



ЧУВАШСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. И. Я. ЯКОВЛЕВА

# 2024

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры  
Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре  
Инновационные технологии спортивной тренировки  
Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта  
Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта  
Физическое воспитание учащейся молодежи

Материалы XIV международной  
научно-практической конференции

**Чебоксары**

14 ноября 2024 года

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧУВАШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И. Я. ЯКОВЛЕВА»**

**Материалы**

**XIV международной научно-практической конференции**  
**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА»**

**14 ноября 2024 года**

**Чебоксары**

УДК 796/799(082)  
ББК 75я43  
А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 14 ноября 2024 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2024. – 705 с.

Печатается по решению ученого совета Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (протокол № 4 от 29.11.2024 г.).

ISBN 978-5-88297-795-4

В сборнике представлены материалы XIV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

#### **Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Г.Л. Драндров**, г. Чебоксары, Россия;

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **А.И. Пьянзин**, г. Чебоксары, Россия.

#### **Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В.П. Симень**, г.Чебоксары, Россия;

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Л.А. Дюкина**, г.Чебоксары, Россия;

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **С.Д. Зорин**, г.Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2024

© Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2024

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

## TOPICAL PROBLEMS OF WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE



### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГСГУ

---

#### HEALTHY LIFESTYLE AS A VALUE OF PHYSICAL CULTURE FOR GSGU STUDENTS

*А.А. Аникин*  
**A.A. Anikin**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

a4826@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальная на данный момент проблема влияния ценностей физической культуры на здоровый образ жизни студентов высших учебных заведений. Представлены результаты социологического опроса среди обучающихся «Государственного социально-гуманитарного университета», в котором приняло участие 100 студентов (51 девушка и 49 юношей) 1-3 курсов. Проанализированы основные причины, мешающие студенту вести здоровый образ жизни и заниматься активно спортом и даны рекомендации.

**Abstract.** This article examines the currently relevant problem of the influence of physical culture values on the healthy lifestyle of students of higher educational institutions. The results of a sociological survey among students of the "State Socio-Humanitarian University", which was attended by 100 students (51 girls and 49 boys) of 1-3 courses, are presented. The main reasons preventing the student from leading a healthy lifestyle and actively playing sports are analyzed and recommendations are given.

**Ключевые слова:** физическая культура, ценности физической культуры, здоровый образ жизни, студенты.

**Keywords:** physical culture, values of physical culture, healthy lifestyle, students.

**Актуальность.** В современном мире одной из главных и приоритетных задач государства в сфере высшего образования является полноценное и всестороннее развитие физической составляющей человека. Данный аспект сейчас является актуальным, так как наблюдается тенденция ухудшения физического развития и здоровья студентов, что ведёт к неправильному функционированию органов и систем организма, состоянию психической сферы, которое проявляется в нарушении действий мотивационно-эмоциональных и мыслительных компонентов. Эти проблемы и заболевания оказывают значительное влияние на будущую работоспособность и функционирование отдельно взятого индивида в обществе людей. Именно



поэтому, вопросам физического воспитания студентов и преобразования их мотивационно-ценностной сферы нужно уделять особое внимание в высших учебных заведениях как квалифицированным педагогическим кадрам, так и самим обучающимся. Предотвращая возникновение и развитие хронических болезней у подрастающего поколения, эти два субъекта образовательного процесса должны выстроить тесный контакт и направить свои усилия не только на формирование общекультурных и профессиональных компетенций у обучающихся, но и на сохранение и укрепления их здоровья, достигая общую цель совместными усилиями.

К основным факторам, влияющим на здоровье и нормальное функционирование органов и систем организма человека многие ученые относят загрязнение окружающей среды, низкие показатели качества водных ресурсов и почв, плохие социально-экономические условия жизни, проявляющиеся в некомфортных условиях быта, труда и досуга, наследственность, низкое качество медицинской помощи и несвоевременность ее оказания[2].

Помимо перечисленных факторов, значительное негативное влияние на здоровье оказывает интенсивное увеличение учебной нагрузки. Именно она заставляет студентов сидеть в одной и той же статической позе на протяжении длительного периода времени, нанося вред опорно-двигательному аппарату, мышечному тону, кровеносной и нервной системе, а если работа подразумевает под собой поиск информации на просторах интернет-ресурсов, то зрительный анализатор испытывает дополнительную нагрузку, вследствие чего происходит снижение зрения у подрастающего поколения, а также нарушается распорядок дня и режим питания, в целом снижается двигательная активность студентов.

Факторы загрязнения окружающей среды являются глобальными и геополитическими, и для их разрешения нужны активные действия всего общества в целом, начиная с законодательного уровня и заканчивая конкретными действиями на местах. Соблюдение здорового образа жизни является мощным и масштабным оздоровительным фактором, который посилен каждому и может быть разрешен самим студентом высшего учебного заведения.

Для того что бы сохранить и укрепить здоровье студентов, как было сказано в самом начале, нужно что бы две стороны образовательного процесса: педагоги и учащиеся были в первую очередь заинтересованы и хотели достигнуть конечных результатов, что в свою очередь является большой проблемой в современном мире. Ведь многие студенты высших учебных заведений не всегда бережно и аккуратно относятся к своему здоровью и не понимают тех последствий, которые могут возникнуть у них уже в ближайшем будущем от неправильного ведения ими образа жизни, пристрастившись употреблять алкогольные напитки, табачные изделия, вредные продукты, не соблюдая двигательный режим и режим труда и отдыха, а также ведя пассивный образ жизни[1].

**Цель исследования.** Изучить отношение студентов к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни и выяснить занимаются ли они самостоятельно физическими упражнениями.

**Методы и организация исследования.** Нами были использованы такие методы исследования, как анкетирование и метод математической статистики.

На основании научной литературы нами была разработана анкета «Ценности физической культуры и здоровый образ жизни студента», которая содержала 10 вопросов, где первые три из них были открытого характера, здесь опрашиваемым нужно было предоставить информацию о себе. Следующие 7 вопросов были закрытыми, где студентам нужно было выбрать один из нескольких вариантов ответа или пронумеровать по приоритету составляющие здорового образа жизни и ценности физической культуры. Данное анкетирование по способу обращения между исследователем и опрашиваемыми является раздаточным, а по числу респондентов групповым.

В нашем исследовании приняли участие 100 студентов (51 девушка и 49 юношей) 1-3 курсов «Государственного социально-гуманитарного университета» («ГСГУ»). Возрастной диапазон респондентов составил от 17 до 22 лет. По состоянию здоровья 56 студентов было отнесено к основной медицинской группе, 38 – к специальной группе и 6 студентов были временно по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой[4].

Полученные результаты анкетирования были обработаны с помощью методов математической статистики и сделаны выводы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя полученные ответы студентов на вопрос: «Нужно ли заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни?», 97% респондентов высказались положительно и придерживаются данной точки зрения. Остальные испытывают затруднения при ответе.

Второй вопрос нашей анкеты был связан с ценностями физической культуры. Тут респондентам нужно было распределить их по приоритету. Так студенты «ГСГУ» на первое место поставили крепкое здоровье, на второе – эмоциональное удовлетворение, на третье – хорошую физическую подготовленность, на четвёртое – отдых и развлечение, на пятое – формирование качеств личности, на шестое – адаптацию и социализацию, на седьмое – комфортные условия занятий, на восьмое – качество спортивной экипировки, на девятое – пропорциональное телосложение и заключают данный список льготы со стороны общества.

Еще одним вопросом у студентов было также распределение по приоритету составляющих здорового образа жизни. Самым частым встречающимся ответом у опрашиваемых стало психическая и эмоциональная устойчивость, которой студенты отвели важное место. Вторую позицию заняло отсутствие вредных привычек, таких как курение и употребление алкогольных напитков. Двигательной активности и спорту студенты отвели третье место. На четвёртом – соблюдение режима труда и отдыха. На пятом – режим питания и соблюдение принципов рационального питания. Шестую

позицию занял полноценный сон, седьмую – личная гигиена и закаливание. И на последнее восьмое место студенты «ГСГУ» поставили позитивное экологическое поведение.

С помощью вопроса: «Сколько раз в неделю вы самостоятельно занимаетесь физической культурой и спортом?» мы узнали, что 40% студентов, от общего числа участвовавших в опросе, занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 30% – 2-3 раза в неделю, 5% респондентов уделяют время спортивным занятиям 3-4 раза в неделю и 25% опрошенных студентов и вовсе не ведут активный образ жизни и не занимаются физическими упражнениями самостоятельно. Таким образом, 25% из всего числа участвовавших в опросе студентов не занимаются физической культурой по сравнению с 75%, которые целенаправленно и самостоятельно уделяют время спортивным занятиям дополнительно, помимо обязательных занятий физической культурой.

Мы выяснили основные причины, по которым студенты, не занимаются физической культурой и спортом. Больше всего студентов (59% от общего числа не занимающихся физическими упражнениями самостоятельно) ответили, что у них нет свободного времени. 31% – потому что «у них слабое здоровье». «Нет желания» ответили 2% студентов, и 8% студентов затруднились ответить на вопрос: «По какой причине не занимаетесь самостоятельно физическими упражнениями?».

Следующим вопросом нашей анкеты мы хотели выявить с какой целью студенты занимаются физической культурой и спортом. Больше всего ответов было получено за вариант – «для своего здоровья». За него проголосовало 35 студентов, что составляет 35% от общего числа опрашиваемых лиц. Второй по выбору ответов (28%) был вариант – «для хорошего настроения и заряда энергией на весь день». Третьим по выбору стал вариант – «для создания и поддержания красивой фигуры» – 20%. Четвёртым по выбору стал вариант – «для хорошего сна» (14%) И последним выбранным студентами оказался вариант – «это модно» (3%).

Заключительным вопросом анкетирования мы попытались выяснить, как замотивировать студентов «ГСГУ» заниматься физической культурой и спортом дополнительно. В ходе опроса мы выяснили, что 57% от общего числа опрашиваемых лиц, считают, что создание бесплатных секций по месту жительства и месту учебы позволит повысить число занимающихся физическими упражнениями. Вторым по количеству голосов стал вариант – проведение мастер-классов со знаменитыми спортсменами (20%). Третье место занял вариант – проведение физкультурных праздников с ценными призами (13%). И последним выбранным вариантом стал – увеличение количество занятий физкультурой в вузе (10%) от общего числа опрашиваемых лиц[3,5].

**Выводы.** Таким образом, анализируя полученные результаты нашего исследования следует отметить следующее, что 97%, а в частности 97 опрашиваемых студентов «ГСГУ» считают важным заниматься физическими

упражнениями и спортом дополнительно, помимо обязательных занятий физической культурой в вузе, что говорит об эффективности государственной политики в области физической культуры и студенческого спорта. Более того, 75% от общего числа участвовавших в анкетировании студентов, стремятся вести здоровый образ жизни, уделяя время на занятия физической культурой и спортом, с целью сохранения и укрепления своего здоровья, что говорит о сформировавшейся внутренней мотивации на здоровый образ жизни и такой ценности как личное здоровье. 25% студентов ведут пассивный образ жизни, не занимаясь физической культурой и всячески уклоняются от активных занятий спортом. Вызвано это, по их мнению, отсутствием свободного времени (59%).

В ходе исследования мы также пришли к выводу, что для большей мотивации здорового образа жизни и двигательной активности студентов необходимо создать доступные спортивные секции по месту жительства (студенческие общежития) или учебы, чтобы они находились для учащихся в шаговой доступности и обучающиеся не тратили время на дорогу, и имели удобное расписание работы, а также проводить больше соревнований с ценными призами.

#### Литература

1. Аникина Т.С., Аникин А.А. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи // Педагогическое образование и наука. 2022, № 2. С. 150-152.
2. Перова Г.М., Нечаев А.В. Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза // Педагогическое образование и наука. 2022, № 2. С. 116-120.
3. Перова Г.М., Аникин А.А., Аникина Т.С. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе // Педагогическое образование и наука. 2020, № 2. С. 109-111.
4. Перова Г.М., Ковачева И.А., Нечаев А.В. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019, № 1. С. 16-17.
5. Чайченко М.В., Денисова И.Ю. Структурная организация и содержательное наполнение рабочей программы по элективным дисциплинам // Педагогическое образование и наука. 2023, № 1. С. 64-68.

# **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

---

## **IMPROVING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH HEALTHY EXERCISES AND MOBILE GAMES**

**В.Б. Арипова**  
**V.B. Aripova**

*Университет образования Ренессанса, Ташкент, Узбекистан*  
*Renaissance University of Education, Tashkent, Uzbekistan*

vasila.aripova888@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена повышению физической активности детей дошкольного возраста за счет использования оздоровительных упражнений и подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию, профилактике нарушений осанки наряду с правильным дыханием.

**Abstract.** This article is dedicated to improving the physical activity of preschool children through the use of health-improving exercises and active games in physical education classes, preventing postural disorders along with proper breathing.

**Ключевые слова:** двигательная активность, оздоровительные упражнения, калланетика, детская йога, дошкольное учреждение, дети.

