могут снижать время для физической активности. Однако, необходимо помнить, что регулярная физическая активность не только положительно влияет на физическое здоровье, но и может улучшить работоспособность, снять стресс и повысить уровень концентрации. Поэтому мы рекомендуем студентам уделить больше внимания своему физическому состоянию и стремиться к более активному образу жизни.

Исходя из этого, мы считаем, что физическая культура играет значительную роль в формировании личности студента-экономиста.

Воздействуя на психологическое состояние, физическая активность способствует улучшению эмоционального благополучия и повышению когнитивных функций. Кроме того, занятия физическими упражнениями улучшают физическую форму и общее здоровье, а также способствуют развитию социальных и профессиональных навыков. Организация спортивных мероприятий для студентов-экономистов будет содействовать их полноценному развитию и успешному осуществлению профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Иванова, Г. С. Физическая культура и ее роль в процессе обучения студента-экономиста / Г. С. Иванова. – Москва, 2018.
2. Козлова, Е. С. Физическая культура и компетенции студента-экономиста Е. С. Козлова. – Москва, 2021.
3. Петров, В. А. Физическая активность студентов-экономистов: теория и практика / В. А. Петров. – Москва, 2019.
4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.
5. Романов, А. И. Физическая культура и спорт в формировании личности студента / А. И. Романов. – Москва, 2017.
6. Смирнов, Д. М. Влияние физической культуры на развитие личности студента-экономиста: научный анализ / Д. М. Смирнов. – Москва, 2020.
7. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.
8. Шнайдер, М. Г. Психофизическая готовность к профессиональной деятельности студентов экономических специальностей и особенности её формирования в процессе физического воспитания / М. Г. Шнайдер, Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары : Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека; Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 175-181.

УДК [616.831-009.11-053.2:796.012.1]

**ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ
ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ В
СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ
СВЕРСТНИКАМИ**

**Фоминых А.В., канд. пед. наук, доц., Лебедева А.Н., магистрант
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. Статья содержит в себе результаты исследования, посвященного изучению состояния двигательной сферы школьников 10-11 лет с депривацией зрения, обучающихся в школе-интернате, с целью выявления возрастного отставания в развитии в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. Результаты анализа полностью совпадают с показателями, характеризующими детей изучаемого контингента.

Ключевые слова: дети с депривацией зрения, состояние двигательной сферы, школа-интернат.

**INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF THE MOTOR SPHERE
OF SCHOOLCHILDREN AGED 10-11 WITH VISUAL DEPRIVATION
IN COMPARISON WITH NORMALLY DEVELOPING PEERS**

**Fominykh A.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Lebedeva A.N., undergraduate
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia**

Brief abstract. The article contains the results of a study devoted to the study of the state of the motor sphere of schoolchildren aged 10-11 years with visual deprivation studying at boarding school, in order to identify age lag in development in comparison with normally developing peers. The results of the analysis completely coincide with the indicators characterizing the children of the studied contingent.

Key words: children with visual deprivation, the state of the motor sphere, boarding school.

Актуальность. В отечественном образовании в настоящее время отмечается тенденция прироста численности школьников, имеющих различные офтальмологические заболевания, значительную часть которых по статистическим данным следует отнести к миопии, другая часть принадлежит к другому множественному ряду патологических процессов. Научная сфера располагает данными о том, что указанный контингент

детей характеризуется наряду с основным заболеванием, наличием сопутствующих соматических процессов и физических отклонений. Кроме этого, зрительный сенсорный анализатор является основным и самым значимым источником в приобретении знаний и опыта нахождения в социуме [1, 3].

В исследованиях, проведенных ранее, направленных на изучение двигательной сферы школьников с нарушениями зрения, было установлено, что изучаемый контингент отстает в показателях возрастного развития двигательной сферы по всем видам физических способностей. На основании этого, перед разработкой методики и индивидуального планирования, на основе принципов адаптивного физического воспитания, необходимо изучить особенности развития двигательных способностей детей, принимающих участие в педагогическом эксперименте [2].

Цель исследования. В рамках педагогического тестирования, выявить уровень развития двигательной сферы школьников с нарушениями зрения и в сравнении с показателями нормально развивающихся сверстников определить степень их возрастного отставания.

Организация исследования. Для изучения двигательной сферы школьников 10-11 лет с нарушениями зрения в качестве базовой учебной организации была определена ГБОУ Республики Хакасия «Школа-интернат для детей с нарушением зрения». Выборка испытуемых состояла из 21 человека, из которых 13 мальчиков и 8 девочек. Для определения уровня возрастного отставания в развитии двигательной сферы детей с депривацией зрения в тестировании принимали участие 23 нормально развивающихся школьника, из которых 14 мальчиков и 9 девочек, обучающиеся в МБОУ «СОШ №25» г. Абакана.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели, полученные после проведения исследования, характеризуются существенным отставанием в возрастном развитии двигательной сферы у детей, имеющих нарушения зрения в сравнении с контингентом школьников, имеющих нормальный онтогенез с достоверностью различий $p < 0,05$ (табл. 1, 2, 3).

В рамках исследования двигательной способности под термином «Простая двигательная реакция» использовался «реакциомер», после математической обработки полученных информативных величин было выявлено существенное отставание в развитии у детей с нарушениями зрения, так у школьников мужского пола это соответствует – 29,7%, у детей женского пола – 33,2%.

Таблица 1 – Показатели двигательной подготовленности мальчиков 10-11 лет с нарушениями зрения и их нормально развивающихся сверстников ($X \pm \sigma$)

Виды способностей	С нарушениями зрения	Без нарушений	Достоверность различий
Двигательная реакция (сек.)	0,688±0,36	0,483±0,34	p < 0,05
Скорость (сек.)	7,9±0,4	6,8±0,3	p < 0,05
Скоростно-силовая способность (см)	21,6±2,2	28,9±3,1	p < 0,05
Сила (кол-во)	4,8±1,2	6,1±1,3	p < 0,05
Гибкость (см)	1,9±0,4	2,6±0,3	p < 0,05
Координация (сек.)	11,2±0,3	9,3±0,2	p < 0,05
Общая выносливость (мин. сек.)	2,33±0,5	2,13±0,6	p > 0,05

Тестирование скоростно-силовой способности производилось на основе специфического упражнения «Прыжок вверх (по Абалакову)». После применения методов математической статистики в отношении полученных информативных величин было определено существенное отставание в развитии у детей с нарушениями зрения, так у школьников мужского пола это соответствует – 33,7%, у детей женского пола – 33,8%.

Таблица 2 – Показатели двигательной подготовленности девочек 10-11 лет с нарушениями зрения и их нормально развивающихся сверстниц ($X \pm \sigma$)

Виды способностей	С нарушениями зрения	Без нарушений	Достоверность различий
Двигательная реакция (сек.)	0,679±0,29	0,453±0,31	p < 0,05
Скорость (сек.)	8,4±0,3	7,3±0,2	p < 0,05
Скоростно-силовая способность (см)	18,3±2,1	24,5±2,3	p < 0,05
Сила (кол-во)	4,8±1,1	6,2±1,0	p < 0,05
Гибкость (см.)	2,9±1,1	4,3±1,2	p < 0,05
Координация (сек.)	11,8±1,2	10,1±0,2	p < 0,05
Общая выносливость (мин. сек.)	2,48±0,12	2,19±0,11	p < 0,05

Тестирование физической способности под термином «Скорость», производилось на основе применения теста «Бег 30 метров с хода», анализ полученных результатов определил, аналогично предыдущему тесту, значительное отставание у школьников с депривацией зрения, у испытуемых мужского пола определена информативная величина в виде 13,9%, у детей женского пола – 13,0%.

В рамках исследования двигательной способности под термином «Сила» применялось упражнение в виде теста «Сгибание-разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке». У школьников, имеющих депривацию зрения, аналогично, после применения методов математической статистики в отношении полученных информативных величин было определено существенное отставание в развитии, так мужского пола это соответствует – 27,0%, у детей женского пола – 29,1%.

Тестирование физической способности под термином «Гибкость» применялось упражнение «Наклон туловища вперед, из положения – сидя на полу». У школьников, имеющих депривацию зрения, после применения математической обработки полученных информативных величин было определено отставание в развитии: мужского пола это соответствует – 52,6%, у женского пола – 48,2%.

Таблица 3 – Уровень возрастного отставания в двигательной сфере школьников 10-11 лет с нарушениями зрения

Виды способностей	Уровень отставания (%)	
	мальчики	девочки
Двигательная реакция	29,7	33,2
Скорость	13,9	13,0
Скоростно-силовая способность	33,7	33,8
Сила	27,0	29,1
Гибкость	52,6	48,2
Координация	16,9	14,4
Общая выносливость	8,5	11,6

В процессе комплексного исследования базовых координационных способностей применялось стандартное упражнение «Челночный бег 3x10». После использования методов математической статистики в отношении полученных информативных величин было определено отставание в развитии у детей с нарушениями зрения, так у школьников мужского пола это соответствует - 16,9%, у детей женского пола – 14,4%.

Двигательная способность под термином «Общая выносливость» определялась на основе использования упражнения «Бег 500 м», где после применения методов математической статистики в отношении полученных информативных величин было определено отставание у исследуемого контингента детей, так у школьников мужского пола это соответствует - 8,5%, у детей женского пола – 11,6%.

Выводы. Таким образом, следует констатировать, что исследование, направленное на определение возрастного отставания в развитии двигательной сферы школьников с депривацией зрения от нормально развивающихся сверстников, позволило подтвердить предварительное

предположение о различии в показателях с ориентировкой на информативные величины, выявленные другими учеными.

Список литературы / References

1. Андреев, В. В. Формирование мотивации у школьников с депривацией зрения на дополнительные занятия оздоровительной физической культуры / В. В. Андреев // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 2(46). – С. 34-35.
2. Харченко, Л. В. Мониторинг состояния здоровья школьников с депривацией зрения / Л. В. Харченко, В. В. Андреев // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1(45). – С. 32-34.
3. Харченко, Л. В. Комплексная коррекция физического состояния у школьников с депривацией зрения / Л. В. Харченко, В. В. Андреев // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 3(47). – С. 27-30.

УДК 796.89

**ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА
УРОВЕНЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ**

Частоедова А.Ю., доц., Дужак К.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе рассматривается значение внимания, как психофизиологического качества в рамках спортивной подготовки единоборцев, а также влияние на нее физического утомления. Рассматривается применение методики Мюнстерберга для оценки степени внимания в зависимости от уровня физической нагрузки.

Ключевые слова: смешанные единоборства, типы внимания, переключение внимания, сосредоточение внимания, тест Мюнстерберга, краткосрочная память, помехоустойчивость.

**ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE
LEVEL OF VOLUNTARY ATTENTION OF COMBAT COMPETERS**

Chastoedova A.Yu., associate prof., Duzhak K.A., undergraduate
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article examines the importance of attention as a psychophysiological quality within the framework of sports training for martial artists, as well as the influence of physical fatigue on it. The application of the Munsterberg technique to assess the degree of attention depending on the level of physical activity is considered.

Key words: mixed martial arts, types of attention, switching attention, focusing, Munsterberg test, short-term memory, noise immunity.

Внимание является одним из качеств психики человека, оказывающим серьезное влияние о всех его взаимодействиях с окружающей средой. Данное качество психики человека можно охарактеризовать как подвижный процесс познания окружающей реальности. Внимание проявляется во время каких-то определенных психических процессов миропознания, в том числе и в ходе спортивной подготовки.

Проблема изучения аспектов развития внимания в ходе спортивной подготовки в данное время становится все более важной.

В различных видах спорта внимание может иметь разное значение. В ряде видов спорта, подразумевающих напряженное соперничество и сосредоточение на действиях противника, внимание является одним из ключевых факторов психологической подготовки спортсменов. Такие аспекты психологической подготовки как стартовая готовность, умение мобилизоваться, настроиться на решение поставленных задач в предстоящем поединке зависит и в том числе от внутреннего внимания спортсмена, способности концентрироваться на поставленных задачах и контролировать свои ощущения и эмоции [2].

На сегодняшний день одним из популярных и динамично развивающихся видов спорта являются смешанные единоборства. Для смешанных единоборств произвольность внимания имеет высокое значение, оно требует постоянного и напряженного сосредоточения на поединке, действиях соперника, что определило актуальность данного исследования.

В ходе исследования была поставлена *цель* - определить степень воздействия физического утомления на произвольное внимание спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Ознакомиться с методиками оценки внимательности и умения концентрироваться/
2. Оценить уровень влияния внимания, как психофизиологического качества, и его проявлений на результативность спортивных поединков единоборцев/
3. Оценить воздействие физического утомления на уровень внимания спортсменов.

Методы и организация исследования. В ходе достижения поставленной цели были использованы методы анализа научно-методической литературы, опросные методы сбора информации, а также тест Мюнстерберга, позволяющий оценить краткосрочную память,

внимательность, помехоустойчивость. В исследовании приняли участие юноши 2003-2006 г.р., занимающиеся смешанными единоборствами.

Результаты и их обсуждение. Высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют спортсмену эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка. Все виды внимания выделяются как по механизму их актуализации, так и по тому, на что направлено внимание. По механизму актуализации внимание подразделяют на произвольное, полупроизвольное и произвольное, по направлению – на внешнее и внутреннее [1].

В смешанных единоборствах проявляются все виды внимания, так как данный вид единоборств представляет собой динамичный вид деятельности с быстро меняющейся ситуацией и постоянной сменой положения тела в пространстве и относительно соперника. Быстрые перемещения спортсменов, мгновенные и внезапные смены ситуаций в поединке, характеризующиеся высокой психической напряженностью, а также специфичность поединка предъявляют высокие требования к основным характеристикам внимания.

Поэтому в рамках ведения соревновательной борьбы в данном виде необходимо напряженное активное внимание. Наиболее важное значение внимание приобретает в моменты окончания поединка, когда уровень стресса достигает предельных значений. Особая концентрация внимания требуется от спортсмена при решении определенных тактических задач, например, в контратаках либо в моменты особого сосредоточения на технике и тактике соперника. Отдельные технические приемы, такие как, например, моменты борьбы в партере, также требуют от спортсмена предельной концентрации внимания. Таким образом, высокая устойчивость внимания имеет важное, иногда решающее, значение в спортивном поединке единоборцев.

Соревнования, особенно соперников равного класса, зачастую продолжаются от трех раундов, и исход поединка часто решается эффективностью действий в момент его окончания. Сохранить высокий уровень концентрации внимания на протяжении всего поединка, без провалов и грубых ошибок, особенно в конце – задача достаточно важная и одновременно сложная для спортсмена любого уровня.

Переключение внимания – это его другая важна динамическая характеристика. Переключение в спортивных единоборствах проявляется в быстрых, иногда мгновенных, переходах от одного вида деятельности к другому, от одного приема к другому или в изменении выполняемых действий в рамках одного приема, как технического, так и тактического характера. Сознательное оперативное переключение внимания является важной функцией системы психической регуляции, обеспечивающей

гибкую адаптацию спортсмена к постоянно и неожиданно изменяющимся условиям и требованиям текущего момента поединка.

Важную роль в подготовке единоборцев играет сосредоточение внимания, необходимое для максимальной концентрации сил спортсмена, глубокого анализа технико-тактических действий. Неожиданные интенсивные раздражители, такие как крики зрителей, реплики тренера, умышленно отвлекающие внимание действия соперника, могут нарушить сосредоточенность внимания, отвлечь спортсмена от основной деятельности и препятствовать ее успешному выполнению.

Одновременно большие требования предъявляются к распределению внимания с целью успешного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений, глубокого предвидения динамики изменяющейся ситуации.

В ходе оценки уровня произвольного внимания участникам исследования было предложено пройти тест Мюнстерберга, предназначенный для определения способности сконцентрироваться на определенной задаче [3]. При этом прохождение процедуры тестирования было сопряжено с физической нагрузкой определенной интенсивности.

Спортсменам было предложено выделить слова из представленного буквенного набора. При этом ребята работали на велотренажере с интенсивностью не менее 600 оборотов педалей в минуту. На прохождение процедуры тестирования было выделено 2 минуты.

В результате диагностического исследования установлено, что спортсмены путем произвольного внимания показали результат – в среднем не более 20 слов за 2 минуты.

Данный результат указывает на то, что спортсмены в целом владеют удерживанием внимания на нужном объекте, более того непосредственно выполняя обязательные указания. Однако, по диаграмме можно заметить, что те спортсмены, которые показали наибольший результат слов, совершили наименьшее количество оборотов за 2 минуты. Это обусловлено тем, что концентрация внимания была направлена на решение первостепенной задачи – поиск слов. Обороты педалей в данном случае являлись больше помехой для достижения поставленной задачи, поэтому мы можем увидеть спад оборотов при вычислении наибольшего количества слов.

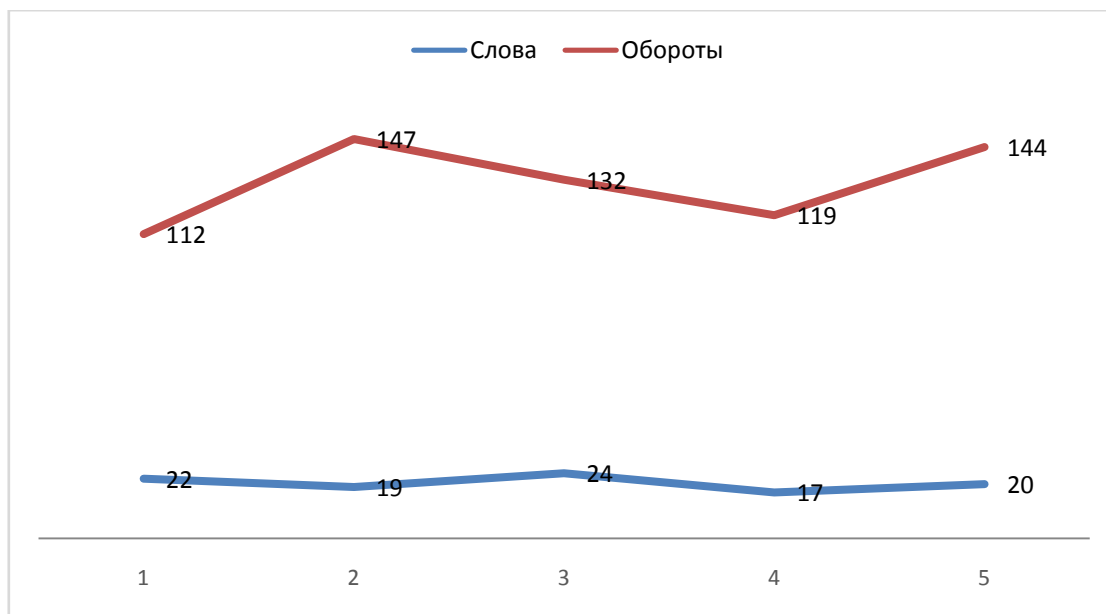


Рисунок – Результаты прохождения теста Мюнстерберга.

Заключение. Таким образом, в ходе исследования было выяснено, что интенсивная физическая нагрузка определенным образом влияет на концентрацию внимания спортсменов, что предполагает необходимость внедрения в тренировочный процесс единоборцев элементов специфической психологической подготовки, направленной на повышение устойчивости внимания в ходе напряженной тренировочной работы.

Список литературы / References

1. Борисова, О. А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 56-58.
2. Карданов, А. Х., Сравнительная характеристика проявления свойств внимания у спортсменов различных специализаций / А. Х. Карданов, Е. В. Карданова // Вестник магистратуры. – 2016. – № 6-2(57). – С.84-86.
3. Кирдяшкина, Т. А. Методы исследования внимания. Практикум по психологии: учебное пособие / Т. А. Кирдяшкина. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 1999. – 72 с.

УДК 796

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Чуркин Н.А., ст. преподаватель, Дьяченко Е.Д., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Пищевые добавки для спортсменов являются широко используемыми средствами, которые помогают улучшить физическую выносливость, ускорить восстановление после тренировок и улучшить общее здоровье. Статья посвящена рассмотрению пищевых

спортивных добавок и их влияния на улучшение физической формы, повышение выносливости и улучшение спортивных достижений. Автор предлагает рекомендации по выбору правильных добавок и их использованию для достижения оптимальных результатов в спорте и здоровом образе жизни.

Ключевые слова: спорт, питание, правильное питание, спортивное питание, пищевые добавки.

FOOD SUPPLEMENTS FOR ATHLETES

Churkin N.A., senior lecturer, Diachenko E.D., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. Nutritional supplements for athletes are widely used tools that help improve physical endurance, speed up recovery from exercise, and improve overall health. The article is devoted to the consideration of nutritional sports supplements and their effect on improving physical fitness, increasing endurance and improving sports performance. The author offers recommendations for choosing the right supplements and using them to achieve optimal results in sports and a healthy lifestyle.

Key words: sports, nutrition, proper nutrition, sports nutrition, nutritional supplements.

Пищевые добавки для занимающихся физической культурой и спортом являются широко используемыми средствами, которые помогают улучшить физическую выносливость, ускорить восстановление после тренировок и улучшить общее здоровье. В последние десятилетия было проведено множество исследований, посвященных изучению эффективности и безопасности пищевых добавок на организм человека.

Данная тема *актуальна* как никогда раньше, так как наука не стоит на месте. Появляется все больше разнообразных препаратов, которые способствуют улучшению состояния организма и достижению цели у занимающихся физической культурой и спортом.

Цель исследования: проанализировать влияние различных типов пищевых добавок на организм занимающихся и возможные риски для здоровья.

Здоровое питание всегда включает в себя баланс белков, жиров, углеводов и витаминов, но не всегда получается набрать норму из-за разных причин, потому в помощь приходят пищевые добавки. Существует множество натуральных пищевых добавок, которые не нанесут вреда здоровью, но основными являются креатин, белковые добавки и витамины. Белковые добавки являются одними из самых популярных пищевых добавок среди существующих.

Исследования показали, что употребление белковых добавок может способствовать увеличению мышечной массы и улучшению регенерации тканей после тренировок. Однако, не все белковые добавки одинаково эффективны, и важно выбирать качественные продукты с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов. Белковые добавки могут быть полезны для тех, кто занимается силовыми нагрузками и стремится к увеличению мышечной массы.

В научной литературе указано несколько важных факторов, связанных с белковыми добавками.

1. Существует несколько видов белковых добавок, включая сывороточный протеин, казеин, соевый протеин, рисовый протеин и гороховый протеин. Каждый из них имеет свои особенности, и выбор зависит от индивидуальных предпочтений и целей тренировок.

2. Белковые добавки могут помочь восстановлению и росту мышц, особенно после тренировки. Они обеспечивают организм необходимыми аминокислотами, способствуют синтезу белка и минимизируют распад мышц.

3. Некоторые белковые добавки также содержат дополнительные питательные вещества, такие как витамины, минералы, креатин и аминокислоты, которые могут быть полезны при интенсивных тренировках.

4. Для вегетарианцев или людей, страдающих аллергией на молоко, белковые добавки могут быть важным источником протеина, который может быть сложно получить из обычных продуктов.

5. Как и с любыми добавками, важно употреблять их в соответствии с рекомендациями профессионального тренера или диетолога, чтобы избежать избытка протеина, который может негативно повлиять на почки и другие органы.

Прежде чем начать принимать белковые добавки, важно проконсультироваться с квалифицированным специалистом, чтобы узнать, какие добавки подходят наилучшим образом и в каком количестве их следует употреблять.

Креатин является еще одной популярной пищевой добавкой среди спортсменов. Употребление креатина может улучшить физическую выносливость, ускорить восстановление после тренировок и способствовать увеличению мышечной массы. Однако, как и в случае с белковыми добавками, важно выбирать качественные продукты и следить за дозировкой. Относительно занятий физической культурой и спортом он помогает в следующем:

1. Креатин помогает увеличить запасы фосфокреатина в мышцах, что способствует более эффективному образованию энергии во время интенсивных физических упражнений. Это может привести к увеличению

выносливости и улучшению производительности во время кратковременных интенсивных упражнений.

2. Креатин также может способствовать увеличению объема мышц за счет увеличения количества воды, задерживаемой в мышцах, а также стимулировать синтез белка.

3. Исследования показывают, что креатин может помочь в улучшении функции мозга, уменьшении усталости.

Рекомендуемая дозировка для большинства занимающихся составляет около 3-5 грамм креатина в день.

Напоминаем, что рекомендуется проконсультироваться с профессиональным тренером или медицинским специалистом для определения правильной дозировки в соответствии с индивидуальными нуждами.

Витамины и минералы играют важную роль в жизни любого человека, но с силовыми нагрузками недостаток данных элементов заметен еще сильнее. Недостаток определенных витаминов и минералов может привести к снижению физической выносливости, ухудшению иммунной системы и другим негативным последствиям. Исследования показали, что употребление витаминов и минералов в виде пищевых добавок может помочь поддерживать оптимальный уровень здоровья.

Многие витамины и минералы необходимы для человека, особенно для тех, кто занимается физической культурой и спортом. Из-за повышенных физических нагрузок занимающимся часто требуется больше данных витаминов и минералов, чем обычным людям, поэтому важно следить за правильным питанием и возможно принимать витаминно-минеральные комплексы в соответствии с индивидуальными потребностями.

Выводы. Пищевые добавки для занимающихся физической культурой и спортом играют важную роль в поддержании оптимального уровня физической активности, улучшении выносливости и ускорении восстановления после тренировок. Однако, перед началом приема любой пищевой добавки, важно проконсультироваться с врачом или диетологом, чтобы выбрать оптимальные продукты и дозировку. Дальнейшие исследования по данной теме помогут расширить наше понимание об эффективности и безопасности пищевых добавок.

Список литературы / References

1. Шестопапов, Я. В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я. В. Шестопапов, В. О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

2. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических

ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.

3. Цыганкова, В. О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.

4. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.

УДК 796.011:796.015.132

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ

Чуркин Н.А., ст. преподаватель, Саранчин В.Д., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Нарушение осанки – одна из наиболее распространённых проблем современного общества. Негативное влияние данной болезни отмечается не только на физическом здоровье, но и психологическом. Нарушение осанки делает человека менее уверенным, уменьшает его социальную активность. Эти и другие проблемы будут рассмотрены в данной статье, а также будут предложены способы борьбы с ними в разрезе физического и психологического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, осанка, психологическое состояние, сутулость, физическая активность.

THE INFLUENCE OF POSTURAL DISORDERS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON AND MEASURES TO PREVENT THEM

Churkin N.A., senior lecturer, Saranchin V.D., student
*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Poor posture is one of the most common problems in modern society. The negative impact of this disease is noted not only on physical health, but also psychological. Poor posture makes a person less confident and reduces his social activity. These and other problems will be discussed in this article, and ways to combat them in terms of physical and psychological health will also be proposed.

Key words: physical culture, health, posture, psychological state, stoop, physical activity.

Осанка – основоположник нашего физического самочувствия, из-за распространённого малоподвижного образа жизни и многих других проблем возникает необходимость изучения её первопричин для нормализации здоровья людей, страдающих от нарушения осанки. Лечение таких нарушений и их предотвращение является актуальной задачей современного мира и, в частности, физической культуры и спорта [4, 5].

Целью исследования является определение влияния нарушений осанки на психологическое состояние человека, а также поиск факторов по предупреждению нарушений осанки.

Изучение литературы на тему связи нарушения осанки и психологических проблем помогло выявить, что организм человека и сознание – это единый элемент, поэтому то, что человек имеет нарушения осанки, сразу говорит о многих вещах его подсознания. Даже в детстве недостаток витаминов, микроэлементов, неправильно распределенные нагрузки могут привести к серьезным отклонениям при формировании скелета. Из-за чего в дальнейшем будущем уже во взрослом возрасте человек с такими нарушениями сталкивается с большим количеством проблем с организмом, одна из которых неправильная осанка [9].

Наукой доказано, что существует взаимосвязь состояния осанки с психологическими особенностями человека: тем чаще он сутулится, чем он более склонен к тревожности и «боязни» людей и наоборот. У людей, испытывающих проблемы со спиной, чаще развивается депрессия [1, 3]. Причины связи изменения осанки и влияющей на это нервной системы можно объяснить следующими фактами:

1) Нарушение кровообращения. Даже при малейшем отклонении от нормального положения в позвоночнике нарушается правильная работа позвоночных артерий. Из-за этого мозг не получает достаточную норму кислорода для нормального функционирования. Под зону риска попадает речь, внимание, эмоциональное состояние [2].

2) Социальная изоляция. При частых, либо постоянных спинных болях человеку сложнее заниматься простыми повседневными вещами. Трудно выполнять физические нагрузки, недостаток кислорода в головном мозге не позволяет ему полноценно думать, в следствие происходит падение самооценки.

3) Подавление симптомов спинной боли. Любые боли изматывают организм, так как он направляет все свои силы на излечение внутренних систем. Из-за этого страдает нервная система, вследствие чего пропадает настроение, появляется утомление, ведь очень сложно быть счастливым, когда большую часть времени человек испытывает боль.

4) Не восприятие себя. Человек, у которого есть проблемы со спиной, чаще испытывает неуверенность и недоверие к самому себе. Им кажется, что они менее привлекательны, из-за чего находиться в общественных местах становится намного тяжелее.

Если не бороться с этой проблемой, то неэстетичная со стороны сутулость окажется лишь каплей в море. Сутулость не позволяет нормально выполнять свои функции внутренним органам: страдают желудок, почки, мочеиспускательные органы, легкие, сердце.

Для того, чтобы избавиться от корня проблемы и всего из этого вытекающего, необходим комплексный подход. Во внимание должно быть принято не только физическое, но и психологическое здоровье.

Важным фактором является использование упражнений лечебной физической культуры. Так регулярная физическая активность способствует укреплению мышц туловища и конечностей, а также коррекции деформаций позвоночника [6]. Для этого можно использовать такие виды физической активности, как йога, пилатес, плавание, стретчинг [1, 3, 6, 7, 8, 9].

Лучшим средством профилактики нарушений осанки является профилактика. Важно следить за правильным положением спины вовремя ходьбы и сидения, вес внешних отягощений распределять равномерно. Желательно спать на ортопедическом матрасе.

Необходимо помнить, что с психологическими проблемами тоже нужно бороться. Для борьбы с ними помогут психологи, позитивное мышление и прорабатывание своей самооценки. Преподаватели вузов по физической культуре и спорту являются специалистами в своей области, поэтому в процессе физического воспитания помогают обучающемуся не только в развитии физических качеств, но и оздоровлении с учётом его индивидуальных особенностей и потребностей, а также развивают его личностные качества и укрепляют психологическое здоровье.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что здоровая спина – это ключ к отличному самочувствию и стабильной психике. Необходимо следить за ней и не упускать признаки грядущих проблем, чтобы в дальнейшем избежать пагубного влияния не только на здоровье, но и на многие другие аспекты жизни.

Список литературы / References

1. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.

2. Имамалыев, Т. И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т. И. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград : ВГАФК, 2021. – Т. 2. – С. 215-218.

3. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

4. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань : КГАУ, 2022. – С. 541-545.

5. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 429-432.

6. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

7. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

8. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

9. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

УДК 796.015:796

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФАЗКУЛЬТУРНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Швайликова Н.В., преподаватель

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. Цель данного исследования заключается в более глубоком анализе взаимосвязи психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в контексте физкультурной деятельности и спортивной тренировки. Посредством рассмотрения этих аспектов мы стремимся выявить ключевые факторы, определяющие успешность тренировочного процесса и способствующие достижению максимальных результатов в здоровье и спорте.

Ключевые слова: психолого-педагогические аспекты физкультурной деятельности, влияние педагогических методов на мотивацию и эффективность тренировок, мотивация во время занятия спортом, питание, режим сна.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL ASPECTS OF PHASECULTURAL ACTIVITY AND SPORTS TRAINING

Shvaylikova N.V., teacher

Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Brief abstract. The purpose of this study is to more deeply analyze the relationship between psychological, pedagogical and medical-biological aspects in the context of physical education and sports training. By considering these aspects, we strive to identify the key factors that determine the success of the training process and contribute to the achievement of maximum results in health and sports.

Key words: psychological and pedagogical aspects of physical education, the influence of pedagogical methods on the motivation and effectiveness of training, motivation during sports, nutrition, sleep patterns.

Физкультурная деятельность и спортивная тренировка представляют собой неотъемлемые компоненты современного общества, оказывая значительное воздействие на физическое и психологическое благополучие индивида. Систематическая физическая активность, сочетаемая с правильной психологической и педагогической поддержкой, играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и достижении спортивных результатов. Именно в этом контексте становится крайне важным осмысление психолого-педагогических и медико-биологических аспектов физкультурной деятельности и спортивной тренировки.

Основное внимание к аспектам психологии и педагогики обусловлено не только стремлением к повышению физической активности, но и пониманием того, как мотивация, психологическая устойчивость и эффективные педагогические методы могут содействовать достижению выдающихся результатов в спорте. С другой стороны, медико-

биологические аспекты спортивной тренировки поднимают вопросы адаптации организма к физическим нагрузкам, питания, реабилитации и профилактики травм, влияя на общее здоровье и физическую подготовленность спортсменов.

Цель данного исследования заключается в более глубоком анализе взаимосвязи психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в контексте физкультурной деятельности и спортивной тренировки.

В мире спорта мотивация и психологический настрой играют важнейшую роль, представляя собой ключевые аспекты, которые могут определить успех или неудачу спортсмена. Мотивация в спорте является силой, которая поддерживает и направляет индивида в процессе тренировок, соревнований и достижения спортивных целей. Она может иметь внутренний характер, когда спортсмен движим собственными целями, стремлением к самосовершенствованию и удовлетворением от активности. Внешняя мотивация, напротив, зависит от внешних стимулов, таких как признание, награды или социальное признание.

Исследования показывают, что внутренняя мотивация связана с более высокой степенью самодисциплины и устойчивостью в долгосрочной перспективе. Тем не менее, внешние стимулы также могут оказывать положительное влияние, особенно на краткосрочные результаты. Спортсмены, балансирующие между внутренней и внешней мотивацией, обычно обладают устойчивым интересом к тренировкам и соревнованиям.

Психологический настрой, в свою очередь, влияет на эмоциональное состояние спортсмена и его способность эффективно функционировать в тренировочных и соревновательных условиях. Позитивный психологический настрой содействует уверенности в своих силах, улучшению концентрации и увеличению уровня энергии. Он также способствует борьбе со стрессом и способен повысить мотивацию, создавая благоприятные условия для достижения лучших результатов.

Важно отметить, что негативный психологический настрой может оказать серьезное воздействие на спортивные достижения. Спортсмен, испытывающий страх, неуверенность или тревогу, может столкнуться со снижением производительности и ухудшением результата. Поэтому управление психологическим состоянием становится неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Взаимосвязь между мотивацией и психологическим настроением является важным компонентом формирования успешного спортсмена. Высокий уровень мотивации может создать позитивный психологический настрой, а позитивное эмоциональное состояние, в свою очередь, может усилить мотивацию и устойчивость к трудностям. Эта взаимосвязь создает благоприятные условия для развития спортсмена как физически, так и

психологически, обеспечивая тем самым успешное движение к поставленным спортивным целям.

Адаптация к индивидуальным потребностям представляет собой важную составляющую успешной тренировки. Педагогический метод, ориентированный на индивидуальные особенности каждого спортсмена, способен учитывать его уровень подготовки, физические способности и психологические особенности. Такой индивидуализированный подход создает благоприятные условия для формирования личной ответственности спортсмена за свой тренировочный процесс, что, в свою очередь, может повысить его мотивацию.

Важным аспектом также является стимулирование внутренней мотивации. Педагогические методы, направленные на поддержание интереса к тренировкам и создание положительного опыта, способствуют развитию внутренней мотивации спортсмена. Позитивное воздействие тренера, поощрение достижений и установка разумных, но амбициозных целей способствуют формированию у спортсмена внутренней потребности в самосовершенствовании и достижении результатов.

Один из ключевых аспектов – это обеспечение студентам доступа к информации о здоровом образе жизни. Педагогическая работа должна направлять студентов к осознанному выбору здоровья. Это включает в себя обучение правильным питательным привычкам, физической активности и основам психического благополучия.

Также, педагогические методы могут способствовать формированию позитивного отношения к заботе о себе. Важно, чтобы студенты понимали, что забота о собственном здоровье – это неотъемлемая часть успешной учебы и будущей профессиональной деятельности. В этом контексте педагог должен выступать не только как преподаватель, но и как наставник, стимулирующий студентов к активному образу жизни.

Создание учебных программ, включающих элементы физической активности и заботы о здоровье, также является важным элементом педагогической работы. Предоставление студентам возможности участвовать в спортивных мероприятиях, занятиях физической культурой и других активностях способствует не только поддержанию физической формы, но и формирует привычку к здоровому образу жизни.

Важным элементом является и формирование понимания влияния здоровья на общий уровень эффективности и качество жизни. Педагогическая работа должна подчеркивать взаимосвязь между здоровьем, успешным обучением и достижением профессиональных целей.

Физиологические аспекты тренировочного процесса играют важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам. Тренировочные упражнения вызывают ряд изменений в организме, нацеленных на

улучшение его функциональности и подготовку к более высоким интенсивностям.

Роль питания и режима сна в успешной тренировочной программе, несомненно, критическая, влияя на общую физическую подготовку и восстановление организма после физических нагрузок.

Правильное питание является неотъемлемой частью успешной тренировочной программы. Оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, энергией и способствует восстановлению. Уравновешенное питание, богатое белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами, способствует максимальной эффективности тренировок.

Белки необходимы для роста и восстановления мышц, углеводы предоставляют энергию, а жиры поддерживают общее здоровье и адекватный уровень энергии. Важно также поддерживать гидратацию, употребляя достаточное количество воды для компенсации потерь во время тренировок.

Адекватный сон – не менее важный элемент успешной тренировочной программы. Во время сна происходит восстановление и регенерация клеток, а также синтез гормонов роста. Недостаток сна может привести к усталости, снижению эффективности тренировок, а также замедлению процессов восстановления.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность является ключевым фактором поддержания общего здоровья. Систематические физические нагрузки способствуют:

- Укреплению сердечно-сосудистой системы: Улучшение работы сердца, снижение уровня холестерина и давления способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.
- Поддержанию оптимального веса: Регулярная активность способствует сжиганию лишних калорий и контролю массы тела, что связано с уменьшением риска ожирения и метаболических нарушений.
- Улучшению иммунитета: Физическая активность стимулирует иммунную систему, что может снижать частоту и тяжесть инфекций.
- Поддержанию здоровья костей и суставов: Тренировки с нагрузкой способствуют укреплению костной ткани и поддержанию гибкости суставов.

С медико-биологической точки зрения, исследования подтверждают, что физическая активность способствует адаптации организма к физическим нагрузкам. Улучшение кардиоваскулярной системы, увеличение мышечной массы и энергетической емкости, а также снижение риска хронических заболеваний являются лишь некоторыми из выявленных позитивных эффектов. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние, уровень стресса и когнитивные функции

подчеркивает неотъемлемость физической активности для комплексного заботливого отношения к здоровью.

Список литературы / References

1. Бомпа, Т. Тренировка в силовых видах спорта / Т. Бомпа, М. Каррера. – СПб.: Питер, 2005
2. Духовный, М. И. "Психология физической подготовки / М. И. Духовный. – Москва : Физкультура и спорт, 2009
3. Захаров, В. Д. Основы теории и методики физической культуры / В. Д. Захаров. – Москва : Физкультура и спорт 2002
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981
5. Тударев, Т. В. Психология тренировки / Т. В.Тударев, В. П. Зинченко. – Москва : Академия, 2008.

УДК 796

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.,

Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлена методика формирования мотивации к занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья. Ее реализация осуществлялась в рамках учебной и внеучебной деятельности. Особенностью было повышение эмоциональности уроков физической культуры за счет музыкального сопровождения, подвижных игр, а также привлечение школьников к участию во внеучебных мероприятиях.

Ключевые слова: мотивация, музыкальное сопровождение, школьники с ограниченными возможностями здоровья, спортивный праздник, дни здоровья.

**METHODOLOGY FOR FORMING MOTIVATION FOR PHYSICAL
EDUCATION IN SCHOOLCHILDREN WITH LIMITED HEALTH
CAPABILITIES**

Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.,

Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents a methodology for developing motivation for physical education in schoolchildren with disabilities. Its implementation was carried out within the framework of educational and extracurricular activities. A special feature was increasing the emotionality of physical education lessons through musical accompaniment, outdoor games, as well as attracting schoolchildren to participate in extracurricular activities.

Key words: motivation, musical accompaniment, schoolchildren with disabilities, sports festival, health days.

Актуальность исследования. В настоящее время растет число школьников с ослабленным здоровьем, которое не позволяет в полной мере выполнить ту норму двигательной активности, предусмотренную для данной возрастной группы школьников [9]. В то же время малая двигательная активность не только не удовлетворяет потребность в движении и не способствует профилактике заболеваний, а зачастую приводит к появлению новых и усугублению уже имеющихся заболеваний [2, 5, 9]. Возникшие при выполнении физических упражнений трудности приводят к потере интереса к физическим упражнениям и физической культуре в целом [3].

Теоретический анализ и обобщение психологической и педагогической литературы показал, что вопросы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой достаточно изучены, однако, малоисследованной остается проблема формирования мотивации к занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья в процессе физического воспитания.

Цель исследования: разработать методику формирования мотивации к занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации данной цели нами были использованы *методы исследования:* анализ научно-методической литературы и специальной литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Для реализации данной методики была отобрана экспериментальная группа, состоящая из школьников с ограниченными возможностями здоровья в количестве 15 человек. Непосредственная реализация методики происходила как во время учебной, так и во время внеучебной деятельности. Она включала в себя соблюдение ряда условий.