**Keywords:** motor activity, health exercises, callanetics, children's yoga, preschool, children.

**Актуальность.** Во многих исследованиях, посвященных задачам воспитания дошкольников в мире, внимание специалистов уделяется внедрению инновационных технологий повышения двигательной активности, развитию физических качеств, созданию новых методов решения задач, соответствующих возрасту видов контроля и развитию норм физического воспитания в дошкольном возрасте. Для образовательных организаций существует необходимость разработки методов и задач для решения таких важных вопросов, как развитие современных педагогических систем, создание систем раннего обучения молодых родителей в семье [1].

В настоящее время предпринимаются усилия по повышению активности детей дошкольного возраста, однако всевозможные игры на компьютерах или мобильных устройствах оказывают негативное влияние на их здоровье, физическое развитие и уровень подготовленности. Поэтому укрепление двигательной активности и здоровья дошкольников посредством использования оздоровительных физических упражнений является одной из актуальных задач, стоящих перед нами сегодня [2].

**Методы и организация исследования.** Нами разработаны специальные комплексы упражнений по гимнастическим видам (калланетика и детская йога) для малоподвижных детей дошкольного возраста. В комплексе специальных упражнений разработана норма нагрузок в зависимости от возраста. В результате выполнения дыхательных упражнений для



малоподвижных детей средствами каллинептики и детской йоги достигнуто правильное формирование осанки и сбалансированное развитие мышечного напряжения. В результате применения стретчинга и детской йоги повысилась эластическая растяжимость и двигательная активность детей дошкольного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Калланетика и детская йога - это система упражнений, основанная на нетрадиционных гимнастических средствах. На практике такие средства могут в большей степени организовывать статические состояния с упражнениями на растяжку. Основной задачей калланетики является обеспечение работы глубоких мышц, которые никак не участвуют в дневном двигательном режиме детей. При этом мышцы более растяжимы. Используя мышцы, контролируя все тело, за очень короткое время можно сформировать комфортное физическое состояние.

Большинство упражнений калланетики выполняется в статико-динамическом режиме:

- приводится в действие определенная группа мышц, у новичков происходит увеличение числа мышц, которые принимают участие при выполнении каждого упражнения, что способствует повышению уровня тренированности;
- в основном фиксируется статическое состояние.

Вначале выполняются мягкие движения, с малой амплитудой. Все упражнения калланетики должны выполняться несколько раз в среднем темпе. Продолжительность прогиба для младших групп составляет 5 секунд, а для старших групп 10-15 секунд.

Таблица 1 – Комплекс оздоровительных упражнений для детей 5-7 лет

| №  | Общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения и подвижные игры | Продолжительность | Норма | Интервал отдыха | Дни недели |
|----|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------------|------------|
| 1. | Комплекс Общеразвивающие упражнения, калланитика                       | 8-10 минут        | 1 раз | 1-1,5 минут     | Вторник    |
|    | Жираф                                                                  | 5-6 минут         | 2 раз | 2-2,5 минут     |            |
|    | Мост                                                                   | 5-7 минут         | 1 раз | 1,5-2 минут     |            |
| 2. | Комплекс Общеразвивающие упражнения, детская йога                      | 8-10 минут        | 1 раз | 1-1,5 минут     | Четверг    |
|    | Растянемся, подрастем                                                  | 5-6 минут         | 1 раз | 1,5-2 минут     |            |
|    | Волны                                                                  | 6-8 минут         | 1 раз | 1,5-2 минут     |            |

*Примечание: в процессе обучения каждому упражнению инструктор должен сообщать детям об ошибках и недостатках и, по-возможности, стараться устранить их.*

Таблица 2 – Средства оздоровительных занятий для детей дошкольного возраста (соответствие дыхательных упражнений правильному формированию осанки)

| № | Виды занятий                                                                                                    |                          |                                                                        |                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   | Калланетика (оздоровительная)                                                                                   | Интенсивность выполнения | Детская (напряжение мышц)                                              | Интенсивность выполнения |
| 1 | Лежа, сгибая ноги с колен на живот, полуподнять туловище, руки впереди                                          | (2/2/10)                 | Сидение в позе йоги                                                    | (2/1/15)                 |
| 2 | Вытягивание вперед рук и ног параллельно полуприподнятым туловищем в положении лежа                             | (2/2/15)                 | Сидя в позе йоги руки вверх согнуты локтями, ладони соединены          | (2/2/10)                 |
| 3 | Лежа лицом вниз, поднять правую руку вперед левую ногу назад.<br>2. В.и.п.<br>3. Замена рук и ног.<br>4. В.и.п. | (2/2/10)                 | Колебание колен при сидении                                            | (2/3/10)                 |
| 4 | Сгибание ног в коленях с заложенными руками за головой в положении лежа (20 секунд)                             | (2/3/15)                 | Наклониться назад, опираясь на локти, лежа лицом вниз                  | (2/4/10)                 |
| 5 | В положении лежа руки на полу ноги сгибают с колен таз                                                          | (2/4/15)                 | Лежа лицом вниз, сгибая ноги, держась руками                           | (2/4/5)                  |
| 6 | Опора на руки в положении лежа без сгибания колен и локтей                                                      | (2/3/15)                 | Колебание с помощью рук в положении лежа лицом вниз с согнутыми ногами | (2/3/10)                 |

Преимущества калланетики характеризуются не только ее медлительностью и низким уровнем травматизма в процессе тренировки. В этом нетрадиционном виде гимнастики можно достичь, в том числе:

- укрепления мышечной системы, не нагружая суставы и связки;
- улучшения осанки, что способствует повышению двигательной активности;
- нормализации обменных процессов в организме, стимулируя синтез белка и углеводов;
- предотвращение развития шейного лордоза и сколиоза.

По характеру воздействия упражнений калланетика схожа с массажем и атлетической гимнастикой. Она улучшает настроение, оказывает положительное влияние на иммунную систему и нормализует физиологическое состояние детей.

Детская йога - средство, направленное на успокоение нервной и мышечной системы детей дошкольного возраста и повышение двигательной активности. С помощью детской йоги разработаны микрозанятия,

направленные на совершенное укрепление мышечной системы без перегрузки суставов и пропорциональное развитие мышечного напряжения в статическом состоянии в сочетании с дыханием. Удобно тренироваться с детьми два раза в неделю в течение 30 минут. Коллекцию упражнений по калланетике и детской йоге можно приспособить к утренней гимнастике и выполнять ежедневно поочередно на различные группы мышц в течение 15 минут [3].

Таблица 3 – Паспорт подвижных игр

| №  | Название игр      | Физические качества    |         |          |               |                         |          |         |         |          |               |                         |         |
|----|-------------------|------------------------|---------|----------|---------------|-------------------------|----------|---------|---------|----------|---------------|-------------------------|---------|
|    |                   | Ловкость (координация) |         |          |               |                         | Скорость |         |         |          |               |                         |         |
|    |                   | Беговой                | С мячом | Прыжками | Малоподвижный | На ползание и волочение | С мячом  | Беговой | С мячом | Прыжками | Молоподвижный | На ползание и волочение | С мячом |
| 1  | Пушистый щенок    | +                      |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 2  | Не трогай         | +                      |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 3  | Парно-парно       | +                      |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 4  | Гуси              |                        |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 5  | Козолёны          | +                      |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 6  | Тройка            |                        |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 7  | Посадим картошку  | +                      |         |          |               |                         |          |         |         |          |               |                         |         |
| 8  | Волк в канаве     | +                      |         |          |               |                         |          | +       |         |          |               |                         |         |
| 9  | Бесследный кролик |                        | +       |          |               |                         |          |         | +       |          |               |                         |         |
| 10 | Весёлый мяч       |                        |         |          |               |                         |          |         | +       |          |               |                         |         |

В результате применение нетрадиционных средств тренировки для группы детей дошкольного возраста два раза в неделю оказало положительное влияние на оздоровление детей, правильное формирование осанки, эластичную растяжимость и напряжение мышц. Упражнения проводились статически в сочетании с дыхательными упражнениями.

При подготовке детей к школе, обеспечении их постоянного движения в развитии основных видов движений в ней, необходимо учитывать уровень подготовленности детей, развивая двигательные навыки, расширяя их впечатления, воспитывая чувство возбуждения, развивая чувствительность.

При решении основных задач физического развития и воспитания детей дошкольного возраста целесообразно применение подвижных игр в развитии основных движений, характерных для них. Необходимость выполнения игр и упражнений с высокой двигательной активностью во время прогулок, подвижные игры на открытом воздухе положительно влияют на эмоциональное состояние детей, способствуют укреплению воли, развитию

смелости и самостоятельности. Игры на открытом воздухе предполагают регулярные повторения [4].

**Заключение.** Использование физических упражнений и подвижных игр в оздоровительной и дополнительной образовательной деятельности ДОО, эффективность широкого внедрения и анализ результатов педагогических исследований позволили сделать вывод об их положительном влиянии на организм и личность ребенка. Положительное влияние этой деятельности выражается в улучшении состояния физического развития детей и показателей здоровья. Научное обоснование логической взаимосвязи этих показателей позволяет комплексно оценить эффективность оздоровительных упражнений и подвижных игр.

#### Литература

1. Зациорский В.М. Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях. Дисс. ... канд. пед. наук. М., 1961.
2. Aripova V.B. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy harakat turlari va jismoniy qobiliyatlarini rivojlanish xususiyatlari. // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnali. Chirchiq, 2021, №1. В. 49-51.
3. Aripova A.B. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Dissertatsiya PhD. 2021 y.
4. Маханова М.Д. Воспитание здорового ребенка // Народное образование. 2003, №9. С. 325.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ**

---

### **METHOD OF TEACHING PARA ATHLETES IN SHORT-DISTANCE RUNNING USING NON-STANDARD METHODS**

**Ф.Х. Бокиев**  
**F.Kh. Bokiev**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

fazliddinboqiyev1995@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье представлены рекомендации по применению нестандартных методов подготовки спортсменов пара легкой атлетики к бегу на короткие дистанции. Поскольку спортсмены имеют разные потребности в зависимости от своих физических возможностей, традиционные методы тренировок иногда не позволяют в полной мере раскрыть их потенциал. Поэтому в пара легкой атлетике важны нестандартные, инновационные и индивидуальные подходы.

**Abstract.** This article provides guidelines on the use of unconventional methods for preparing para-athletes for short-distance running. Since athletes have different needs based on their physical abilities, traditional training methods may not always fully unlock their potential. Therefore, non-traditional, innovative, and individualized approaches are essential in the sport of para-athletics.

**Ключевые слова:** паралегкая атлетика, короткая дистанция, нестандартные методы, физические возможности, физическая подготовка, традиционная тренировка, инновации, индивидуальные подходы, сенсорные технологии, профессиональное развитие.

**Keywords:** para-athletics, short distance, unconventional methods, physical abilities, physical preparation, traditional training, innovation, individualized approaches, sensor technology, professional development.

**Тренировочные методы адаптируются таким образом, чтобы учитывать моторные функции или ограничения в движении спортсменов.** Например, применяются тренажёры, специальные беговые дорожки и сенсорные технологии. Такой подход не только совершенствует технику движений, но и укрепляет уверенность спортсменов в себе.

Паралимпийский комитет и местные региональные подразделения обеспечивают спортсменов современной материально-технической базой и квалифицированными специалистами, способствуя их профессиональному развитию. Также для тренеров и специалистов организованы программы повышения квалификации через различные семинары и конференции. Цель – усилить подготовку спортсменов с ограниченными возможностями к международным соревнованиям.

**Создание социальной поддержки и командной спортивной среды также имеет важное значение,** так как это помогает повысить мотивацию спортсменов.

#### **Необходимость и значимость нестандартных методов.**

Внимание к физической активности спортсменов с ограниченными возможностями связано с улучшением их здоровья, поддержкой психологического состояния и усилением социальной интеграции. Беговые упражнения являются эффективным средством для активации мышечной работы и улучшения рефлексов. Однако, учитывая физические ограничения спортсменов паралегкой атлетики, необходимо применять нестандартные методы тренировок.

#### **Основные аспекты методики:**

**Адаптированные тренировки.** Тренировки учитывают ограничения в двигательной активности. Используются специализированные беговые дорожки и оборудование, например, бионогти и экзоскелеты. Это помогает атлетам достичь оптимальной техники и поддерживать баланс во время бега.

**Технологии для улучшения навыков.** Применение сенсоров и видеокамер позволяет анализировать движения в реальном времени и выявлять ошибки. Виртуальные симуляторы помогают спортсменам адаптироваться к стрессу и усталости в условиях, имитирующих реальные соревнования.

**Биомеханический анализ.** Проводится детальный анализ техники бега, чтобы корректировать ошибки и улучшать результативность спортсмена. Это особенно важно для адаптированных тренировок, так как позволяет подстроить движения под возможности каждого атлета.

**Психологическая подготовка и мотивация.** Мотивационные тренинги и групповые занятия укрепляют уверенность спортсменов и создают условия для здоровой конкуренции. Социальная поддержка также играет важную роль в поддержании психического здоровья.

**Профессиональное развитие и поддержка.** Паралимпийские комитеты и региональные организации предоставляют доступ к современным ресурсам и специалистам. Кроме того, проводятся семинары и конференции для тренеров, что помогает обмениваться опытом и внедрять новейшие технологии в тренировочный процесс.

#### **Подготовка с использованием технологических инноваций.**

Рекомендуется применение специализированных беговых дорожек и современных технологических устройств, адаптированных для спортсменов пара легкой атлетики. Эти технологии помогают поддерживать баланс во время бега и устранять ошибки. Например:

- Сенсоры и камеры обучают технике бега, отслеживая движения спортсмена в реальном времени.
- Виртуальные симуляторы позволяют спортсменам подготовиться к стрессу и усталости во время тренировок.

#### **Адаптивный фитнес-подход.**

С помощью программ адаптивного фитнеса можно облегчить беговые тренировки для спортсменов с ограниченными возможностями. Например:

- Интервальные упражнения укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- Тренировки, совмещённые с физиотерапией, направлены на укрепление слабых мышц.

#### **Важность психологической мотивации и командных тренировок**

Успех спортсменов во многом зависит от их психологической готовности. В этом процессе:

- Проводятся мотивационные тренинги и семинары.
- Командные соревнования укрепляют уверенность спортсменов в себе и создают атмосферу здоровой конкуренции.

В рамках оказания психологической помощи спортсменам предоставляется возможность взаимодействовать с социальными группами поддержки, что способствует укреплению их психической устойчивости.

#### **Литература**

1. Boqiyev F. (2024). Massaj va gimnastika mashqlari orqali reflektor harakatlar va “harakat xotirasi” ni takomillashtirish. Sport va xorijiy tillar integratsiyasining amalga oshirish muammolari va yechimlari, 1(1), 365-369.
2. To'liqinova S. Paralimpiya taekvondo bo'yicha master-klassdagi psixologik himoya va uning asosiy xususiyatlari // Research and implementation. 2024. T. 2, №. 6. С. 58-63.

3. Abdulaziz Q. (2023). Oilaviy ajrimlarni oldini olishda nikoh oldi omillarining ahamiyati va oila mustahkamligiga ta'siri. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(9), 1490-1497.
4. Abdullajon o'g'li Q.A. (2022). O'smirlarda ichki nizolarning psixologik xususiyatlari, ularni bartaraf etish yo'llari va hamkorlik masalalari. *Pedagogs jurnali*, 11(2), 22-30.
5. Raxmonaliyevich T.R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'рни. In *interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).

## СИНТЕЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, КАК ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

---

## SYNTHESIS VARIETIES OF MOTOR ACTIVITIES AS FITNESS TECHNOLOGIES FOR ELDERLY PEOPLE

*С.А. Бочкарев, Н.Д. Антонова*  
*S.A. Bochkarev, N.D. Antonova*

*Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия*  
*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhniy Novgorod, Russia*

Stepan.bochkarev.00@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены возможности синтеза физкультурной деятельности для поддержания, сохранения и повышения уровня здоровья людей пенсионного возраста. Основными преимуществами синтеза физкультурной деятельности являются: возможность подбора доступных средств и методов; синтез физкультурной деятельности, который способен в большей степени повысить интерес к повышению индивидуального здоровья пенсионеров; пластичность физкультурной деятельности, которая в зависимости от выбранных средств, способна решать больший пласт задач по сохранению, поддержанию и повышению индивидуального здоровья.

**Abstract.** The article presents the possibilities of synthesis of physical culture activities for maintaining, preserving and improving the level of health of people of retirement age. The main advantages of the synthesis of physical culture activities are: the possibility of selecting available means and methods, physical culture activities in the synthesis are able to increase interest in improving individual health of pensioners to a greater extent and the synthesis of physical culture detail is more malleable and depending on the selected means is able to solve a larger layer of problems on the preservation, maintenance and improvement of individual health.

**Ключевые слова:** физкультурная деятельность, синтез, индивидуальное здоровье, люди пенсионного возраста.

**Keywords:** PE activities, synthesis, individual health, people of retirement age.

Инструментами управления здоровья интересуется каждый, это необходимость и долг перед своим организмом. Быть выносливым, стойким, здоровым, чтобы функционал организма был в норме, одна из наших задач. Пока мы молоды, мы не обращаем внимание на свое здоровье, потому что оно не дает сбоев, из-за этого у нас недостаточно знаний в этом вопросе. Но, все



мы знаем, что здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое формируется с рождения и угасает по мере увеличения возраста индивида. Пока мы молоды не составляет труда поддерживать жизненные показатели в норме, заниматься физической культурой, которая способна в большей степени, со своими средствами и методами контролировать показатели здоровья, соблюдать рациональное, правильное и полезное для организма питание, организовывать благоприятный режим труда и отдыха, оптимальное психологическое отношение к жизненным проблемам, обыденности и к чувству приобщённости к нашему окружению - социуму. Только соблюдая все необходимые правила в достаточной пропорции можно достичь своего эталонного уровня индивидуального здоровья [4].

Важным вопросом сохранения, поддержания и повышения индивидуального здоровья остается вопрос – здоровья людей пенсионного возраста. В силу возрастных показателей и работы функциональных систем организма необходимо применять посильные средства и методы сохранения здоровья [3].

Решая задачу сохранения, поддержания и повышения физического и психологического здоровья, можно сказать, что реализовать ее способны групповые занятия физической культурой. С помощью синтеза видов физкультурной направленности в отдельный вид физической активности, а также с использованием посильных и доступных средств и методов можно реализовать поставленную задачу. Например, синтез оздоровительной гимнастики с предметом и скандинавская ходьба способен решать разносторонние задачи по сохранению, поддержанию и повышению уровня здоровья, а также заинтересовывать и повышать интерес к занятиям физической культуры у потенциальных участников [1].

Возрастная группа: пожилой возраст: 55/60—75 лет (мужчины: 60—75 лет, женщины: 55—75 лет).

Направление: скандинавская ходьба и гигиеническая гимнастика (сочетание нескольких видов двигательной активности).

Описание: сочетание двух видов двигательной активности — скандинавской ходьбы и гигиенической гимнастики позволяет объединить их возможности и комплексно воздействовать на организм. Скандинавская ходьба, вид двигательной активности аэробной направленности, который помогает в повышении функциональной возможности организма, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, благодаря чему происходит обогащение организма кислородом. Гигиеническая гимнастика поддерживает тонус мышц, позволяет развивать подвижность суставов и является профилактикой при нарушениях работы опорно-двигательного аппарата.

Отличительной особенностью данного вида фитнеса является возможность использовать спортивные палки, как в скандинавской ходьбе, так и в гимнастическом комплексе упражнений, что повышает вариативность используемых упражнений. Занятия проводятся в лесопарковой или парковой

зоне, в хорошую погоду, в компании единомышленников и в отличном настроении. Все эти возможности данного вида фитнеса способствуют повышению уровня психического, социального и духовного здоровья в табл. 1.

Таблица 1 – Структура физкультурного занятия

| №   | Средства                                           | ЧСС<br>(уд/мин) | Интенсивность<br>(%) | Примечания                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Разминка – 10-15 мин                               |                 |                      |                                                                                                      |
| 1.1 | - Сбор, организационные вопросы                    |                 |                      | Сообщение задач и плана действий занятия                                                             |
| 1.2 | - Скандинавская ходьба/ходьба без палок/легкий бег | 80              | 40                   | Разминочный режим, подготовка организма к предстоящей работе                                         |
| 1.3 | - ОРУ/ ОРУ с палкой                                | 70              | 30                   |                                                                                                      |
| 2   | Аэробная часть – 20-30 мин                         |                 |                      |                                                                                                      |
| 2.1 | - Скандинавская ходьба                             | 100-120         | 40-70                | Тренирующий режим                                                                                    |
| 3   | Кардиореспираторный компонент – 20 мин             |                 |                      |                                                                                                      |
| 3.1 | - Комплекс гимнастических упражнений с палкой      | 90              | 40-60                | Средства гимнастического комплекса варьируются в зависимости от задач тренировочного занятия         |
| 4   | Компонент развития гибкости – Стретчинг – 10 мин   |                 |                      |                                                                                                      |
| 4.1 | - Стретчинг                                        | 70              | 30                   | Средства стретчинга подбираются в зависимости от задействованных групп мышц в основной части занятия |
| 5   | Заключительная (восстановительная) часть – 10 мин  |                 |                      |                                                                                                      |
| 5.1 | - Дыхательная гимнастика                           | ЧСС<br>покоя    | 30                   | Восстановительный режим                                                                              |
| 5.2 | - Организационные вопросы                          |                 |                      | Рефлексия                                                                                            |

Показания: повышение двигательной активности, период реабилитации после операций, инсульта, болезней Паркинсона, остеоартрит, ревматоидный артрит вне обострения, депрессия, расстройства сна, эмоциональная лабильность, болезни сердца и сосудов, атеросклероз, нарушения костно-суставного аппарата: остеохондроз, сколиоз, кифоз, остеопороз, ожирение и патология дыхательной системы без дыхательной недостаточности [5].

Противопоказания: заболевания: обострение любых хронических заболеваний, ОРЗ и ОРВИ, недавно перенесенные инфаркт или инсульт, обострение тромбоза, тяжелые нарушения сердечного ритма, аневризма сердца и аорты, глаукома, повышенные температура тела и артериальное давление. Воздействует на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, легочную и нервную системы, тем самым увеличивается работоспособность и

физическое здоровье, снижается вероятность возникновения сердечно-сосудистых осложнений и мозговых катастроф, улучшается психоэмоциональное состояние пожилого человека: уходит депрессия, снимается раздражительность, нормализуется сон, возрастает жизненная емкость легких, облегчается дыхание [2].

Цель: повышение и поддержание уровня психического, социального и духовного здоровья.

Задачи:

1. Повысить двигательную активность;
2. Повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
3. Повысить уровень мышечного тонуса и подвижности суставов;
4. Провести профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;
5. Улучшить эмоциональный фон и снизить нервно-психическое напряжение.

Таким образом синтез физкультурной деятельности способен решать мультикомпонентные задачи сохранения, поддержания и повышения индивидуального, функционального и психологического здоровья:

1. Повышать интерес к занятиям физкультурной деятельности людей пожилого возраста;
2. Включать в синтез – посильные и доступные средства и методы физкультурной деятельности;
3. Варьировать средства и методы, в зависимости от вида синтезируемых видов физической активности, на групповых занятиях

#### Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
2. Белов С.А., Бочкарев С.А., Малов М.В. Применение здоровьесберегающих технологий для пенсионеров // Сборник статей по материалам VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Нижний Новгород: Мининский университет, 2020. С. 140-146.
3. Величко Т.И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 124 с.
4. Манжелей И.В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения: Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 192 с.
5. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ACTUAL PROBLEMS OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*С.Р. Еремина, Н.В. Васенков*  
*S.R. Eremina, N.V. Vasenkov*

*Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия*  
*Kazan branch of the Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

yeremina.rms@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры в современном обществе. Анализируются факторы, оказывающие негативное воздействие на здоровье населения, при этом особое внимание уделяется специфике адаптивной физической культуры. Рассматриваются проблемы, препятствующие эффективному развитию оздоровительной и адаптивной физической культуры. Предлагаются пути решения данных проблем для формирования культуры здорового образа жизни и повышения качества жизни.

**Abstract.** The article discusses the current problems of health and adaptive physical culture in modern society. The factors that have a negative impact on the health of the population are analyzed, with special attention being paid to the specifics of adaptive physical culture. The problems hindering the effective development of health-improving and adaptive physical culture are considered. The ways of solving these problems for the formation of a healthy lifestyle culture and improving the quality of life are proposed.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, реабилитация, инновационные технологии.

**Keywords:** physical education, sports, healthy lifestyle, rehabilitation, innovative technologies.

Малоподвижный образ жизни, стрессы, неправильное питание, экологические проблемы ведут к увеличению процента заболеваний, снижению работоспособности и продолжительности жизни среди граждан страны. Люди с ограниченными возможностями здоровья являются наиболее незащищенной категорией населения. По данным Федеральной службы государственной статистики, по состоянию на 1 января 2023 года в России насчитывается около 11 млн людей с инвалидностью, 722 тыс. из которых — дети [1]. Поэтому актуальность изучения оздоровительной и адаптивной физической культуры как важнейших составляющих здорового образа жизни и эффективного средства профилактики различных заболеваний возрастает с каждым годом. Целью статьи является выявление и анализ актуальных проблем оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также предложение различных путей решения для формирования здорового общества.

Оздоровительная физическая культура – это особая система физических упражнений, которая направлена на укрепление здоровья, повышение

физической и умственной работоспособности, профилактику заболеваний и активное долголетие [2]. Важно отметить, что оздоровительная физическая культура доступна практически всем возрастным группам и не требует специальной физической подготовки.

Адаптивная физическая культура направлена на адаптированный подход к потребностям людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптивная физическая культура характеризуется использованием специализированных методик и средств, которые способны учитывать особенности занимающихся [3]. Для занятий привлекаются узко специализированные инструктора с целью создания комфортной, доброжелательной атмосферы во время занятий. Главными принципами адаптивной физической культуры являются индивидуальный подход, доступность и безопасность, системность и регулярность занятий, а также оптимальность нагрузки. Основными задачами адаптивной физической культуры являются:

- социальная адаптация и интеграция людей с ОВЗ в общество;
- физическая реабилитация и восстановление утраченных функций;
- психологическая коррекция и повышение самооценки;
- формирование здорового образа жизни и профилактика осложнений.