1. Повышение эмоциональности занятий физической культурой путем включения упражнений, проводимых под музыкальное сопровождение, а также подвижных игр [10, 11].

Упражнения под музыкальное сопровождение проводились один раз в две недели. Целью занятий было не только придать окраску занятиям физической культурой, но и развить чувство ритма. Так, в большей степени использовались общеразвивающие упражнения на месте, которые проводились в методической последовательности «сверху вниз», а также простейшие виды ходьбы и базовых аэробных шагов в сочетании с работой руками. Темп выполнения данных упражнений был средне-низкий, интенсивность невысокая. Это было сделано для того, чтобы занимающиеся имели возможность освоить данные упражнения и научиться выполнять их в соответствии с музыкальным сопровождением. В основную часть занятий для здоровых школьников включались прыжки и бег, которые для школьников с ограниченными возможностями здоровья заменялись ходьбой на месте. В конце занятия выполнялись упражнения на растягивание с целью не только снять напряжение с мышц, но и для воспитания гибкости.

Подвижные игры включались один раз в неделю. Как правило, для испытуемых проводились игры малой и средней интенсивности

2. Создание ситуаций, создающих «ощущение успеха». Это является одним из действенных приёмов стимулирования интереса к физической культуре у школьников, испытывающих определённые затруднения. Представляет собой постановку конкретной цели, которую можно достичь в скором времени или в течение одного урока. Например, научиться стоять в равновесии 5 секунд или забросить мяч в кольцо, попасть дротиком в мишень [7]. Если на уроке поставленная задача не решится, то на следующем уроке проводятся специальные упражнения по ее решению. По мере достижения цели, она постепенно усложняется или заменяется другой. Так у таких учащихся будет четкое понимание того, что и как нужно сделать, чтобы ее достичь. Вместе с этим будет ощущение уверенности. Важную роль в создании ситуации успеха играло обеспечение благоприятной моральной психологической атмосферы в ходе выполнения тех или иных учебных заданий [4].

Что касается внеучебной деятельности, то для реализации методики были предусмотрены и проведены следующие мероприятия:

1. Посещение спортивных соревнований и мероприятий различного уровня в качестве зрителей и болельщиков. Так были посещены «I Всемирные игры национальных видов единоборств», проходившие с 4 по 8 октября 2023 в г. Чебоксары, а также товарищеские встречи по волейболу и баскетболу среди учащихся школы № 35 г. Чебоксары.

2. Участие в спортивном празднике среди 5-7 классов, посвященном празднованию Нового года в качестве болельщиков или помощников.

3. Участие в спортивном состязании «Веселые старты» в качестве зрителей и болельщиков, организованном в каникулярное время.

4. Участие в «Днях здоровья». Так, были организованы 2 таких мероприятия. Одно было посвящено осеннему легкоатлетическому забегу, где школьники с ограниченными возможностями здоровья выступали в качестве зрителей или помощников. Другое было посвящено приходу зимы, когда со школьниками на свежем воздухе были проведены различные подвижные игры, забавы, катание на санках [1].

Это было сделано с целью прочувствовать соревновательную атмосферу и испытать положительные эмоции, познакомить учащихся с миром спорта и соревновательной борьбы, а также получить новые знания о здоровом образе жизни[6].

Участники экспериментальной группы занимались физической культурой согласно учебному расписанию (2 раза в неделю) вместе со своим классом. Однако, нагрузка и подбор физических упражнений происходили индивидуально в строгом соответствии с показаниями и противопоказаниями к состоянию здоровья [8]. Отличие подготовительной части занятия состояло в том, что беговая часть упражнений заменялась на общеразвивающие упражнения в ходьбе.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика по формированию мотивации к урокам физической культуры у школьников с ограниченными возможностями здоровья оказалась эффективной. По результатам анкетирования выявлена тенденция улучшения мнения участников к урокам физической культуры. 67% школьников считали, что уроки физической культуры помогут сохранить здоровье, такое же количество опрошенных хотят получить новые знания о здоровье и здоровом образе жизни. У 53% респондентов было отмечено желание научиться выполнять новые физические упражнения, 67% опрошенных стали выполнять физические упражнения во внеучебное время.

Выводы. Повышение эмоциональности уроков физической культуры, а также ощущение успеха и причастность к спортивному празднику помогают школьникам быть более вовлеченными в процесс физического воспитания, способствуют развитию интереса к различным формам физического воспитания, повышению мотивации к урокам физической культуры.

Список литературы / References

1. Журавлев, А. В. О влиянии катания на коньках на организм человека / А. В. Журавлев, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 84-87.

2. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

3. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

4. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

5. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

6. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.

7. Шиленко, О. В. Возможности использования занятий дартсом для студентов специальной медицинской группы / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 721-722.

8. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

9. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

10. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н.

Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с. – Текст : электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=boqcfs> (дата обращения: 12.12.2024).

11. Эриванова, С. А. Национальные подвижные игры чувашей в рекреативной физической культуре / С. А. Эриванова, Ф. В. Максимова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2023. – С. 77-83.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.,
Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой для школьников с ограниченными возможностями здоровья. Результаты опроса среди школьников 5-7 классов, имеющих ограничения в состоянии здоровья, говорят о сниженной мотивации к занятиям физической культурой, однако школьники понимают значимость физической культуры и двигательной активности в целом.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, школьники, физическая культура.

FEATURES OF MOTIVATION FORMATION TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR SCHOOLCHILDREN WITH LIMITED HEALTH CAPABILITIES

**Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.**
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia
Pyanzina N.N., cand. of pedag. science, associate prof.
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents possible ways to increase motivation for physical education for schoolchildren with disabilities. The results of a survey among schoolchildren in grades 5-7 with health limitations indicate reduced motivation for physical education, but schoolchildren understand the importance of physical education and physical activity in general.

Key words: motivation, health, schoolchildren, physical education.

Актуальность исследования. В настоящее время растет число школьников с ослабленным здоровьем. К сожалению, они не в состоянии выполнить ту норму двигательной активности, предусмотренную для данной возрастной группы школьников [2, 5, 9]. Так, малая двигательная активность не только не удовлетворяет потребность ребенка в движении и не способствует профилактике заболеваний, но и приводит к усугублению уже имеющихся заболеваний [5]. У детей при возникновении трудностей во время выполнения физических упражнений пропадает интерес к занятиям [3]. Поэтому важно сохранить и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Цель исследования: выявить особенности повышения мотивации к занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, опрос.

Как известно, значение физической культуры в школьный период жизни человека велико, так как создается фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, что способствует гармоничному развитию личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без достаточной двигательной активности практически недостижимо [3].

Учебная нагрузка в школе даже для здорового школьника является большой. Это не способствует проявлению интереса к физической культуре. У школьников с ограниченными возможностями здоровья интерес к физической культуре еще ниже, так как имеющиеся заболевания ускоряют наступление усталости и приводят к утомляемости организма, физической невозможности выполнить то или иное физическое упражнение [3].

Поэтому формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой представляет собой важную психолого-педагогическую проблему теории и практики физического воспитания, при решении которой большая роль будет принадлежать к осознанию школьником подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании. В ходе реализации мотивов может возникать интерес к занятиям физической культурой и становиться

её внутренним содержанием, интерес может стать причиной возникновения мотивов [3].

Основные результаты исследования. В научно-методической литературе имеется достаточно материала с рекомендациями по формированию интереса детей к урокам физической культуры посредством использования различных способов [1, 6, 7, 8, 10, 11]. В основном авторы отмечают, что вызвать интерес и двигательную активность младших школьников помогает отсутствие монотонности занятий и разнообразие используемых средств. Как правило, уроки физической культуры, проводимые на свежем воздухе, оказываются эффективнее не только с точки зрения физического состояния, но и эмоционального [4, 5]. Также важна сама форма проведения урока. Так проведение урока можно организовать в виде похода, прогулки, на специально оборудованной площадке, на открытом воздухе, в помещении. Также повышению интереса к урокам физической культуры и позитивного отношения школьника к нему способствует положительная обстановка урока [4, 6].

Особое место в процессе физического воспитания занимают подвижные игры. Общеизвестно, что их отмечают как одно из важных средств повышения интереса к урокам физической культуры. Помимо того, что они оказывают влияние на оздоровление организма детей, в игре школьники обретают опыт общественного поведения в коллективе сверстников, у них появляется возможность проявления решительности и самостоятельности [3].

Специалисты утверждают, что для школьника важно получать удовлетворение от физкультурной деятельности. Ощущение успеха, особенно если это произошло за сравнительно небольшой промежуток отрезок времени, способствует появлению уверенности в себе, повышению самооценки, следовательно, мотивация и интерес к урокам физической культуры значительно возрастают. Даже маленькие достижения школьника представляют для него личностную значимость, что способствует реализации новых мотивов, направленных на продолжение занятий и совершенствование физической и функциональной подготовленности [3].

Результаты опроса, проведенного среди школьников 5-7 классов в количестве 18 человек, у которых были выявлены ограничения в состоянии здоровья, подтвердили наши предположения о сниженной мотивации к занятиям физической культурой. Так, свое отношение к урокам физической культуры как «в целом положительное» высказали лишь 5 респондентов (28%), как «в целом отрицательное» – 11 респондентов (61%), затруднились ответить 2 респондента (11%). Опрос также показал, что на повышение мотивации к урокам физкультуры для большинства респондентов (83%) влияние оказывают упражнения,

проводимые под музыкальное сопровождение. 39% участников отметили, что хотят выполнять упражнения из нетрадиционных средств физического воспитания, 28% хотели бы, чтобы на уроках физкультуры проводилось больше подвижных и спортивных игр.

Однако, на вопрос об отношении к двигательной активности в целом мы получили следующие ответы: положительно к ней относятся 12 респондентов (67%), отрицательно – 1 респондент (6%), затруднились ответить – 5 респондентов (28%).

На вопрос «какое положительное значение имеют уроки физкультуры для Вас», мы выяснили, что для 94% – возможность подвигаться, для 89% респондентов – возможность укрепить здоровье, для 78% респондентов – возможность получить положительные эмоции, для 56% респондентов – это смена деятельности, 33% респондентов привлекают подвижные и спортивные игры, для 11% респондентов – проверить свои возможности, для 6% респондентов – это возможность посоревноваться, еще 6% респондентов отметили, что хотят научиться чему-то новому. Это означает, что, несмотря на нежелание большинства респондентов ходить на уроки физкультуры, они понимают их значимость и положительное влияние.

Важно отметить, что в целом у школьников есть интерес и мотивация к двигательной активности, однако, она оказалась невысокая. Причина связана с чувством неуверенности перед здоровыми школьниками, а также с трудностями, с которыми они сталкиваются при выполнении некоторых упражнений. Однако, как мы выяснили, предпосылки для повышения мотивации к двигательной активности в целом имеются.

Выводы. Интерес – преобладающая эмоция, проявляющаяся во влечении к познанию окружающего мира. Средства физической культуры в профилактике заболеваний играют большую роль, поэтому важно сформировать мотивацию и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и физкультуре в целом.

Список литературы / References

1. Журавлев, А. В. О влиянии катания на коньках на организм человека / А. В. Журавлев, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 84-87.

2. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

3. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашия государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

4. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары : Чувашия государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

5. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСИТ", 2021. – С. 256-259.

6. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.

7. Шиленко, О. В. Возможности использования занятий дартсом для студентов специальной медицинской группы / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашия государственный аграрный университет, 2023. – С. 721-722.

8. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары: Чувашия государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

9. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

10. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашия государственный аграрный университет, 2022. – 86 с. – Текст : электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=boqcf5> (дата обращения: 12.12.2024).

11. Эриванова, С. А. Национальные подвижные игры чувашей в рекреативной физической культуре / С. А. Эриванова, Ф. В. Максимова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы

научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2023. – С. 77-83.

УДК 796.03

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**Юраго О.Л., магистр пед. наук, ст. преподаватель,
Садовникова О.А., студент**

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье, на основе анализа научно-методической литературы, были определена цель и этапы реабилитации спортсмена после травмы. Выявлены факторы, от которых зависит скорейшее возвращение в спорт.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, травма, реабилитация, факторы, этапы.

MAIN STAGES OF SPORTS REHABILITATION

**Yurago O.L., master of pedag. science, senior lecturer,
Sadovnikova O.A., student**

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Brief abstract. In the article, based on an analysis of scientific and methodological literature, the goal and stages of rehabilitation of an athlete after an injury were determined. The factors on which a speedy return to sports depends have been identified.

Key words: sport, athlete, injury, rehabilitation, factors, stages.

Введение. Реабилитация определяется «как комплекс мероприятий, направленных на восстановление функциональных возможностей человека и снижение уровня инвалидности у лиц с нарушениями здоровья с учетом условий их проживания» [2].

Спорт – это не только упорный труд, победы, пьедесталы, но и травмы разной сложности. Иногда именно травма решает судьбу спортсмена. Травмы в спорте делятся на 3 группы: лёгкой, средней тяжести и тяжёлые. Есть ещё и микротравмы, которые более частые и очень опасные, ведь именно они становятся причиной хронических или периодических болей, патологий опорно-двигательной системы.

Очень важным, при получении травмы любой тяжести, является оказание первой медицинской помощи и последующее незамедлительное лечение травмы.

Спортивные травмы классифицируют:

- по характеру возникновения – первичные/острые, от перегрузок, повторные/хронические;
- по типу повреждения – переломы, разрывы, ушибы, растяжения и прочие;
- по степени тяжести – легкие, средние, тяжелые;
- по локализации [3].

Цель исследования – на основе анализа научно-методической литературы по данной теме определить цель спортивной реабилитации и выявить ее этапы.

Каждому виду спорта характерны свои особенные травмы: у теннисистов – это туннельный синдром или травмы локтя, легкоатлеты страдают от стрессового перелома стопы и воспаления надкостницы, у тяжелоатлетов возникают проблемы с позвоночником, представители игровых видов спорта травмируют коленные суставы, ахилловы сухожилия [3].

Целью реабилитации является не только восстановление спортсмена, но и его возвращение к привычным нагрузкам, ритму и режиму, продолжение спортивной карьеры.

Спортивная реабилитация включает в себя три этапа.

На первом этапе спортивной реабилитации важно оказать должное внимание корректному плану, направленному на скорейшее восстановление. В него входят физиотерапевтические процедуры, массаж и все необходимые физические упражнения, которые строго назначает врач после осмотра и определения тяжести. При необходимости, и в зависимости от сложности и особенности травмы, в этот список входит ещё и медикаментозное лечение.

Внимание второго этапа спортивной реабилитации направлено на индивидуальность спортсмена и его спортивной направленности. Реабилитация сходится к упражнениям силового характера, на разработку гибкости мышц, а особенно травмированной зоны. Эти упражнения должны укрепить мышечную систему и подготовить организм к привычным спортивным нагрузкам, но не должны стать стрессом организму. Поэтому важно без какого-либо фанатизма продолжать лечение. Ведь этот этап может быть очень обманчивым, так как прежняя боль притупляется и кажется, что уже практически всё восстановилось. Но при перегрузке всё может обнулиться, а в худшем случае усугубиться.

Третий этап – это начало спортивных тренировок, цель которых – окончательное восстановление спортсмена, организма, возвращение к привычному тренировочному режиму и распорядку дня, возвращение

спортивной формы тела. К сожалению, в литературных источниках нет никаких практических разработок и рекомендаций для этого, заключительного, этапа реабилитации. Имеются лишь рекомендации общего характера, в частности В.Ф. Башкирова и М.И. Гершбурга, которые ограничились указанием средств и методов восстановления, рекомендуемых к использованию на этом этапе, но, ни конкретной методики, ни направленности восстановительных мероприятий с учетом специализации спортсмена в этих указаниях обнаружить не удалось [1].

В организме всё очень индивидуально. Продолжая лечение со своим лечащим врачом, консультируясь с тренером, опираясь на общее состояние организма и показатели анализов, возможно, подобрать нужную нагрузку и упражнения, которые не навредят, а только закрепят результат.

Выводы. Таким образом, реабилитация – это очень серьёзный этап восстановления организма спортсмена, который должен проходить под строгим контролем специалиста, а именно врача. Именно врач может определить степень травмы и назначить необходимое лечение.

Скорейшее возвращение в спорт зависит от многих факторов: своевременное оказание первой медицинской помощи и немедленное обращение к специалисту для постановки диагноза и построения плана лечения, соблюдение поставленного плана, качественность его выполнения, возраст травмированного и, конечно же, настрой.

Список литературы / References

1. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры. – 2004. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004n1/p28-30.htm> (дата обращения: 02.04.2023).
2. Реабилитация : Основные факты. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitatio> (дата обращения: 29.03.2023).
3. Этапы восстановления и реабилитации спортсменов после травм / Sportuniver, 2023. – URL: <https://sportuniverhub.com/blog/etapy-voosstanovleniya-i-reabilitaczii-sportsmenov-posle-travm> (дата обращения: 02.04.2023).

**СЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ»**

УДК 796.015.644

**О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ
ТЕЛА СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Арчакова Е.И., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. Актуальность исследования обоснована необходимостью применения средств оздоровительной гимнастики для коррекции массы тела студенток с нарушением обмена веществ. В статье проведен анализ данной проблемы, который позволил оценить первоначальный уровень показателей и разработать экспериментальную комбинированную методику.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, студенты, нарушение обмена веществ.

**ABOUT THE NECESSITY OF USING HEALTH-CARE GYMNASTICS
TO CORRECT BODY WEIGHT OF FEMALE STUDENTS WITH
METABOLISM DISORDERS**

Archakova E.I., senior lecturer

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Brief abstract. The relevance of the study is justified by the need to use health-improving gymnastics to correct the body weight of female students with metabolic disorders. The article analyzes this problem, which made it possible to assess the initial level of indicators and develop an experimental combined methodology.

Key words: recreational gymnastics, students, metabolic disorders.

Введение. С нарушением обмена веществ связаны многие проблемы в функционировании всех систем организма. Замедленный метаболизм ведет к набору лишнего веса и ожирению, к возникновению и развитию сахарного диабета, эндокринных заболеваний, сердечно-сосудистых патологий и многим другим нарушениям. Причинами заболеваний

сердечно-сосудистой системы, сосудов и диабета в меньшей степени являются наследственность и вредные привычки, а в большей – неправильное питание и малоподвижный образ жизни [1, 3, 4, 6].

По многочисленным данным, уровень физической активности у городского населения становится все ниже, следствием чего является увеличение количества учащихся вузов с избыточной массой тела. Таким студентам необходим постоянный контроль за ежедневным уровнем двигательной активности, а при наличии избыточной массы тела повышать количество движений с подбором средств оздоровительной гимнастики, направленной на коррекцию лишнего веса [2].

Углубленное изучение проблемы, анализ литературы позволяют сделать вывод, что рациональное гипокалорийное питание в сочетании с целенаправленными физическими нагрузками, обладают наиболее положительными эффектами в нормализации массы тела. На протяжении долгого времени, считалось, что причиной развития ожирения являются заболевания эндокринной системы, но количество людей, не имеющих эндокринные заболевания, а имеющих избыточную массу тела возрастало. Достаточно редко ожирение в студенческом возрасте связано с медицинскими проблемами: прием лекарственных препаратов, наличие заболеваний мозга (опухоли гипоталамуса) [5].

Цель исследования – выявление необходимости внедрения разработанной методики, основанной на применении средств оздоровительной гимнастики, для студенток с нарушением обмена веществ.

Общепризнано, что фитнес-программы (аэробика, аквааэробика, велобайк, танцы, плавание, силовой тренинг и пр.) являются весьма эффективным средством для коррекции многих болезней, особенно убедительны результаты их использования при ожирении и избыточном весе [1, 2, 7, 8].

Анализируя факторы, влияющие на избыточную массу и ожирение студенток, можно выделить следующие:

1. *Гиподинамия.* Заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, накопление лишней массы все это является следствием низкой физической активности.

2. *Современные технологии и компьютеризация.* Студенты проводят не только досуг за компьютером, но и учебная программа неразрывно связана с применением современных гаджетов, которые негативно сказываются на физической активности, так как подразумевают работу в статическом положении тела, а гиподинамия является первостепенным фактором набора лишнего веса.

3. *Питание.* Большую популярность в современном обществе набирают сети быстрого питания. Переедание нездоровой, высокоуглеводной пищи приводит к нарушению обмена веществ, а в

дальнейшем и наборе лишних килограмм. Сюда же можно отнести несоблюдение режима питания и отдыха, отсутствие завтрака, а также недостаточное употребление овощей и фруктов, частое употребление низкокачественных газированных напитков.

4. *Стресс.* С каждым годом учебная нагрузка увеличивается, вводится большое количество новых учебных дисциплин, взаимоотношения с одногруппниками не всегда имеют дружеский характер, все это приводит к высокой психоэмоциональной перегрузке. Стрессовые состояния, негативно сказываются на физической активности студентов и на их питании.

5. *Наследственность.* Генетика и наследственные заболевания. Культурные и внутрисемейные традиции. Степень выраженности ожирения у студентов довольно четко коррелирует с ожирением у их родителей. Эта связь выражена сильнее, чем связь ожирения с потреблением ими энергии или двигательным режимом. Более тесно ожирение девушек и юношей связано с ожирением у матери, чем с ожирением у отца. Так, при ожирении у отца вероятность развития этого заболевания у детей составляет 50%. Если ожирением больна мать, то дети будут иметь избыточный вес с вероятностью 60%, наконец, если ожирением больны и отец и мать, то у детей оно разовьется с вероятностью 80%.

6. *Социально-экономические факторы.* Наиболее часто избыточная масса тела встречается у жителей мегаполисов в отличие от сельских жителей. Трудовая деятельность в больших городах менее энергозатратная, в основном это сидячая работа в офисах, езда на автомобиле, в то время как сельские жители более физически активны, осуществляя свои ежедневные рабочие дела. Также можно говорить о том, что люди с избыточной массой тела чаще имеют низкий уровень образования, потому что они не знают о влиянии ожирения на организм человека, не понимают вредоносные составы продуктов, а также просто не могут позволить качественно питаться.

Организация и результаты исследования. Исследовательская работа проводилась на базе ВТК «Волгоградский технологический колледж» г. Волгоград. В эксперименте принимали участие студентки 17-18 лет с нарушением обмена веществ в количестве 30 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой.

До начала педагогического эксперимента мы провели первоначальное исследование у девушек 17-18 лет с избыточной массой тела, по результатам которого можно сделать выводы, что все изучаемые показатели либо отстают, либо превышают нормативные значения для данной возрастной категории.

Показатели массы тела у девушек ЭГ в среднем равны $72,6 \pm 2,2$ кг, в КГ $71,3 \pm 3,2$, что превышает показатель нормы почти на 10 кг. ЧСС девушек ЭГ составили $82,12 \pm 1,4$ уд/мин, в КГ $83,2 \pm 2,1$, а показатели АД в ЭГ у девушек равны $118,6 \pm 4,5 / 79,2 \pm 3,2$ мм рт. ст., в КГ $121,4 \pm 4,8 / 78,4 \pm 3,1$ мм рт. ст. Полученные показатели находятся ближе к верхней границе возрастной нормы для данной категории обследуемых. Показатели ЖЕЛ в ЭГ у девушек составили $2935 \pm 14,3$ мл, в КГ $2931 \pm 16,8$ мл, полученные данные свидетельствуют об отставании от возрастной нормы. Физическая подготовленность девушек с нарушением обмена веществ, отстает от показателей их здоровых сверстниц. В тесте, определяющем силу мышц живота, выполняемом за 30 секунд, результаты девушек ЭГ были равны $21 \pm 3,2$ раз, в КГ $20 \pm 2,9$ раз. При наличии избыточной массы тела выполнение упражнения силовой направленности вызывает затруднения и указывает на слабое развитие мышц брюшного пресса у девушек. Низкий уровень гибкости позвоночного столба, продемонстрировали девушки в ЭГ, показатели составили $3,2 \pm 1,2$ см, в КГ $3,3 \pm 1,1$ см, что почти в 3 раза меньше возрастной нормы (8-11 см). Оценка аэробной выносливости проводилась при помощи 12-ти минутного бега (тест Купера). Результаты в ЭГ у девушек составили 1600 ± 23 м, в КГ 1586 ± 21 м, полученные данные свидетельствуют о плохой аэробной выносливости.

По данным анализа научно-методической литературы с учетом заданной направленности был произведен отбор современных средств оздоровительной гимнастики. На основе этих средств была разработана экспериментальная комбинированная методика занятий, направленная на коррекцию массы тела, улучшение функционального состояния и физической подготовленности девушек 17-18 лет с нарушением обмена веществ.

Выводы. В процессе педагогического эксперимента была разработана методика для студенток специальной медицинской группы с нарушением обмена веществ, основанная на комплексном применении современных средств оздоровительной гимнастики. Проведенный анализ антропометрических показателей, уровня физической подготовленности и функционального состояния студенток с нарушением обмена веществ показал, что необходимо применять данную методику со студентками, имеющими заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ.

Список литературы / References

1. Глазкова, Е. И. Использование средств фитнеса для коррекции ожирения I степени у студенток вузов / Е. И. Глазкова, А. А. Ерофеева, Д. О. Гатина // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 4 / под общей ред. Н. В. Финогеновой, С. А. Дробышевой, Е. Г. Борисенко, В. В. Горбачевой. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – С. 51-54.

2. Глазкова, Е. И. Коррекция избыточной массы тела у женщин 40-45 лет в процессе адаптивного физического воспитания / Е. И. Глазкова, Д. С. Куцемако // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры / под общ. ред. Т. В. Фендель. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 85-91.

3. Коррекция массы тела женщин на основе применения индивидуальных траекторий оздоровительных программ и питания / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 38.

4. Поведенческие аспекты ожирения и избыточной массы тела у женщин / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 40-47. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-12-40-47.

5. Сергеева, Н. Б. Лечебная гимнастика для студентов с повышенным весом: учебно-методическое пособие / Н. Б. Сергеева, В. И. Петрова. – Казань : КФУ, 2018. – 33 с.

6. Шиленко, О. В. Особенности использования средств фитнеса у лиц, больных диабетом / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VI международной научно-практической конференции, Чебоксары, 17 ноября 2016 года / под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2016. – С. 114-116.

7. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами аквааэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

8. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796.035

АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Белова В.А., ст. преподаватель, Артамонов А.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из эффективных средств помощи людям с ограниченными

возможностями. Суть АФК раскрывается в следующих её задачах: образовательных, оздоровительных, воспитательных и корректирующих. Основой занятий АФК являются аэробные нагрузки, которые очень полезны для здоровья. Особенности таких занятий и рассмотрены в данной статье, сделаны выводы об их влиянии на организм занимающегося.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, аэробные нагрузки, здоровье, совершенствование, физическое развитие, личностное развитие.

AEROBIC ACTIVITY IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Belova V.A., senior lecturer, Artamonov A.I., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. Adaptive physical education (APE) is one of the effective means of helping people with disabilities. The essence of the APE is revealed in its following tasks: educational, health-improving, educational and corrective. The basis of APE classes is aerobic exercise, which is very beneficial for health. The features of such activities are discussed in this article, conclusions are drawn about their impact on the body of the student.

Key words: adaptive physical culture, aerobic exercise, health, improvement, physical development, personal development.

Актуальность исследования. Существует множество болезней физических и психологических, которым подвергаются люди в современном мире из-за смены режима жизни, экологии и др. Поэтому необходимо найти способ для поддержки и восстановления здоровья людей с ограниченными возможностями. Таким способом может стать использование средств адаптивной физической культуры (АФК). Для таких людей она является не только способом восстановления или поддержания здоровья, но выходом из сложной жизненной ситуации, потому что позволяет влиться в общество, завести новые знакомства, чувствовать больше эмоций, понять мир [1]. АФК становится способом преодоления себя, помогая человеку с ограниченными возможностями справиться с трудностями, побеждать, становится равным с окружающими и познавать радость активной жизни.

Цель исследования – рассмотреть влияние аэробных нагрузок, используемых в АФК, на жизнь и здоровье людей с ограниченными возможностями.

В теории АФК раскрывается не только суть области в её структуре, целях, задачах, функциях, но и специфика деятельности работников области, содержание компонентов или типов АФК, рассматриваются её

новые формы, способы удовлетворения потребностей людей с ограниченными возможностями. Постановка задач в АФК происходит на основе потребностей каждого отдельного индивида, иерархия задач строится с учётом типа АФК, материально-технической, учебной базы образовательного процесса, квалификации преподавателя и др. Классификацию задач можно произвести в четырёх направлениях: образовательные, оздоровительные, воспитательные и корректирующие.

Образовательные задачи направлены на развитие и совершенствование способностей, соответствующих потребностям индивида с ограниченными возможностями. К таким задачам относятся: формирование здорового образа жизни и развитие его навыков; формирование представлений о строении, функциях и возможностях своего тела; формирование понимания физической культуры как части общей культуры человека; тренировка моторной базы в соответствии с возможностями [6].

Направленность оздоровительных задач связана с организацией занятий таким образом, чтобы наиболее эффективно и безвредно воздействовать на восстановление организма, как в целом, так и на некоторые его функции, ограниченные в ходе болезни. К оздоровительным задачам относят следующие: улучшение физического развития, восстановление; восстановление соматического состояния; сохранение результатов лечения; формирование положительных компенсаций; исправление ошибок в выполнении упражнений, разработке, понимании.

Решение воспитательных задач помогает развивать ум и личность человека с ограниченными возможностями, воздействуя на его волю, мужество, жизненную активность, целеустремлённость и др. Развитие умственных способностей помогает задействовать такие качества как внимание, память, ориентацию, фантазию, интеллект. Во взаимосвязи образовательных и воспитательных задач происходит и формирование основных физических качеств (силы, ловкости, скорости и др.). Однако это стало считаться целесообразным совсем недавно, ранее существовало мнение, что на организм индивида с ограниченными возможностями оказывается сильное давление, с появлением способов рациональной организации занятия и личностно-ориентированного подхода к преподаванию формирование основных физических качеств стало возможным и полезным в адаптации к самостоятельной жизни индивида [5].

АФК реализуется через движение – физические упражнения, доступные для той или иной группы людей с ограниченными возможностями. Обычно за основу берутся способности индивида, полученные от природы, но ограниченные болезнью, и разрабатываются. Цели АФК не ограничиваются физическим развитием человека, в процессе

занятия формируются новые социальные связи, отношения с другими институтами.

Обязательная часть занятия по АФК – это аэробные нагрузки, которые задействуют кислородный механизм энергообеспечения. Интенсивность таких упражнений не должна быть высокой, допустима малая или средняя интенсивность, это могут быть, например, занятия йогой, легкий бег. Такой режим аэробных нагрузок помогает воздействовать на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Польза аэробных нагрузок в том, что они запускают окислительные процессы в организме, увеличивают число митохондрий и повышают содержание полезных ферментов, увеличивают способность организма к высвобождению глюкозы и жирных кислот, поглощаемых мышцами [3]. Ещё один положительный эффект – снижение уровня холестерина при регулярных нагрузках средней интенсивности.

Влияние аэробных нагрузок на состояние сердечно-сосудистой системы можно проследить благодаря повышению работоспособности сердца – кислород быстрее и в большем количестве доходит к мышцам. Регулярные нагрузки приводят к достижению максимума потребления кислорода (вышей скорости аэробного метаболизма), который зависит от возможностей следующих функциональных систем: кислородтранспортной (поглощение кислорода в организм, его мышцы, ткани) и систем утилизации кислорода (выведение кислорода из организма) [4].

Воздействие аэробных нагрузок на дыхательную систему отражается в увеличении лёгочной вентиляции благодаря развитию дыхательных мышц. В ходе данного процесса снижается сопротивление воздуха в лёгких, растягиваются лёгкие и улучшается лёгочный обмен – больше кислорода доставляется скелетным мышцам [2].

К видам аэробной нагрузки в АФК относят: ходьбу, бег, велосезду, аэробику, йогу, плавание, игровые виды спорта.

Содержание занятия по АФК должно формироваться с целью оздоровления организма, почему необходимо воздействовать на все группы мышц, проводить занятия регулярно (3-5 раз в неделю) и разделять занятие на три части: разминку, основную и заключительную части.

Примером основной части занятия могут стать: нагрузки на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ходьба и велосезда до 30 минут); развитие мышц (упражнения с весом, экспандерами до 10 мин); развитие гибкости (растяжка до 10 мин).

Таким образом, можно сделать *вывод*, что адаптивная физическая культура – это один из наиболее эффективных способов восстановления организма и социализации людей с ограниченными возможностями. АФК комплексно воздействует на индивида, выполняя образовательные задачи, обучая, оздоровительные, исцеляя, воспитательные, формируя личность и

корректирующие, помогая правильно адаптироваться к занятию и внешнему миру. Аэробная нагрузка как один из основных методов АФК, как и другие физические упражнения, является универсальным методом оздоровления человека. Это происходит благодаря положительному воздействию на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, нервную системы, профилактике заболеваний, возникающих при неправильном образе жизни (например, сидячий) и, что немаловажно, благодаря повышению адаптации и работоспособности организма.

Список литературы / References

1. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.

2. Кузнецова, З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар : КубГАУ, 2022. – С. 482-484.

3. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.

4. Удовицкая, Л. У. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар : КубГАУ, 2021. – С. 352-353.

5. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исмелов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск : ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.

6. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен : медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

УДК 796.07

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Волкова Л.М., канд. пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. Изучаются особенности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и обучающихся в университете гражданской авиации. Упор в работе сделан на оценке кардио-респираторной системы будущих авиаспециалистов, который позволит акцентировать внимание на состоянии здоровья и физическую работоспособность будущих специалистов для обеспечения безопасности полетов.

Ключевые слова: студент, адаптивная физическая культура, здоровье, сердечно-сосудистая и дыхательная система.

THE STUDY OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS OF CIVIL AVIATION STUDENTS WITH HEALTH ABNORMALITIES

Volkova L.M., cand. of pedag. science, prof.

St. Petersburg State University of Civil Aviation, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The features of the work of the cardiovascular and respiratory systems of students with disabilities and studying at the University of Civil Aviation are studied. The focus of the work is on the assessment of the cardiorespiratory system of future aviation specialists, which will allow us to focus close attention on the state of health and physical performance of future specialists to ensure flight safety.

Key words: student, adaptive physical education, health, cardiovascular system, respiratory system, assessment.

Актуальность исследования. Физическая культура и спорт играют большую роль во время всех этапов жизни человека. Сегодня наступил век автоматизации многих процессов. В итоге произошёл существенный спад физической активности, всё чаще возникают пагубные последствия ее снижения. У людей ухудшилось психоэмоциональное состояние, появились большие проблемы с состоянием здоровья. Особенно это отражается на студентах специальной медицинской группы, имеющих серьезные заболевания, что мешает их обучению в вузе, а впоследствии и в профессиональной деятельности [5].

Учёба – одна из самых важных сфер жизни студентов. Она занимает много времени и энергии. Студенты большую часть дня проводят сидя, занимаясь умственной деятельностью, часто их двигательной активности не хватает для нормальной жизнедеятельности. Проведенный анализ данных педагогических исследований показал, что студенты стали пассивными, страдающими от болезней и повышенной утомляемости, это влияет на их работоспособность, самочувствие и мотивацию в обучении [4].

Сердечно-сосудистая система (ССС) и дыхательная система (ДС) – анатомо-физиологический комплекс, обеспечивающий и лимитирующий двигательную активность человека, именно при оценке этих систем в основном анализируются показатели здоровья, физической работоспособности студентов вузов, в том числе и студентов с ослабленным здоровьем [2, 3]. Во время физической нагрузки происходят многочисленные изменения в кардио-респираторной системе, увеличивается частота сердцебиений и дыхания. После работы сердечный и дыхательный ритмы быстро возвращаются к исходному уровню. Исследования ССС и ДС будущего авиационного специалиста должно осуществляться с использованием различных функциональных проб и нагрузочных тестов, т.к. исследование этих данных в покое не дает полной картины их функционального состояния [4, 5]. Исследование кардио-респираторной системы студентов авиационного вуза позволит контролировать состояние здоровья и впоследствии обеспечить высокую безопасность полетов воздушных судов гражданской авиации.

Цель работы: определить состояние и реакцию ССС и ДС на физическую нагрузку студентов авиационного вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Объект исследования: студенты I-II-х курсов по профилю подготовки «Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных судов» СПб. госуниверситета гражданской авиации, имеющие специальную медицинскую группу и занимающиеся по курсу «Адаптивная физическая культура».

Методы: анализ научных литературных источников, методы исследования и оценки функционального состояния кардио-респираторной системы, математическая статистика.

Полученные результаты. При исследовании функционального состояния организма занимающегося наиболее важны структурно-функциональные показатели систем кровообращения и дыхания [1], именно от них во многом зависит уровень здоровья и физической работоспособности человека.

В исследовании были проведены измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении пробы Мартине, пробы на восстановление ЧСС после нагрузки, пробы Генчи и Штанге. Получены следующие результаты (рис.).

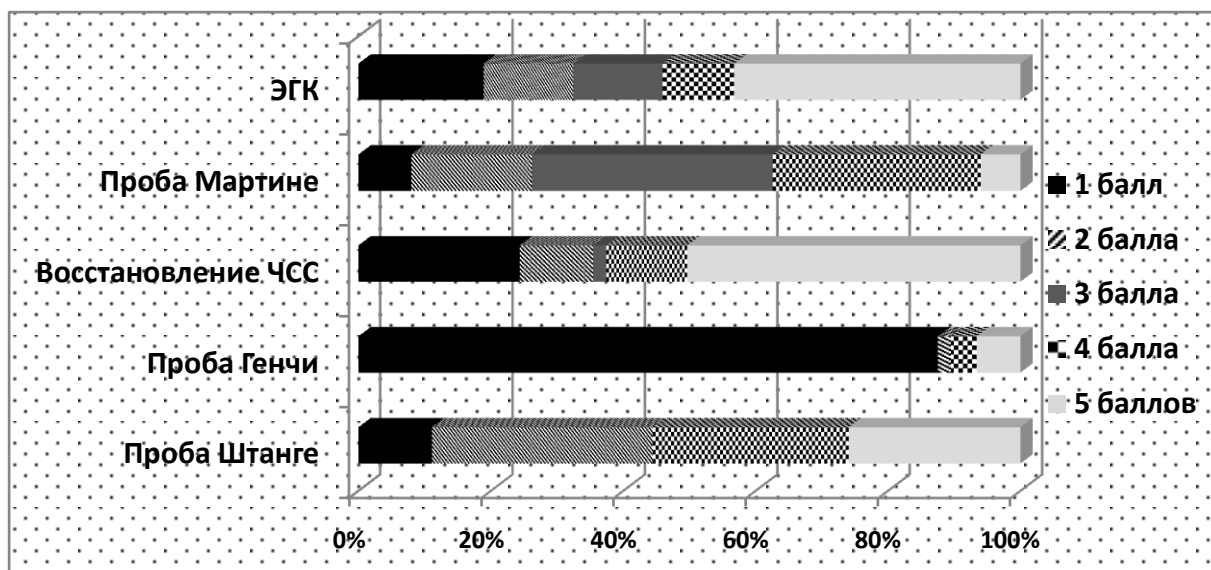


Рисунок – Оценка показателей ССС и ДС будущих специалистов гражданской авиации, %.

Среднее значение показателя пробы Мартине – 56,5 усл. ед. Оценку «5» получили 6% студентов, «1-2» – 26,2%, «3-4» – 67,8%. Среднее значение показателя восстановления ЧСС после нагрузки – 2,24 усл. ед., что соответствует оценке «4». Процент получивших оценку «1-2» – 35,2%, ровно половина студентов получили «5».

Полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне состояния ССС и о необходимости самостоятельных занятий физической культурой для улучшения состояния здоровья. Если организм хорошо адаптируется в процессе тренировки, следует нагружать его регулярно, постепенно увеличивая "дозу" физической нагрузки.

Среднее значение пробы Генчи – 26,3 с. Оценку «5» получили 5,1% студентов, оценку «1-2» – 69,1%. Среднее значение пробы Штанге – 58,0 с, что соответствует средней оценке. Процент получивших оценку «5» равен 18,9%, «1-2» – 32,4%. Данная оценка свидетельствует о неблагоприятной реакции ССС на недостаток кислорода.

Экскурсия грудной клетки. Среднее значение показателя по группе равно 7,4, что соответствует оценке «4». Половина студентов получила оценки «5» и «4», около трети - неудовлетворительные оценки. Высокие показатели экскурсии грудной клетки указывают на достаточно высокие резервные возможности дыхательной системы студентов авиационного вуза.

В работе проанализирована взаимосвязь оценок показателей ССС и ДС студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья по t-критерию Стьюдента, т.е. мы пытались определить, существует ли статистически достоверная связь между этими двумя переменными. Результаты показывают достоверную положительную корреляционную зависимость

показателей ССС и ДС ($t=3,18$ при $P<0,001$). Данная взаимосвязь интерпретируется нами тем, что показатели как ССС, так и ДС студентов специальной медицинской группы обусловлены их двигательной деятельностью и чем выше двигательная активность, тем более высокие значения отмечаются у студентов по работе сердца и дыхания, что имеет первостепенное значение в профессиональной готовности авиационных специалистов.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне состояния ССС и ДС студентов специальной медицинской группы университета гражданской авиации, определена взаимосвязь исследуемых показателей и их достоверная зависимость от двигательной активности, что еще раз доказывает значимость самостоятельных занятий физической культурой для улучшения здоровья и физической работоспособности. Если организм хорошо адаптируется в процессе тренировки, следует нагружать его регулярно, постепенно увеличивая "дозу" физической нагрузки, а недостаток двигательной активности отрицательно влияет как на ССС, так и на ДС организма.