Несмотря на все преимущества, развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры затруднено из-за ряда вызовов, которые необходимо преодолеть для формирования здорового общества. Рассмотрим основные препятствия развития оздоровительной и адаптивной физической культуры:

1. Большинство тренеров обучаются работе со здоровыми людьми, а для работы с инвалидами необходимы специальные знания в области медицины и психологии.
2. Для лечения и реабилитации людей с ограничениями нужны медикаменты и препараты.
3. Небольшое количество реабилитационных комплексов с необходимым оборудованием для работы с инвалидами.
4. Отсутствие целостной системы государственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта среди инвалидов [4].
5. Стереотипное отношение к людям с ограниченными физическими возможностями.
6. Недостаточное освещение адаптивной физической культуры и спорта в средствах массовой информации.

Для решения всех вышеупомянутых проблем необходимо в первую очередь внедрить программы подготовки специалистов по АФК с углубленными знаниями и проводить информационные кампании, направленные на преодоление стереотипов в отношении людей с инвалидностью и формирование толерантного общества. Важно подключить систему гарантии доступа к необходимым медикаментам и процедурам реабилитации для людей с инвалидностью. Разработать и реализовать государственную программу популяризации адаптивной физической

культуры и спорта, а также увеличить количество реабилитационных центров, оснащенных специализированным оборудованием для работы с людьми с инвалидностью. Активно стимулировать освещение в СМИ успехов и достижений спортсменов с инвалидностью, значимости адаптивной физической культуры. В перспективе же необходимо внедрение инновационных технологий, онлайн-платформ, мобильных приложений [5].

Несмотря на большое число вызовов многие из них решаемы при условии эффективного государственного управления. Анализ показывает высокую социальную значимость адаптивного спорта, поэтому его развитие и поддержка в России необходимы. Целенаправленные меры по решению представленных проблем способны существенно улучшить качество жизни людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, оздоровительная и адаптивная физическая культура играют важную роль в сохранении и укреплении здоровья населения. Решение существующих проблем и реализация перспективных направлений развития позволит сделать оздоровительную и адаптивную физическую культуру более доступной и эффективной для всех слоев населения.

#### Литература

1. Инклюзия в России: возможности и ограничения людей с ОВЗ // ТАСС [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://tass.ru/obschestvo/18898391> (дата обращения: 25.10.2024).
2. Вагин Н.Е., Хабибуллин И.М. Общая характеристика оздоровительной физической культуры, влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. С. 10-14.
3. Лифинская А.А. Сущность адаптивной физической культуры // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. 2019. С. 215-219.
4. Копасова Ю.П., Миклашевская В.В., Морозова С.В. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры // Инновации. Наука. Образование. 2021, № 47. С. 2792-2796.
5. Алексеева О.П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. 2022, №2. [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologicheskie-innovatsii-v-oblasti-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.10.2024).

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В  
СЕМЬЕ (В ФОРМЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**  
**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS  
FOR THE DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN  
THE FAMILY (IN THE FORM OF HOMEWORK FOR PARENTS)**

*С.Д. Зорин, Е.Ю. Петрова*  
*S.D. Zorin, E.Yu. Petrova*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары,  
Россия*

*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

zorin.dm@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены, разработанные авторами средства и организационно-методические рекомендации их применения (в форме домашних заданий для родителей) в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье. Выявлено, что традиции физического воспитания в семье исследованы мало, некоторые в стадии формирования и возрождения. Не определено место и значение семейного воспитания по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста. Определены потенциальные возможности семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Определены потенциальные возможности тандема семьи и дошкольной образовательной организации в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

**Abstract.** The article presents the tools developed by the authors and organizational and methodological recommendations for their use (in the form of homework for parents) in the process of physical education of older preschool children in the family. It is revealed that the traditions of physical education in the family have been little studied, some are in the stage of formation and revival. The place and importance of family education for the physical development of older preschool children has not been determined. The potential possibilities of the family in the physical education of preschool children are determined. The potential possibilities of the tandem of a family and a preschool educational organization in the physical education of preschool children are determined.

**Ключевые слова:** физическое развитие, воспитание в семье, дети старшего дошкольного возраста, домашнее задание для родителей.

**Keywords:** physical development, upbringing in the family, older preschool children, homework for parents.

*Актуальность исследования.* Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста и постоянно снижающийся уровень их физических кондиций. Анализ многочисленных исследований этой проблемы свидетельствует, что около 80 % рождающихся в России детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только около 30 % детей можно считать вполне здоровыми. Проблема формирования физического здоровья детей старшего дошкольного возраста обеспечивающего успешность его адаптации в школе исследованы мало, а традиции физического

воспитания в семье в стадии формирования и возрождения. Пока не определено место и значение процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста в семье.

*Проблема исследования:* какими должны быть средства и организационно-методические рекомендации по их и применению в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста в семье?

*Цель исследования:* разработать средства и организационно-методические рекомендации по их применению (в форме домашних заданий для родителей) в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста в семье.

В таблице 1 представлены средства и организационно-методические рекомендации формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей).

Таблица 1 – Средства и организационно-методические рекомендации формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

| Средства   | Организационно-методические рекомендации                                                                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игра       | Исходное положение. Развернуть плечи, поднять подбородок тетрадный лист бумаги зажать между сведёнными вместе лопатками. Задание. Идти красиво стопа в стопу. Кто дальше пронесёт тетрадный лист бумаги, не уронив его. |
| Приём пищи | Контроль осанки при приеме пищи. Не сутулиться, лопатки держать ближе друг к другу.                                                                                                                                     |
| Рисование  | Контроль осанки. Не сутулиться.                                                                                                                                                                                         |
| Ходьба     | Контроль посадки при ходьбе. Стопу переносной ноги ставить прямо и слегка внутрь с давлением на внешний свод стопы.                                                                                                     |
| Бег        | Контроль посадки при беге. Стопу переносной ноги ставить прямо и слегка внутрь с давлением на внешний свод стопы.                                                                                                       |
| Контроль   | Ребёнок должен встать спиной к стене с одновременным касанием стены пяток, икроножных мышц, ягодичных мышц, лопаток и затылочной части головы.                                                                          |

В таблице 2 представлены средства и организационно-методические рекомендации формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей).

В таблице 3 представлены средства и организационно-методические рекомендации развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей).

Исследования проводились на базе Муниципального Бюджетного Дошкольного Образовательного Учреждения "Детский сад "Рябинка" д. Кюстюмеры Вурнарского района Чувашской Республики с детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет. В эксперименте приняло участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста.



Таблица 2 – Средства и организационно-методические рекомендации формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

| Средства                                                                                                      | Организационно-методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Формирование ценностей здоровья</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Здоровье.<br>Физическое состояние ребёнка,<br>психическое состояние ребёнка,<br>социальное состояние ребёнка. | Контролировать количество заболеваний в различные периоды календарного года. Физическое развитие ребёнка и показатели его здоровья. Физическая активность ребёнка как фактор его психического благополучия. Потребность в здоровом теле как норма жизнедеятельности ребёнка.<br>В аспекте исследуемой нами проблемы наиболее значимыми являются положения о том, что: 1) здоровье является одной из наиболее значимых для ребёнка жизненных ценностей; 2) ценность здоровья обусловлена его значимостью и для удовлетворения жизненно важных, социально обусловленных потребностей в эффективном осуществлении различных видов поведения и деятельности. Здоровый образ жизни представляет собой один из аспектов образа жизни семьи, где воспитывается ребёнок. Он связан с ценностным отношением человека к собственному здоровью, условиями и факторами, способствующими его физическому, нравственному и психическому оздоровлению. |
| <b>Формирование здорового образа жизни</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Режим дня                                                                                                     | Составлять режим дня и организовать бытовые условия жизнедеятельности ребёнка. Строить оптимальный режим полезного труда и отдыха ребёнка. Регулировать оптимальный двигательный режим ребёнка. Определять суточные биоритмы и их влияние на двигательную активность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Рациональное питание                                                                                          | Составлять рацион питания ребёнка дома в семье. Определять калорийность и качественный состав пищи. Определять энергетическую ценность продуктов питания и их суточную потребность. Составлять рацион питания при заболеваниях ребёнка. Использовать диетические, виды питания в период болезни, лечения и восстановления организма ребёнка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Личная гигиена                                                                                                | Владеть навыками личной гигиены. Владеть способами гигиенического обеспечения процесса физического воспитания. Владеть способами гигиенического обеспечения подготовки ребёнка. Владеть способами гигиенического обеспечения физической подготовки ребёнка. Владеть способами гигиенического обеспечения утренней гимнастика, закаливание, активный отдых, подвижные игры, походы и прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Закаливание организма                                                                                         | Контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25 град., затем тёплой – 36 град. и вновь холодной. Владеть методикой закаливания воздухом. Владеть методикой закаливания водой. Владеть методикой закаливания солнцем. Владеть методикой закаливания в бане и сауне. Владеть методикой комплексного закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Таблица 3 – Средства и организационно-методические рекомендации развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

| Средства          | Организационно-методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игры с мячом      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Человеческая культура выработала универсальные игрушки. К числу таких универсальных игрушек относится мяч. Бросок мяча вниз и ловля его обеими руками после отскока от земли (10 раз).</li> <li>2. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками (9 раз).</li> <li>3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (8 раз).</li> <li>4. Бросок мяча вверх как можно выше и ловля его обеими руками после отскока от земли (7 раз).</li> <li>5. Отбивание мяча от стены двумя руками от груди (6 раз).</li> <li>6. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его после удара о землю (5 раз).</li> <li>7. Бросок мяча двумя руками из-за головы в стену и ловля его (4 раза).</li> <li>8. Стоя боком к стене, поднять левую (правую) ногу и выполнить бросок мяча в стену с отскоком от земли под поднятой ногой (3 раза).</li> <li>9. Стоя спиной к стене, выполнить бросок мяча двумя руками снизу вверх в стену и поймать его (2 раза).</li> <li>10. Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его обеими руками после отскока от земли с поворотом вокруг себя (1 раз).</li> </ol> |
| Игры со скакалкой | <p>Игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции у детей старшего дошкольного возраста. Для девочки шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек – школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними. Овладение детьми умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов. Вначале прыжки выполняются медленно, движения рук и ног ребёнка не синхронизированы, но по мере тренировок темп прыжков увеличивается, соответственно усложняются и задания.</p> <p>Дети овладевают следующими видами прыжков: прыжки ноги скрестно - ноги врозь; шагом и бегом; на одной и на двух ногах; с промежуточными подскоками; прыжки парами; вводится вращение скакалки назад. При систематических занятиях длительность непрерывных прыжков старших дошкольников со скакалкой может достигать 2 – 3 минут.</p>                                                                                                                                                                                                 |
| Игра в дартс      | <p>Дартс (мишень с дротиками) является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь пап и дедушек к систематическим играм и занятиям с детьми. На начальных этапах можно рекомендовать к использованию безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а впоследствии перейти к играм с настоящими дротиками-стрелками. Основное назначение игры в дартс</p> <p>Овладение детьми умением бросать дротики в цель происходит в несколько этапов. Вначале перед ребёнком ставится задача просто попасть в мишень. Взрослый размещает мишень на стене на уровне роста ребёнка и на расстоянии 1,5– 2 м от него (постепенно расстояние</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>до мишени можно увеличить). Выполнять бросок дротика от плеча, с движением руки по направлению к цели. Броски в мишень необходимо выполнять поочередно правой и левой рукой. После этого можно предложить детям совершать броски в определённый сектор мишени, зарабатывая определённое количество очков.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попасть в мишень, используя 5 дротиков. Выигрывает тот, кто попадёт в цель большее количество раз. Подсчёт очков не ведётся.</li> <li>2. То же, но с подсчётом очков. Выигрывает тот, кто за пять бросков заработает больше баллов по сумме количества очков.</li> </ol> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Родителям детей экспериментальной группы были вручены с их согласия, разработанные организационно-методические рекомендации физического развития детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей). Родители получили подробную консультацию по реализации организационно-методических рекомендаций. С этого момента началось внедрение наших разработок. Сравнительный педагогический эксперимент продолжался с ноября 2023 года по май 2024 года.

*Результаты исследования.* Выстраивая алгоритм нашего исследования, первым шагом являлось определение потенциальных возможностей семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

**Нами было выявлено,** что основные воспитательные воздействия должны быть направлены на: воспитание правильной осанки, формирование ценностей здоровья, формирования здорового образа жизни, соблюдение режима дня, формирование навыков самостоятельного приёма пищи, умывания, туалета, поддержку инициативности ребёнка к физической активности.

Вторым шагом нашего исследования являлось определение потенциальных возможностей тандема семьи и дошкольной образовательной организации.

**Нами было выявлено,** что все члены семьи оказывают непосредственное влияние на формирование у ребёнка старшего дошкольного возраста физической культуры, спортивной культуры - как составных частей общей культуры общества. В семье формируются ценности здоровья и потребности в здоровом образе жизни, получая в дальнейшем развитие и совершенствование.

Дошкольная образовательная организация, обладая большим потенциалом в создании педагогических условий физического развития детей дошкольного возраста, приглашает родителей к взаимосвязанной работе. Родителям предлагается быть инициатором физического воспитания в семье. Основным содержанием воспитательных воздействий со стороны родителей являются: утренняя гимнастика, закаливание, активный отдых, подвижные и спортивные игры, походы и пешие прогулки. Родителям предлагаются критерии в оценке эффективности воспитательных воздействий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста:

– положительная динамика физического состояния ребёнка;

- положительная динамика психического состояния ребёнка;
- отсутствие или уменьшение заболеваемости;
- демонстрация умения выстраивать отношения со сверстниками, родителями и окружающими его людьми;
- отсутствие или снижение уровня тревожности и агрессивности.

В таблице 4 представлены средние групповые показатели физического развития детей ЭГ и КГ на этапе констатирующего эксперимента.

Таблица 4 – Показатели физического развития детей ЭГ и КГ на этапе констатирующего эксперимента, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

| Группы    | Вес              | Рост              | Индекс Кетле       | Осанка          |
|-----------|------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| ЭГ (n=12) | 18.12 $\pm$ 3,17 | 108,00 $\pm$ 7,16 | 166.11 $\pm$ 17,23 | 4.12 $\pm$ 0,12 |
| КГ (n=12) | 17.97 $\pm$ 2,98 | 108,26 $\pm$ 6,54 | 157.78 $\pm$ 15,71 | 4.16 $\pm$ 0,23 |
| P         | >0.05            | >0.05             | <0.05              | >0.05           |

При сравнении средних групповых показателей по t критерию Стьюдента статистически достоверных различий не выявлено. В таблице 5 представлены средние групповые показатели физической подготовленности детей ЭГ и КГ на этапе констатирующего эксперимента.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности участников ЭГ и КГ на этапе констатирующего эксперимента, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

| Группы    | Двигательно-координационные способности |                       | Скоростно-силовые способности |                             | Гибкость                           |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|           | Челночный бег (3x10м), с                | Проба Ромберга сл., с | Метание мешочка, см.          | Прыжок в длину с места, см. | Наклон вперёд с положения сед, см. |
| ЭГ (n=12) | 12.49 $\pm$ 3,11                        | 47.96 $\pm$ 6,16      | 578.19 $\pm$ 55,61            | 94.10 $\pm$ 19,23           | 3.72 $\pm$ 1,03                    |
| КГ (n=12) | 12.83 $\pm$ 2,98                        | 49.04 $\pm$ 5,49      | 580.22 $\pm$ 47,92            | 92.80 $\pm$ 17,47           | 3.70 $\pm$ 1,44                    |
| P         | >0.05                                   | >0.05                 | >0.05                         | >0.05                       | >0.05                              |

При сравнении средних групповых показателей по t критерию Стьюдента статистически достоверных различий не выявлено. В таблице 6 представлены средние групповые показатели физического развития детей ЭГ и КГ на этапе формирующего эксперимента.

Таблица 6 – Показатели физического развития участников ЭГ и КГ на этапе формирующего эксперимента, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

| Группы    | Вес              | Рост              | Индекс Кетле      | Осанка          |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| ЭГ (n=12) | 19.51 $\pm$ 3,16 | 110.73 $\pm$ 7,18 | 172,7 $\pm$ 17,13 | 4.83 $\pm$ 0,23 |
| КГ (n=12) | 18.29 $\pm$ 3,57 | 109.28 $\pm$ 6,95 | 165,1 $\pm$ 16,83 | 4.50 $\pm$ 0,27 |
| P         | <0.05            | <0.05             | <0.05             | <0.05           |

При сравнении средне групповых показателей по t критерию Стьюдента выявлены статистически достоверные различия, прирост был как в КГ, так и в ЭГ, но статистически достоверно выше прирост в ЭГ. В таблице 7 представлены средне групповые показатели физической подготовленности детей ЭГ и КГ на этапе формирующего эксперимента.

Таблица 7 – Показатели физической подготовленности участников ЭГ и КГ на этапе формирующего эксперимента, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

| Группы   | Оценка двигательнo-координационных способностей |                       | Оценка скоростно-силовых способностей |                            | Оценка гибкости                   |
|----------|-------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|          | Челночный бег (3x10м), с                        | Проба Ромберга сл., с | Метание мешочка, см                   | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед с положения сед. см |
| ЭГ(n=12) | 10.23±3,17                                      | 22.26±5,14            | 697.50±49,16                          | 116.33±15,21               | 6.00±2,19                         |
| КГ(n=12) | 11.86±2,67                                      | 14.33±5,56            | 663.00±48,22                          | 105.33±14,29               | 5.40±2,24                         |
| P        | <0.05                                           | <0.05                 | <0.05                                 | <0.05                      | <0.05                             |

При сравнении средне групповых показателей по t критерию Стьюдента выявлены статистически достоверные различия, прирост был как в КГ, так и в ЭГ, но статистически достоверно выше прирост в ЭГ. Разработанные средства и организационно-методические рекомендации развития детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей) являются эффективными и предлагаются для применения.

*Заключение.* В результате исследования было выявлено, что традиции физического воспитания в семье исследованы мало, некоторые в стадии формирования и возрождения. Не определено место и значение семейного воспитания по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Определены потенциальные возможности семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Определены потенциальные возможности тандема семьи и дошкольной образовательной организации в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Разработаны средства и организационно-методические рекомендации их применения (в форме домашних заданий для родителей). Экспериментально обоснована эффективность их применения. Появилась возможность возрождения и развития традиций, полноценного процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье, во взаимосвязи с дошкольной образовательной организацией.

#### Литература

1. Морозова Л.Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2022. 167 с.

2. Мустафаева З.И. Значение развития двигательной активности детей дошкольного возраста в семье // Проблемы современного педагогического образования. 2021, № 73–1. С. 224–227.
3. Попова И.С. Роль совместных занятий с родителями в физической подготовленности детей дошкольного возраста // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2020, № 10. С. 394–395.

---

## ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА TEACHING SWIMMING TO INFANTS

---

*С.Д. Зорин, Д.С. Ширяева*  
*S.D. Zorin, D.S. Shiryaeva*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары,*  
*Россия*  
*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

zorin.dm@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены, разработанные авторами методические рекомендации обучения плаванию детей грудного возраста по программе «Мама и малыш» в условиях дошкольного образовательного учреждения. Были определены уровни освоения программы: низкий, средний и высокий. В исследовании были использованы тестовые упражнения, с помощью которых определялись показатели выполнения плавательных упражнений детьми грудного возраста. Было выявлено, что 50% детей умеют самостоятельно лежать на спине. Лежание на груди не освоил ни один ребёнок, что составляет 0%. Плавание на груди освоили 25% детей. А плавание на спине освоило около 75% грудничков. 50% детей перед окончанием первого года жизни научились другим плавательным упражнениям, таким как: спад с седа, ныряние под водой.

**Abstract.** The article presents the methodological recommendations developed by the authors for teaching swimming to infants under the "Mom and Baby" program in a preschool educational institution. The levels of program development were determined: low, medium and high. The study used test exercises, which were used to determine the performance of swimming exercises by infants. It was revealed that 50% of children are able to lie on their back on their own. Lying on the chest has not been mastered by any child, which is 0%. Chest swimming was mastered by 25% of children. And backstroke swimming was mastered by about 75% of infants. 50% of children learned other swimming exercises before the end of the first year of life, such as falling off the saddle, diving underwater.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, детей грудного возраста, программа «Мама и малыш», детский сад.

**Keywords:** swimming lessons, infants, the program "Mom and baby", kindergarten.

*Актуальность исследования.* Грудничковое плавание это форма физического развития, появившаяся в СССР в 1962 году, которая динамично развивается в настоящее время. Плавание грудных детей не просто обучение крох азам плавания, это даже не обучение, так как применять это слово к малышам до года, было бы не совсем корректно. На наш взгляд, ранее

плавание можно отнести к определенным условиям развития ребенка, направленным на расширение детской зоны комфорта, а также на предоставление возможности чувствовать себя одинаково свободным, и уверенным в любой стихии. Для того, чтобы достичь видимого результата в плавании, малышам необходимы регулярные тренировки. Плавание детей грудного возраста это курс еженедельных занятий, на которых постепенно увеличивается продолжительность нахождения ребенка в воде и количество ныряний, а в дальнейшем и длительность ныряний.

Важным условием грудничкового плавания остается активное участие в занятиях родителей. На занятиях родителям и их малышам предлагается методика обучения с учетом их особенностей. В процессе освоения программы груднички знакомятся с движениями из различных стилей плавания (учатся работать руками, как в кроле, отталкиваться ногами, как лягушки в брасе, плавать волной с помощью мамы, как в баттерфляе). Инструктор по плаванию учитывает индивидуальные особенности маленьких детей и подбирает задания, делая акцент на тот или иной стиль плавания.

Занятия чаще проводятся в форме игр с родителями, в грудничковом плавании их активное и непосредственное участие является обязательным условием. Родители в бассейне выполняют с ребенком указания инструктора по плаванию, а дома закрепляют изученный ранее материал.

При обучении грудничков важно, чтобы их двигательные действия были простыми, доступными и посильными, в противном случае интерес к плаванию пропадет, активность снижается, и нужного эффекта от занятий не будет.

*Методологический аппарат исследования.* Несмотря на все, перечисленные выше, плюсы раннего обучения плаванию грудных детей, возникает объективное противоречие между большим потенциалом средств и методов обучения плаванию, с одной стороны и недостаточностью методических рекомендаций по их подбору и применению для обучения плаванию детей грудного возраста, с другой стороны. Разрешение данного противоречия определило проблему нашего исследования: какими должны быть методические рекомендации по подбору и применению средств, и методов обучения плаванию детей грудного возраста?

Цель исследования: разработать методические рекомендации по подбору средств и методов обучения плаванию детей грудного возраста, и обосновать эффективность их применения.

Для достижения цели решался ряд последовательных задач исследования: 1. Определить сущность и содержание плавания и особенности его применения в грудном возрасте. 2. Разработать методические рекомендации обучения плаванию детей грудного возраста «Мама и малыш». 3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанных методических рекомендаций обучения плаванию детей грудного возраста «Мама и малыш» в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Методы исследования:* - педагогическое наблюдение; - тестирование; - педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности грудничкового плавания для адаптационных возможностей организма грудного ребёнка. Эксперимент заключался в следующем: выявить влияние грудничкового плавания на развитие детей, научить родителей самостоятельно заниматься с детьми в условия дошкольного учреждения под контролем специалиста. Тестирование было выполнено на последних двух занятиях. Тестовые упражнения, используемые в исследовании: 1. Лежание на спине. 2. Лежание на груди. 3. Плавание на груди. 4. Плавание на спине. 5. Спад, сидя или прыжок ногами вперед в воду. 6. Нырание под водой.

Первый и второй тест засчитывался после 10 секунд хорошо выполненного упражнения.

Третий и четвертый тест засчитывался после выполнения в воде с помощью работы ногами или ногами + руками.

Пятый тест выполнялся ребенком самостоятельно без помощи родителя, родитель был в воде и не помогал ребенку, а тренер на бортике охранял ребенка.

Шестой тест выполнялся под водой самостоятельно и свободно, без стресса. Дети выполняли упражнения, погружая голову под воду.

*Организация исследования.* Педагогический эксперимент проводился на базе МАДОУ «Детский сад №7 «Созвездие» г. Чебоксары с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г. В эксперименте принимали участие 16 детей (10 девочек, 6 мальчиков) – в возрасте от 3 месяцев до 12 месяцев. Все дети прошли клинический осмотр педиатра, невролога, окулиста до начала занятий и после курса обучения.

Режим организации занятий:

- группа состоит из 8 человек;
- общее количество занятий в год – 64 занятия с сентября по май;
- количество минут и занятий в неделю: 2 занятия – по 15-25 минут;
- мониторинг проводился в конце учебного года.

Перед купанием родители обучались элементарным приёмам массажа, каждому ребёнку индивидуально подбирался комплекс гимнастических упражнений. Активно использовались элементы динамической гимнастики. Упражнения в воде подбирались индивидуально в зависимости от тонуса мышц, от общей возбудимости ребёнка. Температура воды колебалась в пределах 30-36°C (более низкая – при мышечной гипотонии для стимуляции тонуса мышц, более высокая – при гипертонусе с целью расслабления). За пределы «комфортных» температур мы не выходили, чтобы процессы теплоотдачи в организме ребёнка были сбалансированы. Обязательными были погружения ребёнка в воду с головой, т.е. нырки, с целью усиления обмена веществ в организме. Погружения проводились после проверки врождённого рефлекса задержки дыхания при поливе на лицо или при дуновении. Время



погружения составляло от 1 секунды у начинающих и до 5-6 секунд при повторных занятиях. Количество нырков, мышечная нагрузка и продолжительность занятий подбирались индивидуально для каждого ребёнка (в среднем от 15 до 25 минут). Закаливание и укрепление организма детей достигались за счет систематизации, последовательности применения и взаимодействия средств начального обучения плаванию и общей физической подготовки в воде, учитывающих индивидуальных особенностей грудничков.