Список литературы / References

1. Войнов, А. Р. Самодиагностика организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Р. Войнов, А. А. Морозов, Л. М. Волкова // Мировые научные исследования в эпоху цифровизации и трансформации : теории и практики : материалы XII Международной научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 170-171.
2. Волков, В. Ю. Физическая культура студента / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Электронный учебник для вузов : курс дистанционного обучения. – Санкт-Петербург, 2003. – 610 С.
3. Митенкова, Л. В. Влияние мониторинга физического состояния студентов на результативность : учебного процесса / Л. В. Митенкова, Л. М. Волкова, А. А. Голубев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12, № 1. – С. 334-338.
4. Морщанина, Д. В. Ценностные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов гражданской авиации / Д. В. Морщанина, В. В. Карпушин, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2013. – № 192. – С. 130-133.
5. Шалупин, В. И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / Д. В. Морщанина, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2011. – № 166. – С. 174-176.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Губарева Н.В., канд. пед. наук, доц., Туравинина А.А., студент
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье авторами приводятся исследования, проведенные на базе МБОУ лицея №86 и Алтайского государственного педагогического университета города Барнаула, посвященные особенностям организации двигательной активности младших школьников с ментальными нарушениями на занятиях физической культурой. Целью данного исследования авторы ставят оптимизацию процесса физического воспитания в рамках инклюзивного образования в школе.

Ключевые слова: младшие школьники, двигательная активность, мониторинг, психомоторные способности, инклюзивное образование.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN WITH MENTAL DISORDERS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Gubareva N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Turavinina A.A., student**
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Brief abstract. In this article, the authors present studies conducted on the basis of Lyceum № 86 and the Altai State Pedagogical University of Barnaul, devoted to the peculiarities of the organization of motor activity of junior schoolchildren with mental disorders in physical education classes. The goal of this study is to optimize the process of physical education within the framework of inclusive education at school.

Key words: primary schoolchildren, motor activity, monitoring, psychomotor abilities, inclusive education.

Различный уровень здоровья современных школьников обязывает учителей физической культуры предпринимать попытки, которые будут способствовать оптимизации процесса физического воспитания младших школьников, имеющих различные нарушения в состоянии здоровья [1, 2, 3]. Наряду с прогрессирующей гиподинамией младших школьников [4] особое значение в настоящее время приобретает Федеральный закон от

04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024), в котором говорится о «содействии развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите» [10].

В современном образовании преобладает тенденция к инклюзивному образованию школьников [4]. Однако, наряду с множеством методик преподавания физического воспитания в рамках интегрированного обучения здоровых школьников и обучающихся, имеющих различные ограничения в состоянии здоровья нами выявлены противоречия, которые заключаются в необходимости научного обоснования мониторинга психомоторных показателей как ключевых характеристик для освоения данной категорией учащихся различных двигательных умений и навыков в физическом воспитании школьников с нарушением здоровья и подготовкой квалифицированных специалистов, способных работать в данном направлении [5, 6, 9].

В связи с вышесказанным целью нашего исследования явилось теоретическое и практическое обоснование применения музыкального сопровождения на уроках физической культурой в начальных классах, в которых обучаются здоровые школьники и учащиеся с ментальными нарушениями. По нашему мнению, музыкальное сопровождение позволяет учащимся не только повысить мотивационную составляющую [4], но и избежать сенсорной перегрузки (резкие звуки) для данной категории школьников. Ведь именно сенсорная перегрузка для школьников с ментальными нарушениями может способствовать срыву их адаптации [8].

Исследование поведено с июля по декабрь 2023 года на базе МБОУ лицея №86 и Алтайского государственного педагогического университета, город Барнаул. В исследовании приняли участие 25 учеников 3 класса, из которых 5 школьников имели ментальные нарушения (расстройство аутистического спектра (РАС), в частности детский аутизм).

Квалифицированным специалистам в сфере физического воспитания, при работе с детьми, имеющими аутистические расстройства, важно понимать, что данное отклонение в состоянии здоровья по Международной классификации болезней десятого пересмотра причисляется в класс «Психические расстройства и расстройства поведения» [7, 8].

Таким образом, при проведении занятий по физическому воспитанию важно не только повысить физическую подготовленность этих учащихся и психомоторные показатели, но и улучшить их адаптационные процессы (психические, социальные и интеллектуальные). Именно поэтому в рамках инклюзивного образования на уроках физической культуры нами выбраны общеразвивающие упражнения, которые

проводились строго регламентированным методом, однако проведение их было с музыкальным сопровождением (табл.).

Таблица – Основные особенности организации двигательной активности младших школьников с ментальными нарушениями на занятиях физической культурой

№ пп	Организации двигательной активности	Методические рекомендации
1	Специфический стиль проведения уроков по физической культуре	Учет основного нарушения (дифференцированный подход)
2	Преодоление сниженного внимания	Применение ярких предметов (флажки)
3	Повышение мотивации к двигательной деятельности, снижение сенсорной перегрузки учащихся с ментальными нарушениями	Использование музыкального сопровождения
4	Применение работы в малых группах (смешанные группы)	Объединение здоровых школьников и учащихся с ментальными нарушениями. Использование дидактических карточек
5	Повышение арсенала двигательных умений и навыков	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение по принципу от простого к сложному

Физическое воспитание младших школьников с ментальными нарушениями с использованием музыкального сопровождения, объединение здоровых школьников и учащихся с ментальными нарушениями для работы в малых группах, использование дидактических карточек, индивидуально-подобранные комплексы, с учетом основного нарушения позволяют компенсировать недостатки в двигательной сфере данного контингента. Педагогическое воздействие осуществлялось в течение 3 месяцев, 2 раза в неделю в вариативном компоненте программы по физическому воспитанию, в конце основной части занятия в течение 15 минут.

Перед проведением педагогического воздействия нами проведен мониторинг физической подготовленности и оценен уровень психомоторных способностей у здоровых школьников и школьников с ментальными нарушениями по ряду тестов: тест Купера (12 минутный бег, балл), статическое (проба Ромберга поза аист, с) и динамическое равновесие (прохождение по гимнастической скамейке, с), метание мяча в цель (количество раз за 30 с). Оценка полученных данных проведена по баллам, где 5 – соответствует уровню выше среднего, 1 – соответствует уровню ниже среднего. Полученные результаты графически отражены на рис.

В результате проведенного педагогического воздействия с учетом методических указаний, описанных выше в таблице, проведено повторное

исследование по тем же тестам. Анализ полученных данных позволил выявить положительную динамику по всем оцениваемым показателям, что подтверждает наше предположение о том, что использование музыкального сопровождения, работа в смешанных (здоровые школьники и учащиеся с ментальными нарушениями) малых группах и т.д. позволяет повысить уровень физической подготовленности школьников, что в свою очередь улучшает их адаптационные процессы (психические, социальные и интеллектуальные).

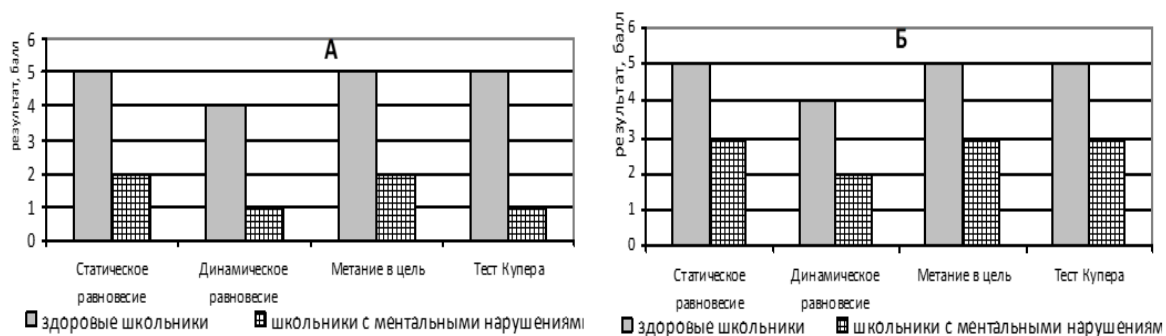


Рисунок – Динамика физической подготовленности и психомоторных способностей здоровых школьников и школьников с ментальными нарушениями до (А) и после (Б) педагогического воздействия.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента выявлено достоверное положительное изменение физической подготовленности (тест Купера (12 минутный бег, балл)) и психомоторных способностей (статическое (проба Ромберга поза аист, с) и динамическое равновесие (прохождение по гимнастической скамейке, с), метание мяча в цель (количество раз за 30 с) у школьников с ментальными нарушениями в сравнении со здоровыми сверстниками. Данный вывод может служить практической рекомендацией для квалифицированных специалистов, работающих с данным контингентом для оптимизации процесса физического воспитания школьников в рамках инклюзивного образования.

Список литературы / References

1. Характеристика развития АФК и адаптивного спорта по данным федерального статистического наблюдения / А. Г. Абалян, В. А. Бадтиева, С. П. Евсеев [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 80, № 4. – С. 2-4.
2. Горская, И. Ю Освоение методики развития двигательной точности у школьников с нарушением слуха в вузовской подготовке специалистов по адаптивной физической культуре / И. Ю. Горская, Н. В. Губарева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 440.
3. Гриднева, В. В. Основные аспекты инклюзивного образования в сибирском государственном университете физической культуры и спорта / В. В. Гриднева, И. Г. Таламова // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 79, № 3. – С. 9-10.
4. Губарева, Н. В. Теоретические аспекты физического воспитания младших школьников с ментальными нарушениями / Н. В. Губарева, Ю. В. Щенникова, И. Н. Панков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV

Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 25–26 марта 2022 года. – Томск : Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 280-283.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших и средних специальных учебных заведений по специальностям 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 - Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, А. В. Царик, Л. В. Шапкова [и др.]. Том 1. – Москва : Советский спорт, 2002. – 448 с.

6. Литош, Н. Л. Возрастная динамика и факторная структура двигательных способностей школьников 8-17 лет с нарушением интеллекта / Н. Л. Литош // Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности : материалы Международной научно-практической конференции. - Екатеринбург. – 2021. – С. 305-309.

7. МКБ 10 - Международная классификация болезней 10-го пересмотра : [официальный сайт МКБ-10]. – URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения : 20.12.23.).

8. Семянникова, А. А. Расстройства аутистического спектра: классификации, определение понятий, симптомы / А. А. Семянникова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 32. – С. 67-71.

9. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическую адаптацию обучающихся специальных медицинских групп / Л. В. Харченко, Т. Г. Воробьева, Е. Ф. Шамшуалеева, М. В. Лазаревич // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 89, № 1. – С. 22-23.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (дата обращения : 20.12.23.).

УДК 796

АДАПТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Дмитриенко Н.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический
университет», г. Пермь, Россия*

Бачериков В.Г., тренер-преподаватель

Спортивная школа «Вихрь», г. Пермь, Россия

Краткая аннотация. В данной научной статье мы рассмотрим принципы адаптирования физических упражнений и игр для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты, адаптация, физические упражнения, ограниченные возможности здоровья, индивидуальный подход.

ADAPTATION OF PHYSICAL EXERCISES AND GAMES FOR STUDENTS WITH VARIOUS HEALTH CONDITIONS

Dmitrienko N.A., senior lecturer

Perm State Pedagogical University, Perm, Russia

Bacherikov V.G., coach-teacher

Sportss chool «Whirlwind», Perm, Russia

Brief abstract. In this scientific article we will consider the principles of adapting physical exercises and games for students with various health conditions.

Key words: adaptive physical culture, students, adaptation, physical exercise, limited health, individual approach.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на развитие и поддержание физической активности различных групп населения, включая людей с ограниченными возможностями и других людей с особыми потребностями.

Главная цель адаптивной физической культуры заключается в создании условий, которые позволяют каждому человеку, независимо от его физических способностей, полноценно заниматься физической активностью, развивать свое тело и укреплять здоровье.

Стоит отметить, что на сегодняшний день в вузах каждый 5-6 студент – это студент, имеющий серьезные, хронические заболевания, причем из года в год число заболеваний увеличивается, а сами заболевания становятся все более сложными и серьезными. Поэтому важно, чтобы физическое воспитание в вузе осуществлялось в таких формах, которые должны быть направлены, прежде всего, на то, чтобы развить у учащихся такие качества, как: сила, выносливость, гибкость, координация, прыгучесть, но не в стандартном виде, а адаптированным под разные возможности здоровья.

Цель исследования: рассмотреть адаптирование физических упражнений и игр для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Студентам, страдающим, например, остеохондрозом, хроническими заболеваниями суставов, нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы полезно поддерживать определенный уровень физической активности для предотвращения обострений и рецидивов.

Физическая подготовка нужна для укрепления здоровья. При развитии физических качеств происходят изменения на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам,

повышается иммунитет. Физическая подготовка сдерживает процессы старения.

Преобразовать занятия физической культурой для людей с особенностями здоровья можно следующим образом:

1. Адаптирование физических упражнений. Для начала необходимо провести анализ физических возможностей и ограничений студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Это включает в себя:

- Оценку физической подготовки и особенностей заболевания или состояния здоровья студента.

- Определение уровня физической нагрузки, способной безопасно выполняться студентом.

Следующим шагом нужно применять индивидуальный подход в адаптации упражнений.

То есть, при выдаче заданий необходимо:

- Учесть индивидуальные особенности каждого студента с отклонениями в состоянии здоровья.

- Модифицировать упражнения с учетом особенностей заболевания или состояния здоровья студента.

- Следить за безопасностью и предотвращать получение травм при выполнении адаптированных упражнений.

Также важно применение различных методик адаптации физических упражнений.

Это может включать в себя:

- Использование подходов, основанных на физиологии и педагогике.

- Вариация интенсивности и длительности физических нагрузок.

- Использование альтернативных спортивных игр и активностей.

2. Адаптирование игр и соревнований:

- Произвести анализ игровых ситуаций и требуемых физических нагрузок.

- Определить основные аспекты игровых ситуаций, которые могут затруднять участие студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

- Изучить требования по физической активности в различных видах спорта и игр.

- Разработать адаптированные правила и методики участия в играх путем создания специальных правил для включения всех студентов в игру и предоставления альтернативных вариантов участия в играх, учитывающих особенности заболевания или состояния здоровья студента.

3. Применение инклюзивных подходов в играх и соревнованиях.

- Создание команд смешанного состава, включающих студентов как с отклонениями в состоянии здоровья, так и без них.

- Проведение тренировок и соревнований, где участники могут проявить свои индивидуальные способности и умения.

Важно отметить, что организация учебно-воспитательного процесса со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, требует наличие соответствующих компетенций и навыков преподавательского состава.

Адаптирование физических упражнений и игр для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья является важным аспектом инклюзивной физической активности. Это позволяет всем студентам, независимо от их физических особенностей, принять участие в занятиях физической культурой, получать необходимую физическую нагрузку и развиваться в соответствии со своими возможностями. Адаптирование физических упражнений и игр требует индивидуального подхода и применения различных методик, но она приносит значительные пользы студентам с отклонениями в состоянии здоровья и способствует формированию здорового образа жизни.

Список литературы / References

1. Левыкина, Т. С., Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Т. С. Левыкина, В. П. Оспищев // Наука, образование и культура. – 2020.– № 10(54). – С.44-46.
2. Физическая подготовка студентов с отклонениями здоровья / А. И. Мухортов, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова, Л. Н. Слепова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5(3). – С. 455-456.
3. Суворова, С. Н. Особенности проведения дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВГИИ: учебно-методическая разработка / С. Н. Суворова. – Владивосток : РИО ДВГИИ, 2017. – 28 с.
4. Худоренко, Е. А. Лица с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы образования и инклюзии / Е. А. Худоренко // Социс. – 2010. – 9. – С. 65-70.

УДК 796.41

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**Дружинина О.Ю., доц., Вершинина Н.Б., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье авторы делятся новыми подходами к занятиям пилатесом. Подчеркивается значение пилатеса для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Приводятся данные анкетирования студентов.

Ключевые слова: пилатес, опорно-двигательный аппарат, анкетирование, студенты.

THE IMPORTANCE OF PILATES CLASSES WITH STUDENTS WITH DISEASES OF THE LOCOMOTOR APPARATUS

Druzhinina O.Yu., associate prof., Vershinina N.B., senior lecturer
Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. The authors share new approaches to Pilates classes in this article. The importance of Pilates for students with movement disorders is emphasized.

Key words: pilates, the locomotor apparatus, questionnaires, students.

Методика Пилатеса известна более 100 лет. Пилатес пользуется популярностью у студентов [8].

Пилатес имеет огромное значение для оздоровления организма. В работах следующих авторов: О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина (2022); М.С. Воротова, Л.Н. Мартьянова, Л.В. Рубцова (2022), О.В. Буркова (2008), подчеркивалось различное влияние пилатеса на состояние здоровья, в том числе на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат [1-6].

На кафедре физической культуры УдГАУ есть большой опыт проведения занятий по аэробике и пилатесу. Пилатес в нашем вузе появился не сразу. Сначала популярность набрала танцевальная и силовая аэробика, затем степ-аэробика, стрейчинг и пилатес. Возможно, позднее появление этой оздоровительной системы, связано с ростом негативных показателей состояния здоровья студентов [1]. По данным медицинского осмотра первокурсников УдГАУ 2022-2023 уч. г. заболеваемость студентов растет [7], в особенности 3 место занимают обучающиеся, имеющие отклонения опорно-двигательного аппарата (ОДА) (26%). Эта группа заболеваний включает такие заболевания как: нарушение осанки, сколиозы, остеохондрозы, артриты и артрозы суставов, последствия травм и т.п. Возникновение заболеваний ОДА делает пациента ограниченным в движениях, а ведь согласно общеизвестной аксиоме, «движение – это жизнь». В связи с этим, следует отметить, что человек, имеющий сколиоз – полноценно не может сделать наклон вперед; имеющий артрит испытывает периодические боли в суставах и не может присесть, прыгнуть без боли; остеохондроз шейного отдела позвоночника также вызывает периодические ноющие боли и ограниченность в повороте головы. Чтобы избежать негативных последствий различных заболеваний ОДА и в качестве профилактики рекомендуется суставная гимнастика, упражнения для позвоночника, растягивание, массаж и пилатес [2-3, 6-7].

В поиске эффективных средств оздоровления молодежи, преподаватели кафедры освоили методику пилатеса. Это направление аэробики хорошо развивает силу и гибкость, оно доступно за счет

характера упражнений, которые выполняются с глубоким дыханием, с удержанием исходных положений, спокойно, без лишних усилий. За счет упражнений на вытяжение позвоночника – пилатес помогает поддерживать спину здоровой, снижать напряжение на позвоночный столб.

Цель исследования: выявить значение занятий пилатесом со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата

Методика пилатеса включает проведение комплексов упражнений на занятиях со студентами 1-3 курсов. Основной формой практической реализации упражнений пилатеса является «классический урок гимнастики» группового типа. Программы занятий делятся в соответствии с уровнем сложности: базовый курс, программа для начинающих, программа для студентов среднего уровня физической подготовленности. Средствами являются 7–10 упражнений системы.

Основными методами являются: повторный в режиме интервальной нагрузки, а также использование метода расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Базовые упражнения – это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатеса. Упражнения выполняются, сохраняя основные принципы Пилатеса (концентрация внимания, мышечный контроль, регулярность тренировок, централизация тела, точность движений, правильное дыхание, визуализация).

Программа базового уровня объединяет упражнения, следующие друг за другом: сотня – скручивание – круги ногой – перекаты на спине – растягивание позвоночника поочередно. Дозировка: 12-14 упражнений.

Начальный уровень направлен на выполнение базовых движений высокой точности выполнения, увеличении темпа выполнения упражнений на фоне сохранения плавности и непрерывности движений, синхронизации движений и дыхания.

Средний уровень направлен на закрепление базовых двигательных навыков и навыков закрепления упражнений с переходами от одного к другому без пауз, повышая скорость выполнения упражнений. Дозировка: 22-24 упражнения и включает помимо базовых упражнений, модифицированные [3].

Значимость занятий, в особенности значение пилатеса для укрепления здоровья и опорно-двигательного аппарата, определялась по результатам опроса студентов, посещающих занятия пилатесом.

Предлагалось ответить на 10 вопросов. В опросе участвовали 60 студентов, имеющих нарушения ОДА, занимающиеся пилатесом.

Ниже представлены вопросы анкетирования.

1. Вы посещали занятия пилатесом? Да 91,6% (55 чел), нет (5 чел).
2. Вам понравилось заниматься пилатесом? Да 83,3% (50 чел), нет 16,6% (10 человек).

3. Вам было сложно на занятиях? Сложно – 20% (12 чел), умеренно – 60% (36 чел), легко – 20% (12 чел).

4. Улучшилась ли ваша гибкость после занятий? Да 71,6% (43 чел), нет 28,3% (17 чел).

5. Улучшилась ли ваша сила после занятий пилатесом? Да 76,6% (46 чел), нет 23,3% (14 чел).

6. Улучшилось ли ваше самочувствие? Да 86,6% (52 чел), нет 13,3% (8 чел).

7. Пилатес благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат? Да 75% (45 чел), нет 25% (15 чел).

8. Пилатес улучшает осанку? Да 68,3% (41 чел), нет 31,6% (19 чел).

9. Пилатес благоприятно влияет на суставы? Да 73,3% (44 чел), нет 26,6% (16 чел).

10. Пилатес положительно влияет на дыхательную систему организма? Да 83,3% (50 чел), нет 16,6% (10 человек).

Как видно из ответов анкеты, практически на все вопросы большинство опрошенных студентов дали положительные ответы. И можно сказать, что занятия по методике пилатеса, проводимые на нашей кафедре, помогают студентам справляться с их заболеваниями, уменьшают болевые ощущения и улучшают самочувствие.

Выводы: таким образом, мы поделились опытом проведения занятий пилатесом со студентами и особенностями методики, имеющими заболевания ОДА. Также нами было проведено анкетирование студентов, прошедших курс пилатеса, и ими отмечено положительное влияние занятий пилатеса на опорно-двигательный аппарат и улучшение общего самочувствия.

Список литературы / References

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учебное пособие / сост. М. С. Воротова, Л. Н. Мартыанова, Л. В. Рубцова, Н. Б. Вершинина, 2022. – 122 с.

2. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва : «Радуга», 2008. – 27 с.

3. Дружинина, О. Ю. Пилатес как эффективное средство подготовки специалистов сельского хозяйства на занятиях физической культурой в вузе (на примере Ижевской ГСХА) / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 124-130.

4. Дружинина, О. Ю. Пилатес – средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов Ижевской ГСХА / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы

теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 175-178.

5. Дружинина, О. Ю. Наиболее предпочтительные способы организации дистанционных занятий пилатесом и мотивация студентов при них / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, А. Н. Сайфуллин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 128-132.

6. Дружинина, О. Ю. Особенности онлайн форм организации занятий пилатесом в вузе / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, А. Н. Сайфуллин // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры "Физическая культура" Саратовского Вавиловского университета. – Саратов, 2023. – С. 136-139.

7. Мартыанова, Л. Н. Состояние здоровья студентов 1-го курса, разделенных по территориальному принципу село-город / Л. Н. Мартыанова, Л. В. Рубцова // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. – Ижевск, 2023. – С. 82-87.

УДК 376.23

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.,
Алексеев К.А., студент, Гришин Г.С., студент
ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. Основным направлением работы в сфере адаптивной физической культуры является абилитация и реабилитация людей со сложными нарушениями в развитии, а также их социализация. Данный вид физической культуры имеет существенные отличия от общей физической культуры. Адаптивная физическая культура (АФК) специализируется на физическом развитии и воспитании инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, а общая, исходя из самого названия, распространяется среди всех слоев населения.

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями здоровья, состояние здоровья, физическая культура, оздоровление.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A TYPE OF PHYSICAL CULTURE

**Egorov D.E., cand. of pedag. science, associate prof.,
Alekseev K.A., student, Grishin G.S., student**
Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia

Brief abstract. The main direction of work in the field of adaptive physical culture is habilitation and rehabilitation of people with complex developmental disabilities, as well as their socialization. This type of physical culture has significant differences from general physical culture. Adaptive physical culture (APC) specializes in the physical development and education of disabled people and people with disabilities, and the general, based on the name itself, is distributed among all segments of the population.

Key words: people with disabilities, health status, physical culture, health improvement.

Проблема восстановления здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья во все времена была актуальной, где физическая культура играет ключевую роль.

Целью исследования являлось изучение адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях для людей, имеющих какие-либо ограничения в занятиях физической культурой в силу состояния их здоровья посредством занятий физической культурой, адаптированной под возможности занимающегося.

Методы исследования: в процессе исследования были использованы общепринятые валидные методы исследования: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследования. Адаптивная физическая культура (АФК) как интегративная наука является комплексным понятием. Главным ее отличием от лечебной физической культуры (ЛФК) является то, что она, помимо абилитации и реабилитации, рассматривает еще множество других вопросов. Среди них – адаптация в социуме, компенсация и коррекция имеющихся нарушений в развитии, а также улучшение уровня жизни человека.

Данная отрасль физической культуры требует обобщения знаний из целого ряда медицинских и педагогических наук. Специалист по АФК должен обладать высоким уровнем знаний, умений и навыков в сфере многих дисциплин, таких как анатомия, физиология, теория и практика физической культуры, специальная педагогика, психология и другие. Все они должны представлять собой единство знаний, помогающее решать стоящие перед АФК задачи.

В теории адаптивной физической культуры представлены ее принципы и функции, цели и задачи, а также методы, средства и пути их достижения.

В данной науке акцент делают на нуждах и потребностях лиц со сложными нарушениями в развитии, и, соответственно, ищут способы для их успешной интеграции в общество и самореализации. Не менее важную роль играет и трудоустройство лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), освоение ими новых профессий.

В настоящее время существует 5 основополагающих гуманистических концепций АФК:

1. Человеческая жизнь является главной ценностью.
2. Олицетворением единства природного и духовного выступает сам человек.
3. Каждый человек уникален.
4. Сущностью человека, как свободной личности, являются одухотворенность, сострадание и милосердие.
5. Личность, не находящаяся в зависимости от чего-либо и кого-либо, имеет право на творческое развитие, познание и самореализацию в любых интересующих его направлениях.

Главной целью АФК выступает обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности человека с ОВЗ и ОВЖ (социальная интеграция людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности), а также включение его во все сферы жизни общества.

Задачи АФК делятся на 4 вида:

1. Коррекционные. Среди них – компенсация и коррекция уже имеющихся нарушений, а также профилактика возникновения новых.
2. Оздоровительные, которые включают в себя укрепление здоровья и создание лучших условий для дальнейшего развития и жизнедеятельности человека.
3. Образовательные, а именно: формирование верного понимания ЗОЖ, представление физической культуры как неотъемлемого аспекта общечеловеческой культуры и другие.
4. Воспитывающие. К данному виду относят воспитание таких качеств личности, как ответственность и целеустремленность, активацию ВПФ (высшие психические функции) и формирование зрелой личности инвалида, его адекватной самооценки.

АФК включает в себя 4 основных компонента:

1. Адаптивное физическое воспитание, которое заключается в обучении индивида основам физической подготовки, физиологии и анатомии. Оно дает возможность понять механизмы течения болезни и найти способы ее преодоления или коррекции, а также научиться, адекватно оценивать способности своего организма.

2. Адаптивная физическая реабилитация, предполагающая разработку специальных тренировочных комплексов, которые помогают восстановиться после перенесенного заболевания или инфекции.

3. Адаптивная двигательная рекреация включает в себя активный отдых, подвижные игры и развлечения, относящиеся к разным видам спорта. Она предполагает совмещение приятного и полезного, то есть получение удовольствия от занимательного досуга и двигательной тренировки.

4. Адаптивный спорт подразумевает соревновательную деятельность, которая направлена на достижение высоких результатов. Это имеет огромное значение для самореализации инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Функции АФК имеют социально-педагогическую направленность. К ним относятся: профилактическая, коррекционная, компенсаторная, образовательная, воспитывающая, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, адаптивная, коммуникативная и др.

Принципы, на которых строится АФК, касаются социального и методического аспектов. К социальным принципам относятся: гуманистическая направленность, интеграция в социум, непрерывность деятельности в рамках физической культуры, приоритетная роль семьи в участии в формировании личности человека.

К общим методическим принципам относятся: научность, наглядность, доступность, прочность, сознательность, последовательность, систематичность.

Адаптивный спорт, который в настоящее время получил широкое распространение и развитие в РФ и зарубежных странах, имеет три основных направления, которые также подразделяются на более специализированные варианты:

1. Паралимпийские соревнования, спортивные состязания для инвалидов, включают в себя спорт для людей, перенесших ампутацию конечностей или имеющих параличи, а также нарушения зрения.

2. Сурдлимпийский спорт. Исходя из названия, можно сделать вывод о том, что данный вид соревнований предназначен для людей, потерявших слух.

3. Специальные спортивные соревнования, предназначенные для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Но бывают случаи, когда человек в связи со своим отношением к особой категории больных, не может участвовать в Паралимпийских играх, так как не соответствует общим предъявляемым требованиям. Тогда для него организуют специальные соревнования.

Существует два метода, которые являются наиболее важными в АФК и позволяют полноценно реализовывать ее принципы. К ним относятся:

1. Обучение теории, которое включает в себя освоение знаний о структуре и функциях собственного тела, об отличительных чертах своей болезни и возможных при данном заболевании физических способностях. При этом важным является нахождение такого способа передачи информации, который будет доступен для человека с определенными нарушениями в развитии.

2. Развитие практических аспектов АФК. Постепенно переходя от теории к практике, больному помогают освоить доступные ему физические навыки, а также определенные виды профессиональной деятельности. Для этого используют стандартные или авторские методики, которые, как правило, имеют узкую направленность.

Выводы. Исходя из всего вышесказанного, авторы пришли к выводу о том, что адаптивная физическая культура является одним из приоритетных направлений физической культуры, где помимо людей с ограниченными возможностями, программа подразумевает также обучение и воспитание учащихся различных образовательных учреждений, имеющих какие-либо ограничения в занятиях физической культурой в силу состояния их здоровья, что делает необходимым ее использования для обучающихся с ограниченными возможностями в учебных заведениях.

Список литературы / References

1. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации / В. В. Андреев, Л. А. Парфенова, А. В. Фоминых [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 61-62.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – Москва : Советский спорт, 2000. – 238 с.

3. Кузьмина, Е. В. Научно-педагогическая школа как условие развития научного знания (на примере теории воспитательных систем) / Е. В. Кузьмина // Региональная культура как компонент содержания непрерывного образования : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Липецк, 2020. – С. 30-33.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие / Н. Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. –140 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Жалтаев Н.Р., ст. преподаватель

*Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова,
г. Актобе, Казахстан*

Краткая аннотация. В данной статье отражены исследования на тему организации занятий физической культуры для учащихся с ослабленным здоровьем. Также изучены плюсы и минусы имеющихся методик, методов и способов.

Ключевые слова: спорт; здоровье; методика; педагогика; организация занятий; инклюзивность.

FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH WEAK HEALTH

Zhaltayev N.R., senior lecturer

Aktobe regional university named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

Brief abstract. This article reflects research on the topic of organizing physical education classes for students with poor health. The pros and cons of existing techniques, methods and methods are also studied.

Key words: sport; health; technique; pedagogy; organization of classes; inclusivity.

На сегодняшний день количество студентов с ослабленным здоровьем растет с каждым годом. Первоочередная причина – это малоподвижный образ жизни подрастающего поколения. Это требует тщательной подготовки и организации занятий для обучающихся, также проведения занятий с учетом особенностей и возможностей каждого студента.

Методика, необходимая для проведения занятий физической культурой, для обучающихся с особыми потребностями, также требует тщательного и особого подхода. Как следствие, специальный мягкий режим, применяемый до поступления учащихся в высшие учебные заведения, способствует низкому уровню выносливости, работоспособности, также наблюдается слабое развитие двигательных качеств, координации. Помимо этого, такие учащиеся оказываются неприспособленными к нагрузкам, которые связаны с длительным пребыванием на занятиях и лекциях. Из этого следует дефицит проприоцептивных раздражений, который в свою очередь способствует снижению способности организма к адаптации к внешним раздражителям окружающей среды. Это способствует появлению дополнительных предпосылок для заболеваний, как повторных, так и сопутствующих [1].

Целью исследования является изучение различных методов организации занятий физической культуры, также построение его содержания для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Были применены такие методы как анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения.

Исследования показали, что организация занятий, тщательный подбор методов и грамотная структура занятий напрямую влияет на эффективность как занятия в целом, так и самих упражнений для студентов с ослабленным здоровьем. Помимо подачи самого материала, не менее важным является умение научить студента правильной технике выполнения упражнений, для улучшения его самочувствия и здоровья, что поможет ему в дальнейшей жизни.

Организация занятий в специализированных учебных отделениях до недавнего времени являлась одним из главнейших методов. Данный метод позволял учитывать особенности для исполнения физических упражнений при наличии различных заболеваний, также брал во внимание нужды и возможности каждого обучающегося. Но это не давало желательных результатов, не охватывалась однородность групп студентов, где бы учитывалось физические и функциональные возможности каждого студента.

Наличие основного и сопутствующего диагнозов является частым случаем и встречаются в самых разных комбинациях. Зарегистрированы случаи наличия нескольких диагнозов у одного студента. Это выступает весомой преградой для создания групп для занятий с учетом нозологических признаков.

Это нужно учитывать каждому преподавателю данной дисциплины. В диагнозе, чаще всего, учитывается заболевание, которое учащийся перенес в прошлом. И последствия, полученные в результате этого случая, уже имеют меньшую силу воздействия на студента [2].

Методико-практические занятия способствуют усвоению студентами специальных практических материалов из сферы оздоровительной физической культуры. Обучение студентов комплексам занятий и упражнений, разделенным по видам заболеваний, также элементы аутогенной тренировки, релаксация, зрительная гимнастика и многие различного рода методики, требуют особого внимания. Для студентов, которые освобождены на достаточно долгое время от практических уроков, есть возможности для создания презентаций и выступления с ними, также докладами на занятиях и семинарах. Это делает возможным их большее включение в учебный процесс и их активное участие в занятиях.

Развитие физических данных и навыков становится возможным при дозированном применении ходьбы, подвижных игр, лыжной подготовки, катания на коньках, настольного тенниса, бадминтона, элементов гимнастики, также различного рода тренажеров.

Проведение занятий со студентами, которые имеют особые потребности касательно здоровья, рационально согласно учебному расписанию, где группы сформированы без деления по диагнозам и полу. Такая организация делает возможным назначение студентам двигательного

формата занятий, таких как оздоровительного, тренировочного, адаптационного. Также оценивается и учитывается состояние организма, функциональных показателей тела, двигательного опыта каждого студента [3].

По мнению некоторых специалистов, в учебный процесс для такого рода студентов можно включить плавание, ритмическую гимнастику, также теннис и бадминтон. Это объясняется следующим: постепенное обучение и овладение навыками в каком-либо виде спорта способствует росту интереса со стороны обучающегося, его дальнейшей работе в данном направлении. Положительные моменты в организации образовательного процесса в данной сфере, это наличие различных материальных баз в учебных заведениях, что позволяет на достойном уровне организовать занятия по различным видам спорта.

Следует отметить и обратную сторону медали данного способа. Для большей части студентов выбор среди видов физической активности является достаточно сложным, так как они имеют малое представление и плохой ориентир среди множества разновидностей физической активности. Этот процесс часто затягивается и ведет к снижению интереса со стороны студента.

Следуя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что наилучшим решением на сегодняшний день является занятие по физической культуре. Он включает в себя подготовительную и заключительную части, а основная часть проводится согласно общему плану, либо по специально составленному плану, где учитываются предписания и противопоказания для занятий физической культуры.

Из всего этого следует, что повышение уровня здоровья и физической подготовки студентов с ослабленным здоровьем требует не только участия в занятиях физической культуры. А также присутствует необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, которые будут выполняться систематически.

Также стоит отметить, что самостоятельно занимающиеся студенты имеют возможность для увеличения общего объема физической активности, улучшить выполнение программ по физической культуре, ускоряют процесс формирования физических кондиций и формируют здоровый стиль жизни.

Список литературы / References

1. Бердышева Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами с ослабленным здоровьем / Е. В. Бердышева // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2009. – С. 23–26.
2. Евдокимов, В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2007. – № 2. – С. 45-49

3. Евсева, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2010.

УДК 7.796

СПОСОБЫ МЕДИЦИНСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19

Запорожцев Е.В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В данной статье описываются патологические процессы и последствия, возникающие при заболевании ковидом, так называемый постковидный синдром. Рассматриваются различные способы реабилитации пациентов в восстановительный период, особое внимание уделяется дыхательной гимнастике. Дается примерный перечень дыхательных упражнений, рекомендуемый в первые дни восстановительного периода. Описывается статистический результат использования методов физической реабилитации пациентов, перенесших ковид.

Ключевые слова: коронавирус, COVID-19, лечебная физкультура, реабилитация, фиброз легких, восстановительный период, дыхательная гимнастика.

METHODS OF MEDICAL AND PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS DURING THE RECOVERY PERIOD AFTER SUFFERING COVID-19

Zaporozhtsev E.V., cand. of pedag. science, associate prof.

*Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I
Voronezh, Russia*

Brief abstract. This article describes the pathological processes and consequences that occur with COVID disease, the so-called post-covid syndrome. Various methods of rehabilitation of patients during the recovery period are considered, special attention is paid to breathing exercises. An approximate list of breathing exercises recommended in the first days of the recovery period is given. The statistical result of using the methods of physical rehabilitation of patients who have undergone covid is described.

Key words: coronavirus, COVID-19, exercise therapy, rehabilitation, pulmonary fibrosis, recovery period, breathing exercises.

Коронавирус человека впервые был выделен вирусологами в 1965 г. Вплоть до 2003 г. коронавирусная инфекция считалась составляющей частью в структуре патогенных вирусов ОРВИ (12%) и не привлекала к себе пристального внимания. Болезнь протекала в легкой форме, а специфические антитела к коронавирусу присутствуют у 80% людей, что свидетельствует о его широкой распространенности.

Впервые о коронавирусе как о смертельно опасной инфекции заговорили в 2002-2003 г, когда в Китае возникла эпидемия «птичьего гриппа» или атипичной пневмонии, возбудителем которой был коронавирус SARS-CoV. Тогда эпидемия распространилась на 30 стран, унесла жизнь более семисот человек, а общее число заболевших составило около 10000. В 2012 году в Южной Корее была зарегистрирована вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванная коронавирусом MERS-CoV. Эпидемию удалось быстро локализовать и число зараженных составило всего 200 человек, из которых 33 погибли. В ноябре 2019 г. в Китае вновь стартовала вспышка коронавируса, вызванная усовершенствованным штаммом SARS-CoV-2. До сих пор ведутся исследования и споры о естественном или искусственном происхождении «продвинутой» версии «птичьего гриппа». Эпидемия быстро приняла угрожающий характер и распространилась на все континенты, вызвав пандемию, мировой экономической кризис и погубив более 15 миллионов людей на всем земном шаре.

В первые дни заболевания медики расценивали ковид, как обычное коронавирусное ОРВИ, имеющее характерное сезонное течение. Но в конце 2019 г. стало понятно, что новый штамм вируса чрезвычайно быстро распространяется, с трудом поддается лечению и профилактическим мероприятиям, поражает практически все жизненные органы, протекает в тяжелой форме с высоким процентом смертности и последующей инвалидизации переболевших.

Основной очаг поражения коронавирусной инфекции в организме – это легкие. По официальным данным Китайского центра эпидемиологии, в первые сутки заболевания коронавирус поражает более 50% легочной ткани, у 10% заболевших отмечается острая кислородная недостаточность. На каждые 80000 заболевших у 3% на фоне острой кислородной недостаточности развивалась полиорганная недостаточность, которая приводила к летальному исходу [2].

Коронавирусная пневмония имеет специфическое течение с вовлечением в воспалительный процесс всех легочных структур – не только альвеол и плевры, но и интерстициальной (соединительной) ткани легких и мелких легочных сосудов. Последствиями таких воспалительных процессов появление фиброзных изменений в легких, вследствие чего легочная ткань уплотняется, теряет свою эластичность, что приводит к нарушению газообмена из-за уменьшения рабочего объема легких.

Длительность течения и последствия болезни зависят от объема поражения легких, наличия хронических заболеваний, своевременно начатого лечения, возможности развития сопутствующих осложнений и др.

Практически у всех переболевших ковидом пациентов отмечается постковидный синдром (post-COVID syndrome) (рис. 1), характеризующийся остаточными симптомами, вызванными последствиями поражения различных систем организма:

- усталость, слабость (79%);
- головная боль (55,3%);
- выпадение волос (27%);
- отсутствие обоняния и нарушения вкуса (69%);
- одышка (50%);
- нарушение высшей мозговой деятельности (память, внимание, сон) (53,6%) [1].