Укрепление здоровья детей реализовалось на основе комплексной методики, базирующейся на средствах начального обучения плаванию и упражнениях общей физической подготовки в воде, систематизированной в программу оздоровительного плавания.

*Результаты исследования.* Экспериментальное обоснование эффективности применения разработанных методических рекомендаций обучения плаванию детей грудного возраста «Мама и малыш» в условиях дошкольного образовательного учреждения. Эффективность занятий определялась, с учетом насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде. Диагностика уровня адаптированности ребёнка проводилась по методике (Роньжина А.С.). Уровни усвоения программы:

*Низкий:* ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Ребенок не активен и не заинтересован в играх.

*Средний:* Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

*Высокий:* Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех в темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх. На рисунке 1 представлены показатели уровня адаптированности детей грудного возраста.

Результаты диагностики показали, что у 25% детей высокий уровень адаптированности. У детей преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние. Они активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

У 19 % детей выявлен низкий уровень адаптированности. У детей преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, отказ от активных движений, отсутствие

попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

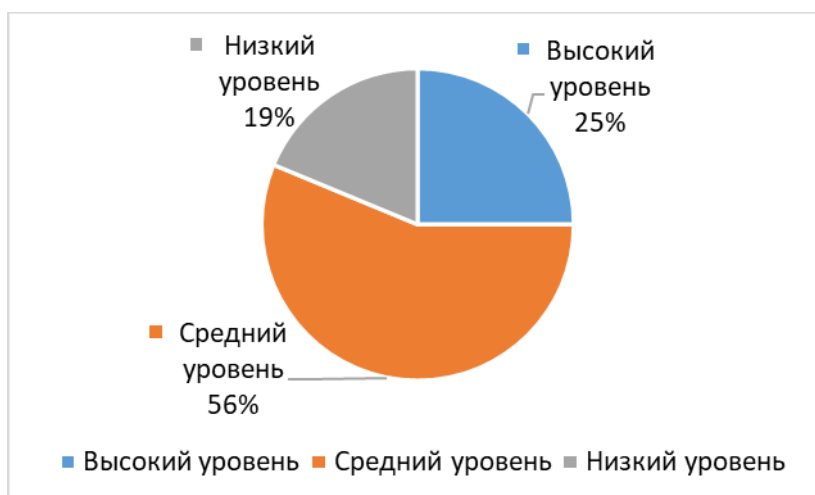


Рисунок 1 – Уровни адаптированности у детей грудного возраста, %

У 56 % детей преобладает средний уровень адаптированности. Эмоциональное состояние детей нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям.

Однако при эмоциональной поддержке взрослого дети проявляют познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации. Тестирование было выполнено на последних двух занятиях. Чтобы ребенок получил положительную оценку, необходимо было выполнить движение спокойно без страха. В таблице 1 представлены результаты тестов среди грудных детей, используемые в исследовании.

В таблице 1 и на рисунке 2 представлены возможности грудных детей при обучении плаванию. Анализ показал, что по окончании экспериментальной учебной программы обучения плаванию детей грудного возраста «Мама и малыш» 50% детей умеют самостоятельно лежать на спине. Лежание на груди труднее в освоении. У испытуемых показатель не освоен ни одним ребёнком, что составляет 0%.

Плавание на груди освоили около 25% детей. А плавание на спине освоило около 75% грудничков. Около 50% детей перед окончанием первого года жизни научились и другим плавательным упражнениям, таким, как: спад с седа, ныряние под водой.

*Выводы.* Эффективность применения разработанных методических рекомендаций обучения плаванию детей грудного возраста «Мама и малыш» в условиях дошкольного образовательного учреждения оценивалась исходя из того, насколько дети успешно социализировались и адаптировались к условиям детского сада и к воде. Были определены уровни освоения программы: низкий, средний и высокий. У 19 % детей выявлен низкий уровень

адаптированности. У 56 % детей преобладает средний уровень адаптированности. У 25% детей высокий уровень адаптированности.

Таблица 1 – Результаты тестов среди грудных детей, используемых в исследовании

| Ф.И.О     | Лежание на спине | Лежание на груди | Плавание на груди | Плавание на спине | Спад с седа или соскок ногами в воду | Ныряние в воду | Итого |
|-----------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------|-------|
| Мальчики  |                  |                  |                   |                   |                                      |                |       |
| Марк      | +                | -                | -                 | +                 | -                                    | -              | 2/6   |
| Арсений   | -                | -                | -                 | +                 | +                                    | +              | 3/6   |
| Клим      | -                | -                | +                 | +                 | +                                    | +              | 4/6   |
| Алексей   | -                | -                | +                 | +                 | +                                    | +              | 4/6   |
| Роман     | +                | -                | -                 | +                 | -                                    | -              | 2/6   |
| Александр | -                | -                | -                 | +                 | +                                    | +              | 3/6   |
| Девочки   |                  |                  |                   |                   |                                      |                |       |
| Оливия    | +                | -                | -                 | -                 | -                                    | -              | 1/6   |
| Полина    | -                | -                | +                 | +                 | +                                    | +              | 4/6   |
| Екатерина | -                | -                | +                 | +                 | +                                    | +              | 4/6   |
| Дарина    | +                | -                | -                 | +                 | -                                    | -              | 2/6   |
| Мирослава | +                | -                | -                 | -                 | -                                    | -              | 1/6   |
| Мария     | -                | -                | -                 | +                 | +                                    | +              | 3/6   |
| Евгения   | +                | -                | -                 | -                 | -                                    | -              | 1/6   |
| Алёна     | +                | -                | -                 | -                 | -                                    | -              | 1/6   |
| Алевтина  | -                | -                | -                 | +                 | +                                    | +              | 3/6   |
| София     | +                | -                | -                 | +                 | -                                    | -              | 2/6   |

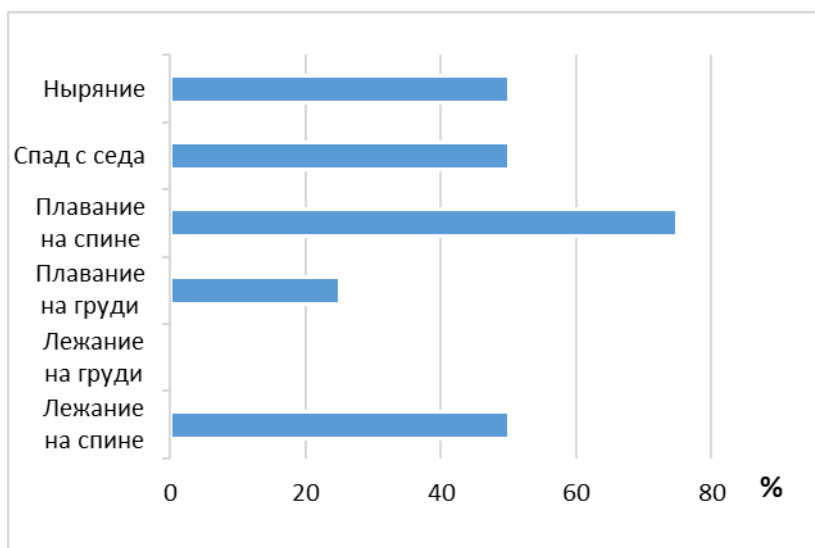


Рисунок 2 – Показатели выполнения плавательных упражнений детьми грудного возраста, %

В исследовании были использованы тестовые упражнения, с помощью которых определялись показатели выполнения плавательных упражнений детьми грудного возраста. Было выявлено, что 50% детей умеют самостоятельно лежать на спине. Лежание на груди не освоил ни один ребёнок, что составляет 0%. Плавание на груди освоили 25% детей. А плавание на спине освоило около 75% грудничков. 50% детей перед окончанием первого года жизни научились другим плавательным упражнениям, таким как: спад с седа, ныряние под водой.

В ходе занятий по программе «Мама и малыш» с детьми грудного возраста у 81% детей уровень адаптированности достиг средних и высоких показателей и лишь у 19 % детей оставался низким. Дети грудного возраста научились самостоятельно лежать на спине, плавать на груди и на спине, а также таким плавательным упражнениям, как: спад с седа, ныряние под водой.

В процессе занятий проводилась большая работа с родителями малышей, они разучили игровые комплексы упражнений в воде, т.к. роль мамы в обучении грудничковому плаванию очень важна. Малыш, контактируя с мамой, не только привыкает к воде и учится определенным приёмам плавания, но и наслаждается общением с самым близким человеком. А это, безусловно, самое ценное развития здорового малыша.

*Практические рекомендации родителям.* Уважаемые родители, при обучении плаванию грудных детей рекомендуем соблюдать следующие правила: - Начинайте обучение с себя. Если вы воспринимаете воду, как опасность, если мысль о том, чтобы окунуть ребенка в воду или отпустить, вызывает у вас страх - велика вероятность, что ребенок будет относиться к воде точно так же. - Не ставьте перед собой задачу, во что бы то ни стало научить ребенка плавать. Занятия в воде, прежде всего, должны обогатить опыт малыша новыми впечатлениями, закалить его, приобщить к водной среде. - Основные правила проведения занятий плаванием - систематичность, последовательность, регулярность. - Не форсируйте занятия, не повышайте резко нагрузку, не переходите к более сложным упражнениям, не освоив до конца предыдущие. - Плавайте и ныряйте вместе с ребенком, показывайте ему, какое это доставляет вам удовольствие. - Не закрепляйте отрицательные эмоции. Если ребенок хлебнул воды, расплакался - не доставайте его сразу из воды, постарайтесь быстро успокоить, отвлечь игрушкой, шуткой. - Не пытайтесь повторить с ребенком то, что уже могут делать другие дети: вы не знаете, сколько до этого занимались с ними.

#### Литература

1. Клюквина И.В. Купаемся и плаваем с радостью. Раннее плавание малышей // Славянка. 2010, No 1 (25). С.80-83.
2. Котляров А.Д. Применение активно-пассивных и рефлексорных упражнений на занятиях по плаванию с детьми первого года жизни // Теория и практика физической культуры. 2006, No 8. С. 49-50.
3. Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В. Методика обучению плаванию грудных детей и детей до 4 лет в Варшаве // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008, No 2. С. 64-69.

4. Погудин С.С. Особенности обучения плаванию детей первого года жизни при индивидуальном и групповом подходах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009, № 2. С. 77-79.
5. Федулова А.А. Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички. М.: Интеллект, 2011. 80 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

---

## STUDY OF THE ATTITUDES OF MASTER STUDENTS IN THE SPECIALTY “PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS” TO A HEALTHY LIFESTYLE

---

*Л.Н. Каленчук, Л.Г. Харазян*  
*L.N. Kalenchuk, L.G. Kharazian*

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», Мозырь,*  
*Беларусь*  
*Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Sham'akin, Mozyr, Belarus*

harazian@gmail.com

**Аннотация.** В статье раскрыты результаты исследования отношения магистрантов специальности «Физическая культура и спорт» к здоровому образу жизни. Наибольшее значение в содержании здорового образа жизни студенты отводят двигательной активности, отсутствию вредных привычек и гигиеническому компоненту, наименьшее – сексуальному здоровью, о чем свидетельствует проведенное исследование и анализ рейтинговых оценок.

**Abstract.** The article reveals the results of a study of the attitude of undergraduates in the specialty “Physical Culture and Sports” to a healthy lifestyle. Students assign the greatest importance to physical activity, the absence of bad habits and the hygienic component in the content of a healthy lifestyle, and sexual health the least, as evidenced by the conducted research and analysis of ratings.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, двигательная активность, магистранты.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, master's students.

На современном этапе развития общества отмечается тенденция к ухудшению здоровья населения. Это объясняется воздействием на организм различных факторов, основными из которых выступают: ухудшение экологической ситуации, факторы антропогенно трансформированной среды, ведущие к изменению климата, социально-экономические факторы и др.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили основные группы факторов, влияющих на здоровье человека [4]:

- – генетические факторы – 15–20%;
- – состояние окружающей среды – 20–25%;
- – медицинское обеспечение – 10–15%;

– образ жизни людей – 50–55%.

Таким образом, здоровье человека во многом определяется его образом жизни, а здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья [3].

Основой профессиональных обязанностей магистрантов Полесского университета обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» после окончания магистратуры является организация и осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования, спорта и туризма. Поэтому качество их профессиональной подготовки в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ) в вузе во многом определяет качество популяризации ЗОЖ среди широких масс населения.

Цель работы: исследовать отношение магистрантов специальности «Физическая культура и спорт» к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 57 магистрантов Полесского государственного университета, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт».

Методы исследования: анализ нормативных документов и литературы, анкетирование, опрос, методы математической статистики.

Результаты исследования и их анализ.

Образ жизни – это область динамичных междисциплинарных перекрестных исследований. Социологи рассматривают образ жизни как характерные для различных социальных групп модели поведения, одежды, речи, мыслей и взглядов, которые формируют черты одной группы. Антропологи, со своей стороны, рассматривают образ жизни и культуру как параллельные, но не противоречащие друг другу понятия, подчеркивая, что они представляют собой единое целое, включающее материальные и нематериальные аспекты человеческого существования, а не только социальные структуры и индивидуальные качества. Другие ученые считают, что образ жизни является отражением воздействия человека на окружающую среду, а также правильным выбором, сделанным в соответствии с социально-экономическими условиями [1].

Различия в образе жизни каждого человека могут быть связаны с индивидуальными демографическими особенностями, такими как пол, раса, религия и т.д.

Здоровый образ жизни можно определить как совокупную модель поведения, связанного со здоровьем, которую выбирают люди в зависимости от своих жизненных возможностей.

Анализ программ подготовки магистрантов показал, что при обучении в вузе они получают в большом объеме знания и практические навыки по здоровому образу жизни и особенностям его формирования у разных групп населения [3]. Особое значение при этом отводится дисциплине «Современные технологии формирования ЗОЖ», основными задачами которого являются:

- формирование у магистрантов систематизированных знаний о месте, роли и задачах здорового образа жизни в системе ценностей человека;
- привитие умений и навыков, необходимых для пропаганды и внедрения элементов здорового образа жизни в повседневную практику;
- выработка установки на здоровый образ жизни.

Содержание программы дисциплины предусматривает знакомство магистрантов с понятием «здоровье» и его видами, компонентами и особенностями формирования ЗОЖ, у различных групп населения, с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей.

Анализ литературы по проблеме исследования и собственный опыт работы позволяет выделить следующие компоненты ЗОЖ: двигательная активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, оптимальный режим труда и отдыха, гигиенический компонент, психологический компонент, ответственность за свое здоровье, ценность человеческой жизни, сексуальное здоровье. В таблице 1 раскрыто содержание выделенных компонентов.

Таблица 1 – Характеристика компонентов ЗОЖ

| Компонент ЗОЖ                    | Характеристика компонента                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Двигательная активность          | Это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение вашей физической формы и здоровья: занятия физической культурой, участие в спортивных секциях, физическая рекреация,                                       |
| Вредные привычки                 | Предусматривают регулярно проводимые формы социального поведения человека, которые наносят вред его здоровью: курение, употребление алкоголя и наркотиков, зависимые состояния (влечение к азартным и компьютерным играм) и др. |
| Рациональное питание             | Предусматривает полноценный качественный и количественный состав пищевых продуктов, их энергетическую ценность, количество и время приема пищи.                                                                                 |
| Режим дня                        | Включает определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна с учетом индивидуальных психолого-физиологических характеристик человека.                                                                                |
| Гигиенический компонент          | Включает личную гигиену, гигиену одежды и обуви, гигиену помещения, пользование компьютером, смартфоном.                                                                                                                        |
| Психологический компонент        | Выражение эмоций и умение общаться, межличностные взаимодействия, отсутствие стресса, психогигиена.                                                                                                                             |
| Ответственность за свое здоровье | Каждый человек берет ответственность за свое здоровье на себя. Забота о здоровье и забота о себе; профилактика заболеваний.                                                                                                     |
| Ценность человеческой жизни      | Понимание смысла жизни и ее цели, мотивация, ценностные ориентации.                                                                                                                                                             |
| Сексуальное здоровье             | Комплекс личностных характеристик, обеспечивающих продление рода; планирование семьи, профилактика нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем и др.                                                    |

Нами было проведено исследование отношения магистрантов специальности «Физическая культура и спорт» к содержанию компонентов здорового образа жизни.

Исследование проводилось методом шкалирования. Респондентам было предложено оценить в баллах от 1 до 5 значимость предлагаемого в анкете компонента ЗОЖ.

Оценивание производилось следующим образом: 5 баллов – указанный компонент имеет первоочередное значение в жизни; 4 балла – влияние значительное; 3 балла – влияние относительное; 2 балла – влияние незначительное; 1 балл – влияния не оказывает.

Обработка результатов исследования проводилась следующим образом: высчитывался максимальный балл по каждой категории ответов; вычислялось процентное соотношение полученных баллов по данной категории ответов к общему количеству ответов.

Данные исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка отдельных компонентов ЗОЖ магистрантами специальности «Физическая культура и спорт»

| Исследуемый компонент ЗОЖ        | Магистранты (n=57) |                  |
|----------------------------------|--------------------|------------------|
|                                  | Кол-во баллов      | Кол-во баллов, % |
| Двигательная активность          | 285                | 100%             |
| Вредные привычки                 | 244                | 85,6%            |
| Рациональное питание             | 195                | 68,4%            |
| Режим дня                        | 210                | 73,7%            |
| Гигиенический компонент          | 241                | 84,6%            |
| Психологический компонент        | 228                | 80,1%            |
| Ответственность за свое здоровье | 176                | 61,7%            |
| Ценность человеческой жизни      | 231                | 81,1%            |
| Сексуальное здоровье             | 144                | 58,9%            |

Анализ проведенного исследования показал, что все магистранты специальности «Физическая культура и спорт» наиболее важным компонентом ЗОЖ считают двигательную активность (100%).

Большое значение в содержании ЗОЖ магистранты отводят таким компонентам, как вредные привычки (85,6%) и гигиенический компонент (84,6%).

Наименьшее количество баллов получила оценка компонента сексуальное здоровье (58,9%).

Нами был также определен рейтинг отдельных компонентов ЗОЖ в оценке магистрантов. На наш взгляд, интерес представляет рейтинг аспектов ЗОЖ, составленный на основании оценки этих компонентов магистрантами, который приведен в таблице 3.

Анализ рейтинговой оценки различных компонентов ЗОЖ магистрантами специальности «Физическая культура и спорт» показал, что



респонденты отдают предпочтение наиболее распространенным в науке компонентам ЗОЖ.

Таблица 3 – Рейтинг компонентов ЗОЖ, составленный на основании их оценки магистрантами специальности «Физическая культура и спорт»

| Исследуемый компонент ЗОЖ        | Оценка в рейтинге |
|----------------------------------|-------------------|
| Двигательная активность          | 1                 |
| Вредные привычки                 | 2                 |
| Рациональное питание             | 7                 |
| Режим дня                        | 6                 |
| Гигиенический компонент          | 3                 |
| Психологический компонент        | 5                 |
| Ответственность за свое здоровье | 8                 |
| Ценность человеческой жизни      | 4                 |
| Сексуальное здоровье             | 9                 |

**Выводы.** Образ жизни во многом определяет состояние здоровья человека. Одной из определяющих характеристик здоровья является здоровый образ жизни. Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие аспекты ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим дня, гигиенический и психологический компоненты, ответственность за свое здоровье, ценность человеческой жизни. Ценность человеческой жизни и сексуальное здоровье. Наибольшее значение в содержании ЗОЖ студенты отводят двигательной активности, отсутствию вредных привычек и гигиеническому компоненту, наименьшее – сексуальному здоровью, о чем свидетельствует проведенное исследование и анализ рейтинговых оценок.

#### Литература

1. Бутенко А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978. С. 34–48.
2. Васильева О.С., Журавлёва Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып. № 3. С. 406–411.
3. Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. Исследование стиля жизни студенческой молодежи. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании XXXII // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов. 23 апреля 2021 г.
4. Устав Всемирной Организации Здравоохранения. М.: Медицина, 1968. 147 с.

## СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СЕМЬЕ

### JOINT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A WAY TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY IN THE FAMILY

*И.А. Ковачева*  
*I.A. Kovacheva*

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

*kovacheva56@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые проблемы физической культуры в семье, вскрыты их противоречия и предложены пути формирования семейной политики в укреплении здоровья детей через разнообразные формы занятий физическими упражнениями. Показана роль семьи, ее социальное значение в усвоении ценностей здоровья через повышение двигательной активности. Приведены результаты опроса и педагогического эксперимента. Основное внимание уделяется формированию физической активности в домашних условиях, а также взаимодействию членов семьи через совместные занятия спортом и активные виды досуга. В статье представлены результаты опроса, демонстрирующие отношение детей и родителей к физической активности в семье.

**Abstract.** The article examines some problems of physical culture in the family, reveals their contradictions and suggests ways to form a family policy in strengthening children's health through various forms of physical exercise. The role of the family, its social significance in the assimilation of health values through increased physical activity is shown. The results of the survey and the pedagogical experiment are presented. The main focus is on the formation of physical activity at home, as well as the interaction of family members through joint sports and active leisure activities. The article presents the results of a survey demonstrating the attitude of children and parents to physical activity in the family.

**Ключевые слова:** физическая культура, семья, здоровый образ жизни, межличностные коммуникации.

**Keywords:** physical education, family, healthy lifestyle, interpersonal communication.

**Актуальность.** Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена снижением уровня здоровья подрастающего поколения и недостаточным влиянием семьи на формирование здорового образа жизни к которым относится физическая культура и занятия спортом на свежем воздухе. Желание родителей укрепить и развить своего ребенка, конечно же есть, но не хватает знаний и финансовых средств, чтобы это осуществить, а также очень большая загруженность, как родителей, так и детей.

Необходимо отметить, что в последнее время увеличилось количество детей, имеющих такие заболевания как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни, болезни органов зрения. Двигательная активность играет важную роль в профилактике этих заболеваний и улучшении общего

состояния здоровья [1, 2]. Каждому ребенку по нормам необходимо сделать за день 6000-10000 тысяч шагов. На практике получается гораздо меньше 2000-4000 шагов. В данной ситуации могут помочь длительные пешие прогулки совместно с родителями и туристические походы выходного дня.

При изучении влияния разных видов отдыха на здоровье и благополучие семьи учеными было доказано, что самым эффективным оздоровительным видом отдыха является туризм, связанный с физической тренировкой на лоне природы. Туристический поход обеспечивает сочетание всех составных частей полноценного отдыха (физическая активность, смена впечатлений, познавательность, общение, благотворное воздействие природных факторов).

Современный образ жизни часто связан с длительным временем, проведенным сидя за компьютерами или рабочим столом. Такой малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье. Изучая физическую активность в семье, необходимо оказывать помощь в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни и увеличить двигательную активность [3, 4].

Семья – это одна из важнейших общественных ценностей. Для ребенка семья – это среда в которой складываются условия для его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Семья и общество — понятия неразрывно и тесно связанные. «Семья находится под защитой государства» — гласит одна из важнейших статей нашей Конституции. Но далеко не все насущные семейные проблемы решаются благодаря помощи, оказываемой обществом. В первую очередь от нас самих зависит, будет ли наша семья счастлива и благополучна.

Совместные занятия спортом и физической активностью укрепляют межличностные связи внутри семьи и способствуют улучшению психологического благополучия. Это особенно важно в условиях современных стрессовых ситуациях [3].

Поэтому изучение данной темы наиболее важно и актуально в наши дни.

**Методы и организация исследования:** В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологический опрос, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования, метод математической статистики. Для написания данной статьи был использован ресурс Google Формы.

**Результаты исследования и их обсуждение:** В эксперименте приняло участие 57 человек от 18 до 55 лет студенты ГСГУ и их родители. На вопрос: «Совершаете ли вы совместные семейные пешие или велосипедные прогулки в выходные дни?», абсолютно положительный ответ дали только 14,3% опрошенных, очень редко ответили 34,3%, а отрицательный ответ дали 51,4% опрошенных. Больше половины опрошенных заявили, что в течении рабочей недели практически не передвигаются пешком (52,8%), используют общественный или личный транспорт. На вопрос занимаются ли они и их дети дополнительно в спортивных секциях или в фитнес клубах ответило положительно 64,3%. Активно участвуют в спортивной жизни ребенка

(посещают соревнования, общаются с тренером, следят за результатами) только 31% родителей. Принимая активное участие в физической активности детей родители развивают такие личные качества, как дисциплина, настойчивость и командный дух. Участие родителей в спортивных мероприятиях и совместные физические упражнения не только укрепляют семейные связи, но и способствуют созданию положительного примера для подрастающего поколения.

Семейный поход, прогулка или экскурсия содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах, семейной сплоченности. Чтобы занятия физкультурой и спортом в семье приносили максимум пользы, укрепляли здоровье и физически развивали ее членов, необходимо строгое соблюдение гигиенических требований. Они сводятся к выполнению всеми членами семьи режима труда и отдыха, правил личной гигиены, к организации рационального питания, использованию дополнительных гигиенических средств повышения работоспособности. Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня. Однако выполняют режим дня лишь 45,8% опрошенных. Семьям был задан вопрос, как часто в течении года он берут больничный, болеют сами или их дети. 43,7 % ответили 3-4 раза и только 19,2% ответили 1-2 раза. Семья в которых дети болеют реже, 2 раза в месяц совершают велосипедные или пешие прогулки выходного дня, поддерживают режим дня, делают утреннюю зарядку совместно.

**Выводы.** Таким образом, было выяснено, что совместные занятия физическими упражнениями в семье не только способствует физическому развитию, но и улучшают семейное здоровье и благополучие ребенка. Принимая активное участие в физической активности детей родители развивают такие личные качества, как дисциплина, настойчивость и командную сплоченность.