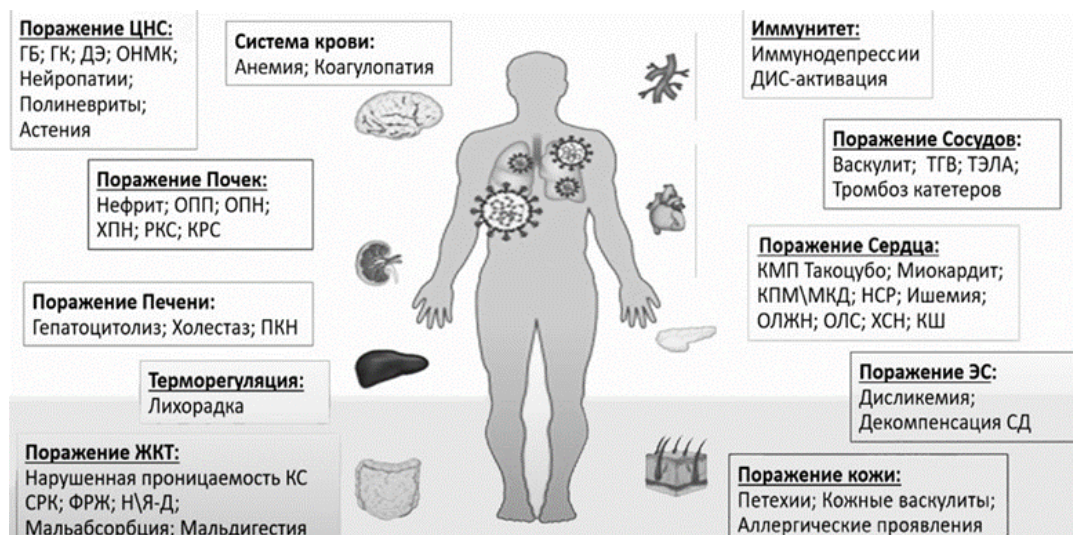


Рисунок 1 – Постковидный синдром.

Цель исследования: выявить способы медицинской и физической реабилитации больных в период восстановления после перенесенного COVID-19.

Протекание и исход восстановительного периода после COVID-19 пневмонии, зависит от тяжести и площади поражения легочной ткани, тяжести поражения других органов. При обнаружении обширных участков фиброза в легких, тяжелой одышке, низком уровне насыщения крови кислородом (93% и ниже) на реабилитацию может уйти несколько месяцев. Кроме того, на течение восстановительного периода оказывает значительное влияние общее состояние организма и уровень физической тренированности до болезни, а также реабилитационные мероприятия [3].

Реабилитационные программы в период восстановления включают в себя соблюдение высокопитательной здоровой диеты, физиопроцедуры,

лечебный массаж, дыхательную гимнастику, лечебную физкультуру, санаторно-курортное лечение (табл. 1)

К реабилитационным процедурам рекомендуется приступать как можно быстрее после купирования острого воспалительного процесса, как только температура и лабораторные показатели придут в норму и при отсутствии признаков декомпенсации сопутствующих хронических заболеваний [2].

Таблица 1 – Рекомендуемый перечень реабилитационных мероприятий в постковидный восстановительный период

Задачи	Методы реабилитации
Улучшение вентиляции легких, процессов газообмена	Кислородотерапия; Дыхательная гимнастика; Массаж грудной клетки; Электростимуляция диафрагмы; Баротерапия.
Улучшение дренажной функции бронхов	Активные дыхательные техники; Тренажеры, инициирующие вдох; Терапия с положительным сопротивлением (давлением) на выдохе (PEP-терапия, Positive Expiratory Pressure): Дыхательные тренажеры для тренировки экспираторных мышц; Вибрационно-перкуSSIONная терапия; СМТ-терапия; Ультразвуковая терапия; Галотерапия.
Профилактика возникновения ателектазов, спаечного процесса	Мотивирующие вдох спирометры; Активные дыхательные техники; Мануальная терапия грудной клетки; Аэроионотерапия; Электрофорез; Ультразвуковая терапия; Индуктотермия.
Улучшение кровотока и лимфообращения в легких, ускорение рассасывания отеков и фиброзного уплотнения легочной ткани	Активные дыхательные техники; Мануальная мобилизация грудной клетки; Инфракрасное лазерное излучение; Озонотерапия; Аэроионотерапия; Электромагнитное поле сверхвысокой частоты; Низкочастотная магнитотерапия; Индуктотермия.
Увеличение подвижности грудной клетки	Упражнения на растяжение (гибкость); Активные динамические упражнения для плечевого пояса и верхних конечностей.
Повышение общей физической выносливости пациентов	Аэробные циклические нагрузки; Интервальная тренировка; Режим дня; Лечебная ходьба;

	Эргореабилитация.
Коррекция мышечной слабости и мышечных болей	Мобилизация; Силовые тренировки для мышц туловища, верхних и нижних конечностей; Электронейростимуляция и электромиостимуляция; Высокочастотная импульсная магнитотерапия.
Преодоление стресса, беспокойства или депрессии	Психологическая/нейропсихологическая коррекция.

В первые дни восстановительного периода крайне важно заниматься дыхательной гимнастикой для восстановления правильного функционирования легких и повышения эластичности легочной ткани. Дыхательные упражнения должны выполняться медленно, не должно быть никаких форсированных вдохов и выдохов, а также задержки дыхания. Предлагаемый перечень дыхательных упражнений рекомендован в первые дни после острого периода и может выполняться в условиях реанимации. Режим выполнения: 5-6 раз в день по 10-15 минут (табл. 2).

Таблица 2 – Рекомендуемый перечень дыхательных упражнений, выполняемый в реанимационном отделении в первый месяц после перенесенного ковида

Упражнение	Описание
«Выдох с сопротивлением»	После достаточно глубокого вдоха сделать медленный выдох через трубочку в воду.
«Филин»	На вдохе поворачиваем голову к плечу, на выдохе — голова возвращается в исходную позицию, взор фиксирован прямо.
«Ушки»	На вдохе ухо приводится к плечу, на выдохе голова располагается вертикально.
«Гимнаст»	На вдохе разводим руки, на выдохе делаем шаг вперед и обнимаем себя руками.

Такие дыхательные упражнения, как надувание воздушных шариков противопоказаны пациентам с COVID-19, так как при фиброзе легочной ткани можно получить дополнительное повреждение легких.



Рисунок 2 – Упражнения, рекомендуемые для выполнения в условиях больничного стационара на 2-3 месяц после перенесенного ковида.

По мере восстановления двигательной активности и улучшения дыхательной функции, при выписке больного рекомендуется проходить курс дыхательной гимнастики в условиях реабилитационного центра или санатория (Рисунок 2).

В дальнейшем помимо лечебной физкультуры рекомендуется постепенно увеличивать общую физическую нагрузку, выполнять низкоинтенсивные аэробные физические упражнения: лечебная ходьба, прогулки на велосипеде не менее 30 мин в день — 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель [4].

Скандинавская ходьба в отличие от традиционной лечебной ходьбы без палок в среднем способствует повышению потребления кислорода на 20% при одинаковой интенсивности, 5–6 км/ч [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Это говорит в пользу существенной активации вентиляционного аппарата легких, способствующей улучшению функции легочной ткани и ее восстановлению. Поэтому скандинавская ходьба рекомендуется как эффективный способ физической реабилитации больных коронавирусной инфекцией, как на амбулаторно-поликлиническом, так и на санаторно-курортном этапах реабилитации.

В заключении стоит упомянуть, что по данным реабилитологов, введение лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики в методы физической реабилитации пациентов, перенесших ковид, позволяет:

- улучшить общее состояние у 95% пациентов;

- улучшить функцию внешнего дыхания и работу грудной клетки на 67%;
- увеличить жизненную емкость легких на 30%;
- уменьшить одышку на 87%;
- улучшить сон и психоэмоциональное состояние у 97 % пациентов;
- повысить уровень общей физической нагрузки и качество жизни у 98 % пациентов.

Список литературы / References

1. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19) / Г. Е. Иванова, И. Н. Баландина, И. С. Бахтина [и др.] // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация, 2020. – Т. 2, № 2. – С. 140-189.
2. Реабилитационная помощь в период эпидемии новой коронавирусной инфекции covid-19 на первом, втором и третьем этапах медицинской реабилитации / Г. Е. Иванова, А. А. Шмонин, М. Н. Мальцева [и др.] // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация, 2020. – Т. 2, № 2. – С. 98-117.
3. Оленская, Т. Л. Реабилитация в пульмонологии / Т. Л. Оленская, А. Г. Николаева, Л. В. Соболева : учебнометодическое пособие / Т. Л. Оленская. – Витебск, 2016. – С. 90-104.
4. Пономаренко, Г. Н. Физическая и реабилитационная медицина. Клинические рекомендации, основанные на доказательствах / Г. Н. Пономаренко, Д. В. Ковлен; под ред. акад. А. Н. Разумов. – 3-е изд-е, перераб. доп. – Москва : Наука, 2020.
5. Физическая реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с коронавирусной инфекцией (COVID-19) : учебное пособие / С. М. Стариков, В. Е. Юдин [и др.]. – Москва: МГУПП, 2020.

УДК 796.011.3

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ

**Ковалева Т.В., ст. преподаватель, Шипова Д.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Лечебная физическая культура является важным компонентом жизни любого человека, имеющего даже небольшие отклонения в здоровье. Поэтому так важно понимать, в чём её польза, и какие методы она использует. В работе говорится о её целях и задачах, а также её ценности в жизни студентов вузов. Предложены рекомендации по внедрению лечебной физической культуры в вузы, сделаны выводы о её влиянии.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, отклонения в здоровье, работоспособность.

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES IN UNIVERSITIES

Kovaleva T.V., senior teacher, Shipova D.V., student
*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Therapeutic physical education is an important component of the life of any person who has even minor health problems. Therefore, it is so important to understand what its benefits are and what methods it uses. The work talks about its goals and objectives, as well as its value in the lives of university students. Recommendations for the introduction of therapeutic physical culture in universities are proposed, conclusions are drawn about its influence.

Key words: therapeutic physical culture, health, healthy lifestyle, physical activity, health deviations, performance.

В любое время здоровье человека остаётся одной из важнейших ценностей каждого государства и каждого отдельного человека, поэтому очень важно найти методы его поддержания. Лечебная физическая культура (ЛФК) – это не только способ поддержания нормы двигательной активности, но и способ восстановления здоровья доступный почти каждому человеку, имеющему отклонения в здоровье. В рамках ЛФК изучаются и применяются различные методы лечения заболеваний с помощью физических упражнений, основными компонентами которых являются равномерное движение и контроль дыхания [2]. *Цель работы* – изучение особенностей ЛФК в работе со студентами вузов и обоснование необходимости её внедрения в занятия по физической культуре и спорту.

Область ЛФК достаточно обширна, она может применяться как способ восстановления организма после операций, так и при возобновлении ходьбы, подвижности суставов после травм, так и при лёгких нарушениях опорно-двигательного аппарата, работы сердечно-сосудистой системы и многом другом. Определение ЛФК строится из двух составляющих: во-первых, это область медицины, изучающая профилактику и лечение заболеваний с помощью физической культуры; во-вторых, это раздел физической культуры, который направлен на возобновление трудоспособности и здоровья заболевшего человека, а также развития и укрепления его личностных качеств [4]. Средствами ЛФК являются массаж, физиотерапия, посещение бани, прогулки на воздухе, но

в первую очередь, конечно, двигательная активность: ходьба, умеренный бег, плавание, гимнастика, аэробика, занятия на тренажёрах, игры (с целью лечения) и др.

Цель ЛФК – достижение высокого уровня здоровья человека. ЛФК учит людей с отклонениями в здоровье с учётом их особенностей правильно и регулярно применять физическую активность без вреда для здоровья, соблюдать правила гигиены, закалять организм, помогает совершенствовать физические (сила, выносливость, гибкость, координация), психологические (память, концентрация) и личностные (воля, целеустремлённость) качества. Физические упражнения в ЛФК подбираются индивидуально каждому отдельному человеку в зависимости от его заболевания, возможностей и работоспособности, зачастую возможно параллельное применение курса лечения.

В зависимости от заболевания для занимающихся применяется свой комплекс средств ЛФК. Занятие ЛФК под контролем преподавателя по данному направлению или медицинского работника проводится хотя бы раз в неделю для корректировки правильности выполнения упражнений заболевшим, в остальное время занятие проводится им самостоятельно. Например, при лечении остеохондроза шейного отдела позвоночника необходимо регулярно заниматься каждый день, применяя комплекс ЛФК утренней или производственной гимнастики, подключая ходьбу в течение дня, при таких заболеваниях также полезно заниматься одним из нетрадиционных видов физической культуры – йогой [3]. При лечении заболеваний нервной системы рекомендуются туризм и циклические упражнения: ходьба, умеренный бег, плавание, занятия на тренажёрах (велотренажёр или беговая дорожка) и др.

В ходе нашего исследования ЛФК была внедрена в занятия по физической культуре и спорту в вузах в группы со студентами, имеющими какие-либо отклонения в здоровье (специальные медицинские группы или освобождение от физических нагрузок). Именно в вузах можно наиболее эффективно организовать занятия по ЛФК, помочь студентам улучшить их здоровье. Благодаря тому, что занятия будут являться обязательной частью образовательной программы, их посещение будет обеспечено в отличие от посещения занятий ЛФК по рекомендации врача. Не в каждом вузе внедряются занятия по ЛФК для студентов с отклонениями в здоровье, почему так важно исследовать их пользу.

В ходе нашего исследования были организованы занятия по ЛФК, которые проводились не менее двух раз в неделю и включали в себя как практические, так и теоретические (лекционные) занятия. Студенты, полностью освобождённые от физических нагрузок, занимались в основном теоретической частью занятий, выполняли теоретические задания и готовили рефераты, однако и для таких студентов применялись некоторые методы ЛФК, например, дыхательная гимнастика. Существует

множество материалов по теории ЛФК и практике, комплексам упражнений в соответствии с заболеванием каждого конкретного студента, которые изучались и применялись ими под контролем преподавателя.

Были выделены следующие ключевые задачи ЛФК в вузах: восстановление и укрепление здоровья; увеличение умственной и физической работоспособности; формирование режима дня, питания, сна, гигиены; обучение правильному дыханию, необходимым двигательным навыкам и умениям; совершенствование физических и психологических качеств; формирование здорового образа жизни и привычки, интереса к самостоятельным занятиям. Именно в решении этих задач прослеживается основная польза ЛФК для студента с отклонениями в здоровье.

ЛФК в вузах очень важна, ведь большинство студентов с отклонениями в здоровье ранее в школе были освобождены от физических нагрузок вообще, почему необходимо компенсировать их недостаток знаний и практических навыков в пользу здоровья. Так в ходе нашего исследования были созданы смешанные группы со студентами с различными отклонениями в здоровье – группа по занятиям ЛФК или специальная медицинская группа, где студентам давались общие и индивидуальные задания, допустимые для их здоровья[1].

Занятия по ЛФК в процессе нашего исследования проводились отдельно от основной группы студентов, так как из-за различных заболеваний устанавливаются некоторые ограничения к занятию физической культурой и спортом. Зачастую таким студентам противопоказаны сильно интенсивные и тяжёлые нагрузки, продолжительные упражнения стоя, большое количество повторяющихся упражнений, прыжки, быстрый бег, полные приседания и др. Обязательно в занятие по ЛФК были включены дыхательные упражнения, занимающие около четверти времени, затрачиваемого на тренировку [2]. Упражнения для больших групп мышц выполнялись в умеренном темпе, с небольшой амплитудой и количеством повторений. Для мелких и средних групп мышц был применен средний, если есть возможность, быстрый темп и большое количество повторений. При занятиях ЛФК использовалось большое разнообразие инвентаря: гимнастические палки, стулья, экспандеры, мячи, гантели, тактильные платформы, фитболы и др.

Для оценки пользы от внедрения ЛФК в ходе исследования был проведён опрос студентов на начальном (НЭ) и конечном этапе (КЭ) исследования периодом в 2 месяца. В опросе поучаствовало 86 студентов первых курсов, имеющих отклонения в здоровье. В таблице представлены утверждения, вошедшие в опрос с разбивкой на начало и конец испытания, значения ответов – усреднённые значения между всеми студентами, которые оценивали правдивость утверждения по 10-бальной шкале.

Таблица – Результаты опроса студентов

№	Утверждение	НЭ (балл)	КЭ (балл)	Отклонение
1.	Я оцениваю свой уровень здоровья как хороший.	4,3	6,6	+ 2,3
2.	Мне нравятся занятия физической культурой и спортом.	5,5	8,9	+ 3,4
3.	У меня оптимальный режим жизни с учётом особенностей моего организма.	4,0	8,7	+ 4,7
4.	Я имею мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.	3,9	8,2	+ 4,3
5.	Я знаю особенности своего организма и как можно бороться со своими отклонениями здоровья.	4,1	8,5	+ 4,4
6.	Я удовлетворен(а) организацией занятий.	4,9	8,7	+ 3,8
7.	Мне интересны занятия лечебной физической культурой.	3,0	8,5	+ 5,5

По результатам, приведенным в таблице, видно, что благодаря организации занятий по физической культуре и спорту в формате ЛФК для студентов с отклонениями здоровья к концу эксперимента у студентов не только улучшилось мнение о занятиях физической культурой и спортом, но и появилось понимание об их болезни и методах борьбы с ней. Во-первых, студенты стали больше ценить своё здоровье и после занятий ЛФК заметили улучшения в их здоровье, нашли методы его поддержания и в обычной жизни (подтверждением будут результаты опроса по утверждениям 1, 3, 5). Во-вторых, так как занятия проводились с использованием лично-ориентированного подхода, когда учитываются индивидуальные особенности каждого студента, возросло положительное представление в общем о физической культуре и её организации в вузе, в частности, студентов с отклонениями в здоровье заинтересовали занятия по ЛФК, как наиболее эффективный метод укрепления их здоровья (утверждения 2, 6, 7). И, в-третьих, у обучающихся была сформирована мотивация к занятиям, что очень важно для регулярности занятий и комфорта занимающегося (утверждение 4).

Можно сделать вывод, что благодаря внедрению ЛФК в вузы у студентов улучшились их физические способности, повысилась активность функций всех систем организма, улучшилась их умственная и физическая работоспособность, а также активизировался процесс восстановления организма [5].

Таким образом, ЛФК является очень ценным направлением физической культуры и спорта в настоящее время, помогающим не только оздоровить молодое поколение, но и привить ему любовь к здоровому образу жизни, помогающим каждому отдельному человеку с отклонениями в здоровье влиться в общество, получить новые жизненные

возможности. ЛФК строится на множестве методов и способов занятия, что делает его разнообразным и полезным. Внедрение ЛФК на занятия в вузах – путь к оздоровлению молодёжи и следующих поколений в будущем.

Список литературы / References

1. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
2. Кузнецова, З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар : КубГАУ, 2022. – С. 482-484.
3. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
4. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исмелов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск : ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
5. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен : медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

УДК 376.2

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНЬЮ ИНВАЛИДНОСТИ

Коротько С.В., ст. преподаватель, Дубатова П.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,
г. Краснодар, Россия*

Агеева У.П., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В данной научной статье исследуется значение физической реабилитации и лечебной физической культуры в повышении качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к третьей группе. В третью группу входят лица с умеренной инвалидностью, обладающие ограниченной подвижностью и функциональными возможностями. Целью исследования является выявление положительного влияния физической реабилитации и лечебного

физического воспитания на их физические способности и психологическое благополучие.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, инвалид, реабилитация, социализация, здоровье.

PHYSICAL REHABILITATION AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR PERSONS WITH A THIRD DEGREE OF DISABILITY

Korotko S.V., senior lecturer, Dubatova P.V., student

Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Ageeva U.P., senior lecturer

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. This scientific article explores the significance of physical rehabilitation and therapeutic physical culture in improving the quality of life for individuals with disabilities classified as third-degree. The third-degree category includes individuals with moderate disabilities who have limited mobility and functional abilities. The aim of the research is to assess the impact of physical rehabilitation and therapeutic physical education on their physical abilities and psychological well-being.

Key words: therapeutic physical culture, disability, rehabilitation, socialization, health.

Введение. Инвалидность третьей степени характеризуется значительными нарушениями подвижности и функций организма, что создает значительные трудности в повседневной жизни и общении. Тем не менее, многие исследования демонстрируют, что правильная физическая реабилитация может оказать положительное влияние на функциональные возможности и качество жизни таких инвалидов [4].

Цель исследования: на основе анализа научно-методической литературы выявить особенности физической реабилитации и лечебной физической культуры для лиц с третьей степенью инвалидности.

Для проведения этого исследования был проведен обзор литературы, исследованы различные методы лечебной физической культуры и подходы к физической реабилитации для инвалидов с третьей степенью инвалидности.

Результаты исследования. Третья степень инвалидности является серьезным ограничением для многих людей и часто сопровождается физическими проблемами. Реабилитация и лечебная физическая культура помогают улучшить самочувствие, восстановить некоторые двигательные функции, и даже найти единомышленников при посещении каких-либо мероприятий.

Существует множество программ и тренировок, разработанных специально для людей с ограниченными возможностями или адаптированные под них. Главные критерии, на которые нужно опираться при выборе – это состояние здоровья и физическая подготовка человека.

Физическая реабилитация – это комплексная программа лечебных и восстановительных мероприятий, которая направлена на полноценное улучшение функций организма. Её стоит рассматривать, как часть медицинской и социально-трудовой реабилитации [4].

Одними из основных методов физической реабилитации для инвалидов с третьей степенью инвалидности являются:

1. Массаж. Способствует улучшению кровообращения, расслабляет мышцы и улучшает подвижность суставов. Для инвалидов массаж может быть эффективным методом для снятия мышечной усталости и повышения общей подвижности.

2. Физические упражнения. Помогают укрепить мышцы, улучшить координацию движений, развить равновесие и гибкость. Благодаря регулярным физическим нагрузкам, инвалиды с третьей степенью инвалидности могут повысить свою физическую активность и улучшить качество жизни [1, 3, 5].

3. Электростимуляция. Это процесс использования электрических импульсов для восстановления тканей, органов и систем. Электростимуляция может быть эффективным методом для разработки, повышения силы и массы мышц, а также для улучшения чувствительности и координации движений.

4. Гидротерапия. Это лечение, проводимое в воде, которое максимально снижает нагрузку на суставы и мышцы, обеспечивает идеальные условия для восстановления и тренировки. Гидротерапия может помочь улучшить подвижность, силу и гибкость, а также уменьшить болевые ощущения [6].

Лечебная физическая культура играет не менее важную роль в улучшении физической активности и общего здоровья инвалидов. Эта форма физической активности включает в себя специально разработанные упражнения, которые комплексно влияют на все функции организма, прививают дисциплину, помогают постепенно адаптироваться к более серьезным и интенсивным нагрузкам [1, 5].

В научной литературе указаны следующие основные формы лечебной физической культуры для инвалидов:

- Самостоятельные занятия. На таких занятиях большая часть упражнений не требует специализированного и дорогого инвентаря, что позволяет не посещать отведенные для тренировок места.

- Организационные групповые и секционные занятия физической культурой. Сюда входят коррекционные занятия в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах.

- Спорт инвалидов, проведение мероприятий и соревнований.
- Специальные коррекционные занятия как основное звено активной коррекции включают в себя комплекс профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, ортопедические приспособления, упражнения на тренажерах и др.), способствующих полному или частичному устранению недостаточности опорно-двигательного аппарата.

Физическая культура имеет не только терапевтическое значение, такое как оздоровление и восстановление организма, но и психологическое. Для многих инвалидов каждое выполненное упражнение является маленькой победой и причиной для радости. Это может стимулировать повышение самооценки, уверенности и мотивации в достижении личных целей. Улучшение физического состояния и самочувствия также может улучшить настроение и общее благополучие, что способствует более активному участию в жизни общества.

Социальный аспект так же невозможно переоценить. Групповые занятия предоставляют возможность инвалидам взаимодействовать с другими людьми, которые сталкиваются с подобными проблемами. Это способствует развитию социальных навыков, улучшению коммуникации и созданию поддерживающей среды, где инвалиды могут обмениваться опытом, знаниями и взаимной поддержкой.

Благодаря улучшению физического и социального состояния, инвалиды могут расширить свои возможности участия в общественной жизни. Это может включать возвращение к работе, участие в различных культурных и спортивных мероприятиях, волонтерскую деятельность и другие формы социальной активности.

В настоящее время перспективы лечебной физической культуры для инвалидов с третьей степенью инвалидности становятся все более обещающими и разнообразными. Несмотря на возможные ограничения, связанные с физическими или двигательными нарушениями, инвалиды с третьей степенью инвалидности все равно могут использовать лечебную физическую культуру в качестве эффективного инструмента реабилитации и повышения качества жизни.

Одной из перспектив является развитие адаптивных программ тренировок, которые учитывают особенности каждого индивидуального пациента [2]. Это включает предоставление специальных упражнений и устройств, которые помогают инвалидам улучшить физическую силу, гибкость, координацию и баланс. Такие программы могут быть разработаны специалистами в области физической терапии и реабилитации, которые могут адаптировать упражнения и тренировки для каждого индивидуального пациента.

Другой перспективой является использование новых технологических разработок, таких как виртуальная реальность и мобильные приложения. Виртуальная реальность может создавать

иммерсивные среды, в которых инвалиды с третьей степенью инвалидности могут принимать участие в физических тренировках и играх, способствующих развитию двигательных навыков и улучшению физического состояния. Мобильные приложения могут предоставлять инвалидам доступ к специализированным программам тренировок, мониторингу физической активности и поддержке в реабилитационном процессе.

Также важным аспектом является развитие доступности спортивных и физических объектов для инвалидов с третьей степенью инвалидности. Создание специализированных спортивных площадок, тренажерных залов и площадок для инвалидов может существенно повысить доступность и возможности участия в лечебных физических занятиях.

Кроме того, важно проводить дополнительные исследования в области лечебной физической культуры для инвалидов с третьей степенью инвалидности. Это позволит углубить понимание эффективности и преимуществ таких программ, а также определить оптимальные подходы и методы тренировок. Результаты таких исследований могут помочь разработать более точные рекомендации и руководства по физической активности для инвалидов с третьей степенью инвалидности.

В целом, перспективы лечебной физической культуры для инвалидов с третьей степенью инвалидности являются многообещающими. С учетом индивидуальных особенностей и использования новых технологий, таких как виртуальная реальность и мобильные приложения, эти программы могут помочь инвалидам повысить физическую активность, улучшить физическую форму и качество жизни.

Выводы: результаты исследования показывают, что проведение регулярных занятий лечебной физической культурой может значительно улучшить функциональные возможности инвалидов третьей степени инвалидности. Увеличение подвижности, улучшение координации движений, снижение боли, и улучшение общего состояния организма являются основными результатами, достигаемыми при правильно структурированной физической реабилитации.

Результаты также показывают, что меры физической реабилитации значительно улучшают физические возможности и функциональную независимость людей с ограниченными возможностями. Более того, программы лечебного физического воспитания демонстрируют положительное влияние на психологическое благополучие, включая самооценку, мотивацию и общее качество жизни. Физическая реабилитация и лечебная физическая культура играют решающую роль в улучшении физической активности, качества жизни и общего здоровья инвалидов с третьей степенью инвалидности. Оптимальное использование этих методов и разнообразие форм помогает инвалидам достичь

максимальной возможности физической функции, а также повысить их уровень самообслуживания и социальной адаптации.

Список литературы /References

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие для вузов / В. А. Епифанов. – Москва : Издат. дом «ГЭОТААМЕД», 2002. – 560 с.

2. Петрова, Т. Н. Использование суставной гимнастики на занятиях адаптивной физической культурой со студентами группы ЛФК / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 206-209.

3. Таланцева, В. К. Показатели физического развития студентов группы лечебной физической культуры / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 803-806.

4. Физическая реабилитация / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.

5. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

6. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами аквааэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛЮДЕЙ
С АУТОИММУННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Коротько С.В., ст. преподаватель, Юшаева М.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологических университет»,
г. Краснодар, Россия*

Тузенкова Н.Н., преподаватель
*Краснодарский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ
«Российского университета кооперации», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация: В данной статье рассматриваются тезисы аутоиммунных заболеваний, их первопричины, распространённые симптомы и методика поддержания нормального самочувствия у людей, столкнувшихся с данным недугом. Представлены аргументы важности физической культуры при аутоиммунных заболеваниях. Целью исследования является нахождение более оптимальных и доступных мероприятий, положительно влияющих на организм людей с аутоиммунными заболеваниями. Указано мнение медицинских работников по поводу борьбы с заболеваниями.

Ключевые слова: аутоиммунные заболевания, физическая культура, медицина, упражнения, образ жизни.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON PEOPLE WITH AUTOIMMUNE DISEASES

Korotko S.V., senior lecturer, Yushaeva M.V., student
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Tuzenkova N.N., teacher

Krasnodar Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article discusses the theses of autoimmune diseases, their root causes, common symptoms and methods of maintaining normal well-being in people faced with this disease. The arguments of the importance of physical culture in autoimmune diseases are presented. The goal of the study is to find more optimal and accessible interventions that have a positive effect on the body of people with autoimmune diseases. The opinion of medical workers on the fight against diseases is indicated.

Key words: autoimmune diseases, physical culture, medicine, exercise, lifestyle.

Введение. На сегодняшний день в нашем мире существует множество болезней, как излечимых полностью, так и наоборот. Наука не стоит на месте и со временем от любых болезней есть лекарство, за исключением некоторых, в том числе и аутоиммунных.

Заболевания аутоиммунной системы – это всеобъемлющий класс разного рода по клиническим проявлениям заболеваний, развивающихся посредством патологической выработки аутоиммунных антител или размножения клонов клеток – убийц против здоровых, нормальных тканей организма, приводящих к повреждению и разрушению нормальных тканей и к развитию аутоиммунного воспаления. Обобщенно, это можно трактовать так, что тело человека начинает убивать само себя. Это категория патологий, связанных с нарушением работы иммунной системы.

Среди часто встречающихся болезней можно наблюдать следующие: ревматоидный артрит, красная волчанка, полимиозит, синдром Шегрена, болезнь Базедова, склеродермия, болезнь Бехтерева и многие другие. Сейчас насчитывают более 100 видов по последним данным Минздрава.

Доказано, что в прогрессе системной красной волчанки и многих других заболеваний, связанных и нарушением иммунитета, задействованы Т-лимфоциты супрессоры. Глубинный фактор патологии кроется в излишней активности иммунитета, который видит клетки собственного организма чужеродными и начинает по ним бить [1].

Ход исследования. Выявить единую симптоматику является тяжелой задачей, потому что у каждого индивида болезнь может проявляться по-разному из-за генетических предрасположенностей. Но удалось выявить системные аспекты, которые наблюдаются у большинства заболевших, а именно: хроническая усталость, сонливость, боли в суставах, проблемы с весом, нарушение пищеварения, проблемы с сердцем, нарушение функциональности конечностей.

Исходя из мнения медицинских работников, аутоиммунные заболевания имеют достаточно широкий спектр распространения. Они являются одной из основных причин инвалидности, а даже смерти у трудоспособной части населения. Согласно медицинской статистике, от такого типа заболеваний в России страдает порядка 23,5 млн. человек. По различным оценкам, в мире на нынешний момент аутоиммунными заболеваниями страдает от трех до пяти процентов населения, при этом, многие из них значительно чаще поражают женский пол, нежели мужской [3].

Цель исследования: выявить влияние физической культуры на людей с аутоиммунными заболеваниями.

На данный момент, медицинский совет не выявил способ полностью излечиться от такого недуга. Болезнь можно лишь притупить, поддерживая нормальное самочувствие у болеющего. Главная задача – достичь ремиссии, длительной, в любом случае, но, по крайней мере, существующей. Добиться такого процесса можно многими способами, начиная от медикаментозного лечения и правильного питания, заканчивая лечебной физкультурой.

Хотелось бы выделить такую немаловажную концепцию, как образ жизни. Это конечно суммирует вышесказанное, но следует упомянуть о сне не менее 8-ми часов, закаливании организма, его общем укреплении. Ведь важно действовать не только локально, но и обобщенно.

Опираясь на рекомендации врачей, диета при данного рода заболеваниях предусматривает полный отказ от глютена, молока и рафинированного сахара. Предписывается элиминация пищевых групп, включая зерновые, бобовые, пасленовые, молочные продукты, яйца, кофе, алкоголь, орехи и семена, рафинированные/обработанные сахара, масла и

пищевые добавки. А также, следует отказаться от курения, алкоголя и иных разрушающих веществ. С осторожностью необходимо подходить к напиткам по типу чая, кофе, квас и газировки. Для человека с такой проблемой панацеей могут стать свежие овощи и фрукты, а также и продукты, наделенные кальцием [2, С. 102].

Как показывает практика, одного питания не всегда достаточно, как писалось выше, необходимо подключить медикаментозное лечение и физические нагрузки. Всё перечисленное необходимо проконсультировать со специалистом, во избежание необратимых последствий, и придерживаться этого постоянно.

Затрагивая важность физических нагрузок при аутоиммунных заболеваниях, можно судить о том, что они тоже важны, по мнению ведущих врачей и ученых этой области. Ведь полная изоляция от подвижности ведет к регрессии всего организма в целом. Изначально, важно обеспечить себя базовой физической нагрузкой, а именно – ходьбой. Она должна быть размеренной и гармоничной, не в убыток своему состоянию. В приоритете должны быть не полноценные тренировки, а именно разминки, которые окажут только существенное влияние на общую картину организма. Обратить внимание стоит на физиотерапию, она применяется в моменты между обострениями заболевания для улучшения общего состояния суставов, мышечных тканей и сосудов. Длительность курсов и то, какие конкретно процедуры будут проводиться, определяет врач. А также не следует отказываться и от лечебной гимнастики. Важный этап в лечении патологий, при которых затрагиваются мышцы и суставы. Упражнения подбираются врачом в зависимости от степени поражения суставов и общего состояния пациента. При каких заболеваниях она нужна, решает специалист. Выполнение упражнений помогает уменьшить признаки болезни при нарушениях состояния суставов и мышц [4].

Выводы: физическая культура может помочь студентам с аутоиммунными заболеваниями укрепить свое здоровье. Умеренные физические нагрузки повышают иммунную защиту и способствуют общему укреплению организма. Кроме того, с помощью занятий физической культурой можно уменьшить симптомы и нарушения функций, связанных с аутоиммунными заболеваниями.

Важно учитывать индивидуальные особенности и рекомендации врача при занятиях физической культурой. Например, студентам с ревматоидным артритом рекомендованы более мягкие физические упражнения, а студентам с системной красной волчанкой – повышение внимания к защите от солнечных лучей на открытом воздухе.

Таким образом, студенты с аутоиммунными заболеваниями должны заботиться о своем здоровье, в том числе и с помощью занятий физической

культурой. Единственное условие – необходимость соблюдения рекомендаций врача для каждого отдельного случая.

Список литературы / References

1. Аутоиммунные заболевания. – URL: https://medaboutme.ru/articles/autoimmunnye_zabolevaniya_chno_eto_takoe/. (дата обращения : 20.12.23.)
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко // Казанский национальный исследовательский технологический университет. –2019. – 152 с.
3. Министерства здравоохранения Российской Федерации : [официальный сайт]. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения : 20.12.23.)
4. Ярошевич, И. Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И. Н. Ярошевич, О. П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. – 2013. – № 7. – С. 24-26.

УДК [796.011:378.037.1-057.875] : 616.2

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ**

Липатова И.Ф., ст. преподаватель, Иванова Э.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В последние годы наблюдается рост количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам «А» и «Б» по причине патологий органов дыхания. Задача преподавателей физической культуры в сложившейся ситуации – создание условий для реабилитации данной категории обучающихся как в ходе учебного процесса по физкультуре, так и в формате самостоятельных занятий.

Ключевые слова: преподаватель, студент, органы дыхания, реабилитация.

**FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS
WITH RESPIRATORY DISEASES**

Lipatova I.F., senior lecturer, Ivanova E.N., senior lecturer
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. In recent years, there has been an increase in the number of students classified for health reasons to special medical groups "A" and "B" due to respiratory pathologies. The task of physical education teachers in the

current situation is to create conditions for the rehabilitation of this category of students both during the educational process in physical education and in the format of independent classes.

Key words: teacher, student, respiratory organs, rehabilitation.

Опыт работы в вузе показывает, что в последнее время в студенческой среде часто встречаются заболевания органов дыхания. По статистическим данным они составляют 58-72% от общего числа заболеваний. Врачи отмечают следующие причины их возникновения: инфекционные болезни (следует особо отметить CoVID-19); осложнения после других заболеваний; вредные привычки; наследственность; неблагоприятные экологические условия. При этом перечень часто встречающихся заболеваний таков: пневмония, бронхиальная астма, хронический бронхит, респираторные (аллергический ринит, аллергический трахеит, аллергический бронхит).

Данную категорию обучающихся при определении медицинских групп для занятий физической культурой относят к специальным группам «А» и «Б». В существующих на данный момент условиях преподавания дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре» в вузе вышеназванные группы студентов занимаются на учебных занятиях совместно с основной и подготовительной группами. При этом следует также принять во внимание, что количество аудиторных практических занятий в реалиях действующей учебной программы по данным предметам сведено к минимуму (1 занятие в неделю, начиная со второго семестра обучения). В связи с вышесказанным, задача эффективного проведения занятий физической культурой с учетом особенностей названного контингента занимающихся в существующих условиях является актуальной.

Цель исследования: определить эффективные пути реабилитации для студентов с заболеваниями органов дыхания посредством двигательной активности.

Задачи исследования: изучить особенности проведения занятий физической культурой со студентами с патологиями дыхательной системы и в ходе практической деятельности определить эффективные формы, методы, средства организации данных занятий.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Сложившиеся обстоятельства диктуют, что работа со студентами с заболеваниями дыхательной системы должна быть индивидуальной и по разработанному именно для данной категории обучающихся программам. На наш взгляд, в рамках действующих аудиторных часов, в первую очередь, важно формировать у студентов мотивацию и дать направление для самостоятельного изучения теоретического материала об особенностях

заболевания и о необходимости физкультурной деятельности как средства профилактики и реабилитации. Контроль за самостоятельным процессом усвоения рекомендованного информационного материала возможен и необходим в конце каждого семестра обучения в виде защиты рефератов на заданные темы. Следующий шаг преподавателя во взаимодействии со студентами в этом процессе – знания и умения по практическому применению рекомендованных физических упражнений.

С целью определения уровня мотивации к реабилитации посредством двигательной активности было проведено анкетирование студентов с патологиями дыхательной системы. В нем участвовали студенты 1-3 курсов медицинского факультета ЧувГУ имени И.Н. Ульянова специальностей «Лечебное дело», «Стоматология», «Педиатрия» в количестве 64 человека. Анализ результатов исследования показал следующее:

1. Вы регулярно посещаете учебные занятия по физической культуре? – у большинства респондентов (65,1%) регулярное посещение, а у 34,9% студентов посещение нерегулярное.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой помимо учебных занятий? – 55,6% студентов не занимаются, а 44,4% занимаются.

3. Есть ли эффект от выполнения специальных физических упражнений на учебных занятиях? – Большинство студентов (76,3%) отмечают положительный эффект, а 23,7% не получили ожидаемого результата.

4. Какие физические упражнения оказались наиболее эффективными при Вашем заболевании? – дыхательные упражнения (46,1%), оздоровительная ходьба (19,4%), лечебная гимнастика (17,3%), спортивные игры (11,8%), плавание (5,4%).

Заболевания органов дыхания, как правило, ведут к снижению устойчивости организма к заболеваниям. В процесс болезни вовлекается малый круг кровообращения, сердце, что чревато проявлением сердечно-сосудистой недостаточности. Снижаются дыхательные объемы, мощность дыхания. Усугубляют недостаточность дыхательной функции такой фактор, как ослабление группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, шеи, спины, живота. Дыхательную функцию затрудняют также атрофии и деструктивные изменения легочной ткани, деформации грудной клетки и т.п. Все это предполагает наличие противопоказаний в отношении двигательной активности и ряда требований к проведению занятий физкультурой.

Опыт практической педагогической работы преподавателем физической культуры на медицинском факультете, данные анализа научной литературы и результаты медицинских осмотров студентов делают возможным разработку следующих рекомендаций при проведении

занятий физической культурой со студентами с заболеваниями органов дыхания.

Соблюдение требований как к санитарно-гигиеническим условиям занятий, так и к климату и микроклимату помещений:

- нельзя проводить занятия, если воздух сильно увлажнен и загрязнен;
- на открытой местности зимой занятия не должны проводиться при температуре ниже -15°C и высокой влажности;
- недопустимы чрезмерные перегревания и охлаждения;
- водно-воздушные процедуры и солнечные ванны с целью закаливания необходимо выполнять осторожно и строго дозировано.

Физические упражнения нужно применять как общеразвивающие, так и специальные. Их необходимо подбирать в таком комплексе, чтобы они способствовали восстановлению функции внешнего дыхания, улучшению адаптационных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем к физическим нагрузкам, укреплению мускулатуры грудной клетки (и бронхоальвеолярного аппарата), улучшению обменных процессов, повышению сопротивляемости организма, координации дыхания и движений. В этом отношении, на наш взгляд, эффективны: оздоровительные: ходьба и бег, спортивные игры, плавание, катание на лыжах, лечебная гимнастика.

Только систематические занятия обеспечат положительную динамику в работе не только дыхательной системы, но и всего организма. В ходе выполнения физических упражнений потребность тканей в кислороде увеличивается в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя и рефлекторно вызывает изменения в деятельности как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы: например, частота пульса при этом повышается в 2-3 раза, а дыхания в 2-2,5 раза.

Необходимо учитывать, что наиболее опасны при патологиях органов дыхания высокоинтенсивные и скоростные упражнения из-за возможных перегрузок малого круга кровообращения и сердца. Подобные упражнения противопоказаны и из-за неполноценности собственно дыхательного аппарата, малой мощности дыхания. Рекомендованы упражнения динамического циклического характера малой и умеренной мощности с участием больших мышечных групп, различные гимнастические, акробатические, игровые и профессионально-прикладные упражнения. При этом критерием оптимального выбранной нагрузки является благоприятная реакция сердечно-сосудистой системы и аппарата дыхания.

При такого рода двигательной активности особое место занимает правильное дыхание, технике которого необходимо обучать на практических учебных занятиях посредством выполнения комплексов дыхательных упражнений. Особое место занимают специальные

дыхательные упражнения, сочетаемые с произношением в момент выдоха различных звуков. Дыхание более эффективно, когда вдох делается при движениях, способствующих увеличению объема грудной клетки (разведением рук в стороны, потягивание вверх на носках), и, наоборот, выдох – при движениях, способствующих уменьшению объема грудной клетки и изгнанию воздуха из дыхательных путей (наклоны туловища, приседания). Надо при этом следить, чтобы именно так совпадали движения занимающихся с фазами дыхания.

Следует отметить, что при проведении занятий, наряду с показом каждого упражнения, обязательна и его физиологическая характеристика. Одним из простых и действенных способов самоконтроля в ходе таких занятий является пульсометрия.

В процессе работы со студентами специальных медицинских групп «А» и «Б», имеющими заболевания органов дыхания, важно в процессе планирования физической нагрузки учитывать физическую подготовленность каждого занимающегося в отдельности и, опираясь на исходный уровень функционального состояния, обеспечить оптимальную величину физической нагрузки. Такого рода индивидуальный подход в процессе планирования позволит с помощью физических упражнений добиться нормализации нарушенной дыхательной функции и избежать дистрофических изменений сердечно-сосудистой системы.

Список литературы / References

1. Липатова, И. Ф. Значимость мотивации к физической активности для студентов медицинских специальностей вуза / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, Ф. В. Максимова // Физиология человека : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГПУ, 2022. – С. 71-76.
2. Липатова, И. Ф. Модернизация занятий физической культурой с учетом ведущих мотивов студенток вуза / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – С. 59-64.
3. Липатова, И. Ф. Оздоровительный бег – один из способов привлечения студентов к занятиям физической культурой / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, О. Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2014. – С. 62-66.
4. Липатова, И. Ф. Оздоровительная ходьба как эффективный вид физической активности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020. – С. 404-409.
5. Липатова, И. Ф. Рейтинг как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, О. Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. – С.15-18.
6. Липатова, И. Ф. Самостоятельная двигательная активность студентов с отклонениями в состоянии здоровья как эффективный путь решения оздоровительных

зада / И. Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. научно-практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2023. – С. 874-878.

7. Липатова, И. Ф. Физическая активность как эффективное средство оздоровления студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / И. Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 332-337.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОК С АСИММЕТРИЕЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ В ПОСТОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Лукашина Е.Е., ст. преподаватель, Петрова В.Д., студент
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье представлен анализ современного состояния реабилитационного обеспечения средствами физического воспитания. Проанализированы теоретические аспекты организации физической реабилитации девушек с асимметрией молочных желез.

Ключевые слова: асимметрия молочных желез, физическая реабилитация, программа реабилитации, физическое воспитание, качество жизни.

FEATURES OF REHABILITATION PROVISION OF STUDENTS WITH BREAST ASYMMETRY IN THE POSTOPERATIVE PERIOD BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

**Lukashina E.E., senior lecturer, Petrova V.D., student
State University of Land use planning, Moscow, Russia**

Brief abstract. This article presents an analysis of the current state of rehabilitation provision by means of physical education. The theoretical aspects of the organization of physical rehabilitation of girls with breast asymmetry are analyzed.

Key words: breast asymmetry, physical rehabilitation, rehabilitation program, physical education, quality of life.

Актуальность проблемы обеспечения качественного постоперационного реабилитационного периода для девушек с асимметрией молочных желез обусловлена высокими процентами таких людей в последнее время. Реабилитация таких женщин требует междисциплинарного индивидуализированного подхода к решению потенциальных проблем этих женщин командой специалистов.

Проблема реабилитации студенток с асимметрией молочных желез в послеоперационный реабилитационный период занимает важное место на современном этапе, что обусловлено не только стабильным ростом показателей заболеваемости в России и за рубежом, но и необходимостью улучшения качества жизни этих девушек. Несмотря на достигнутые успехи лечения асимметрии молочных желез операционным путем, последствия медицинского вмешательства в столь хрупкий орган женского организма требуют тщательного и аккуратного проведения физической реабилитации после проведенной операции.

Цель исследования: изучить теоретические аспекты физической реабилитации девушек с асимметрией молочных желез в постоперационный период.

Методы исследования и организация исследования: в данном исследовании были использованы следующие методы:

– теоретический анализ литературы: для получения объективных сведений по изучаемым вопросам изучались литературные источники по теме исследования;

– дедукция: опираясь на сведения, полученные из анализа литературы, были сделаны выводы от общего к частному;

– синтез: для обобщения изученной информации и формулировки выводов был использован метод синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение. Аномалии развития молочных желез – группа врожденных заболеваний, связанных с нарушением расположения, размеров и количества молочных желез. На сегодняшний день это одна из самых актуальных тем в медицине, затрагивающая психологическое здоровье человека, его социализацию в окружающем мире, отношение к самому себе. Проведенные клинические исследования с участием детей от 0 до 17 лет «на базе специализированного маммологического отделения Научного центра здоровья детей (Москва) с 2008 по 2015 г. осмотрены с применением ультразвукового метода исследования (УЗИ) 6126 пациентов, из них у 4756 (77,6%) выявлены отклонения» [7].

Патология сопровождается рядом генетических заболеваний или аномалий развития других систем. Поэтому важен комплексный подход к лечению заболевания, включающий консультации маммолога, врача акушера-гинеколога, врача пластической хирургии, врача генетика, психолога, а также врача терапевта, педиатра.

Эстетическая маммопластика – самое часто выполняемое хирургическое вмешательство. Это и неудивительно, поскольку отношение современного общества к эстетике в последние десятилетия сильно изменилось. Женская грудь традиционно рассматривается как символ женственности и материнства, поэтому восприятие женщиной размеров и формы молочных желез оказывает существенное влияние на ее самооценку, определяя ее поведение и мышление. Хирургическое вмешательство способствует нормализации душевного статуса, повышению самооценки и психологического комфорта, снижает частоту анорексии и суицидальный риск у женщин с гипоплазией молочных желез. По данным Американской ассоциации суицидологии, женщины до операции аугментации молочных желез принимают антидепрессанты в 5–7 раз чаще, чем женщины до операции редукционной маммопластики. Объективный предоперационный анализ состояния женской груди позволяет избежать негативного восприятия результатов операции. Несмотря на это, одной из причин неудовлетворительного результата аугментационной маммопластики является неявная асимметрия груди, вызванная дефектами развития грудной клетки. Наиболее распространенными врожденными дефектами грудной стенки являются воронкообразная деформация, килевидная деформация и синдром Поланда.

Все эти дефекты успешно устраняются операционным путем. Однако не менее важным в успешном лечении данного дефекта является постоперационный период, в процессе которого очень важна корректная физическая поддержка организма.

Большинство маммологов приходит к единому мнению, что данным людям в постоперационный период необходимы следующие виды поддержки:

1. Психологическая и социальная поддержка.
2. Оптимизация физического функционирования.
3. Профессиональные рекомендации.
4. Умеренные грамотные физические нагрузки для сохранения формы груди, укрепления мышц грудной клетки.

На сегодняшний день модель оказания помощи женщинам с асимметрией молочных желез в постоперационный период заключается в ограничении физических нагрузок на протяжении 3 месяцев. Такой подход не уделяет достаточно внимания для оказания физического и функционального благополучия, ведь хирургическое вмешательство приводит к значительным физическим и функциональным ограничениям, в частности боли, усталости, физической дисфункции, слабости, невропатии, увеличению веса. Современные исследования говорят о необходимости постоянного мониторинга этих нарушений для своевременного преодоления негативных функциональных расстройств и улучшения

качества жизни на всех этапах реабилитации. Дозированные нагрузки могут быть полезными в решении конкретных вопросов, в том числе общего качества жизни, кардиореспираторных нарушений, усталости. Физические упражнения очень полезны после истечения 3-хмесячного курса реабилитации, поскольку помогут девушкам не только преодолеть психологическое состояние усталости в постоперационный период, но и помогут поддерживать мышцы грудной клетки в оптимальном состоянии на протяжении длительного периода.

Лукашина Е.Е. в своей статье «Особенности реабилитационного обеспечения средствами адаптивного физического воспитания женщин 20-45 лет с онкологическими заболеваниями» пишет о том, что *«...выполнение физической нагрузки в течение 30 минут в неделю на уровне 80-85 % максимального потребления кислорода в течение 7 месяцев приводит к снижению уровня эстрогенов на 18,9 % и прогестерона на 23,7 %. Полученные результаты свидетельствуют, что физические упражнения имеют большое значение для снижения уровня гормонов у женщин группы высокого риска»* [4].

Всем доподлинно известно, что физические упражнения положительно влияют на функционирование сердечно-сосудистой системы, нервную систему, компонентный состав тела, психическое состояние и качество жизни. Поскольку физическая активность девушек остается низкой даже после истечения 3-хмесячного периода реабилитации (например, нельзя высоко поднимать руки и долго держать их над головой), необходимо учитывать индивидуальные потребности и возможности организма каждой студентки, столкнувшейся с данной ситуацией. Лукашина Е.Е. в своей статье «Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре у студентов специальной медицинской группы» как раз указывает на необходимость индивидуального подхода к таким студентам: *«Традиционные средства и методы группового и поточного проведения занятий не всегда работают со студентами с ограниченными возможностями, требующими особого подхода»* [5].

Физическая реабилитация должна включать в себя упражнения, направленные на восстановление функции дыхательной системы, амплитуды движения, укрепление мышц грудной клетки и улучшение психоэмоционального состояния девушек. Савенко М.А. также отмечает положительную роль адаптивных занятий физической культуры на обучающегося: *«Практика организации и проведения таких занятий дает положительные результаты»* [2].

Среди зарубежных исследований можно найти рекомендации по применению упражнений аэробного характера, йоги, пилатеса, поскольку они положительно влияют на общее состояние организма девушек в постоперационный период. Также доказано, что уже через 1,5 месяца

регулярных занятий девушки испытывают положительные изменения физического и психологического состояния.

Выводы. Вышеизложенное, бесспорно, свидетельствует о важности поддержания девушек с асимметрией молочных желез в постоперационный период. С целью эффективной реализации программы физической реабилитации нужно индивидуально определять критерии проведения занятий, которые должны быть взаимозависимыми и взаимодополняемыми. Таким образом, мы можем сделать вывод, что на первый план выходит личностно-ориентированный подход к организации физического воспитания данной группы девушек.

Личностно-ориентированный подход предполагает определенный вид познавательной и двигательной деятельности, в которой проявляется позиция сотрудничества, помощи, внимания к ситуации студента, учитывающая заболевание или ограничение в двигательной активности, контроль функционального состояния, личностную динамику физической подготовленности, помощь в корректировке нагрузки, передача знаний упражнений для укрепления определенных мышечных групп (в данном случае мышц грудной клетки). Формы реализации: урочные формы физической культуры, малые формы, групповые и индивидуальные занятия, ЛФК, коррекционная гимнастика, теоретические занятия.

Для определения данных критериев необходимо учитывать пол, возраст, общее состояние здоровья студенток, а также результаты начального реабилитационного обследования. Необходимо отслеживать индивидуальную реакцию на физические нагрузки, которая определяется с помощью показателей (ЧСС, ЧД, АД, внешних признаков). Продолжительность занятия зависит от общего состояния, реакции на физическую нагрузку и периода реабилитации.

Список литературы / References

1. Ардашев, А. Е. Социально-педагогическая картина мотивационной сферы учащейся молодежи различных образовательных учреждений / А. Е. Ардашев, А. И. Попова // Вестник Челябинского государственного университета : Образование и здравоохранение. – 2013. – Вып. 2. – № 34(325). – С. 73-80.
2. Гаврилов, Д. Н. Адаптивная физическая культура школьников / Д. Н. Гаврилов, М. А. Савенко // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С.18-19.
3. Лобанов, Ю. Я. Функции физкультурно-образовательной среды вуза в реализации индивидуально-ориентированной модели обучения / Ю. Я. Лобанов, А. О. Миронов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8(150). – С. 60-65.
4. Лукашина, Е. Е. Особенности реабилитационного обеспечения средствами адаптивного физического воспитания женщин 20-45 лет с онкологическими заболеваниями / Е. Е. Лукашина // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2021. – С.1031-1035.

5. Лукашина, Е. Е. Современный подход к проведению занятий физической культурой у студентов специальной медицинской группы / Е. Е. Лукашина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212).

6. Попова, А. И. Мотивационные аспекты рейтинговых систем контроля успешности обучения / А. И. Попова // Вестник Ижевского государственного технического университета. – 2011. – № 1. – С. 146-148.

7. Клиническая классификация заболеваний и состояний молочных желез у детей и подростков. Текст : электронный / М. Л. Травина, А. Г. Попов, С. А. Попов, Е. В. Куликов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klinicheskaya-klassifikatsiya-zabolevaniy-i-sostoyaniy-molochnyh-zhelez-u-detey-i-podrostkov/viewer> (дата обращения : 20.12.23.)

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с отклонениями в состоянии здоровья, психологическое и физическое здоровье студента, гимнастика, общие развивающие упражнения.

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WHO HAVE DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

Marandykina O.V., cand. of pedag. science, associate prof.

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. The article discusses the features of the organization and methodology of conducting physical education classes with students who have health problems.

Key words: physical education, students with health disabilities, discipline, psychological and physical health of the student, gymnastics, general developmental exercises.

В современном мире в высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом в учебном

процессе каждого студента и является важнейшим компонентом полноценного развития личности человека. Физическая культура играет важную роль, как в психологическом, так и в физическом становлении учащегося, и обязательна для профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Особого внимания требует физическое воспитание тех групп студентов, которые имеют разного рода отклонения в состоянии здоровья. Актуальность данной темы обусловлена тем, что количество молодых людей, имеющих 2 или 3 специальную группу здоровья по физической культуре, стремительно растет, а значит, возникает необходимость в разработке новой рабочей программы дисциплины «Физическая культура». По среднестатистическим данным за последние несколько лет численность студентов с ослабленным здоровьем, а также имеющих физические отклонения, в разных регионах страны варьируется от 25 до 40% [1].

В организации и методике проведения учебных занятий по физическому воспитанию с данной группой студентов возникает немало трудностей в организации учебного процесса, с которыми сталкиваются преподаватели. К сложностям разработки программы дисциплины относятся такие факторы, как слабые функциональные возможности организма человека из-за хронических заболеваний, а также низкий уровень физического развития и спортивной подготовленности [2].

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в силу ограниченных физических возможностей, не могут осваивать стандартную программу, предназначенную для всех учащихся с основной группой здоровья. Именно поэтому для преподавателей кафедр физического воспитания рекомендовано разрабатывать иную методику организации и проведения занятий, подходящую людям с ограниченными возможностями. Специальные программы физического воспитания должны учитывать индивидуальные особенности учащихся с ослабленным здоровьем, а также характер их заболеваний и степень физической подготовленности.

Для того, чтобы проводить учебные занятия по физической культуре для данной группы студентов, важно организовать занятия таким образом, чтобы результаты от физической нагрузки были направлены на улучшение как физического, так и психологического состояния студентов. Наиболее распространенные формы мероприятий для студентов специальной медицинской группы: физическая подготовка здоровья и реабилитация; лечебная физическая культура, которая актуальна для студентов, имеющих специальные медицинские показания; оздоровительные физические упражнения; тренажерная подготовка; теоретические лекции по основам физической культуры и здоровья.

На занятиях со студентами, у которых диагностированы отклонения в состоянии здоровья, также целесообразно применять общеразвивающие упражнения, которые студент может выполнять как самостоятельно, так и во время учебного процесса в университете. К такому виду активности относят: утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения на расслабление, а также специально направленные физические упражнения в зависимости от характера заболевания.

Выбор физического упражнения при проведении занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, зависит от следующих показателей: исходного положения тела при выполнении; продолжительности выполнения упражнения; количества повторений каждого упражнения; сложность и темпа движений; степени нагрузки во время занятия.

Общеразвивающие упражнения рекомендуют выполнять в начале занятия в течение 20–30 мин. Именно эта важная часть физической активности способствует, как подготовке тела к дальнейшим нагрузкам, так и исключению травм в процессе выполнения упражнений. Каждое из общеразвивающих упражнений следует выполнять по 8-10 раз в умеренном или среднем темпе [3].

Активность, которая включена в комплекс гигиенической гимнастики, проста и доступна для выполнения каждым человеком, у которого есть ограничения для занятий физической культурой. Однако именно такие виды занятий, являются ключевым элементом в подготовительной части дисциплины. Они выполняются с целью активизации всех физиологических процессов в организме человека и способствуют его эффективной подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.

В этой связи, проанализировав особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, был выявлен ряд особенностей, которые необходимо учитывать во время проведения учебных занятий по физической культуре в вузах. Такие важные факторы, как индивидуальный подход к студенту, акцентирование внимания на его физических и психологических возможностях, а также постоянное наблюдение за его физической активностью во время посещения учебных занятий, играют решающую роль в успешной организации занятий и являются залогом для извлечения максимальной пользы от посещения дисциплины «Физическая культура».

Список литературы / References

1. Наумова, Л. А. Теоретические и практические проблемы системы оздоровления студенческой молодёжи средствами физической культуры, спорта и туризма и инновационные возможности их решения / Л. А. Наумова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова,

посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. Том Часть 18. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 769-773.

2. Марандыкина, О. В. Теоретические аспекты использования нетрадиционных методов оздоровления студентов в образовательном процессе / О. В. Марандыкина // EUROPEAN SCIENCE FORUM: сборник статей III международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 12 марта 2020 года. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 47-50.

3. Марандыкина, О. В. Физическое воспитание в специальных медицинских группах технического вуза / О. В. Марандыкина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов Международной научно-практической конференции, Москва, 06 ноября 2019 года / Под редакцией Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова. – Москва : Российский университет транспорта, 2019. – С. 73-77.

УДК 615.8 (076.5)

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Мифтахов Р.А., канд. пед. наук, доц.,

заместитель директора реабилитационного центра

Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ

«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия

Благотворительный фонд «Ярдам-Помощь», г. Казань, Россия

Гайнутдинов А.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины», г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены особенности проведения лечебной физической культуры при заболевании дыхательных путей. В результате выполнения рекомендаций данных методик, 65% исследуемых людей восстановили функцию дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: упражнения, дыхания, заболевания, гимнастика, лечебная физкультура, сердца.

THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN RESPIRATORY TRACT DISEASES

Miftakhov R.A., cand. of pedag. science, associate prof.,

deputy director of the rehabilitation center

Kazan Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation,

Kazan, Russia

Charitable Foundation «Yardam-Help», Kazan, Russia
Gainutdinov A.A., senior lecturer
Kazan State Academy of Veterinary Medicine, Kazan, Russia

Brief abstract. The purpose of the article is to consider the effectiveness of therapeutic physical training for the human body in diseases of the respiratory tract. The study is based on a hypothesis that assumes that by considering the methods and forms of therapeutic physical culture and applying these techniques in practice, there will be a significant improvement in the functioning of the lungs and cardiovascular system. In accordance with the purpose of the study, the following objectives were formulated: 1. Consider the role of therapeutic physical culture to improve respiratory function and the cardiovascular system. 2. Consider the methodology of performing exercises to increase lung capacity. As a result of following the recommendations of these methods, 65% of the people studied restored their respiratory function and cardiovascular system.

Key words: exercises, breathing, diseases, gymnastics, physicaltherapy, heart.

Цель статьи – рассмотреть эффективность проведения лечебной физической культуры для организма человека при заболеваниях дыхательных путей. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что рассмотрев методы и формы лечебной физической культуры, применив на практике данные методики, произойдет значительное улучшение работы легких и сердечно-сосудистой системы. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

- 1. Рассмотреть роль лечебной физической культуры для улучшения функции дыхания и сердечно-сосудистой системы.*
- 2. Рассмотреть методику проведения упражнений для увеличения емкости легких.*

При эмфиземе легких, вследствие потери эластичности легочной ткани, затруднен выдох. После обычного выдоха в растянутых легких остается еще значительное количество воздуха, и, чтобы его удалить, приходится искусственно с напряжением сдавливать грудную клетку и увеличивать ее подвижность в фазе выдоха. Таким образом, весь комплекс специальных физических упражнений при эмфиземе легких построен на углублении фазы выдоха.

Усиление нагрузки в комплексе может быть проведено изменением исходных положений, то есть положений, из которых производится упражнение. Наиболее легким исходным положением является положение лежа, затем – сидя и, наконец, более трудным – стоя, так как лежа не приходится расходовать энергию на поддержание равновесия в

вертикальном положении тела. Из всех этих положений можно проводить иногда одно и то же упражнение для рук, ног и туловища. На занятиях дыхание должно быть свободным, без задержек [1].

Усиление нагрузки в течение дня может быть достигнуто частичным или полным повторением комплекса упражнений в другое время дня, применением более длительных прогулок, включением спортивных игр, занятием каким-либо доступным видом спорта и т. д. Но всегда надо думать о дыхании и дыхательных упражнениях, как сказано выше, которые помогут выровнять работу сердца, успокоить сердцебиение, ликвидировать одышку. Большое значение в ослаблении нагрузки играют так называемые упражнения на расслабление. При этих упражнениях мышцы расслабляются, слегка сгибаются суставы, конечности в расслабленном состоянии потряхиваются. Расслабление производится обычно на фазе выдоха. Это также играет большую роль в ликвидации утомления организма и его улучшения работы сердечно-сосудистой системы [4].

Следующим важным методическим моментом при проведении занятий является принцип рассеянной нагрузки на организм. Он заключается в том, что чередуются упражнения для разных частей тела. Не следует проводить по несколько упражнений для ног, затем для рук и для туловища, а надо в комплексе чередовать эти упражнения по одному для рук, ног и туловища в любом порядке. Важно их чередовать с тем, чтобы во время упражнений для ног мышцы рук могли бы отдыхать и так далее. В комплексе надо несколько видоизменять упражнения. Одни и те же упражнения, проводимые длительно, изо дня в день наскучат, сделаются автоматическими, не будут в нужной мере воздействовать на нервную систему. Общеразвивающие упражнения стимулируют физические развитие благодаря их значительной интенсивности, вызывающей в организме большую физиологическую реакцию [2].

Жизненная емкость легких показывает, какое количество воздуха может быть одновременно поглощено организмом в случае необходимости. В одну минуту человек в покое проделывает 12-20 дыханий, стало быть, без физической работы (в норме) через легкие проходит 6-10 литров воздуха в одну минуту. При физической работе мышцы требуют большего количества кислорода, дыхание при этом углубляется и учащается, и через легкие уже проходит до 30-50 и более литров воздуха в одну минуту. Это углубление и учащение дыхания при физической работе происходит вследствие того, что в кровь из работающих мышц поступает большое количество углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, находящийся в центральной нервной системе. Из дыхательного центра передается импульс раздражения к мышцам, обеспечивающим акт дыхания, происходит углубление и учащение дыхания. Таким образом, физические упражнения усиливают

функцию органов дыхания. Жизненная емкость легких, о которой было сказано выше, может изменяться в связи с занятиями физическими упражнениями, а также в связи с заболеваниями дыхательного аппарата. Для тренировки мышц дыхательного аппарата надо научиться правильно дышать, используя технику полного дыхания [1].

Об этом подробно сказано в разделе о применении лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях. При бронхиальной астме физические упражнения проводятся в межприступном периоде.

При заболеваниях легких, возникающих в связи с вдыханием угольной, кремниевой и других видов пыли, в легочной ткани образуются хронические воспалительные процессы, это пылевые болезни (пневмокониозы). Легочная ткань теряет свою эластичность, в ней развивается соединительная, рубцовая ткань, сдавливаются сосуды. Этот процесс приводит к нарушению функции дыхания, затем страдает кровообращение. Заболевания пневмокониозом чаще встречаются у работников горнорудной промышленности, у шахтеров. При пылевых заболеваниях очень важно проводить профилактическое применение движения: утренняя гимнастика, занятия спортом, туризмом и др. При лечении развившегося пневмокониоза предусматривается проведение занятий для всех групп мышц с особым обращением внимания на полное глубокое дыхание. Степень нагрузки надо уточнить с врачом на его консультации и больше включать дыхательных упражнений, приводящих к ограничению дыхательных функций легких. При заболеваниях органов дыхания жизненная емкость легких падает. Ее можно и нужно увеличить, занимаясь физическими упражнениями. Емкость легких имеет большое значение. Эти видоизменения могут заключаться в том, что при комбинированных упражнениях, когда работают одновременно разные части тела - руки и ноги, ноги и туловище, – можно частично изменить направление движения рук или ног. Например, при том же приседании можно руки держать на поясе или вытянуть их вперед, согнуть перед грудью, вытянуть вверх, заложить за голову. Это может касаться изменения движения ног при движениях рук: отведение ноги в сторону, назад, вперед, вперед с согнутыми коленями и т. д. Это не усилит общую нагрузку, но даст нужное разнообразие упражнений. При проведении занятий по лечебной физкультуре только тогда можно добиться и ожидать определенного лечебного эффекта, когда эти занятия будут проводиться ежедневно, систематично и длительно [3]. Перерыв в занятиях может свести на нет первоначально полученный эффект, и после перерыва часто приходится начинать сначала. Необходимо добиться того, чтобы занятия лечебной физкультурой вошли в привычку точно так, как в привычку каждого культурного человека вошел утренний туалет, чистка зубов и т. д. Только в этом случае можно добиться эффективности лечения движением в домашних условиях.

К общим указаниям следует также отнести применение самомассажа и водных процедур, которые по соответствующим показаниям должны проводиться непосредственно после упражнений. Не рекомендуется купаться сразу после больших физических нагрузок, в начале необходимо отдохнуть [2]. Для проведения целого ряда оздоровительных мероприятий с использованием доступных видов двигательной нагрузки следует использовать выходной день. В этот день лучше выехать или выйти за город, в парк, в сад с любимым занятием: охота, рыбная ловля, прогулка с фотоаппаратом, купание, грибы, ягоды, физическая работа в саду и т. д. Все эти активные физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма, о чем надо посоветоваться с врачом, чтобы не вызвать переутомления организма. Отпуск рекомендуется проводить вне дома, сменить окружающую обстановку. Разумеется, что в этот период следует как можно больше времени проводить в движении на свежем воздухе.

Список литературы / References

1. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. – Москва : РУСАЙНС 2019. – 90 с.
2. Мифтахов, Р. А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 98 с.
3. Общие-методические-указания / Физкультура для всех: для детей и взрослых. – URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/> (дата обращения : 20.12.23.)
4. Утомление и переутомление. – URL: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vozpitanija>. (дата обращения : 20.12.23.).

УДК 615.82

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НЕВРОЗАХ

Мифтахов Р.А., канд. пед. наук, доц.
зам. директора реабилитационного центра
Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ
«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия
Благотворительный фонд «Ярдам-Помощь», г. Казань, Россия
Гайнутдинов А.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины», г. Казань, Россия

Краткая аннотация. Цель статьи – рассмотреть эффективность проведения лечебной физической культуры для организма человека при

неврозах. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что рассмотрев методы и формы лечебной физической культуры, применив на практике данные методики, произойдет благоприятное влияние на психику больного, его соматическое состояние. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1. Рассмотреть роль лечебной физической культуры при истеротравматических расстройствах. 2. Рассмотреть методику проведения упражнений для восстановления психики человека. В результате выполнения рекомендаций данных методик, 60% исследуемых людей восстановили центрально-нервную систему.

Ключевые слова: невроз, лечебная физическая культура, гимнастика, упражнения, занятия, психотерапия.

METHOD OF CONDUCTING THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR NEUROSIS

**Miftakhov R.A., cand. of pedag. science, associate prof.,
deputy director of the rehabilitation center**

*Kazan Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation,
Kazan, Russia*

Charitable Foundation «Yardam-Help», Kazan, Russia

Gainutdinov A.A., senior lecturer

Kazan State Academy of Veterinary Medicine, Kazan, Russia

Brief abstract. The purpose of the article is to consider the effectiveness of therapeutic physical training for the human body in case of neuroses. The study is based on a hypothesis that assumes that by considering the methods and forms of therapeutic physical culture and applying these techniques in practice, there will be a beneficial effect on the patient's psyche and somatic state. In accordance with the purpose of the study, the following objectives were formulated: 1. To consider the role of therapeutic physical education in hysterotraumatic disorders. 2. Consider the methodology of conducting exercises to restore the human psyche. As a result of following the recommendations of these methods, 60% of the people studied restored the central nervous system.

Key words: neurosis, therapeutic physical culture, gymnastics, exercises, classes, psychotherapy.

Под неврозом принято понимать функциональное заболевание нервной системы, обусловленное, в отличие от невротические расстройства, деструктивными анатомическими изменениями. На основе экспериментальных работ Павлова и его сотрудников, неврозы стали рассматриваться как реактивные состояния, физиологической основой

которых является срыв высшей нервной деятельности, связанный с перенапряжением функции головного мозга. Отдых является одним из основных физиологических методов лечения, так как восстанавливает нарушенную функцию коры. Если для экспериментального животного отдых будет выражаться во временном прекращении опытов, то у человека такой отдых создается обстановкой, исключающей перенапряжение нервной системы. Активный отдых, при котором в корковые клетки, не потерявшие своей работоспособности, поступают благоприятные импульсы, ведет к повышению тонуса коры больших полушарий и снятию торможения [3]. При неврозах лечебная физическая физкультура является активным методом, основанным на принципе терапии упражнением с одновременным улучшением деятельности отдельных пострадавших органов и систем.

Цель статьи – рассмотреть эффективность проведения лечебной физической культуры для организма человека при неврозах.

Историю в настоящее время принято считать психогенным состоянием с признаками патологического преобладания подкорковой области над корой и первой сигнальной системы над второй. Больные, относящиеся к этой категории, характеризуются повышенной раздражительностью, быстрой сменой настроения, суетливостью, склонностью к фантазированию, вместо разумного отношения к реальной действительности, и рядом вегетативных сдвигов (резкий дермографизм, живые рефлексы, повышения потливости).

Психотерапия признается основным методом лечения больных истерией. При проведении лечебной физической культуры, учитывая это обстоятельство, следует разъяснить больному его ошибки в оценке окружающей обстановки и своих ощущений. Лечебная физическая культура может, кроме того, благоприятно воздействовать на психику больного, улучшая его соматическое состояние. Активное участие в занятиях лечебной физической культурой имеет для такого больного большое воспитательное значение. Регулярные физические упражнения, систематическая тренировка, элементы спорта способствуют повышению у больного выдержки, настойчивости, бодрости, правильной оценки своих сил и т. п. Систематические занятия утренней гимнастикой укрепляют нервную систему, улучшают работу сердца, легких и кишечника, а также способствуют закаливанию организма [1].

Занятия лечебной гимнастикой начинаются с ограниченной физической и эмоциональной нагрузки, которая постепенно возрастает. В дальнейшем нагрузка в занятиях должна быть достаточной, но не очень большой. Занятие строится так, чтобы по его окончании больной не чувствовал резкого утомления. По мере улучшения общего состояния вводятся дисциплинирующие мероприятия: требование четкости выполнения упражнения, точного соблюдения правил игры и пр. Занятия

лечебной гимнастикой всегда должны быть интересны, эмоциональны, вызывать чувство бодрости. Большое значение придается играм, которые лучше других упражнениями создают бодрое настроение, отвлекают больного от мыслей о болезни, воспитывают волю, развивают чувство коллективизма, внимание и память, совершенствуя двигательные навыки. В занятиях могут быть использованы подвижные игры с мячом, несложные эстафеты с бегом и метаниями, в последующем могут назначаться и некоторые простейшие спортивные игры: городки, волейбол. Кроме того, может быть рекомендовано плавание, начиная с 3-4 минут, гребля, катание на коньках и ходьба на лыжах на расстояние 2-6 км.

Особенно следует подчеркнуть для этой группы больных значение регулярных занятий утренней гимнастической гимнастикой. Легкие случаи невротозов не являются препятствием к нормальным занятиям физкультурой при тщательном проведении медицинского контроля. Для начинающих заниматься физкультурой невротиков рекомендуются такие виды физических упражнений, которые легко дозировать, как например, гимнастика и прогулки на лыжах.

Чтобы сохранить нормальное функционирование нервной системы, конечно же, надо активно отдыхать. А лучше всего систематически заниматься физическими упражнениями [2]. Следует специально оговорить методику лечебной физической культуры при истеро-травматических расстройствах, проявления которых очень разнообразны. Они сводятся к истерическим расстройствам речи, судорожным припадкам и парезам, гиперкинезам и контрактурам, глухоте и т. д.

Постконтузионная глухонмота лечится, в основном, массивной, одномоментной, настойчивой и, по возможности, более ранней психотерапией, с помощью тех или иных методов косвенного внушения. Лечебная физическая культура при этом выступает как один из элементов общеукрепляющего лечения. Кроме того, роль лечебной физической культуры определяется и тем, что голосовая функция связана с дыхательной. Развитие речи возможно. Это обстоятельство, следует разъяснять больному его ошибки в оценке окружающей обстановки и своих ощущений. Лечению глухонмоты предшествуют и сопутствуют специальные дыхательные упражнения, воспитывающие удлиненный выдох и устраняющие судороги дыхательной мускулатуры при заикании. Проводятся, кроме того, упражнения для мимических мышц лица, для языка и нижней челюсти. При наличии лабиритопатии в острых случаях назначается полный покой, постепенно сменяемый тренировкой в равновесии и координации движений. При постконтузионной глухонмоте применяется и сонная терапия. Лечебная гимнастика периода сна применяется как одно из средств «растормаживания»: общеукрепляющая и специальная гимнастика в этих случаях проводится два раза в день.

Параличи истерического происхождения также лечатся психотерапией. С. П. Давиденков предлагает следующую методику одномоментного излечения психомоторных выпадений. Больному делают массаж и проводят пассивные движения, затем предлагают попытаться произвести какое-либо минимальное активное движение; если оно не удастся, производят ритмические пассивные движения и одновременно предлагают больному посылать импульсы к сокращению соответствующих мышц. Внезапно пассивные движения прекращают, и возникает какое-то минимальное активное сокращение, на котором и строится дальнейшее лечение. При истеротравматических расстройствах широко используются групповые занятия лечебной гимнастикой. Проведенные наблюдения говорят о большой эффективности гимнастики не только при участии больного в групповом занятии, но даже и тогда, когда он лишь присутствует на занятиях в качестве зрителя.

При лечении неврастении, когда необходимо способствовать усилению торможения в коре головного мозга, лечебная гимнастика не должна быть раздражающей [4]. Для устранения неправильного отношения неврастеника к своей болезни врачу с самого начала необходимо провести с ним беседу и убедить его в успехе лечения. В первое время не назначаются упражнения, требующие большого волевого и физического напряжения. Эти упражнения могут не получиться у больного, что еще больше травмирует его психику. Постепенный переход к более сложным упражнениям является правильным способом построения занятий. Лечение начинают со спокойных прогулок по живописной местности, с незначительной по нагрузке общеукрепляющей гимнастики, проводимой в небольшой группе лиц и не вызывающей у больного отрицательного отношения. Постепенное включение в общую жизнь лечебного учреждения и в общие занятия лечебной гимнастикой для таких больных происходит только по мере улучшения их здоровья.

Список литературы / References

1. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р. А. Мифтахов. – Москва : РУСАЙНС 2019. – 90 с.
2. Мифтахов, Р. А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 98 с.
3. Средства восстановления. – URL: <https://fks.unn.ru/> (дата обращения : 14.12.23.).
4. Лечебная физическая культура при неврозах. – URL: <http://mednapravlenie.ru/> (дата обращения : 14.12.23.).

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

**Мусохранов А.Ю., ст. преподаватель,
Борисова М.В., ст. преподаватель, Варламова А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотация. Статья рассматривает особенности занятий физической культурой среди студентов, страдающих хроническими заболеваниями суставов. Исследование включает обзор литературы, анализ опроса людей с заболеваниями суставов, практические аспекты и выявление значимости индивидуальных программ физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, хронические заболевания суставов, индивидуальные программы, лечебная физическая культура.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS WHO HAVE CHRONIC JOINT DISEASES

**Musohranov A.Yu., senior lecturer,
Borisova M.V., senior teacher, Varlamova A.A., student
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia**

Brief abstract. The article examines the specifics of physical activity among students with chronic joint disease. The study includes a literature review, analysis of a survey of people with joint disease, practical aspects and identification of the importance of individualized physical activity programs.

Key words: physical education, students, chronic joint diseases, individual programs, therapeutic physical education.

В современном обществе физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия. Однако студенты, страдающие хроническими заболеваниями суставов, часто испытывают трудности при занятиях физической культурой и спортом. Несмотря на это, активность на основе физических упражнений может оказать положительное влияние на состояние суставов и общее самочувствие.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы рассмотреть особенности занятий физической культурой со студентами, имеющими хронические заболевания суставов, и предложить практические рекомендации для создания эффективных программ занятий. Мы обратим внимание на

физиологические особенности данных заболеваний, рассмотрим адаптированные подходы, которые помогут студентам осуществлять физическую активность без ущерба для своего здоровья, а также обсудим важность психологической поддержки и мотивации.

Исследование этой темы имеет большое значение для создания инклюзивной среды в области физической культуры, а также для повышения осведомлённости об особенностях занятий со студентами, страдающими хроническими заболеваниями суставов. Разработка индивидуальных программ физической активности для этой категории студентов является важным шагом к обеспечению равных возможностей для всех.

Статистика представляет собой весьма тревожную картину. Например, исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о значительном увеличении случаев остеоартрита среди населения за последние десятилетия [5]. Это обусловлено различными факторами, включая интенсивные спортивные нагрузки и избыточную массу тела, которая возникает из-за сидячего образа жизни, распространенного в современном мире [2].

Несмотря на сложности, физическая активность имеет пользу для здоровья суставов. Исследования показывают, что регулярные занятия лечебной физической культурой способствуют укреплению мышц, повышению подвижности суставов и улучшению кровообращения, что снижает вероятность обострения хронических заболеваний суставов [1].

Для выявления потребности введения отдельных программ занятий физической культурой со студентами, страдающими хроническими заболеваниями суставов, было проведено исследование. Оно осуществлялось посредством опроса среди студентов, страдающих данным заболеванием. Размер выборки составил 100 человек в возрасте от 17 до 23 лет. Результаты опроса были занесены в табл.

Таблица – Результаты опроса студентов, страдающих хроническими заболеваниями суставов

Вопрос	Ответ респондента
Как проходит ваше лечение?	«Лечебная физическая культура и медицинские препараты» – 70% «Медицинские препараты» – 20% «Нет возможности лечиться» – 10%
Насколько важно иметь физическую нагрузку на занятиях физической культурой при вашем заболевании?	«Очень важно» – 90% «Не важно» – 10%
Есть ли у Вас полное освобождение от занятий физической культурой, в связи с заболеванием суставов?	«Да» – 100%
Есть ли в вашем учебном заведении	«Нет» – 91%

предусмотренная программа по физической культуре с вашим типом заболевания?	«Да» – 9%
Посещали бы Вы занятия по физической культуре, если бы была предусмотрена программа упражнений по вашему заболеванию?	«Да, с радостью» – 100%
Есть ли в вашем учебном заведении дополнительные занятия, которыми вам можно заниматься по состоянию здоровья?	«Да, я их посещаю» – 70% «Да, но я их не посещаю» – 20% «Таких занятий нет» – 10%
Дополнительные занятия в вашем учебном заведении, которыми вам можно заниматься по состоянию здоровья, являются платными или бесплатными?	«Бесплатные» – 68% «Платные» – 22%
Какие дополнительные занятия, которыми Вам можно заниматься по состоянию здоровья, предусмотрены в вашем учебном заведении?	«Бассейн и йога» – 59% «Только Бассейн» – 20% «Только йога» – 21%

Анализ результатов опроса показал, что большинство респондентов активно занимаются лечением своего заболевания специальными медицинскими препаратами и физическими упражнениями. 90% студентов отметили важность физической нагрузки, но в их учебном заведении отсутствует предусмотренная программа по физической культуре с их типом заболевания суставов. Все респонденты освобождены от занятий физической культурой. 100% студентов за то, чтобы в программу по физической культуре был внедрен комплекс оздоровительных упражнений. Однако в учебных заведениях 90% респондентов есть дополнительные занятия, которыми им можно заниматься по состоянию здоровья. 70% студентов их посещают, но только 68% таких занятий являются бесплатными. В большинстве учебных заведений предусмотрены занятия в бассейне и йога.

В настоящее время существует ряд методик занятий, разработанных специально для людей с хроническими заболеваниями суставов. Эти методики, в том числе физические упражнения, йога, пилатес, упражнения в воде и другие формы активности, адаптированы для улучшения здоровья суставов и общего физического состояния. Однако важно учитывать, что не все способы подходят для каждого человека с хроническим заболеванием суставов, поэтому индивидуальный подход к выбору упражнений играет ключевую роль [1].

Студенты с хроническими заболеваниями суставов часто сталкиваются с рядом препятствий при выполнении физических упражнений. Они могут испытывать боль, ограниченную подвижность, страх перед ухудшением состояния суставов, а также могут чувствовать себя неуверенными в своих возможностях. Эти вызовы являются серьезными преградами на пути к регулярной физической активности [2].

При организации занятий физической культурой для студентов, у которых имеются хронические заболевания суставов, необходимо учитывать несколько важных аспектов, связанных как с физиологическими особенностями заболеваний, так и с психологической поддержкой.

Хронические заболевания суставов, такие как ревматоидный артрит, остеоартроз и другие, характеризуются ограничением подвижности, болями и воспалением. При занятиях физической культурой необходимо учитывать возможные ограничения в подвижности и уровень болевых ощущений у студентов. Также важно помнить о риске ухудшения состояния суставов при неправильном подходе к физической активности [3].

Для студентов с заболеваниями суставов требуется индивидуальный подход к выбору упражнений и программ занятий. Адаптированные программы могут включать в себя умеренные аэробные упражнения, упражнения для укрепления мышц, упражнения на растягивание, а также занятия в бассейне или гидротерапию. Эти меры помогают улучшить подвижность суставов, укрепить окружающие их мышцы, а также снизить уровень боли и воспаления [3, 6, 7, 8].

Важной частью занятий физической культурой для студентов с заболеваниями суставов является психологическая поддержка и мотивация. Часто студенты сталкиваются с чувством фрустрации, бессилия и даже депрессии из-за своего заболевания. Поддержка со стороны инструкторов, тренеров и психологов является важным элементом успешной адаптации к занятиям физической активностью. Мотивационные программы, позитивная обратная связь и создание поддерживающей атмосферы способствуют улучшению эмоционального состояния и уровня участия в физических тренировках [4].

Учёт всех этих аспектов является критически важным для эффективного и безопасного проведения занятий физической культурой среди студентов, страдающих хроническими заболеваниями суставов. Создание специально адаптированных программ с учётом физиологических и психологических особенностей этих студентов позволит получить пользу от физической активности, при этом минимизируя риск обострения заболевания.

Эти практические аспекты занятий физической культурой для студентов с хроническими заболеваниями суставов представляют значительный прогресс в области инклюзивной физической активности. Обмен опытом и использование рекомендаций специалистов позволяют постоянно улучшать программы занятий и обеспечивать студентам широкий доступ к полноценным занятиям физической культурой.

Подводя итоги проведённого обзора и анализа, можно увидеть, что занятия физической культурой для студентов с хроническими заболеваниями суставов представляют собой сложную, но крайне важную

область. Исследование показало, что современные программы по физической культуре не предусматривают физическую активность для студентов, освобожденных от занятий в связи с хроническими заболеваниями суставов. Однако люди, которые подверглись данной проблеме, а также медицина отмечают важность внедрения лечебной физической культуры в учебные заведения.

Изучение литературы позволило выявить растущее число случаев хронических заболеваний суставов среди студентов и их особые трудности при занятиях физической культурой. Тем не менее, физическая активность оказывает положительное влияние на состояние суставов и общее самочувствие, при условии правильного подхода.

Развитие индивидуальных программ физической культуры представляет значение в обеспечении доступности физической активности для всех студентов, в том числе и для тех, у кого есть заболевания суставов. Подход, основанный на учёте физиологических особенностей заболеваний, адаптированных упражнениях, а также психологической поддержке, способствует улучшению здоровья и качества жизни этой целевой группы.

Дальнейшие исследования в этой области имеют большое значение для создания более эффективных и инклюзивных программ физической культуры. Исследования могут направиться на разработку новых методик физической активности, изучение влияния современных технологических подходов, а также создание комплексных методик, учитывающих физиологические и психологические особенности заболеваний суставов.

Список литературы / Referencer

1. Алексеева, Л. И., Остеоартрит: эпидемиология, классификация, факторы риска и прогрессирования, клиника, диагностика, лечение / Л. И. Алексеева, Е. А. Таскина, Н. Г. Кашеварова // Современная ревматология. – 2019. – № 2. – С. 9 – 21.
2. Киличева, Т. А. Применение хондропротекторов в лечении остеоартрита суставов у подростков / Т. А. Киличева // Наука, техника и образование. – 2023. – №1 (89). – С. 93 – 97.
3. Ключева, Е. А. Артрит. Физические нагрузки при артрите / Е. А. Ключева // Экономика и социум. – 2021. – № 12-2(91). – С. 1114 – 1116.
4. Манина В. А. Психологическая поддержка студентов в ситуации преодоления психологических барьеров // Поволжский педагогический вестник. – 2014. – № 1(2). – С. 71-73.
5. Анализ распространенности и факторов риска развития остеоартрита в популяции / О. О. Портянникова, С. М. Цвингер, А. В. Говорин, Е. Н. Романова // Современная ревматология. – 2019. – № 2. – С. 105-111.
6. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / под редакцией Г. Н.

Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

7. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

8. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами аквааэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

УДК 796.06

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ МИОПИЕЙ

Никонов Е.В., канд. пед. наук, доц., Никулина Т.А., студент
*ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический
университет», г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье проанализированы основные проблемы у студентов, страдающих миопией, которые необходимо учитывать при организации занятий физической культурой. Рассмотрены основные методики, которые можно использовать в учебном процессе с целью профилактики возникновения заболевания или его осложнений.

Ключевые слова: близорукость (миопия), физическая культура, методы профилактики и лечения, зрительная гимнастика.

FEATURES OF ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH MYOPIA

**Nikonov E.V., cand. of pedag. science, associate prof.,
Nikulina T.A., student**
Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. The article analyses the basic needs of students suffering from myopia, which must be taken into account when organizing physical education classes. The main methods that can be used in the educational

process to prevent the occurrence of the disease or its complications are considered.

Key words: myopia (myopia), physical education, methods of prevention and treatment, visual gymnastics.

Невозможно отрицать благоприятное влияние спорта и физической активности на здоровье человека. Физическая культура способствует улучшению самочувствия и повышению работоспособности, регулярные занятия позволяют замедлить прогрессирование многих заболеваний. Однако, чтобы получить весомый результат или даже отметить явные улучшения в самочувствии студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимо учитывать их индивидуальные потребности. Только подбор методик, основанный на изучении способностей и возможностей каждого студента, приведёт к наиболее эффективным тренировкам.

Одним из самых распространённых заболеваний в современном мире является близорукость. По официальным данным ВОЗ, примерно 290 миллионов человек в мире имеют проблемы со зрением (близорукость), из них 19 миллионов – дети до 18 лет. С научной точки зрения, близорукость (миопия) – это дефект зрения, при котором человек плохо видит вдаль и хорошо видит вблизи (нарушается преломляющая сила хрусталика, изменяется кривизна роговицы). При близорукости нередко ощущаются жжения в глазах, постоянная зрительная усталость, напряжение в область лба, висков и переносицы [1].

Первое упоминание о близорукости встречается у Аристотеля (384-322 гг. до н.э.). Позднее большую роль сыграли исследования Н. Соhn (1867) и Ф.Ф.Эрисмана (1870), которые установили широкое распространение близорукости среди школьников и увеличение ее частоты с увеличением школьного стажа, способствовали появлению многочисленных гипотез, связывающих развитие миопии со зрительным напряжением.

Многие ученые XX века высказывали мысль, что миопия развивается вследствие длительной зрительной работы на близком расстоянии [1]. Действительно, предположение, разделяемое многими исследователями, заключается в том, что по сравнению с любым другим периодом в истории человечества современные люди проводят много времени в помещении, рассматривая близкие объекты, что и вызвало рост в количестве людей, страдающих от проблем со зрением. В пользу этой гипотезы говорит тот факт, что электронные устройства стали неотъемлемой частью нашей жизни, и мы используем их практически постоянно: для работы, учебы и развлечений. Однако, несмотря на эти очевидные причины, рост близорукости в различных популяциях произошел задолго до того, как компьютеры и смартфоны стали повседневным явлением, и до сих пор продолжаются исследования,

направленные на достоверное выявление причин возникновения и прогрессирования близорукости. Занятия физической культурой и спортом могут в целом улучшить физиологические показатели глаза, однако нужно учитывать степень миопии, состояние глазного дна, а также необходимо получить разрешение на занятия тем или иным видом спорта или физической активности, выданное квалифицированным врачом-офтальмологом. Однако нет никаких сомнений в том, что физические упражнения умеренной интенсивности полезны.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы рассмотреть особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, страдающими миопией

В первую очередь стоит отметить благоприятное влияние прогулок вне помещения. Времяпровождение на свежем воздухе и открытом пространстве помогают глазам расслабиться [2]. Офтальмологи советуют каждый час делать перерывы в работе, требующей всматриваться в близкие предметы, а также на 10-15 минут давать глазам отдых, для этого бывает достаточно посмотреть в окно, но эффективнее будет отложить на время электронные гаджеты и выйти на улицу. Умеренная физическая нагрузка в виде ходьбы, бега или циклических упражнений, при которых пульс колеблется от 100 до 140 ударов в минуту, а также приток кислорода вследствие пребывания на свежем воздухе благоприятно воздействуют на работу глаза, усиливают кровоток, повышают работоспособность глазной мышцы и приводят в норму циркуляцию внутриглазной жидкости.

Эффективным методом профилактики и лечения также можно считать аппаратные процедуры, регулярное выполнение зрительной гимнастики, которые улучшает кровообращение глаз. При сильной зрительной нагрузке развивается спазм аккомодационных мышц, которые находятся в постоянном напряжении. Если вовремя не снять этот спазм, то постепенно развивается либо усугубляется близорукость. В этом случае помогут ряд простых упражнений, выполняя которые сидя на рабочем месте, позволяют тренировать аккомодации (рисование в воздухе глазами различные фигуры) (рис.). Наиболее распространен комплекс упражнений, который разработал С.Э. Аветисов. Он рекомендовал выполнять эти упражнения 2 раза в день по 3-5 минут.

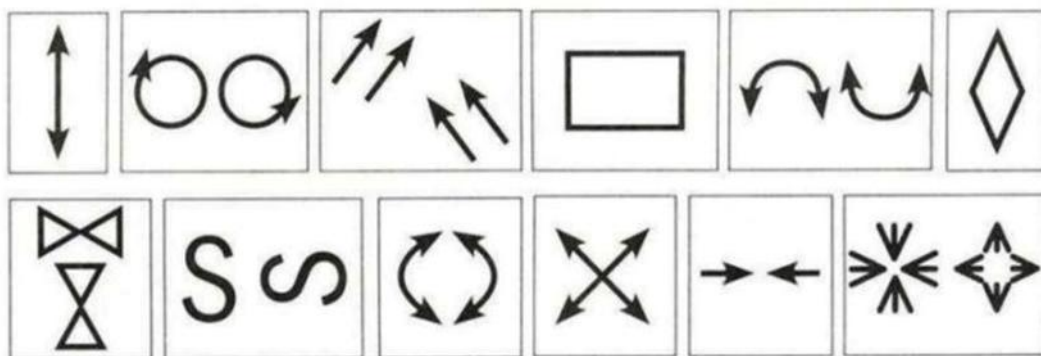


Рисунок – Схемы для упражнений.

Среди видов физической активности, которые приводят к улучшению физиологических показателей глаза у людей с таким заболеванием, как близорукость, врачи выделили несколько: бег, плавание, велопрогулки, танцы, катание на коньках (любительское), волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис. Во время занятий данными видами спорта в умеренных дозировках тренируется мышечный аккомодационный аппарат глаза. Объединяет их необходимость отслеживания объекта, который находится в движении, фокусирование на нем, что частично является схожим с эффектом глазной гимнастики. Занятия в тренажерном зале также являются допустимыми, но при этом необходимо подобрать комплекс упражнений в соответствии со степенью близорукости [3]. При подведении итога получается, что физические нагрузки общего характера положительно сказываются на лечении миопии, так как работают в целях профилактики при прогрессивной близорукости. Помимо прочего, занятия должны проходить под наблюдением тренера и с соблюдением строгих правил безопасности.

Конечно, как и при любом другом заболевании, существуют ограничения для упражнений при миопии. При близорукости наблюдается произвольное увеличение глазного яблока. При этом внутренняя оболочка глаза – сетчатка – растягивается, становится более тонкой и менее прочной. Сильные удары, травмы головы и прыжки – все это может спровоцировать ее отслоение и разрыв. Специалисты в области науки и медицины выяснили, что при любой степени миопии, кроме стационарной слабой, противопоказаны: гимнастика (спортивная и художественная), современное пятиборье, прыжки в воду, горнолыжный спорт, бег на короткие дистанции, а также футбол.

Исходя из вышперечисленного, можно сделать вывод, что при организации занятий физической культурой со студентами, страдающими миопией, нужно в первую очередь учитывать степень заболевания. Для большей эффективности занятий необходимо обеспечивать прогулки на свежем воздухе и обучать студентов выполнять зрительную гимнастику. Данные меры могут не только стабилизировать состояние студентов с

данным заболеванием, но и предотвратить развитие близорукости в будущем у здоровых молодых людей.

Список литературы / References

1. Аветисов, Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. – Москва : Медицина, 2002. – 284 с.
2. Зиятдинова, А. Н. Способы профилактики близорукости / А. Н. Зиятдинова, Р. И. Хаметова. – Москва : Белгород, 2019. – С. 3857-3860.
3. Калинина, А. С. Спорт и близорукость / А. С. Калинина, Е. С. Замчевская // Развитие науки и образования: материалы конф. – Анапа, 2022. – С.52-56.

УДК 615.825.1:616.71/.72-08

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ И
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Новик Г.В., канд. пед. наук, доц.

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Беларусь*

Грибова И.П., врач ЛФК, Аникеев А.В., инструктор-методист
*Гомельская университетская клиника – областной госпиталь инвалидов
ВОВ, г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. Физическая активность студенческой молодежи одно из необходимых условий жизни, имеющее биологическое и социальное значение. Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни студента. Повреждения опорно-двигательного аппарата при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса приводят к изменению двигательной активности студентов.

Ключевые слова: спортивная травма, принципы ЛФК, восстановление, оздоровительная медицина, методы исследования функции конечностей и позвоночника, профессионально-прикладные знания, умения и навыки.

**THE USE OF THE PRINCIPLES OF THERAPEUTIC PHYSICAL
CULTURE DURING THE TREATMENT OF INJURIES AND DISEASES
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

Novik G.V., cand. of pedag. science, associate prof.,

Gomel State Medical University, Gomel, Belarus

Gribova I.P., physical therapy doctor,

Anikeenko A.V., instructor-methodologist

Gomel University Clinic – Regional Hospital for the Disabled of the Second World War Gomel, Belarus

Brief abstract. Physical activity of students is one of the necessary conditions of life, which has biological and social significance. Physical activity, regulated in accordance with medical indications, is the most important factor in correcting a student's lifestyle. Damage to the musculoskeletal system in the irrational construction of the educational and training process leads to a change in the motor activity of students.

Key words: Sports injury, principles of physical therapy, recovery, wellness medicine, methods of limb and spine function research, professionally applied knowledge, skills and abilities.

Повреждение с нарушением (или без нарушения) целостности тканей, вызванное одним из внешних воздействий: механическим, физическим, химическим и др. называется травмой.

В практике различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, уличный, транспортный, военный и спортивный травматизм. Спортивной травмой называют повреждения, полученные в ходе занятий физической культурой и спортом. Среди выше перечисленных видов травматизма, спортивный, составляет 2-3%. При занятиях физическими упражнениями травмы должны быть сведены к минимуму.

При занятиях спортом возможны травмы различной локализации и степени тяжести, а также острые патологические состояния.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, повреждения связочно-сумочного аппарата, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций, подвывихи и вывихи в суставах переломы костей.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы обосновать использование принципов лечебной физической культуры в период лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В профилактике спортивного травматизма, при проведении учебно-тренировочного процесса, каждый преподаватель, тренер, должен устранять причины, способствующие его возникновению, должен обладать знаниями по оказанию первой помощи, так как своевременные и умелые действия тренера и преподавателя не только могут предупредить целый ряд осложнений после травм, но и спасти жизнь спортсмену.

Угасанию и разрушению выработанных ранее условно-рефлекторных связей способствует резкое изменение образа жизни в результате полученной травмы. Вследствие чего снижается

функциональная способность органов и систем всего организма, происходит снижение психологической и физической активности. Поэтому поддержание работоспособности и тренированности в период повреждений и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата требует использования следующих принципов лечебной физической культуры:

1. Ургентности: незамедлительное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностического исследования.

2. Этапности: использование лечебных средств и методов, в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. В период восстановления каждый человек должен пройти этап медицинской реабилитации. Неполное восстановление может привести к повторной травме.

3. Комплексности и системности: предусматривает использование патогенетически обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства лечебной физической культуры, методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма.

4. Индивидуализации и адекватности: состоит в подборе восстановительных средств конкретно для каждого пациента, с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, возраста, пола и личностных особенностей.

5. Дозированности: заключается в подборе физической нагрузки строго определенного объема и интенсивности, что обеспечит оптимизацию функций поврежденного двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также контроль за функциональным восстановлением.

Наукой доказано, что локомоторный аппарат функционально преобладает над вегетативным, благодаря рефлекторным связям, висцеральные импульсы подавляются кинестетическими. Кора больших полушарий вместе с подкорковыми и другими составляющими нервной системы осуществляет приспособление деятельности различных внутренних органов к текущим потребностям двигательного аппарата[2, 3].

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление уровня (частичного, полного) физических и психологических качеств.

Спортивная и восстановительная медицина широко применяет разнообразные средства и методы для восстановления двигательных навыков и умений в комплексном лечении травм опорно-двигательного аппарата. Оценка эффективности лечения проводят с использованием методов исследования функции конечностей и позвоночника. В практике

широко используют угловые измерения амплитуды движения в суставах с использованием угломеров. Объем движений и амплитуды активного и пассивного движения, то есть предел, при котором движения прекращаются активно или пассивно, определяют в градусах по шкале угломера и сравнивают их со средними величинами размаха движений в исследуемых суставах. Используя метод гониометрии, проводят детальную количественную оценку амплитуды движения в суставах с протоколированием результатов по нейтральному 0 – проходящему положению в виде трех чисел (разгибание/нейтральное положение/сгибание) [1].

Проведение линейных измерений проводят с применением сантиметровой ленты, определяя длину и окружность как поврежденной, так и здоровой конечности. Окружность конечности (больной и здоровой) измеряют в симметричных местах на определенном расстоянии от костных опознавательных точек. При сравнении этих данных получают представление о степени анатомических и функциональных нарушений.

Тонус мышц определяется методом пальпации, или с помощью миотонометра. На основании разности показателей полученных результатов между «тонусом покоя» и «тонусом напряжения» делают вывод о сократительной способности мышц.

Мышечную силу определяют с помощью динамометрии и динамографии, мануально-мышечного тестирования.

Электромиографический метод исследования применяют для оценки повреждений нервно-мышечного аппарата при травмах ОДА. Метод позволяет провести измерения биоэлектрической активности мышцы в зависимости от уровня повреждения, вида иммобилизации, данный метод является объективным критерием положительного влияния физических упражнений на мышечный аппарат.

Специалисты в области ЛФК особое внимание уделяют прикладным целенаправленным движениям, стимулируя которые можно получить отчетливое представление о функциональных возможностях каждого больного [1].

Предмет «Физическая культура» является обязательным для студентов медицинских вузов. Получение студентами знаний в области физической культуры и спорта на учебно-тренировочных занятиях, формирует профессионально-прикладные знания, умения и навыки. Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, восстановление двигательной активности с использованием средств ЛФК один из разделов учебной практики.

Физические упражнения, выполняемые на занятиях, основаны на научных исследованиях в области кинезиологии (науке о движении), которая тесно связана с анатомией и физиологией, биохимией, биофизикой, психологией, это те знания, которыми занимается спортивная

и восстановительная медицина. Физическое воспитание студентов осуществляется с учетом характера их предстоящей деятельности, средства физической культуры и спорта используются для формирования у них необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков, знаний в области физической культуры применительно к избранной профессии. Полученные знания студенты смогут передать в дальнейшей врачебной практике своим пациентам.

Список литературы / References

1. Дейкало, В. П. Потеря трудоспособности при повреждениях кисти (эпидемиология, контингенты больных и инвалидов, технологии медицинской реабилитации, медико-социальная экспертиза) : методические рекомендации / В. П. Дейкало, В. Б. Смычек, Л. Ф. Медведев. – Минск, 2001.
2. Спортивная медицина : учебник для ин-тов физ. культ / под ред. В. Л. Карпмана. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. С – 288.
3. Спортивная медицина : учебное пособие / под ред. В. А. Епифанова – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С 229 – 258.

УДК 796.062.4

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ,
ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Пак О.В., доц., Королёва И.В., ст. преподаватель,
Орехова И.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье анализируются особенности организации и методики проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, с целью определения оптимальных подходов и стратегий для их участия в физической активности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, занятия, студенты, организации, методика проведения, индивидуальный подход.

**FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODS OF
CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS
WITH DISABILITIES**

**Pak O.V., associate prof., Koroleva I.V., senior lecturer,
Orekhova I.V., senior lecturer**
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. This article analyzes the features of the organization and methodology of conducting classes with students with health problems in order to determine the optimal approaches and strategies for their participation in physical activity.

Key words: health, physical education, classes, students, organizations, methodology, individual approach.

В современном обществе физическая культура играет важную роль в поддержании общего физического и психологического здоровья. Однако студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, часто сталкиваются с трудностями в участии в занятиях физической культурой из-за ограничений и потенциальных рисков для их здоровья. Поэтому важно было исследовать особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, чтобы разработать эффективные подходы и стратегии, способствующие их участию в физической активности [5].

Целью исследования было изучение особенностей организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, с целью определения оптимальных подходов и стратегий для их участия в физической активности.

Предполагается, что адаптированные программы и индивидуальный подход к проведению занятий физической культурой позволят студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, активно участвовать в физической активности и получать пользу для своего общего состояния здоровья.

В области образования студентов с ограничениями в состоянии здоровья, большое значение придавалось развитию их жизненной компетенции. Соотношение жизненной компетенции и академического компонента отражало специфику каждой области образования и категории обучающихся с ограниченными возможностями. Однако, организация учебно-воспитательного процесса требовала наличие соответствующих компетенций и навыков у преподавательского состава [3].

Занятия физической культурой в вузе были адаптированы к возможностям и ограничениям студента, подтвержденными медицинскими рекомендациями. В программе по дисциплине учитывались особенности состояния здоровья студента. Тем не менее, не все студенты могли выполнять физические упражнения, поэтому им предоставлялась возможность изучить теоретический материал с дальнейшей подготовкой выступлений.

Организация учебно-воспитательного процесса с учетом ограничений в состоянии здоровья требовала наличие соответствующих компетенций и навыков у преподавательского состава. Компенсировались

ограничения студентов в двигательных и других функциях с помощью специальных средств, методов и приемов.

Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы являлись средствами адаптивной физической культуры. Физические упражнения способствовали решению различных задач, включая коррекцию и развитие, лечение и профилактику, образование и оздоровление.

Физические упражнения оказывали положительное влияние на функциональные системы организма с отклонениями в состоянии здоровья, такие как укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, улучшение обмена веществ и кровообращения, положительно влияли на нервную систему и аналитико-синтетическую деятельность, улучшили функции сенсорных систем [2].

Адаптивная физическая культура включала различные группы методов, такие как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей, воспитание личности, взаимодействие педагога и занимающихся.

Организация адаптивного физического воспитания требовала учета принципа диагностирования, а также принципов коррекционно-развивающей, компенсаторной и профилактической направленности. Кроме того, важными являлись общенаучные принципы, такие как научность, наглядность, доступность, сознательность и активность [1].

Развитие и содержание государственных программ по адаптивному физическому воспитанию осуществлялась с учетом обще-методических и специально-методических принципов.

Проведенный опрос студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, показал, что большинство студентов проявляют интерес к занятиям по физической культуре. Однако, результаты также указали на недостаточную удовлетворенность уровнем проведения занятий по этой дисциплине [4].

Адаптивное физическое воспитание в вузе требует учета особенностей студентов с ограничениями в состоянии здоровья и должно быть основано на специально-методических принципах. Необходимо уделять внимание различным аспектам физической культуры, чтобы удовлетворить потребности студентов и способствовать их развитию и оздоровлению.

Список литературы / References

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2005. – 296 с.

2. Петьков, В. А. Педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности / В. А. Петьков, Н. А. Чувилова // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 9. – С. 31-36.

3. Петьков, В. А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза [Текст] / В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2012. – № 2(129). – С.67-71.

4. Суворова, С. Н. Особенности проведения дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВГИИ [Текст] / С. Н. Суворова. – Владивосток : РИО ДВГИИ, 2017. – 28 с.

5. Татарова, Г. Г. Методология анализа данных в социологии / Г. Г. Татарова. – Москва : NOTA BENE, 1999. – 224 с.

УДК 796.06

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Пак О.В., доц., Шульга М.М., студент
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

Краткая аннотация. В работе отображена специфика занятий физической культурой для студентов с сахарным диабетом. Тему можно считать актуальной, так как наблюдается прирост числа больных сахарным диабетом, при этом во многих университетах не реализуют специализированные программы, что недопустимо. Итогом работы является авторская программа по физической культуре для студентов, больных сахарным диабетом, которую рекомендуется широко применять.

Ключевые слова: сахарный диабет, физическая культура, проведение занятий, специфика тренировочной программы, специализированный комплекс.

SPECIFICITY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DIABETES MELLITUS

Pak O.V., associate prof., Shulga M.M., student
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. The work reflects the specifics of physical education classes for students with diabetes. The topic can be considered relevant, since there is an increase in the number of patients with diabetes, while many universities do not implement specialized programs, which is unacceptable. The result of the work is the author's physical education program for students with diabetes, which is recommended to be widely used.

Key words: diabetes mellitus, physical culture, conducting classes, specifics of the training program, specialized set of exercises.

Сахарный диабет становится все более распространенным заболеванием среди населения России. При этом количество молодых людей и даже детей с ним существенно. Заболевание приносит некоторые ограничения в жизнь людей, которые, в случае отсутствия учета, могут значительно ухудшить состояние здоровья. Одно из таких ограничений связано с физической культурой, занятия по ней не являются противопоказанными при сахарном диабете (СД), более того, они являются необходимыми, однако, зачастую в университетах, либо не ведется достаточный учет этой проблемы, либо в целом отсутствует специализированная программа по физической культуре для больных СД. Можно считать это ошибкой по причине того, что занятия в общей группе могут создать предпосылки для гипогликемии или гипергликемии, в некоторых случаях даже к диабетической коме [3]. В результате, составление специализированной программы по физической культуре, которая учтет специфику этого направления для больных СД, актуальна.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы разработать методику проведения занятий с лицами, страдающими сахарным диабетом.

Первоначально задача педагогов по физической культуре состоит в том, чтобы точно выявить всех больных СД. Для этого можно, либо проводить опросы студентов, либо, что более эффективно, запрашивать данные из студенческой больницы. После выявления всех таких студентов они должны быть определены в специальную группу, где будет применяться программа тренировок, которая будет описана далее.

До начала занятия студент должен уточнить свое состояние и сообщить преподавателю, может или не может он на нем присутствовать. Наиболее эффективно этот вопрос решит глюкометр, который, теоретически, должен быть у большинства больных СД. В случае его отсутствия, рекомендуется приобрести для этой группы минимум одно такое устройство. В случае невозможности, допустимо просто проводить опрос студентов относительно самочувствия, но риски будут значительно выше.

Сразу отметим одну важнейшую особенность – стандартные полуторачасовые занятия для больных СД недопустимы, потому предлагается использовать лишь половину от этого времени каждый раз. Осознавая сложности в проведении таких занятий в университете, отмечаем, что это наиболее подходящая, безопасная длительность, потому на ней нужно настаивать. В случае полного отказа от таких занятий со стороны педагогов или руководства университета, допустимо проводить домашнее обучение физической культуре, но оно будет менее эффективно.

При этом общая сумма часов (3 часа в неделю) по занятиям по физической культуре должна быть сохранена, так как такая нагрузка при ее распределении допустима и гарантирует минимум поддержание физической формы человека.

Исходя из предложенного времени, получаем четыре занятия в неделю. Далее укажем их составные части для демонстрации основных направлений и элементов. Так, на первом занятии предлагается выполнить кардиоупражнения. Они важны для больных СД потому, что сердечно-сосудистой системе может быть в дальнейшем нанесен ущерб болезнью, потому ее заблаговременная подготовка крайне важна [1]. Наибольшие результаты и интерес у студентов сформирует применение различного вида тренажеров. Это могут быть эллипсоидные тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры и иные. Меньшую эффективность будет иметь бег, но его тоже можно применять. Допустим и бег на месте, если тренировка домашняя, а погодные условия недопустимы для уличного бега.

Избрав подходящий метод, нужно начать циклическую тренировку. Она будет состоять из разминки, основной части и заминки. Разминку рекомендуется проводить двенадцать минут, в ходе ее студент должен бежать с медленной скоростью (немного быстрее обычной ходьбы, скорость около 5 километров в час). Отметим, что такая же скорость должна быть и при заминке, которая длится около восьми минут. Основная часть состоит из циклов, каждый из которых чередует быструю (не более 10 километров в час) и среднюю скорость (не более 7 километров в час). Быстрый бег должен выполняться максимум одну минуту, средний – все оставшееся время цикла, то есть около двух минут. При этом всего проводится четыре цикла. Итого время на бег составит около тридцати двух минут. Вторую половину тренировки необходимо провести в более легком, но тоже интенсивном режиме. Можно рекомендовать любые элементы степ-аэробики для начинающих. Степпер при этом допустимо заменить на любую другие подходящие предметы.

Второе занятие может быть направлено на развитие гибкости и ловкости человека, так как она в целом важна для каждого. Здесь вариации могут быть совершенно разными, наиболее простым способом является проведение занятия по йоге или стретчингу, более эффективно будет применение нового спортивного инвентаря, например, балансборда.

Третье занятие – развитие силовых качеств. Для больных СД это важно, так как именно на нее может быть оказано негативное влияние при усугублении болезни [2]. Здесь тоже вариации многочисленны: наилучший вариант – применение тренажеров, которые будут развивать различные группы мышц. Допустимо отказаться от их применения и реализовывать упражнения с собственным весом, однако, в любом случае необходимо

помнить о важности развития всех групп мышц (рук, ног, пресса, спины и так далее).

Четвертое занятие снова должно пройти с использованием кардиоупражнений, однако, для увеличения интереса среди студентов, оно должно проводиться в интересном для них формате. Это могут быть спортивные игры (особое предпочтение необходимо отдать футболу и баскетболу, допустим волейбол и менее подвижные игры) или спортивные танцы (например, зумба).

Подводя итог, делаем *вывод* о том, что традиционные занятия по физической культуре для больных СД недопустимы, так как они не учитывают необходимую специфику занятий. Это привело к необходимости предложить авторскую программу занятий, которая будет эффективна для таких студентов. Можно считать, что данная программа тренировок должна стать основой или даже использоваться в представленном формате в каждом университете России.

Список литературы / References

1. Евдокимов, Е. О. Занятия физической культурой и спортом студентов с сахарным диабетом / Е. О. Евдокимов // Научный Лидер. – 2021. – № 14(16). – С. 130-132.
2. Зубарева, Т. В. Физическая культура при сахарном диабете / Т. В. Зубарева, А. И. Дрожжаков // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. – 2022. – № 16. – С. 131-135. – DOI 10.36683/2500-249X/2020-16/131-135.
3. Хмелькова, Е. Д. Влияние лечебной физической культуры при заболевании «Сахарный Диабет» / Е. Д. Хмелькова // Студенческий. – 2021. – № 20-5(148). – С. 52-54.

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВОЙ ТРАВМЕ

Понамарев А.И., ст. преподаватель, Галета В.В., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. В статье затронута проблема организации занятий лечебной физической культурой при черепно-мозговой травме.

Ключевые слова: черепно-мозговая травма, лечебная физическая культура, реабилитация, физические упражнения, восстановление.

THE RAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR TRAUMATIC BRAIN INJURY

Ponamarev A.I., senior lecturer, Galeta V.V., student
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article touches upon the problem of organizing therapeutic physical education classes for traumatic brain injury.

Key words: traumatic brain injury, therapeutic physical education, rehabilitation, physical exercises, recovery.

Жизнь человека непосредственно связана с риском и опасностью. В зависимости от особенностей деятельности люди подвержены различным травмам в большей или меньшей степени. Одной из таких травм является черепно-мозговая травма.

Целью исследования является подбор наиболее эффективных средств лечебной физической культуры (ЛФК) при черепно-мозговой травме.

Черепно-мозговая травма (ЧМТ) – это комплекс контактных повреждений (мягких тканей лица и головы, костей черепа и лицевого скелета) и внутричерепных повреждений (повреждений вещества головного мозга и его оболочек), имеющих единый механизм и давность образования. ЧМТ имеет свою классификацию: легкая, средняя, тяжелая. Так же ЧМТ подразделяют на: изолированную, сочетанную, комбинированную.

Так, изолированная характеризуется только травмой черепа и мозга. Сочетанная – подразумевает кроме травмы черепа и мозга повреждение других органов. Комбинированная характеризуется воздействием на человека различных дополнительных травмирующих факторов.

ЧМТ можно разделить на открытую и закрытую. Открытой ЧМТ можно назвать состояние, при котором повреждены кожные покровы и апоневроз.

По мнению Захарова В.В. и Дроздовой Е.А., ЧМТ является очень серьезной травмой и встречается в России довольно часто. Так в среднем за год данная травма наблюдается у 600 тысяч – 1 миллиона россиян, а это 0,6 % населения нашей страны. Также авторы статьи обращают внимание на проблему когнитивных нарушений, которая является чрезвычайно актуальной в современном мире. Когнитивные нарушения проявляются в зависимости от тяжести полученной ЧМТ и диагностируются почти у 100% больных [1].

Профессор Смычѣк В.Б. отмечает, что главной проблемой ЧМТ является сложный патогенез (механизм возникновения и развития заболевания), высокая смертность, нарушение жизненно-важных функций, долгое течение болезни и высокая степень инвалидизации больных [2].

Лихтерман Л.Б. на базе ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России разработал учение о последствиях черепно-мозговой травмы. Ученый провел многолетние исследования и поделился опытом лечения более 5 тысяч больных. Актуальность исследования обуславливает то, что количество инвалидов вследствие травм головного мозга в России насчитывается более 2 млн. человек [3].

Для понимания серьезности ЧМТ и ее последствий отметим, что внутричерепное пространство состоит из мозга (около 85 %), ликвора или спинномозговой жидкости (около 10%) и крови (около 5%). Последствия ЧМТ сказываются на все перечисленные части и компоненты черепа человека. Таким образом, образуются рубцы, спайки, атрофия тканей головного мозга, дефекты черепа, нарушение циркуляции спинномозговой жидкости и крови и отклонения работы различных функций и систем организма. Указанные патологии оказывают очень сильное влияние на больного. Наиболее частым последствием ЧМТ являются психопатологические синдромы, приступы эпилепсии. Психопатологические синдромы характеризуются эмоциональной неустойчивостью, повышенной тревожностью, вспышками гнева, злобой, внутренней напряженностью, несдержанностью, спонтанными колебаниями настроения. К сожалению, эти последствия влияют на социальную и трудовую адаптацию человека после травмы. Для предупреждения различных осложнений состояния пациента и восстановления работоспособности помимо лечения врач назначает занятия лечебной физической культурой (ЛФК).

ЛФК является частью физической культуры, в которой физические упражнения выступают средством восстановления здоровья больного. ЛФК представляет собой комплекс упражнений для реабилитации при различных болезнях и предупреждения их возникновения. Врачи используют специально подобранные комплексы упражнений, состоящие, как правило, из простейших или упрощенных упражнений и упражнения в дыхании[4]. Проанализируем подходы различных авторов к проведению занятий ЛФК с больными, перенесшими ЧМТ.

Голова Д.И. и Кульчицкий В.Е. обращают внимание, что подбор комплексов ЛФК должен быть индивидуальным для каждого человека с обязательным учетом степени повреждений и выставленного диагноза. Авторы подчеркивают, что первостепенной целью ЛФК является восстановление утраченных функций и физических возможностей. На заключительных этапах ЛФК самым важным является поддержание и укрепление здоровья. Так Голова Д.И. и Кульчицкий В.Е. позволяют нам выделить основные средства и особенности ЛФК при ЧМТ: дыхательная гимнастика, массаж, самомассаж, упражнения для мелких и средних мышечных групп (только после прекращения тошноты и рвоты),

упражнения с фиксацией положения и в медленном темпе, постепенное наращивание сложности, темпа и интенсивности выполнения упражнений, учитывать степень заболевания, осложнения, противопоказания и личные желания и особенности человека, выполнение комплексов упражнений с включением лучезапястного, локтевого и коленного суставов, восстановление утраченных трудовых и бытовых навыков, спортивная ходьба и плавание, вестибулярная гимнастика, глазодвигательные упражнения в сочетании с поворотами и наклонами головы, упражнения для развития меткости и точности, задания на определение размеров и направления движения объектов.

Голова Д.И. и Кульчицкий В.Е. выделяют 3 периода ЛФК: вводный, основной, заключительный. В вводном или щадящем периоде ЛФК при ЧМТ темп выполнения упражнений медленный, а занятие состоит из 25% специальных упражнений и 75% общеразвивающих. Второй период характеризуется функциональной направленностью. В основной период включается 50% специальных упражнений и 50% общеразвивающих. Заключительный или тренировочный период ставит целью полное восстановление организма. В данном этапе 75% всего занятия отводится специальным упражнениям и 25% общеразвивающим [5].

Шмыгин В.А. и Айвазова Е.С. утверждают, что само применение лечебной физической культуры основано на движении – одном из основных физико-биологических умений человека как живого организма. Касательно ЧМТ авторы считают, что в первые дни после получения травмы никаких мероприятий ЛФК не проводится. Последующие дни характеризуются постельным режимом. Именно в этот момент необходимо внедрять упражнения ЛФК, такие как упражнения с вовлечением различных суставов, дыхательные упражнения, поднимание, опускание и вращения конечностями, прогибание спины и вращения таза. Дозировка упражнений подбирается на основании состояния больного. Оптимальным количеством является от четырех до шести повторений каждого упражнения.

В промежутке от 5 до 30 дней после травмы упражнения изменяются с обязательным учетом состояния пациента. На данном этапе используется дыхательная гимнастика, общеукрепляющая лечебная гимнастика, массаж.

На следующем этапе происходит восстановление базовых умений и навыков, необходимых для полноценной жизни. В них входит обучение стоянию и ходьбе и трудотерапия. При отсутствии осложнений, по мнению Шмыгина В.А. и Айвазовой Е.С., возможно переходить к более трудным и спортивным упражнениям. Однако авторы отмечают, что данный алгоритм не является универсальным и требует постоянной коррекции.

Выделим задачи, которые помогает решить ЛФК при ЧМТ: стабилизация состояния организма, адаптация пациента, социализация [6].

Мустафаева А.С. и соавторы изучали последствия ЧМТ и особенности реабилитации на базе АО «Республиканский научный центр нейрохирургии», г. Астана. В своих исследованиях ученые и врачи обратили внимание на следующие средства ЛФК: аналитическая гимнастика, сегментарная гимнастика, дыхательная гимнастика, изометрическая гимнастика, мимическая гимнастика, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на восстановление мелкой моторики, ходьба у брусьев, гидрокинезотерапия [7].

Выводы. На основании теоретического анализа работ и исследований различных ученых мы можем выделить главные аспекты. Главными средствами и особенностями ЛФК при ЧМТ являются дыхательная гимнастика, упражнения для мелких и средних мышечных групп, постепенное наращивание сложности, темпа и интенсивности выполнения упражнений, упражнения для развития меткости и точности, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на восстановление мелкой моторики. При этом подбор комплексов ЛФК должен быть индивидуальным для каждого человека с обязательным учетом степени повреждений и выставленного анализа. Выполнение вышеописанных рекомендаций позволит людям быстрее и эффективнее восстанавливаться после ЧМТ и адаптироваться к новой жизни.

Список литературы / References

1. Захаров, В. В. Когнитивные нарушения у больных с черепно-мозговой травмой / В. В. Захаров, Е. А. Дроздова // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2013. – № 4. – С. 88-93. – EDN RWLLDZ.
2. Смычѣк, В. Б. Современная классификация черепно-мозговой травмы / В. Б. Смычѣк, Е. Н. Пономарѣва // Медицинские новости. – 2012. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-klassifikatsiya-cherepno-mozgovoy-travmy> (дата обращения: 10.12.2023).
3. Лихтерман, Л. Б. Учение о последствиях черепно-мозговой травмы / Л. Б. Лихтерман // Нейрохирургия. – 2019. – Т. 21, № 1. – С. 83-89. – DOI 10.17650/1683-3295-2019-21-1-83-89. – EDN IDEBSX.
4. Гневшев, А. И. Особенности применения лечебной физической культуры при повышенном внутричерепном давлении / А. И. Гневшев // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2019 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 3788-3791. – EDN SXRHFZ.
5. Голова, Д. И. Лечебная физическая культура при черепно-мозговых травмах / Д. И. Голова, В. Е. Кульчицкий // Наука - эффективный инструмент познания мира. Современная наука как основа инновационного прогресса : материалы международной научно-практической конференции, Пермь-Астрахань, 13–20 апреля 2022 года. – Саратов : Общество с ограниченной ответственностью "Центр профессионального менеджмента "Академия Бизнеса", 2022. – С. 3-8. – EDN WNKMSI.
6. Шмыгин В.А., Лечебная физическая культура после черепно-мозговой травмы / В. А. Шмыгин, Е. С. Айвазова // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 8(20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-posle-cherepno-mozgovoy-travmy> (дата обращения : 10.12.2023).

7. Ранние и отдаленные последствия черепно-мозговой травмы : медико-социальные аспекты и возможности ранней реабилитации / А. С. Мустафаева, К. Б. Нургалиев, Ф. А. Каиржанова [и др.] // Журнал «Нейрохирургия и неврология Казахстана». – 2013. – № 1(30). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rannie-i-otdalennye-posledstviya-cherepno-mozgovoy-travmy-mediko-sotsialnye-aspekty-i-vozmozhnosti-rannej-reabilitatsii> (дата обращения : 11.12.2023).

8. Ахмадуллина, Э. М. Фотохромотерапия - значимый фактор в комплексной терапии тяжелой черепно-мозговой травмы у детей / Э. М. Ахмадуллина, Р. А. Бодрова, А. И. Садриева // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2021. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fotohromoterapiya-znachimyy-faktor-v-kompleksnoy-terapii-tyazheloy-cherepno-mozgovoy-travmy-u-detey> (дата обращения : 11.12.2023).

9. Ахмадуллина, Э. М. Физические факторы реабилитации пациентов, перенесших тяжелую черепно-мозговую травму / Э. М. Ахмадуллина, Э. М. Хасанова, Р. А. Бодрова // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2021. № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-factory-reabilitatsii-patsientov-perenessih-tyazheluyu-cherepno-mozgovuyu-travmu> (дата обращения : 11.12.2023).

10. Плутницкий, А. Н. Организация медицинской помощи пациентам с открытой и закрытой травмой головного мозга и последовательность работы на амбулаторном и стационарном этапах : учебное пособие / А. Н. Плутницкий, И. П. Дубинин, Д. Ю. Каримова. – Москва : Государственный научный центр Российской Федерации - Федеральный медицинский биофизический центр имени А. И. Бурназяна, 2023. – 32 с. – ISBN 978-5-93064-245-2. – EDN OVUOVB.

УДК 796.011.3:378

ВЛИЯНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ИРНИТУ

Салимгареева Е.Г., канд. пед. наук, Лосев К.И., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены результаты влияния оптимизации учебного процесса, а именно уменьшение аудиторных занятий до 1 раза в неделю, согласно рабочей программы дисциплины (РПД) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 2023 года ИРНИТУ, на динамику физической подготовленности студентов 2 курса специальной медицинской группы здоровья (СМГ).

Ключевые слова: студенты 2 курса специальной медицинской группы здоровья, оптимизация учебного процесса, физическая подготовленность.

THE INFLUENCE OF OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE "ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" ON THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP OF IRKUTSK NATIONAL RESEARCH TECHNICAL UNIVERSITY

Salimgareeva E.G., cand. of pedag. science, Losev K.I., student
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article presents the results of the impact of reducing classroom studies to 1 time per week, according to the work program of the discipline (WPD) "Elective courses in physical culture and sports" in 2023, on the dynamics of physical fitness of 2nd year students of the special medical health group (MHG).

Key words: 2nd year students of a special medical health group, optimization of the educational process, physical fitness.

Актуальность исследования. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, отнесённых к специальной медицинской группе, с каждым годом увеличивается и может достигать 50% от общего количества студентов, а 20% студентов вообще освобождены от учебных занятий по физической культуре [3].

На сегодняшний день остро стоит вопрос об эффективности физического воспитания студентов, отнесённых к специальной медицинской группе здоровья (СМГ) и оптимизации учебного процесса, для этой группы студентов, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Как показывают исследования, у таких студентов отмечается низкий уровень физической подготовленности, что негативно сказывается на состоянии здоровья и качестве жизни [1].

По мнению специалистов для достижения минимального оздоровительного эффекта необходимо не менее трёх занятий физической культуры в неделю [4].

Данное исследование, направленное на изучение влияния оптимизации учебного процесса в ИРНИТУ, представляет важный аспект, в контексте его влияния на физическое благополучие студентов СМГ. В данном исследовании проведено сравнительное изучение результатов тестирования физической подготовленности студентов, в зависимости от количества аудиторных занятий, согласно РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Организация и методика исследования. С целью оценки влияния оптимизации учебного процесса на кафедре физической культуры ИРНИТУ, был проведён педагогический эксперимент в СМГ студентов во

втором и третьем семестре 2023 учебного года. В педагогическом эксперименте принимали участие 15 студентов.

Согласно РПД во втором семестре у группы студентов СМГ было 2 аудиторных занятия в неделю (начало эксперимента), а в третьем семестре 1 аудиторное занятие в неделю (конец эксперимента).

Исследование включало тестирование физической подготовленности, а также опрос студентов, с целью определения необходимого, по их мнению, количества аудиторных занятий и мотивов, стимулирующих их на двигательную активность.

Достоверность различий между показателями физической подготовленности студентов в начале и в конце педагогического эксперимента оценивалась с использованием t-критерия Стьюдента для зависимых выборок [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа данных, полученных при тестировании студентов специальной медицинской подгруппы ИрНИТУ во 2,3 семестрах, выявлено, что при уменьшении количества аудиторных занятий до одного раза в неделю, наблюдается отрицательная динамика физической подготовленности. Этот результат подчеркивает важность регулярных аудиторных занятий физической культурой для поддержания оптимального уровня двигательной активности у студентов специальной медицинской группы.

Данная отрицательная динамика прослеживается в следующих показателях физической подготовленности: бег 1000 метров (7,17%), подъем туловища за 30 секунд (4,16%), наклон вперед (11,53%), прыжок в длину с места (2,54%), подтягивание от перекладины (на 25%), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (22,22%), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин (на 7,5%).

Установлено, что для всех анализируемых показателей полученное эмпирическое значение t-критерия превышает его критическое значение, что при принятом уровне значимости $p=0,05$ свидетельствует о достоверности результатов.

Также среди студентов этой группы, был проведен опрос с целью определения необходимого, по их мнению, количества аудиторных занятий и мотивов, стимулирующих их двигательную активность. Результаты опроса студентов показывают, что 60% респондентов считают оптимальной частотой проведения практических занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" два раза в неделю. Лишь 30% опрошенных полагают, что достаточно одного занятия в неделю. Это свидетельствует о заинтересованности большинства студентов СМГ в увеличении количества аудиторных занятий в конце педагогического эксперимента.

Наиболее распространенным мотивом к занятиям физической культурой является желание развить физические качества (25,8%). Для

достижения этой цели у студентов СМГ, имеющих ограниченные функциональные возможности, одного аудиторного занятия в неделю недостаточно, а самостоятельные занятия студентов, предусмотренные РПД, не приносят должного результата. Педагогический эксперимент свидетельствует, что полноценное развитие физических качеств обучающихся возможно лишь при наличии высокой мотивации и большего количества аудиторных занятий дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Выводы. На основании результатов педагогического эксперимента на кафедре физической культуры ИРНИТУ, можно сделать вывод о недостаточности аудиторных занятий, предусмотренных оптимизацией учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» ИРНИТУ, для обеспечения оптимального уровня физической подготовленности студентов СМГ. Полученные данные подтверждают необходимость использования аудиторных занятий в учебном процессе вуза не реже 2-х раз в неделю и могут быть использованы для корректировки учебных программ для студентов СМГ.

Список литературы / References

1. Антонова, И. Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И. Н. Антонова, Т. Н. Шутова, А. В. Носова, Н. Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 20-24. – ISSN 1994-4683. – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/12096> (дата обращения : 25.11.2023).

2. Петров, П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий / П. К. Петров. – 2-е изд. – Ижевск: ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», 2016. – 177 с. – ISBN 978-5-4312-0453-1. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/15484/20173.pdf?sequence=1> (дата обращения : 25.11.2023).

3. Кузнецова, Л. В. Качество жизни студенток с разными классами соматических заболеваний / Л. В. Кузнецова, М. М. Колокольников // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6-1. – С. 83. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32346> (дата обращения : 21.11.2023).

4. Лебединский, В. Ю. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск : ИРНИТУ, 2022. – 61 с. – ISBN 978-5-8038-1789-5. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-6813.pdf> (дата обращения : 21.11.2023).

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Сенина Ю. О., ст. преподаватель

ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья

Ключевые слова: студент, физический, здоровье, состояние, отклонение, культура, возможность, занятие, упражнение, инклюзивный, подход, адаптировать, исследование, например, также, специальный.

FEATURES OF INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Senina Yu.O., senior lecturer

*Saint Petersburg University of Management Technologies and Economics,
Saint-Petersburg, Russia*

Brief abstract. This article discusses the features of the organization and methodology of physical education classes with students who have a health condition deviation.

Key words: student, physical, health, condition, deviation, culture, opportunity, occupation, exercise, inclusive, approach, adapt, research, for example, also, special.

Физическая культура и спорт являются важной составляющей полноценной жизни каждого человека. Они помогают поддерживать физическую и психическую форму, повышают работоспособность и настроение. Однако, не все студенты имеют одинаковые возможности для занятий физической культурой. Существуют группы студентов с отклонениями в состоянии здоровья, для которых требуется особый подход в организации и методике проведения занятий физической культурой.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы рассмотреть особенности проведения инклюзивных занятий по физической культуре.

Одной из групп, требующих адаптированных подходов, являются студенты с ограниченными физическими возможностями. Это могут быть

студенты с инвалидностью или хроническими заболеваниями, которые снижают их двигательные способности. Для них необходимо разработать специальные методики занятий, учитывающие их возможности и потребности. Например, студенты с ограниченной подвижностью могут заниматься специальными группами физической реабилитации, включающими упражнения для развития координации движений и укрепления мышц.

Еще одной группой, нуждающейся в адаптированных подходах, являются студенты с ограничениями в зрительной функции. Для них необходимо использовать тактильные и звуковые методики в проведении занятий физической культурой. Например, вместо использования обычных мячей можно использовать мячи со звуковыми сигналами, чтобы студенты могли ориентироваться на поле. Кроме того, важным аспектом является создание безопасной среды для занятий, чтобы студенты с ограничениями в зрении не почувствовали себя неудобно или незащищено.

Также студенты с нарушениями слуха нуждаются в адаптированных подходах в организации занятий физической культурой. Для них необходимо использовать визуальные средства коммуникации, такие как жестовый язык или доску с изображениями. Важно также помнить о громком звуке и ясной артикуляции речи при объяснении правил и инструкций.

Для разработки адаптированных подходов в физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья важно учитывать индивидуальность каждого студента и его конкретные потребности. Для этого проводятся специальные консультации или индивидуальные занятия с физкультурой, где специалисты могут определить возможности и потребности каждого студента.

Кроме того, проводятся исследования, которые подтверждают эффективность адаптированных подходов в физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Например, исследование, проведенное в университете Стэнфорда, показало, что у студентов с ограниченными физическими возможностями, занимающихся в специальных группах, улучшается физическое состояние и общая работоспособность.

Инклюзивная физическая культура – это подход в области спорта и физической активности, который ставит своей целью создание равных возможностей для всех студентов, включая тех, у кого имеются отклонения в состоянии здоровья. Основная идея инклюзивности заключается в том, чтобы снять барьеры, которые могут ограничивать участие таких студентов в физической активности, и создать безбарьерную среду, где они могут развиваться и достигать своих потенциальных возможностей.

Для создания такой среды необходимо придерживаться определенных принципов, которые помогут преподавателям и тренерам эффективно адаптировать физическую культуру для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Рассмотрим некоторые из этих принципов.

1. Индивидуальный подход. Каждый студент с отклонениями в состоянии здоровья уникален, и поэтому требует индивидуального подхода. Во время занятий следует учитывать особенности каждого студента, его физические возможности, а также его потребности и желания. Это поможет создать условия, при которых он будет чувствовать себя комфортно и уверенно.

2. Адаптированные упражнения и игры. Чтобы включить студентов с отклонениями в состоянии здоровья в занятия, необходимо адаптировать упражнения и игры, чтобы они соответствовали их физическим возможностям и условиям здоровья. Например, для студентов с ограниченными возможностями двигательной активности можно предложить упражнения, которые выполняются сидя или в положении на коленях. Важно помнить, что адаптированные упражнения должны быть также интересными и мотивирующими для каждого студента.

3. Участие вместо конкуренции. Инклюзивная физическая культура подразумевает фокусировку на участии, а не на конкуренции. При этом нельзя забывать о том, что каждый студент стремится себя преодолеть и развиваться, и для них важно чувствовать себя частью команды. Вместо того, чтобы сравнивать студентов между собой или с остальными, лучше создать обстановку взаимоподдержки и вдохновения, где каждый может достичь своего наилучшего результата.

4. Сотрудничество и партнерство. Для успешной реализации инклюзивной физической культуры необходимо сотрудничество и партнерство между преподавателями, тренерами и специалистами в области специального образования и реабилитации. Они могут помочь с адаптацией занятий, предложить новые методики и техники, а также поддерживать студентов в процессе их развития и достижений.

Несмотря на ряд сложностей, препятствующих полной и успешной реализации инклюзивной физической культуры, существует множество примеров исследований, которые демонстрируют эффективность и значимость данного подхода. Например, исследование, проведенное в США, показало, что инклюзивные программы физической активности для студентов с отклонениями в состоянии здоровья приводят к улучшению их физических способностей и социальной адаптации.

Важно отметить, что инклюзивная физическая культура не только способствует физическому развитию студентов с отклонениями в состоянии здоровья, но и оказывает положительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Физические тренировки способствуют

укреплению здоровья, повышению уровня энергии и улучшению настроения. Было проведено множество исследований, подтверждающих, что активное участие в физических занятиях способствует снижению стресса, улучшению самооценки и повышению уровня удовлетворенности жизнью у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Например, исследование, проведенное в 2018 году в Германии показало, что инклюзивные спортивные мероприятия положительно влияют на физическое и психологическое благополучие студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Участники исследования выразили положительные эмоции и уверенность в своих способностях, а также отметили улучшение качества социальной жизни и укрепление дружеских связей.

Еще одним примером эффективности инклюзивной физической культуры является исследование, проведенное в 2020 году в США. Оно показало, что участие студентов с отклонениями в состоянии здоровья в инклюзивных спортивных мероприятиях повышает их уровень физической активности, улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способствует улучшению координации движений и развитию моторики.

Адаптированные подходы к физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья становятся все более популярными и необходимыми в современном образовательном процессе. Они позволяют инклюзивно вовлекать всех студентов в занятия физической культурой, независимо от их физических возможностей или отклонений в состоянии здоровья.

В этой статье мы рассмотрим несколько методов адаптации физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и приведем конкретные примеры, а также сослаться на исследования.

Одним из методов, который можно использовать при адаптации физических упражнений, является модификация. Модификация – это изменение физического упражнения таким образом, чтобы оно стало доступным и безопасным для студента с отклонениями в состоянии здоровья. Например, если студент имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом и не может выполнять прыжки, можно заменить это упражнение на более мягкую и менее нагруженную альтернативу, такую как бег на месте или ходьбу.

Для того, чтобы успешно применять метод модификации, важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента. Некоторым студентам может потребоваться более интенсивное изменение упражнения, в то время как другим будет достаточно легкой модификации. Поэтому важно проводить индивидуальную консультацию с каждым

студентом и обсудить возможные варианты модификации, основываясь на их конкретных потребностях.

Второй метод адаптации физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья – специальные инструменты и оборудование. Использование специальных инструментов и оборудования позволяет студентам с отклонениями в состоянии здоровья участвовать в физической культуре наравне с остальными студентами. Например, для студентов с ограниченными возможностями движения можно использовать специальные мячи, которые легче схватывать и контролировать. Это позволяет им активно участвовать в игре и развивать свои физические навыки.

Третий метод адаптации физических упражнений – дифференциация заданий. Каждый студент имеет свои индивидуальные потребности и возможности, поэтому важно предоставить им возможность выбора варианта выполнения задания, который будет для них достаточно доступным и приятным. Например, во время занятий гимнастикой студенты с ограниченными возможностями движения могут выбрать простые акробатические элементы вместо сложных, чтобы успешно выполнять задание.

В заключении можно сделать вывод, что инклюзивная физическая культура создает условия для социализации и взаимодействия студентов с различными ограничениями в состоянии здоровья. Это помогает им преодолевать стереотипы и предрассудки об образе жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья. В результате студенты развивают уважительное отношение к другим, обретают навыки коммуникации и сотрудничества, что сказывается на их дальнейшем профессиональном росте и взаимоотношениях в обществе.

Список литературы / References

1. Мартинес, Г. Инклюзивный фитнес для студентов с нарушениями слуха: влияние аэробных тренировок на физическую активность и психологическое благополучие "физическое воспитание студентов" / Г. Мартинес, 2018. – С. 5-10.
2. Инклюзивная физическая культура в образовательных организациях 6 методические рекомендации. – Москва, 2019. – С. 15-18
3. Физическая культура и здоровье: вопросы теории и методики. (Журнал). – 2016. – №2. – С. 8-11.

УДК 616.61-007.42:615.825.1

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДВИЖНОСТИ ПОЧЕК

Симченко Н.И., докт. мед. наук, доц.

*УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье представлены упражнения, применяемые для коррекции патологической подвижности почек. При лечении заболевания необходимо учитывать наличие патологических изменений опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: нефроптоз, ЛФК.

FEATURES OF THERAPEUTIC PHYSICAL ACTIVITY FOR PATHOLOGICAL KIDNEY MOBILITY

Simchenko N.I., doct. of medical. science, associate prof.

Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Belarus

Brief abstract. The article presents exercises used to correct the pathological mobility of the kidneys. In the treatment of the disease, it is necessary to take into account the presence of pathological changes in the musculoskeletal system.

Key words: nephroptosis, exercise therapy.

Введение. Физиологически почки смещаются при дыхании на высоту тела 1 позвонка. Смещение на 1,5 позвонка и более является патологическим. Диагноз нефроптоза устанавливается при рентгенологическом исследовании с введением контрастного препарата. При ультразвуковом методе исследования, данный диагноз не легитимен. В данном заболевании выделяют 3 степени подвижности. При 1 и 1-2 степени лечение консервативное, при 2-3 и 3 степени чаще оперативное [1].

Цель исследования: рассмотреть особенности лечебной физкультуры при патологической подвижности почек.

Рассматривая история вопроса, отметим, что в 19 веке врачи пытались вернуть почку на место почку вручную в положении лежа на спине внешним давлением. После этого живот перевязывали или зашнуровывали в корсет. Тогда же начали разрабатывать упражнения для усиления мышц брюшного пресса. Также рекомендовалось увеличить жировую капсулу почки применением высококалорийной диеты; нередко назначали длительный постельный режим. В 1880 году была разработана операция, при которой почку подшивали в естественном положении к окружающим тканям. Сегодня нефроптоз в 1 и 2 степени лечится консервативно упражнениями для укрепления мышц брюшного пресса. Если консервативная терапия не дает эффекта, почка подшивается синтетическими нитями к XI ребру. Во время этой операции исправляется и ротация почки.

Основным методом лечения нефроптоза является ЛФК. Стандартная методика включает следующие упражнения, показанные на рис. 1. Они выполняются по 10-15 раз по 2-3 подхода [2].



Рисунок 1 – Комплекс ЛФК при нефроптозе.

Однако, у пациента, кроме патологической подвижности почек, может быть сопутствующая соматическая патологии позвоночника, которой определенные нагрузки могут принести реальный вред. В частности, это касается сгибаний, разгибаний и переразгибаний позвоночника, подъема ноги с поворотом и т.д.

Врач, рекомендуемый комплекс ЛФК, как правило, рекомендует пациенту стандартный комплекс (нередко выдает на руки готовую распечатку), не просчитывая нагрузку на позвоночник, суставы и другие органы и системы.

Основным методом диагностики нефроптоза является рентгенологический. Снимки с введением контрастного препарата выполняются в положении лежа и стоя. Кроме оценки подвижности почек, врач обязан оценивать и патологию костной системы. О наличии сопутствующей патологии должен быть проинформирован и инструктор ЛФК и, при необходимости, тренер фитнес-центра и другие заинтересованные лица (информация должна быть отражена в заключении).

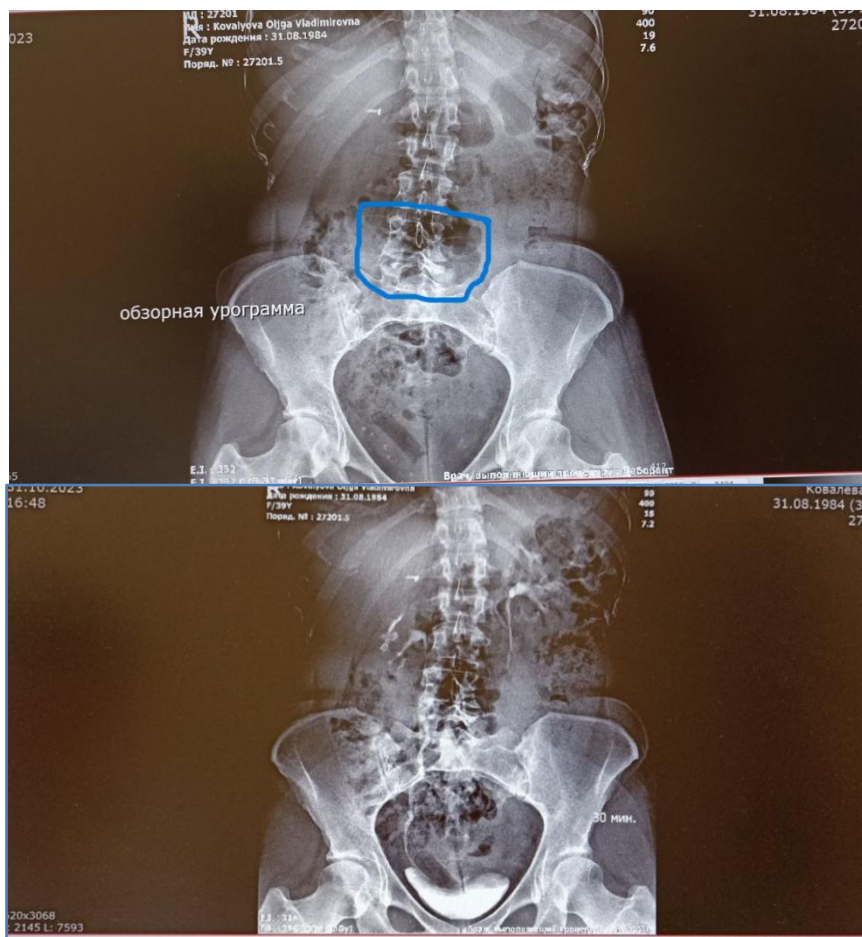


Рисунок 2 – Экскреторные урограммы стоя и лежа.

Выводы. При выборе физических упражнений для комплекса ЛФК при нефроптозе врач и инструктор ЛФК должны основываться на данных комплексного обследования пациента и прогнозировании нагрузок на все заинтересованные системы и органы, с обязательной оценкой опорно-двигательного аппарата.

Список литературы / References

1. Избранные вопросы урологии: учебно-методическое пособие / Н. И. Симченко, А. С. Князюк, М. Б. Лемтюгов, О. Л. Быков. – Гомель : ГомГМУ, 2021. – 220 с.
2. Упражнения для живота при нефроптозе - фото презентация. – URL: <https://nvkz-tub.ru/prezentacii/uprazhneniya-dlya-zhivota-pri-nefroptoze.html> (дата обращения: 12.12.23.).

УДК 796.06

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРЫЖЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Сорокин А.А., ст. преподаватель, Красильникова К.С., студент
*ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия
Государственной противопожарной службы Министерства Российской
Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий», г. Иваново, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен комплекс упражнений, а также результаты его применения для помощи людям, страдающим от боли в поясничной области позвоночника в результате образования грыжи межпозвоночных дисков.

Ключевые слова: грыжа, комплекс, упражнения, межпозвоночные диски, боль.

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISES FOR INTERVERTEBRAL DISC HERNIA OF THE LUMBAR SPINE

Sorokin A.A., senior lecturer, Krasilnikova K.S., student
*Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry
of Emergency Situations of Russia, Ivanovo, Russia*

Brief abstract. The article presents a set of exercises, as well as the results of its use to help people suffering from pain in the lumbar region of the vertebra as a result of the formation of herniated intervertebral discs.

Key words: hernia, complex, exercises, intervertebral discs, pain.

Актуальность исследования. Если задаться вопросом, как быстро вылечить грыжу межпозвоночного диска, то целенаправленные упражнения, вероятно, станут ответом. Существует мнение, что иногда грыжа межпозвоночного диска может исчезнуть сама по себе, однако это не всегда так. Многие пытаются бороться с болью, пока не дойдут «до точки», когда поймут, что действительно нужно что-то сделать, чтобы поправиться [3].

Грыжа межпозвоночного диска, пожалуй, самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. Когда эти симптомы возникают из-за проблем с диском, это обычно называют радикулопатией. Однако, хорошо то, что у многих людей, у которых появляются боли и слабость из-за грыжи межпозвоночного диска, со временем наступит

улучшение состояния при своевременном и правильном использовании физических упражнений.

Позвоночный диск представляет собой подушкообразный хрящ, расположенный между двумя позвонками. Основная роль заключается в защите спинного мозга и спинномозговых нервов, когда они выходят и направляются к рукам и ногам. Диски должны быть гибкими и адаптируемыми, обеспечивая подвижность и стабильность поясничного отдела позвоночника. Диск обычно рассматривают в двух разных областях: внешняя часть диска и внутренний слой. Внешний слой известен как фиброзное кольцо и состоит из коллагеновых волокон, которые помогают обеспечить структуру и поддержку диска. Внутренний слой известен как студенистое ядро и представляет собой скорее гидратированную студенистую структуру. Обычно, когда говорится о грыже диска, внешний слой может разорваться, а внутренняя студенистая часть может «протечь», и это то, что на МРТ видно как грыжа диска.

Грыжа диска часто не оказывает никакого влияния на организм. Однако когда грыжа начинает давить на нервы, которые должен защищать диск, это обычно проявляется в виде боли, стеснения, онемения, слабости или даже покалывания в пояснице, ногах и ступнях. Когда эти симптомы начинаются, они могут прогрессировать до многих других симптомов, таких как:

- Хромота.
- Боль при чихании и кашле.
- Ощущение «застревания» в положении и невозможность сесть прямо.
- Сложность встать со стула или выйти из автомобиля.
- Боль в первые ~30 минут после пробуждения утром.

Если диск вызывает боль и дискомфорт, важно как можно скорее приступить к немедикаментозным способам реабилитации, таким как физические упражнения [1, 2, 4, 5].

Цель исследования: оценить влияние физических упражнений во время реабилитации у людей с грыжей межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника.

Задачи исследования:

1. Показать эффективность использования физических упражнений при болях в поясничной области с установленным диагнозом – грыжа межпозвоночного диска.

2. Разработать комплексы упражнений для реабилитации лиц с грыжами межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника.

Объект исследования – процесс физической реабилитации больных с грыжей межпозвоночных дисков поясничного отдела.

Предмет исследования – комплекс физических упражнений в домашних условиях при реабилитации людей с грыжей межпозвоночных дисков поясничного отдела.

Гипотеза исследования – предполагается, что разработанный комплекс упражнений будет эффективным в реабилитации лиц с грыжами межпозвоночных дисков поясничного отдела.

В работе были использованы *методы*: анализ и обобщение научно методической литературы, наблюдение, отзывы людей о наличии или отсутствии болей в поясничной области.

Применялось непосредственное открытое наблюдение, участники знали, что за ними наблюдают. Результаты наблюдений заносили на заранее подготовленную таблицу с элементами физических параметров.

Продолжительность проведения – результаты должны быть видны через 6-8 недель. Применяя комплекс упражнений при боли в поясничной области, люди были проинструктированы о правильной осанке, методах снятия боли и упражнениях на растяжку/укрепление, соответствующих их индивидуальным ограничениям.

В специальной литературе указано, что с помощью упражнений можно избавиться от боли, проблем неврологического характера, стабилизировать состояние здоровья, восстановить позвоночник, опорно-двигательную функциональность, улучшить тонус мышц, устранить скованность при физических нагрузках.

Физические упражнения помогают задействовать глубокие мышцы позвоночника, снять спазм и купировать болевой синдром. В результате правильно подобранных движений размер грыжи уменьшается, а соседние с ней ткани занимают нормальное положение [4].

В нашем исследовании приняли участие 2 мужчин и 2 женщины в возрастной категории от 25 до 50 лет, с жалобами на боли в поясничной области, ограничение подвижности, неустойчивой походкой, со средней физической подготовленностью. Им был предложен комплекс упражнений, которые выполнялись в пределах допустимого диапазона.

Упражнение 1: Лежа, подушка под подушкой.

Лечь лицом вниз, положив подушку под таз, руки вдоль тела, а голову положить на руки или повернуть в сторону. Сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться, сосредоточившись на снятии напряжения с мышц нижней части спины. Остаться в этом положении 5–10 глубоких вдохов.

Упражнение 2: Лежа на локтях (поза сфинкса)

Лежа на животе, предплечья с опорой на предплечья. Руки параллельны друг другу. На вдохе плавно выпрямить руки, отрывая верхнюю часть туловища от пола, слегка прогибая спину. Поднять живот внутрь и вверх, чтобы поддержать нижнюю часть позвоночника.

Задержаться на 5–10 вдохов, а затем осторожно вернуться в исходное положение.

Упражнение 3: Жим лежа. Лежа на животе, руки вверх, ладони под плечи. Выпрямить локти и поднять верхнюю часть туловища, насколько позволяет боль. Не забывать держать таз, бедра и ноги в расслабленном состоянии, а поясницу прогибать. Задержаться на 1-2 секунды и вернуться в исходное положение. Стараться подниматься немного выше с каждым повторением. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 4: Попеременный подъем рук и ног лежа.

Лежа на животе, руки вверх. Медленно поднять разноименные руку и ногу (например, левую руку и правую ногу), затем вернуться в исходное положение и выполнить в другой руки и ноги. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 5: «Скорпион».

Лежа на животе, руки в стороны. Поднять правую ногу и коснуться опоры левой стороной тела. Не использовать инерцию при этом движении и все время сохранять контроль. Выполнить 10-15 повторений в каждую сторону.

Упражнение 6: «Кот».

Стоя в упоре на коленях, сгибая туловище, потянуться верхней частью туловища вверх, направляя голову к груди. Возвращаясь в исходное положение, прогнуться, поднимая голову. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 7: Вращения нижней частью туловища.

Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу. Удерживая спину ровно на опоре, опустить колени в сторону до легкого растяжения в пояснице. Вернуться в исходное положение, а затем повторить то же самое в противоположную сторону. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 8: Растяжка грушевидной мышцы.

Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу. Поставить правую стопу на левое бедро, подтянуть голень левой к груди. Удерживайте 10-15 секунд. Затем выполнить с другой ноги. Выполнить 5 повторений.

Упражнение 9: Скольжение седалищного нерва.

Лежа на спине. Поднять ногу, которую необходимо растянуть, так, чтобы бедро было согнуто на 90 градусов (прямой угол), сохраняя при этом колено и лодыжку расслабленными. Взяться за заднюю часть бедра обеими руками, подтянуть пальцы ног к голове. Медленно выпрямить колено настолько это возможно. Далее вернуться в исходное положение. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 10: Соединение мостов.

Лежа на спине, согнув колени, стопы на полу. Напрячь мышцы живота, подтянув пупок к позвоночнику. Удерживать мышцы живота напряженными, напрячь ягодичные мышцы, отрывая бедра от пола.

Поднять бедра как можно выше, сохраняя при этом сокращение живота. Далее вернуться в исходное положение. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 11: Планка.

Лечь на живот, положив оба предплечья под грудь. Удерживать брюшной пресс в напряжении, оттолкнуться предплечьями так, чтобы грудь, бедра и колени оторвались от земли. Визуально должна быть возможность провести прямую линию от лодыжек через бедра к плечам. Удерживать положение как можно дольше.

В результате использования комплекса упражнений при установленном диагнозе грыжа межпозвоночного диска поясничного отдела, было установлено:

У 2 мужчин и 1 женщине полностью исчезли боли в поясничной области, исчезло чувство скованности в данной области.

У 1 женщины частично улучшилось самочувствие, а именно: сохранились единичные появления «прострелов» иррадиирующие в больную ногу.

Подводя итоги можно сделать вывод, что эффективность использования комплекса физических упражнений при грыже поясничной области составила 75%, что доказывает эффективность данного комплекса.

Список литературы / References

1. Петрова, Т. Н. Условия эффективного внедрения адаптивной физической культуры в вузе / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 687-689.

2. Пшанов, А. П. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья / А. П. Пшанов, Г. П. Соколов, А. А. Сорокин // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : Сборник материалов национальной научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 17 февраля 2021 года. – Шуя : Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2021. – С. 283-285.

3. Самостоятельные занятия как средство развития физических качеств студентов образовательных организаций высшего образования ГПС МЧС России / А. А. Сорокин, А. В. Кулагин, Г. П. Соколов, А. Ю. Тютюкина // Пожарная и аварийная безопасность : сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны, Иваново, 29–30 ноября 2017 года. – Иваново : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», 2017. – С. 731-733.

4. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы V международной научно-практической конференции,

Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

5. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

УДК 376.2

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Филь В.В., ст. преподаватель, Староверова А.Р., студент
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье на основании особенностей организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы проведен анализ работ различных авторов, выполненных в контексте разрешения проблемы организации занятий по физкультуре со студентами.

Ключевые слова: ВУЗ, организация занятий, студенты, специальная медицинская группа, физическая культура.

ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

**Fil V.V., senior lecturer, Staroverova A.R., student
Vologda State University, Vologda, Russia**

Brief abstract. In this article, based on the peculiarities of organizing physical education classes with students of a special medical group, an analysis of the works of various authors performed in the context of solving the problem of organizing physical education classes with students is carried out.

Key words: university, organization of classes, students, special medical group, physical education.

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что педагогическая практика деятельности с обучающимися ВУЗов, которые относятся к специальной медицинской группе (далее – СМГ), указывает на то, что разнообразие заболеваний у данной категории обучающихся и уровень тяжести вызывают некоторые трудности во время организации и

проведения занятий по физической культуре, и, прежде всего, в вопросах подбора физических упражнений и форм проведения занятий. Проведение занятий на основании общепринятых методик не каждый раз может дать нужный результат в развитии физических качеств, двигательной активности студентов.

Цель настоящего исследования состоит в изучении организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Научная новизна состоит в том, что в исследовании проведен анализ работ различных авторов, выполненных в контексте разрешения проблемы организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

В качестве студенческой молодежи можно определить особенную профессиональную группу: повышенные перегрузки, которые испытывают студенты, зачастую приводят к тому, что возникает срыв адаптационной системы организма и как результат появляются разнообразные сбои в работе организма. На основании статистических исследований проведенных в сфере здравоохранения, обобщенной информации научных исследований, в последние годы среди студенческой молодежи выделяется тенденция снижения показателей здоровья. В ВУЗах из года в год можно наблюдать возрастание количества молодых людей, которые в результате показателей здоровья занимаются физической культурой в специальной медицинской группе. В это же время, со слов многих специалистов, в качестве главного фактора, который помогает улучшить здоровье студентов, выступает физическая культура [1].

Со слов исследователей, наиболее действенным является подразделение студенческой молодежи на подгруппы при учете их нозологических данных так, как в данном случае значительно повышается возможность для целенаправленного применения средств физической культуры в вопросах оздоровления студентов. Так, категории студентов с особыми образовательными потребностями выделила О.В. Мамонова (рис. 1) [2].

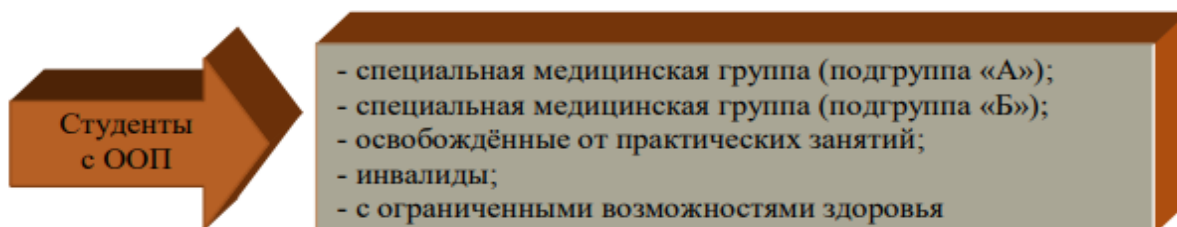


Рисунок 1 – Категории студентов с особыми образовательными потребностями.

Верный подбор физических упражнений, которые будут нацелены на формирование профессионально значимых качеств, дает возможности для

максимального развития студенческой молодежи СМГ в гармонично развитых специалистов. Во время сопряженного функционального развития каждой системы организма при проведении занятий физической культурой можно отметить как количественные, так и качественные изменения.

В качестве главной цели занятий физической культурой определяют основное укрепление здоровья, а также иммунитета, увеличение физической активности, а помимо этого работоспособности и порой снижение симптомов некоторых заболеваний.

Физическая культура СМГ имеет определенные особенности. Проводят занятия с данными студентами на основании принципов адаптивного физического воспитания. Во время занятий при установлении размера нагрузки нужно использовать индивидуальный подход.

Е.А. Назаренко была представлена авторская модель применения физических упражнений со студенческой молодежью ВУЗов СМГ (рис. 2) [2].

Занятия физическими упражнениями зачастую обеспечивают стойкий положительный результат только во время соблюдения определенных принципов. Используемые физические упражнения нужно тщательно дозировать, они должны быть доступными в вопросах нагрузки и соответствовать двигательной активности во время соблюдения главных методических условий, таких как доступность и индивидуализация, систематичность и постепенное дозирование нагрузки.

Спортивные игры тоже нужно адаптировать на основании уровня физического развития, а также нозологии заболеваний студенческой молодежи. Используют ряд приемов адаптации: изменение количества участников принимающих участие в игре; подразделение участников на подгруппы на основании патологии; снижение размера игрового поля; устранение игр, в которых необходим физический контакт между игроками; подразделение участников на три команды, с целью отдыха одной команды; применение дыхательных заданий во время игры и так далее.



Рисунок 2 – Модель использования физических упражнений со студентами вузов специальных медицинских групп.

Огромное значение нужно уделять дополнительным самостоятельным занятиям на основании личной программы оздоровления, которая будет иметь в первую очередь, лечебно-профилактическое и оздоровительное направление. Данная программа способна расширить диапазон двигательных способностей, которые поспособствуют повышению степени психофизической подготовки занимающихся, развитию их знаний, умений в области преодоления имеющейся болезни и отклонения в здоровье, будут воздействовать на процесс общего укрепления организма, увеличат работоспособность. Таким образом, будет создано личное образовательное пространство, которое будет отвечать личным особенностям.

Выводы. Анализ работ различных авторов, выполненных в контексте разрешения проблемы организации физкультурной деятельности со студентами СМГ, определяет выводы относительно того, что ученые указывают на значимость дифференцированного направления работы с данными студентами и на надобность оптимального применения именно оздоровительной цели в процессе физической подготовки студентов СМГ. В качестве главного средства поддержки здоровья, а также функциональных показателей студенческой молодежи СМГ выступают физические упражнения.

Список литературы / References

1. Мамонова О. В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход / О. В. Мамонтова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №1. – С. 36.

2. Назаренко, Е. А. Модель использования физических упражнений со студентами специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 330.

УДК 796.011.3

**К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ
В СПОРТЕ ГЛУХИХ**

Шубина Н.Г., доц., Карзакова М.О., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В публикации, на основании проведенного исследования, представлены результаты динамики уровня скоростно-силовой подготовленности группы прыгунов в длину первого спортивного разряда, имеющих нарушения слуха, осуществляющих спортивную подготовку в региональном центре адаптивного спорта. Установлена положительная динамика в показателях контрольных упражнений в течение годового цикла подготовки.

Ключевые слова: спорт глухих, скоростно-силовая подготовка, контрольные упражнения, уровень подготовленности.

**ON THE ISSUE OF CONTROLLING THE LEVEL OF SPEED AND
STRENGTH FITNESS IN LONG JUMPERS IN DEAF SPORTS**

Shubina N.G., associate prof., Karzakova M.O., student
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Based on the study, the publication presents the results of the dynamics of the level of speed and strength training of a group of long jumpers of the first sports category, those with hearing impairments who carry out sports training at the regional center for adaptive sports. A positive trend in the indicators of control exercises during the one-year training cycle was established.

Key words: sport of the deaf, speed and strength training, control exercises, level of fitness.

Комплексный контроль имеет широкое применение, как в олимпийском, так и сурдлимпийском спорте [2]. Однако, в практической деятельности, тренеры не всегда проводят в течение годового цикла спортивной подготовки исследовательские процедуры, определяющие уровень подготовленности спортсменов, чем нарушают процесс подготовки к соревнованиям. Не имея конкретных показателей, характеризующих уровень развития физических качеств спортсменов, тренер лишен возможности сравнения реальных и прогнозируемых результатов, что сказывается на достижении оптимального уровня спортивной подготовленности [5].

Проведение процедур оперативного, текущего и этапного контроля в спортивной подготовке лиц с нарушением слуха имеет большое значение, так как позволит контролировать даже незначительные отклонения от нормы в физическом состоянии спортсмена и выявить предпосылки снижения спортивного результата [4].

Целью исследования являлось изучение динамики показателей уровня скоростно-силовой подготовленности в годовом цикле тренировки легкоатлетов прыгунов в длину, осуществляющих подготовку в спорте глухих.

Отсутствие слуха сказывается на развитии двигательного аппарата, и проявляется это в первую очередь в скорости движений, которые значительно замедлены в сравнении с показателями спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Спортсмены с нарушением слуха имеют проблемы с координацией движений за счет несогласованности в работе мышц [1]. Именно поэтому очень важно в тренировочном процессе прыгунов в длину, имеющих нарушения слуха, постоянно иметь информацию, основанную на исследовании технических действий, как в тренировочных, так и в соревновательных упражнениях, а также данные о развитии двигательных качеств. Планировать проведение контрольных тестирований в течение годового цикла тренировки рекомендуется несколько раз, как правило, в начале и по окончании этапа подготовки: этапа общей физической подготовки (далее ОФП), этапа специальной физической подготовки (далее СФП) и соревновательного этапа [3].

В течение спортивного сезона 2022-2023 года было проведено исследование динамики показателей скоростно-силовой подготовленности пяти прыгунов в длину, имеющих квалификацию первый спортивный разряд (в соответствии с ЕВСК для спорта глухих). Первичное тестирование исследуемых спортсменов проведено в начале этапа ОФП осенне-зимнего периода подготовки (сентябрь 2022 года), последующие тестирования: в начале этапа СФП осенне-зимнего периода подготовки (декабрь 2022 года); в начале этапа ОФП весенне-летнего периода подготовки (март 2023 года); по окончании этапа СФП весенне-летнего

периода подготовки (конец мая 2023 года). Контрольные упражнения отражали уровень скоростно-силовой подготовленности испытуемых спортсменов: бег на 30 и 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок тройным с места в длину и бросок ядра (вес 4 кг) двумя руками снизу-вперед.

В среднем по группе испытуемых в начале этапа ОФП результат в беге на 30 метров составил $3,51 \pm 0,11$ секунды; в беге на 60 метров – $7,42 \pm 0,17$ секунды; в прыжке в длину с места – $270,21 \pm 11,15$ сантиметров; в прыжке тройным с места – $845,48 \pm 11,22$ сантиметров; в броске ядра – $15,38 \pm 0,26$ метра.

По окончании этапа ОФП и в начале этапа СФП наблюдается незначительное улучшение результатов контрольного тестирования: в беге на 30 метров в среднем по группе – $3,20 \pm 0,09$ секунды; в беге на 60 метров – $7,41 \pm 0,13$ секунды; в прыжке в длину с места – $273,36 \pm 7,54$ сантиметра; в прыжке тройным с места – $857,64$ сантиметров; в броске ядра – $15,42 \pm 0,16$ метра. Статистические расчеты (t-критерий Стьюдента рассчитывался для зависимых совокупностей) средних по группе показателей тестирования относительно двух тестирований показал, что в трех из пяти контрольных упражнений – в беге на 30 метров и в прыжках в длину и тройным с места изменения недостоверны ($P > 0,05$).

Анализ результатов тестирования позволил тренеру внести коррективы в планирование тренировочного процесса на последующем этапе подготовительного периода – этапе СФП. В тренировочный процесс были дополнительно включены упражнения на развитие качества быстроты, плиометрические упражнения, а также быстро выполняемые силовые упражнения.

По окончании зимнего соревновательного сезона, в первых числах марта 2023 года проведено третье тестирование. Результаты тестирования в сравнении с показателями декабря месяца 2022 года имеют недостоверные изменения в среднем по группе испытуемых: в беге на 30 метров результат улучшен на 0,01 секунды ($P > 0,05$); в беге на 60 метров на 0,01 секунды ($P > 0,05$); в прыжке в длину с места на 1,5 сантиметра ($P > 0,05$). В прыжке тройным с места результат в среднем по группе улучшен на 3,98 сантиметра ($P < 0,002$); в броске ядра на 8 сантиметров ($P < 0,001$).

Несмотря на применение в тренировочном процессе после второго тестирования большого количества упражнений скоростного характера и упражнений, способствующих развитию координационных способностей и «быстрой силы», в скоростно-силовых показателях не наблюдается значительного улучшения результатов. Возможно, на результаты контрольных упражнений повлияла некоторая усталость после соревновательного сезона, однако тренер внес существенные изменения в планы учебно-тренировочных занятий, добавив прыжковые упражнения

«длинные» и «короткие», бег на время на дистанциях от 10 до 30 метров с низкого старта и «с ходу», броски набивного мяча и ядра из различных положений, упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

Заключительное тестирование испытуемых было проведено в конце мая месяца 2023 года. Анализ результатов показал, что за период с сентября 2022 года по конец мая месяца 2023 года во всех контрольных упражнениях имеет место улучшение показателей. В среднем по группе испытуемых прыгунов результат в беге на 30 метров с высокого старта улучшен на 0,17 секунды ($P < 0,05$); в беге на 60 метров с высокого старта на 0,37 секунды ($P < 0,002$); в прыжке в длину с места на 14 сантиметров ($P < 0,05$); в прыжке тройным с места на 27 сантиметров ($P < 0,002$); в броске ядра (вес 4 кг) снизу-вперед на 0,68 метра ($P < 0,002$).

Анализ показателей в контрольных упражнениях спортсменов прыгунов в длину первого спортивного разряда с нарушением слуха в течение годового цикла тренировки дает возможность оценить характеристику динамики уровня скоростно-силовой подготовленности на различных этапах подготовки, и позволяет тренеру внести изменения в ранее подготовленные тренировочные планы, обратив внимание на недостаточный и недостоверный прирост результатов от тестирования к тестированию.

Список литературы / References

1. В помощь тренеру по адаптивному спорту : сборник методических материалов / Г. Г. Литвинов, Н. Г. Шубина, А. Н. Николаенко. – Краснодар : Департамент по физической культуре и спорту Краснодарского края, 2007. –140 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт-Человек, 2020. – С. 356-364.
3. Капустин, Е. Н. Современные направления организации адаптивной физической культуры для учащихся с нарушением слуха / Е. Н. Капустин, А. В. Плешкань // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2004. – № 1/4. – С. 88 - 94.
4. Морозов, А. П. Комплексный контроль физической подготовленности высококвалифицированных бегунов с нарушением слуха на короткие и средние дистанции: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Морозов Андрей Павлович. – Москва, 2013. – 23 с.
5. Шубина, Н. Г. Особенности проведения соревнований по легкой атлетике среди инвалидов / Н. Г. Шубина, М. С. Шубин // Материалы юбилейной научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 40-летию Кубанского университета физической культуры, спорта и туризма. 25-27 мая 2009 г. Краснодар. – Краснодар, 2009. – С. 381-383.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Гежа Р.В. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ПРОДВИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА (ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»), г. Москва, Россия.....	3
Апарина М.В., Борисова М.В., Михайлов Т.М. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В РОССИИ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	5
Болдырев И.И., Григорьев О.А. ИСТОРИОГРАФИЯ КОМПЛЕКСА ГТО: АНАЛИЗ ИСПЫТАНИЯ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ» (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»), г. Воронеж, Россия.....	8
Бондаренко М.П., Гердлежева Д.О. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГА В РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА ПРИМЕРЕ ООО ДЮСК «ЗЕНИТ-ДЗЮДО» (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	11
Бондаренко М.П., Дмитриева Е.С. АНАЛИЗ ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ WELLFIT (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	18
Бондаренко М.П., Черкасова Е.Д. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ООО ДЮСК «ЗЕНИТ-ДЗЮДО» (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	24
Боташева М.Х. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССИИ (ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»), г. Карачаевск, Россия.....	28
Варфоломеева З.С., Вовченко Н.М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ (ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»), г. Череповец, Россия.....	33
Гетманская Я.Э., Волнянкина Ю.А. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	37
Гетманская Я.Э., Грекова Н.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	42
Гималдинова Е.С., Немычкин И.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»), г. Уфа, Россия.....	47
Гуштурова И.В., Шумихина И.И., Баженов Б.П. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»), г. Ижевск, Россия.....	50
Давыдов А.С. I СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КОЛХОЗНОЙ И СОВХОЗНОЙ МОЛОДЕЖИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ В 1968 Г. (ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет архитектуры и строительства»), г. Пенза, Россия.....	55

Двойнева А.А. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»), г. Оренбург, Россия.....	59
Дудкина С.Н., Ковыршина И.А. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОСПИТАНИЯ ВОИНОВ ДРЕВНЕЙ РУСИ (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	63
Дудкина С.Н., Суриков Д.Г. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В МИРЕ И РОССИИ (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	67
Журавлёва Л.Н., Григорьев Г.Н., Сидоренко А.Н. АРКТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ РОССИИ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ (ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»), г. Архангельск, Россия.....	70
Закиров Р.М., Абдрашитов Т.Х. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО В ПЕРМСКОМ КРАЕ (ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»), г. Пермь, Россия.....	78
Ильченко А.А., Бондаренко Д.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО БРЕНДИНГА (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	81
Калибаев Ж.Ш. ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ (Ташкентский государственный аграрный университет), г. Ташкент, Узбекистан.....	85
Канев П.Н. СПОРТИВНЫЕ МАРАФОНЫ В РОССИИ (ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	89
Karimova N.X. PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	93
Касаткин А.В. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ФУТБОЛА В ОМСКЕ (АНО «Центр развития детско-юношеского спорта «Пионер»), г. Омск, Россия.....	96
Клокова Е.А., Гулый И.Г. РАЗВИТИЕ МАРАФОНСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	101
Круглов С.Г., Великодная Е.К. АНАЛИЗ ИТОГОВЫХ ПРОТОКОЛОВ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ЗА ПЕРИОД С 2014 ПО 2023 ГГ. (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	106
Кудратова Л.А., Разуваева И.Ю. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (Ташкентский государственный аграрный университет, Ташкентский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»), г. Ташкент, Узбекистан.....	109
Лаврентьева Е.А., Шевченко Т.А., Сидорчук А.С. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА В РОССИИ (Волгоградский институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Волгоград, Россия.....	113
Лихачева Г.Т., Иванова Е.В. ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия....	116

Лихачева Г.Т., Иванова Е.В. РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	120
Матвеева И.С., Андриюшина Ю.С. ДОПИНГ В СПОРТЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	125
Могунова М.Н., Деркачева Н.П. ГОРДОСТЬ И СЛАВА ЛЫЖНЫХ ГОНОК В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»), г. Воронеж, Россия.....	128
Моисеев Ю.В., Петров Н.Г., Шутов А.С. ОСНОВНЫЕ ВЕХИ В ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ИГМА ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ С УДГАУ (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»), г. Ижевск, Россия.....	133
Муминов М., Муминов Х.М. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РЕГБИ-7 (Наманганский областной национальный центр обучения педагогов по новым методикам, Наманганский государственный педагогический институт), г. Наманган, Узбекистан.....	138
Нгуен К.З., Небабин Ф.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	142
Печерский С.А., Березка А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	146
Печерский С.А., Березка А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	151
Платунов А.И. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ПРИ УНИВЕРСИТЕТАХ В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	155
Разуваева И.Ю., Дачев О.В. ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ В УЗБЕКИСТАНЕ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ (Ташкентский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»), г. Ташкент, Узбекистан.....	160
Raximov V.Sh. MASS SPORTS IN IMPROVING PUBLIC HEALTH THE ROLE OF DEVELOPMENT (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	163
Самусенков О.И., Коноплёв Н.А. ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОВЕТСКОГО СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Российский государственный художественно-промышленный университет имени С.Г. Строганова»), г. Москва, Россия.....	167
Селицкая В.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В БЕЛАРУСИИ (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	172
Соболь Ю.В., Левштанова А.С. ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	175

Соколова И.Ю., Шахбазов Л.Ю. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО БАСКЕТБОЛА (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университета»), г. Вологда, Россия.....	178
Токарь Е.В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ АССК РОССИИ (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	183
Фролович В.В. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В ОТЕЧЕСТВЕННОМ СПОРТЕ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА (ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»), г. Архангельск, Россия.....	188
Халиков Г.З., Мутаева И.Ш. Соловьев И.Ю. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ (ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет», ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г.г. Елабуга, Глазов, Россия.....	193
Ханевская Г.В., Рзаев М.Э. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	200
Цхададзе Омари ВЛАДИМИР НОРАКИДЗЕ – ВЕЛИКИЙ ГРУЗИНСКИЙ ПСИХОЛОГ СПОРТА (Академия наук туризма Грузии), г. Кутаиси, Грузия.....	203
Черкашин А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ АМУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	207
Чуркин Н.А., Лосянская А.В. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПОРТ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	211
Швайликова Н.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	215
Эриванова С.А., Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	220
Юнусова А.А., Павлова Т.А. ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ИГРЕ В ШАХМАТЫ (ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н. Туполева-КАИ»), г. Казань, Россия.....	226
Юрченко А.Л., Деньгин Я.А., Хотамова Л.Х. ФИНАНСОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ ПЛАТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ СЕМЕЙНЫХ ФИТНЕС-КЛУБОВ МОСКВЫ И ДУШАНБЕ (ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»), г. Москва, Россия.....	228
Юрченко А.Л., Николаева А.Н. ПРОБЛЕМАТИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ОКАЗАНИЕ ПРОТИВОПРАВНОГО ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОГО СОСТЯЗАНИЯ (ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»), г. Москва, Россия.....	234
Яковлев А.С, Саркисян А.В. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО БРЕНДИНГА (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	239

**Секция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА»**

Абрашина И.В. ОПТИМИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ (ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»), г.г. Санкт-Петербург, Пушкин, Россия.....	243
Аверченко Н.С., Абдуллин Р.Х., Хакимова А.З. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШГАУ К ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭЛЕКТИТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	246
Алексенко В.О., Белохорт С.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	251
Бахтина Т.Н., Лешева Н.С. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА (ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Санкт-Петербург, Россия.....	255
Беликова Е.В., Степанова Н.А. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	260
Белый К.И. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»), г. Брест, Беларусь.....	265
Береславская Н.В., Макеева А.М. АНАЛИЗ ДИНАМИЧЕСКИХ РАВНОВЕСИЙ С ВРАЩЕНИЯМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	268
Бессонов Д.К., Пушкарева И.Н. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	272
Vobunova A.S., Teplitzkaya P.A. THE EFFECT OF L-CARNITINE ON FAT BURNING DURING CARDIO TRAINING (Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba), Moscow, Russia	276
Быков М.В., Сухомлинова С.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	279
Брюховских Т.В., Воробьева Е.А. ЮКИГАССЕН: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ (ФБГОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет»), г. Красноярск, Россия.....	283

Веденина О.А., Лукиных П. А. СТРАТЕГИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ЛАНДШАФТ-ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	286
Волкова Л.М. СКРИНИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	290
Витун Е.В., Кобелева И.П. ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»), г. Оренбург, Россия.....	295
Витун Е.В., Крюков В.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»), г. Оренбург, Россия.....	298
Ворогова М.С., Моисеев Ю.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КОМПЛЕКСНЫМ ПУТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» СО СТУДЕНТАМИ АГРАРНОГО ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТА (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	302
Выродов В.Г., Романов В.Е. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК УРГАХУ) (ФГБОУ ВО «Уральский государственный архитектурно-художественный университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	306
Гималдинова Е.С., Немычкин И.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ (ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»), г. Уфа, Россия.....	310
Гималдинова Е.С., Немычкин И.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»), г. Уфа, Россия.....	313
Григан С.А. ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления), г. Санкт-Петербург, Россия.....	318
Григорьев Д.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА САМООЦЕНКУ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	323
Данилова Н.В., Мишакин В.Ф. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева»), г. Саранск, Россия.....	326
Домогашев О.С. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ В РАМКАХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	331
Домогашев О.С., Сунчугашев О.А. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	336
Дрючин А.Б., Захурдаев М.А. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ СУСТАВОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	340

Дьяченко Ю.А., Калинина В.В. ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК (ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	342
Евтых С.А., Соболев Ю.В., Алексенко В.О. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИЛОЖЕНИЯ AGROFIT (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	347
Егоров Ю.Л., Сонгурова В.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет - Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева»), г. Москва, Россия.....	350
Жуйков Р.А., Рубцова Л.В., Косенович О.В. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГАУ (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	354
Жукова Е.И., Мезенцева В.А. ПОСЛЕДСТВИЯ НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения», ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	359
Жукова Е.И., Мезенцева В.А. ПОДДЕРЖАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения», ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	362
Закиров А.Ф., Смелкова Е.В. ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	366
Зезюлин Ф.М. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	371
Зубарев Ю.А., Бондаренко Д.В. ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	375
Иванова Н.П. О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОСРЕДСТВОМ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	379
Иванова Э.Н., Липатова И.Ф., Морозов А.В. ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К НИМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», ОГПОУ «Ивановский медицинский колледж», Шуйский филиал), г.г. Чебоксары, Шуя, Россия.....	384
Игизбаев А.А. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ФГБОУ ВО «Уральский филиал Российский государственный университет правосудия»), г. Челябинск, Россия.....	388

Исмянов В.В., Колодезников Д.М., Рыбина Л.Д. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МАС-РЕСТЛИНГОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), с. Чурапча, г. Иркутск, Россия.....	394
Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Жукова Е.И. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения», г. Самара, Россия.....	399
Карлина М.О., Хуррамов Б., Семенова О.Е. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Школа 619 Калининского района, ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», МУДО «Детско-юношеский центр «Максимум»), г.г. Санкт-Петербург, Магнитогорск, Россия.....	405
Кирсанова О.Н., Богданова А.О. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ЛИНГВИСТОВ (ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»), г. Великий Новгород, Россия.....	408
Кобылянский Д.М. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	412
Косенович О.В., Жуйков Р.А., Рубцова Л.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТНОГО ОПРОСА ПО СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ УДГАУ (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	416
Костюнина Л.И., Берхеев А.А. НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	420
Кузнецова Е.Д., Кузнецова А.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	424
Кумм Л.В. СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет»), г. Красноярск, Россия.....	429
Лебедева Е.Г., Дыгданова Е.И. ВНЕДРЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ (Северо-Западный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)»), г. Вологда, Россия.....	434
Максимов Ю.Г., Данилова П.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА У СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Глазовский инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	439

Манин О.Ю. ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	444
Марандыкина О.В. РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....	447
Мартьянова Л.Н., Рубцова Л.В., Воротова М.С. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	451
Матвеева Л.М., Асадуллин Р.Р., Карлова (Васильева) А.В. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 18-19 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	455
Матвеева Л.М., Атаманова В.Д., Зиннатова (Бердина) Д.А. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	459
Матвеева Л.М., Устюгов И.В., Касимов А.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	462
Мостовая Т.Н., Донцов В.В., Курганова Е.Н. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»), г. Орёл, Россия.....	467
Мостовая Т.Н., Данилочкин А.Е., Мышкин А.И. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»), г. Орёл, Россия.....	472
Мудриевская Е.В. О НЕКОТОРЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАТЕГОРИАЛЬНОЙ СХЕМЫ «ПЕНТАГРАММА» В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»), г. Омск, Россия.....	477
Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., Баган Е.А. СОВРЕМЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	481
Набиев Т.Э. АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ И ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	486
Назаров В.Л., Белошейкин Д.С. ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ: ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ (ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»), г. Екатеринбург, Россия.....	490
Николенко Ю.Ф., Аскеров Ш.Ш. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ (ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»), г. Чита, Россия.....	494

Нгуен К.З., Желябовский В.С. ОТРАЖЕНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ВОСТОКА В МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ФИЛЬМАХ (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	498
Никулин А.В., Пуховикова С.П. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	503
Пермяков О.М., Иванова Е.С. ПРИМЕНЕНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	508
Петрова С.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГАУ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия	512
Печерский С.А., Гавецкий Д.Е. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СТИЛЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	515
Пушкина А.А., Михайлова Т.В., Захрямина Л.Н. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ОБЩУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ (HRQOL) (ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»), г. Москва, Россия.....	519
Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н. К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	525
Раевский Д.А., Баранцев С.А. ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП «ПЛАВАНИЕ» (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	529
Рулева С.В., Павлова У.К. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	534
Саркисова Н.Г. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ТУРИСТСКОЙ РАБОТЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ (ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»), г. Карачаевск, Россия.....	538
Саркисова Н.Г., Джирикova Ф.Д. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ – СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»), г. Карачаевск, Россия.....	541
Симень В.П. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия.....	544
Смелкова Е.В., Закиров А.Ф. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ И ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины»), г. Казань, Россия...	552

Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С. МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА (ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Великие Луки, Россия.....	556
Суриков А.А., Моисеев В.Т. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ (Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», МБОУ «СОШ им. А. Г. Николаева» Моргаушского района), г. Чебоксары, с. Моргауши, Россия.....	560
Токарь Е.В., Самсоненко И.В. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	564
Тонкоблатова И.В., Апоник Д.А., Леонова Е.А. РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	569
Файзуллина Р.А. ПОТРЕБНОСТЬ В РЕАЛИЗАЦИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕДЖА (ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»), г. Казань, Россия.....	574
Федотова Г.В., Шибанов И.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	577
Царун В.В., Грицев Д.Л. НЕОБХОДИМОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ (УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»), г. Гомель, Беларусь.....	581
Чергинцев В.П., Трегуб А.И., Малеванный А.А. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского», ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»), пос. Молодежный, Иркутский район, г. Иркутск, Россия.....	583
Чумила Е.А. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ (ГУО «Университет гражданской защиты»), г. Минск, Беларусь.....	588
Чумила Е.А., Климович Р.А. СТЕПЕНЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СПАСАТЕЛЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСНОГО СИЛОВОГО ТЕСТА (ГУО «Университет гражданской защиты»), г. Минск, Беларусь.....	592
Чуркин Н.А., Саранчин В.Д. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	597
Шлее И.П., Солдатова У.А. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ВУЗАХ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	601
Юречко О.В. РАДИКАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	605

- Юрошкевич Е.В.** ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь..... 609
- Яруллин А.Г., Минабутдинов Р.Р.** РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия..... 612

Секция «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

- Абрамова В.В., Чебан Г.С.** ХАРАКТЕРИСТИКА ОКИНАВСКОГО ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика..... 617
- Абызова Т.В., Федорова Т.А.** КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ (ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»), г. Пермь, Россия..... 622
- Аленуров Э.А., Карпов В.Ю., Петрова М.А.** ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия..... 627
- Аленуров Э.А., Волобуев А.Л., Грунина Е.И.** СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ, С НЕТРЕНИРУЮЩИМИСЯ СТУДЕНТАМИ (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт»), г. Москва, Россия..... 630
- Алентьев А.А.** ПРОВЕДЕНИЕ ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 14 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИ ПОМОЩИ АВТОМОТИЗИРОВАННОГО СЕРВИСА (ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»), г. Екатеринбург, Россия..... 634
- Андреев В.В., Михеева О.С., Оникко Е.И.** РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия..... 638
- Афанасьев А.И., Тимошина И.Н.** ФИДЖИТАЛ-СПОРТ, КАК ОБЪЕДИНЕНИЕ СПОРТА И КИБЕРСПОРТА В РАМКАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия..... 643
- Ахватова Ю.Р.** ФОРМЫ И СПОСОБЫ ИННОВАЦИЙ В ШКОЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», Институт спорта и туризма), г. Санкт-Петербург, Россия..... 648

Ахматгатин А.А., Бахарева Ю.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	652
Барчо О.Ф., Складорова Э.В. ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	656
Береславская Н.В., Серебренникова А.М. ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОЛУГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	660
Береславская Н.В., Тишкунова А.Д. ЭВОЛЮЦИЯ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ СУДЕЙСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	664
Болдырев И.И., Болдырева Е.С. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	668
Варфоломеева З.С., Кудачо В.В. КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПЛАТФОРМЫ BOSU: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ (ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»), г. Череповец, Россия.....	671
Величко А.И., Шевченко С.С. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	675
Волкова Л.М. ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	679
Глинкин Б.Н., Зверев Д.Н. КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Чувакский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	683
Голубева О.А. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В МАГНИТОГОРСКЕ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (НА ПРИМЕРЕ САМБО) (ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова»), г. Магнитогорск, Россия.....	686
Грицай Е.Н., Логашова О.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	690
Данилов Е.В., Кукарова М.В. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	694

Дементьева Е.Н., Костюнина Л.И. АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДентОК, ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	697
Деркачева Н.П., Могунова М.Н. КИБЕРСПОРТ, КАК АЛЬТЕРНАТИВА ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗАДАНИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия.....	702
Деркаченко И.В., Евдокимова О.Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.....	706
Дрючин А.Б., Сташ А.Р. РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СУДЕЙСТВЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	714
Дудкина С.Н., Барышева З.В., Бочарникова А.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	718
Елисеенко А.Ю., Кабанов А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАНИЯХ (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	722
Желтов А.А., Кемечев Р.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	727
Жигайлова Л.В., Бирюля Ю.К., Крюков Н.В. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	731
Загородникова Д.М., Капилевич Л.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В ФИДЖИТАЛ-СОРЕВНОВАНИЯХ (ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет»), г. Томск, Россия.....	736
Засыпкин М.В., Деякина О.Р. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»), г. Нижний Новгород, Россия.....	740
Земсков А.С., Горлищев Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (ФГАОУ ВО Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева), г. Самара, Россия.....	745

Иванов А.Е., Костюнина Л.И. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	749
Ишкина О.А., Литвишкина В.В. ФИТНЕС-ДЖАМПИНГ, ИННОВАЦИОННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	754
Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ГИРЕВОМ ФИТНЕСЕ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	758
Карпов В.Ю., Шевелева А.Ю., Кириллова Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт»), г. Москва, Россия	763
Клокова Е.А., Шаховский Д.В. ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	766
Кузнецова З.В., Кальдон И.В. ОЦЕНКА НОРМАТИВНОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	769
Кузнецова О.М., Уварова Т.Г. МОНИТОРИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО ВУЗА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ФГКВУ ВО «Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова»), г. Тверь, Россия.....	772
Левицкая С.В. ЦИФРОВИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»), г. Хабаровск, Россия.....	776
Маркушин В.С. ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ (ФГКВУ ВО «Военная академии воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова»), г. Тверь, Россия.....	779
Мартынова В.А., Меланченко Н.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	783
Митенкова Л.В., Комиссарчик К.М. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	786
Новикова Е.С., Беседин З.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ШКОЛЕ (ФГБУ ВО «Забайкальский государственный университет»), г. Чита, Россия.....	789

Ончукова Е.И., Назарова С.И., Честнова И.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	793
Пармузина Ю.В., Абраменко М.А., Штода М.Л. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛИСТОВ (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ»), г.г. Волгоград, Москва, Россия.....	797
Петрова К.В. ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ (ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	802
Порядин С.В., Черниченко И.И., Чумаков О.А. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СТОПУ СПОРТСМЕНА (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.....	808
Радаева С.В., Ягодин Р.С. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»), г. Томск, Россия.....	812
Распопова А.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	817
Рафикова А.Р. ПРИМЕРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь.....	821
Рафикова А.Р., Щуровский Р.Ю. СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ (УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь.....	826
Рачков Е.В., Шахбазова Э.Д., Никонов П.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ (ФГКВУ ВО «Военной академии воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова»), г. Тверь, Россия.....	831
Ретинская Ю.А., Анохина И.В. ОБУЧЕНИЕ БАДМИНТОНУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ (ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»), г. Орёл, Россия.....	836
Романюк Т.В., Романюк М.Н. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.....	840
Рязанов В.Н., Первых А.Е. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИКИ (ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»), г. Хабаровск, Россия.....	845

Сапожников С.А. НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Москва, Россия.....	848
Сенина Ю.О. УСЛОВИЯ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	851
Сидоров В.И., Алешин Е.В., Годз Л.А. ЦИФРОВАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»), г. Донецк, Россия.....	856
Сорокин А.А., Сучков К.С. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МЧС РОССИИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ (ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»), г. Иваново, Россия.....	862
Степанян В.М. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗОВ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	866
Сурков А.М., Луцук В.Е., Антипов О.В. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»), г. Москва, Россия.....	872
Тонкоблатова И.В., Карпович А.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	875
Трофимович И.И., Коняхин М.В., Соколов Ю.И. О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	878
Трухачева Л.А., Васильева М.А., Телегин Р.С. ПРЕИМУЩЕСТВА, ВОЗМОЖНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	883
Тусеева Е.И., Соболева Н.Ю., Романченко С.А. ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА (ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина», ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	888
Устарханов А.Ш., Галоян Е.С., Собачкин Д.А. ЗНАЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ЗНАНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (МБОУ Средняя общеобразовательная школа №29, МАОУ «Образовательный комплекс Перспектива», МБОУ Средняя общеобразовательная школа №22), г. Химки, Россия.....	894

Устарханов А.Ш., Собачкин Д.А. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (МБОУ Средняя общеобразовательная школа №29, МБОУ Средняя общеобразовательная школа №22), г. Химки, Россия.....	898
Ханевская Г.В., Топорищев М.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	902
Хоботов С.А. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПОКАЗА И РАССКАЗА В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ (Иркутский филиал ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации»), г. Иркутск, Россия.....	905
Чарыев Я., Маметгулыев Ч., Гурбанмамедов А. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	910
Черба Т. И., Твердохлебова Л. И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.....	915
Черняк О.П., Калиновская Т.Н. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА (ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»), г. Донецк, Россия.....	921
Чистякова Е.Г., Магурина М.А. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С ЗПР (ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»), г. Великий Новгород, Россия.....	927
Эсенов О.А., Аманов М.Ч. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	931
Эсенов О.А., Бердиев Т.Б. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТОЧНОСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта, Институт телекоммуникаций и информатики Туркменистана), г. Ашхабад, Туркменистан.....	936
Яруллин А.Г., Минабутдинов Р.Р. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ОКСИСАЙЗ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	941
Яруллин А.Г., Минабутдинов Р.Р. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	946

**Секция «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Алиев Т.Р. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА (НОУ ВПО «Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	950
--	-----

Андреев В.В., Варламов А.А. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПСИХИЧЕСКОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ДЦП, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	954
Барчо О.Ф., Кузьмин Д.В. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ-ВЕРХНИХ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППАХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	959
Барчо О.Ф., Леонтьев Д.В. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАГРУЗОК АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	963
Боженова Н.А., Рубцова Д.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия.....	967
Болдин А.С., Завалищина С.Ю., Погосова И.С. КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ И НАЧАВШИХ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	972
Болдин А.С., Медведев И.Н., Мартыновский В.И. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»), г.г. Москва., Самара, Россия.....	976
Босенко Ю.М. ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ОКРУЖЕНИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	979
Буньятова А.Р. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ – КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта), г. Баку, Азербайджан...	983
Глинкин Б.Н., Арбузова А.А. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	989
Годз Л.А., Сидоров В.И, Алешин Е.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА (ФГБОУ ВО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»), г. Донецк, Россия.....	993
Гращенкова А.Н., Богова О.Т. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ МЕТОДОМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА (ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования»), г. Москва, Россия.....	998

Григорьев В.И. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ОСНОВЕ ПРОЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1001
Гришин В.В., Баранова Я.О., Мережко М.С. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АШВАГАНДЫ КАК ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ («Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1007
Гришин В.В., Козлова М.В. АДАПТОГЕНЫ КАК СПОСОБ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЛОВЦОВ (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1010
Гришин В.В., Савельева А.В. ГИПОКСЕН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СИНХРОНИСТОК 16-ТИ ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1014
Горлов Д.О., Жужукин Н.В., Бедняков Ю.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПЛОВЦОВ С УСПЕШНОСТЬЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия.....	1018
Данилова Н.В., Старостина В.А., Каменцева Н.А. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И БАД (ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева»), г. Саранск, Россия.....	1023
Демьянова И.А. ФАКТОРЫ, МОТИВИРУЮЩИЕ НАСЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ГАНОВ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ»), г. Екатеринбург, Россия.....	1028
Дзюбалов А.В. РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....	1033
Димитриев В.Л., Ложкин А.Г., Чернов А.В. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО КАК ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	1038
Димитриев В.Л., Чернов А.В., Павлов В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕДРОВОГО МАСЛА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянов»), г. Чебоксары, Россия.....	1043
Дудкина С.Н., Чибисов В.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	1048
Ефремов И.П. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....	1051

Жигайлова Л.В., Бекерова В.Р., Старунов В.А. ПОКАЗАТЕЛИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ И ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1055
Жигайлова Л.В., Иванова Д.С., Сусина Е.В. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1059
Жуков Р.С., Панин Г. И., Скударнов А.А. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	1063
Завалишина С.Ю., Сергеева Л.А., Жмурко Е.И. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ, НАЧАВШИХ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт»), г. Москва, Россия.....	1066
Зенкевич В.Н., Мовчун В.Н. СПОРТ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	1070
Золотухина И.А., Свешникова И.В. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	1073
Исмагилова Л.Ф., Галиуллина А.Т., Константинова И.С. ГЕНДЕРНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОБРАЗЕ «ИДЕАЛЬНОЙ ДЕВУШКИ» У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ И ПАУЭРЛИФТИНГОМ (ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	1076
Ищенко А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ (ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского»), г. Саратов, Россия.....	1080
Калмыков С.Г., Антонова Е.А. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского»), г. Саратов, Россия.....	1083
Кириллов Н.А., Кириллова М.Н. ЛЕЧЕБНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	1087
Кириллов Н.А., Кириллова М.Н. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧЕНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	1091
Киселев Я.В., Гурьянов М.С., Кадышева М.А. ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ БИОИМПЕНДАСНОГО АНАЛИЗА ТЕЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА (ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»), г. Нижний Новгород, Россия.....	1096

Клейменова М.Н, Шадрин А.Н. ПРАВИЛЬНО ДОЗИРОВАННАЯ НАГРУЗКА В ХОДЬБЕ – БЕЗОПАСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	1101
Кобылянский Д.М. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	1104
Ковалева Т.В., Колесник А.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1109
Колеганова Э.О. ЭВРИСТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ (УО «Белорусский государственный университет физической культуры»), г. Минск, Беларусь.....	1113
Круглов С.Г., Великодная Е.К. ОБЗОР КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ NATURE'S BOUNTY IRON У СПОРТСМЕНА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ С ХРОНИЧЕСКОЙ АНЕМИЕЙ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1118
Кузнецова Е.Д., Кузнецова А.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ЧЛЕНОВ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	1121
Кузнецова З.В., Максимова К.А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1120
Кожедуб М.С., Лебедь А.Д. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТЕННИСИСТОВ ВО ВРЕМЯ ОДИНОЧНЫХ ИГР (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	1129
Лаврухина Г.М., Есипова В.Е. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ХИП-ХОПА) КАК СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья» имени П. Ф. Лесгафта), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1135
Левицкая С.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ И «ВТОРОГО ДЫХАНИЯ» (ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»), г. Хабаровск, Россия.....	1138
Лыженкова Р.С. О ВАЖНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	1142
Максимов Ю.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У УЧАЩИХСЯ 12-13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	1146
Максимов Ю.Г., Минахметов А.М. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Глазовский инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	1150

- Манакова Я.А., Маринович М.А., Машенко В.Д.** ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШЕКЛАССНИЦ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия..... 1155
- Марандыкина О.В.** ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия..... 1159
- Медведев И.Н., Гладких А.М., Мартыновский В.И.** ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНИРОВОК ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПАРАМЕТРЫ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», ФГБОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»), г.г. Москва, Самара, Россия..... 1162
- Микушева А.А., Завалишина С.Ю., Быстрицкая Э.С.** РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ, НАЧАВШИХ БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СВОБОДНОМ ТЕМПЕ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия..... 1165
- Морозов Д.Г., Медведев И.Н., Писарев В.А.** СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЦА У СТУДЕНТОВ-РУКОПАШНИКОВ (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия..... 1169
- Мостовая Т.Н., Ильина С.А., Дёмочкина Т.Н.** РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»), г. Орёл, Россия..... 1172
- Нестерова О.П., Прокопьева М.В., Середа Н.В.** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОВОУСТОЙЧИВОСТИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 1177
- Николенко Ю.Ф., Сорокина Т.Э.** СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»), г. Чита, Россия..... 1180
- Орлов А.И., Таланцева В.К., Шиленко О.В.** К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 1184
- Петров Р.Е., Мутаева И.Ш.** ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ФГАОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия..... 1188
- Петрова Т.Н., Таланцева В.К., Шиленко О.В.** РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОРАЖАЕМОСТИ ЭНДЕМИЧЕСКИМ ЗОБОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 1193

Печерский С.А., Батгалова М.Р. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1197
Пешкумов О.А., Глинкин Б.Н. О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ (ФГБОУ ВО «Чувакский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	1202
Пилюк Н.Н., Найдин С.С., Калюжин В.Э. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1206
Пирожков С.А., Дмитриенко Н.А. К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ (МАУ ДО «Спортивная школа» ВИХРЬ», ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»), г. Пермь, Россия.....	1210
Раловец О.Т., Новик Г.В., Новик Я.А. ТРАВМАТИЗМ В ПЛАВАНИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ (УО «Гомельский государственный медицинский университет»), г. Гомель, Беларусь.....	1214
Речкалова О.Л. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет), г. Курган, Россия.....	1216
Романенко Н.И., Бесчастных Л.А., Попова Э.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1220
Рыбина Л.Д., Ковалёва Е.Ю. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ КАФЕДРЫ МОНУМЕНТАЛЬНО-ДЕКОРАТИВНОЙ ЖИВОПИСИ И ДИЗАЙНА ИМ. В.Г. СМАГИНА (ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	1224
Семерханова Н.Ф., Валиуллина О.В., Аверченко Н.С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДУЭЛЬНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	1229
Сиверкина Т.Е., Парамонова С.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	1234
Соболь Ю.В., Мухортикова П.С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОН (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1238
Стружко Р.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Ярославский государственный аграрный университет»), г. Ярославль, Россия.....	1241
Суров Н.Н. ВЫЯВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ ОСНОВ БОКСА КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	1247

Таланцева В.К., Шиленко О.В., Алтынова Н.В. О СТРУКТУРЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛФК (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	1253
Тарасова М.А., Кузмичев М.В., Жуков Р.С. ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	1259
Тихонова И.В., Грабовик А.А. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1262
Тихонова И.В., Иванова А.И., Архипова А.И. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1265
Ткачева Е.А. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»), г. Могилев, Беларусь.....	1267
Трофимова О.С., Галабир Е.А., Цвелодуб А.А. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СТУДИЙНЫМ ПИЛАТЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ 36-40 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1272
Федотова Е.С., Романюк Т.В. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ (ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»), г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.....	1277
Филь В.В., Соколов А.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-ЭКОНОМИСТА (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	1283
Фоминых А.В., Лебедева А.Н. ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	1288
Частоедова А.Ю., Дужак К.А. ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОВЕНЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1292
Чуркин Н.А., Дьяченко Е.Д. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1296
Чуркин Н.А., Саранчин В.Д. ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	1300
Швайликова Н.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	1303

- Шиленко О.В., Таланцева В.К., Петрова Т.Н.** МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Чуваши́йский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 1308
- Шиленко О.В., Таланцева В.К., Пьянзина Н.Н.** ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Чуваши́йский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 1313
- Юраго О.Л., Садовникова О.А.** ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь..... 1318

**Секция «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ,
ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

- Арчакова Е.И.** О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»), г. Волгоград, Россия..... 1321
- Белова В.А., Артамонов А.И.** АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 1325
- Волкова Л.М.** ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»), г. Санкт-Петербург, Россия..... 1329
- Губарева Н.В., Туравина А.А.** ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия..... 1334
- Дмитриенко Н.А., Бачериков В.Г.** АДАПТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Спортивная школа «Вихрь»), г. Пермь, Россия..... 1338
- Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б.** ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия..... 1341
- Егоров Д.Е., Алексеев К.А., Гришин Г.С.** АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»), г. Москва, Россия..... 1345
- Жалгаев Н.Р.** ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ (Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова), г. Актюбе, Казахстан..... 1349
- Запорожцев Е.В.** СПОСОБЫ МЕДИЦИНСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19 (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»), г. Воронеж, Россия..... 1353

- Ковалева Т.В., Шипова Д.В.** ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 1359
- Коротько С.В., Дубатова П.В., Агеева У.П.** ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНЬЮ ИНВАЛИДНОСТИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г.г. Краснодар, Чебоксары, Россия..... 1364
- Коротько С.В., Юшаева М.В., Тузенкова Н.Н.** ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛЮДЕЙ С АУТОИММУННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», Краснодарский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ «Российского университета кооперации»), г. Краснодар, Россия..... 1369
- Липатова И.Ф., Иванова Э.Н.** ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия..... 1373
- Лукашина Е.Е., Петрова В.Д.** ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОК С АСИММЕТРИЕЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ В ПОСТОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия..... 1378
- Марандыкина О.В.** ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия... 1383
- Мифтахов Р.А., Гайнутдинов А.А.** РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ «Российский университет кооперации», Благотворительный фонд «Ярдам-Помощь», ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины»), г. Казань, Россия..... 1386
- Мифтахов Р.А., Гайнутдинов А.А.** МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НЕВРОЗАХ (Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦРФ «Российский университет кооперации», Благотворительный фонд «Ярдам-Помощь», ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины»), г. Казань, Россия..... 1390
- Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., Варламова А.А.** ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия..... 1395
- Никонов Е.В., Никулина Т.А.** ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ МИОПИЕЙ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия..... 1400
- Новик Г.В., Грибова И.П., Аникеенко А.В.** ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (УО «Гомельский государственный медицинский университет», Гомельская университетская клиника – областной госпиталь инвалидов ВОВ), г. Гомель, Беларусь..... 1404

Пак О.В., Королёва И.В., Орехова И.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	1408
Пак О.В., Шульга М.М. СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	1411
Понамарев А.И., Галета В.В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВОЙ ТРАВМЕ (ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	1414
Салимгареева Е.Г., Лосев К.И. ВЛИЯНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ИРНТУ (ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	1419
Сенина Ю.О. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1423
Симченко Н.И. ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДВИЖНОСТИ ПОЧЕК (УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»), г. Могилев, Беларусь.....	1427
Сорокин А.А., Красильникова К.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРЫЖЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»), г. Иваново, Россия.....	1431
Филь В.В., Староверова А.Р. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	136
Шубина Н.Г., Карзакова М.О. К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В СПОРТЕ ГЛУХИХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1440

Научное издание

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

Материалы Международной научно-практической конференции,
25 января 2024 года

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ
г. Чебоксары, Россия
НУУз имени Мирзо Улугбека
г. Ташкент, Узбекистан

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева, А. И. Платунов

Издано в авторской редакции