В дальнейшем мы планируем продолжить работу над этой темой, уделяя внимание разнообразию методов и средств физического воспитания, используя средства массовой информации, обучающие тренинги с учетом различного возраста..

#### Литература

1. Аникина Т.С., Аникин А.А. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи // Педагогическое образование и наука. 2022, №2. С. 150-152.
2. Дроздова В.Е., Чайченко М.В. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся начальной школы // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме». Витебск, 2023. С. 75-78.
3. Ковачева И.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме». Витебск. 2023. С. 86-88.
4. Перова Г.М., Винокуров Ю.И. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья // Педагогическое образование и наука. 2023, № 6. С. 94-97.

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ**

---

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS EVENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH WORK WITH THE POPULATION**

*Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун*  
*L.N. Kryvtsun-Levshina, V.P. Kryvtsun*

*Витебский филиал Международного университета «МИТСО», Витебский  
государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь*  
*Vitebsk Branch of MITSO International University, Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov, Vitebsk, Belarus*

lara.lewshchina@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и эмпирические характеристики физкультурно-спортивных мероприятий в практике работы с населением. Излагаются их типовые и видовые особенности, сложившиеся в физкультурно-оздоровительной работе.

**Abstract.** The article examines the theoretical and empirical characteristics of physical culture and sports events in the practice of working with the population. Their typical and species features that have developed in physical culture and health work are described.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, физкультурно-спортивное мероприятие, форма, вид, физкультурно-оздоровительная работа.

**Keywords:** health-improving physical culture, physical culture and sports activities, uniforms, types, physical education and wellness work.

**Введение.** Оздоровительная физическая культура (ОФК) интенсивно развивается как неотъемлемый атрибут современного общества. Накопленный ее научный и практический опыт позволяет специалистам физкультурного профиля профессионально осуществлять свою деятельность. Но, как и в любой теории и методике деятельности возникают вопросы теоретического, методического и организационного плана, вызывающие необходимость дальнейшего рассмотрения и уточнения. Одним из таких вопросов выступает анализ физкультурно-спортивных мероприятий, интегрирующих содержательные и организационные способы внедрения многообразных средств физической культуры в различные стороны жизнедеятельности населения.

В этой связи **цель** исследования – определить основные понятийные, видовые и эмпирические характеристики физкультурно-спортивных мероприятий в современной практике ОФК.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались теоретический анализ информационных источников, структурно - функциональный анализ, классификация, обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Различные средства ОФК, направленные на решение задач развития и поддержания функциональных,

физических и психических качеств человека, предусматривают необходимость их реализации в определенных условиях. Этому требованию отвечают физкультурно-спортивные мероприятия. Однако, существуют различные мнения относительно их содержания и толкования. В раннем определении термин «физкультурно-спортивные мероприятия» рассматриваются в плане

«...состязательной игровой деятельности, участники которой с учетом их возраста, пола, подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях» [1]. Современное понимание этого термина поддерживает данную точку зрения, но имеется и толкование его в качестве «...эффективного метода приобщения широких масс населения к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания у них полезных двигательных умений и навыков, формирования здорового образа жизни» [2]. В приведенных определениях наблюдается смешение понятий «вид», «метод» и «организация» деятельности. На этиологическом уровне термин «мероприятие» означает «...организованное действие или совокупность действий, направленных на осуществление определенной цели» [3]. В этой связи правомерным становится рассмотрение сущности понятия «физкультурно-спортивное мероприятие» через его организационный аспект.

Базовое содержание ОФК образует физкультурная деятельность - «...исторически сложившийся вид социальной деятельности людей, ... в процессе которого человек своей активностью путем использования физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержания и развития физических, психических и духовных возможностей для оптимального выполнении бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций» [4]. На объективном уровне содержание деятельности не возможно без ее организации, т.е. форм. Содержание и форма деятельности находятся в диалектическом единстве, где «форма» – это «...способ существования и выражения какого-либо содержания, ... система его организации» [5].

Физкультурная деятельность в своем содержании имеет развивающий, оздоровительный и состязательный аспект. В этой связи физкультурно-спортивное мероприятие (ФСМ) можно рассматривать как **форму целенаправленной организации физкультурной деятельности по созданию ее участникам определенных условий для достижения результата в конкретных видах физических упражнений, спорта**. Общей целью ФСМ является обеспечение условий для проявления, повышения и оценки функциональной, физической и психофизической подготовленности человека, стимулирование его к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и организации активного оздоровительного досуга. Охватывая своим воздействием психобиологическую, социальную и духовную стороны человека, ФСМ имеет спортивно-технические и социальные задачи. К спортивно-техническим задачам относятся: 1. Предоставление возможности

участникам состязаний апробировать свои психофизические возможности, определить уровень своих результатов 2. Оценка эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в учебных заведениях, физкультурно-оздоровительных группах, секциях и клубах по видам спорта, физкультурно-оздоровительных центрах и т.п., самостоятельных занятиях. 3. Выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд учебного или трудового коллектива, района, города и т.п., установление рекордов. 4. Обмен опытом работы, демонстрация достижений коллективов и специалистов в области ОФК, определение лучших организаций по массовости и качеству физкультурно-оздоровительной работы.

К социальным задачам ФСМ следует отнести: - привлечение населения к занятиям различными видами и формами физических упражнений оздоровительно-рекреационной и оздоровительно-спортивной направленности; - пропаганда видов, средств и форм физкультурной деятельности; - организационное укрепление коллектива (учебного, производственного, собственно физкультурного, территориального и т.д.) посредством создания команд, подготовки к участию в состязаниях; - повышение коммуникативных связей между участниками состязаний посредством подготовки к ним, присутствия на соревнованиях в качестве зрителя, «болельщика» за успехи своей команды; - приобщение к общественной деятельности в области физической культуры в роли помощников-организаторов; - идейно-политическое воспитание путем участия в ФСМ, посвященных памятным датам учебного или трудового коллектива, города, региона, страны; - поддержание установленных физкультурно-спортивных связей между участниками мероприятий и их трансляция на другие стороны жизни - учебу, работу, семью.

Ведущим критерием классификации ФСМ выступает предметно - целевая направленность, что позволяет выделить следующие их виды. *Агитационно-пропагандистские*, направленные на повышение уровня знаний человека в области физической культуры и ОФК, предоставление им физкультурно-спортивных образцов возможного апробирования своих двигательных, физических и психических возможностей в конкретных физических упражнениях. К их разновидностям относятся показательные выступления спортсменов, показательные выступления мужчин и женщин разного возраста, занимающихся конкретными физическими упражнениями; открытые соревнования и блицтурниры, массовые физкультурно-спортивные праздники и фестивали и др. *Учебно-тренировочные*, решающие задачи стимулирования роста физических и психофизиологических кондиций, повышения эмоциональности и эффективности занятий. Их разновидностям являются состязания по упрощенным правилам в различных игровых видах физических упражнений, сдача нормативов Государственного комплекса «Здоровье», подвижные игры, туристические эстафеты и слеты и др. *Спортивно ориентированные*, направленные на достижение определенного двигательного результата, выполнения разрядных норм, выигрыша

первенства, отбор сильнейших в сборные команды. К этому виду ФСМ относятся различные первенства по зимним и летним видам спорта, комплексные соревнования, массовые старты и др.

Дополнительными критериями классификации ФСМ могут служить собственно организационные и временные их характеристики. Так, по *сложности* программы мероприятия они могут быть простыми и сложными (комплексными); по *временному параметру проведения* - разовыми и многоэтапными. *Разовые простые* ФСМ характеризуются ограниченным временем проведения: они начинаются и заканчиваются в определенное время в течение одного дня. К ним относятся физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники (дни), соревнования по отдельным видам спорта, пробеги, семейные старты и т.п.. Наиболее характерными для физкультурно-оздоровительной работы с населением здесь являются «Дни здоровья и спорта», «День бегуна», «День пловца», «День лыжника», «Старты надежд» и др. Их цель – оценить эффективность работы по массовому привлечению населения к ОФК или конкретному виду спорта, уровень проведения учебно-тренировочных занятий в организованной или самостоятельной форме. Эти мероприятия проводятся в форме массовых соревнований по отдельным видам спорта с зачетом по половозрастным группам: соревнования по плаванию, бегу, настольному теннису, велоспорту, бадминтону, городкам, ориентированию и др. *Пробеги*, как вид ФСМ, проводятся по пешеходным и беговым стайерским дисциплинам с целью популяризации ходьбы и бега, приобщения людей различного пола и возраста к циклическим упражнениям как средству укрепления здоровья. Различают такие виды пробегов, как марафоны (пробеги или пешеходные перемещения на сложные дистанции в пределах 40-50 км.), сверхмарафоны (пробеги на расстояние, превышающее классическую марафонскую дистанцию), беговые состязания (пробеги на дистанции от 3 до 20 км, при которых участники могут самостоятельно выбрать дистанцию своего бега, соответствующую их физической и функциональной подготовленности). В определенной мере к этому виду ФСМ можно отнести и велопробеги на установленные дистанции по определенной местности. Они могут носить чисто спортивный характер, или нести идейно-патриотическую функцию (посвященные какому-то значимому событию коллектива, региона, страны).

К сложным разовым ФСМ относятся **физкультурно-оздоровительные праздники**, включающие состязания по отдельным видам физических упражнений (кроссы, эстафеты, спортивные игры, пробеги, семейные старты и др.). Их целью является массовое привлечение населения к физической деятельности. Они могут иметь свое название и посвящение: «Праздник здоровья», «Встреча или Проводы весны», «Белорусская снежинка», «Велосипедные старты», «Встреча или Проводы зимы», «Масленица», «Праздник урожая» и др.

**Соревнования по отдельным видам спорта** – форма соревновательной деятельности, участники которой в равных условиях



стремятся достичь наилучшего результата в определенном виде спорта и занять наивысшее положение среди их числа. Их цель – выявление сильнейших в определённом виде спорта с последующим комплектованием сборной команды конкретного коллектива. В структуре спортивных соревнований различаются следующие их разновидности: - *матчевые соревнования*, направленные на выявление уровня технической, физической, психической подготовки участников и повышение их спортивного мастерства. Они проводятся несколько раз в год перед основными первенствами; - *первенства*, ориентированные на выявление уровня развития конкретного вида спорта и подведение итогов учебно-тренировочного процесса в конкретной организации; - *классификационные соревнования*, предусматривающие выполнение разрядных нормативов и требований спортивной классификации участниками, прошедших необходимую подготовку. Они проводятся регулярно в течение года; - *отборочные соревнования*, направленные на выявление наиболее подготовленных занимающихся для комплектования сборных команд учебного или трудового коллектива, района, города, области, страны. Они, как правило, организуются перед предстоящими соревнованиями разного уровня; - *открытые или массовые соревнования*, ориентированные на привлечение к занятиям по данному виду спорта новых участников, выявление талантливой в физкультурно-спортивном отношении молодежи. Они проводятся регулярно в течение года; - *показательные или блиц-соревнования*, решающие задачи пропаганды определенного вида спорта, и организуются в дни праздников, массовых гуляний. В зависимости от задач и условий определения победителя, рассмотренные мероприятия осуществляются в личном, лично-командном и командном зачетах. По мере появления новых видов спорта и физкультурно-спортивной рекреации (например, пляжный футбол и волейбол, стритбол и др.) состав участников в них не всегда может быть заранее определен и формируется на местах отдыха, гуляний и т.п.

**Многоэтапные ФСМ** характеризуются тем, что они протекают в течение определенного календарного срока: нескольких недель, в течение месяца, года. Их разновидностями являются: - спартакиады трудовых или учебных коллективов, по месту жительства населения; - массовые многоэтапные соревнования по спортивному ориентированию типа «Зеленый стадион»; - двух этапные районные или городские соревнования по оздоровительному бегу, ходьбе, лыжному спорту, плаванию, которые могут иметь свои названия: «Неделя бега и ходьбы» или «Неделя лыжника» и т.п.; - соревнования по мини-футболу, волейболу, и др., где команды - участники распределяются на группы и подгруппы с учетом пола и возраста. Первый этап таких соревнований проводится на уровне коллективов, второй (финал) – на уровне района или города. К числу таких соревнований относятся соревнования по футболу «Кожаный мяч» и хоккею «Золотая шайба» и др. где основным контингентом являются школьники, проживающие в определенных микрорайонах, районах и городах. Цель этих мероприятий - популяризация

данных видов спорта среди подрастающего поколения, отбор лучших по спортивной подготовке для дальнейшего повышения спортивного мастерства в ДЮСШ, школах Олимпийского резерва, секциях спортивных обществ.

Наиболее сложными в организации и проведении являются **спартакиады** - комплексные многоэтапные мероприятия, включающие в себя несколько видов состязательной деятельности. Основными их задачами являются: повышение роли ОФК; дальнейшее развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения; укрепление здоровья членов общества, повышение их работоспособности и социальной активности; организация досуга; подготовка к соревнованиям более высокого уровня. Спартакиады проводятся в несколько этапов: 1-й этап - соревнования внутри учебных, трудовых или территориальных коллективов; 2-ой - соревнования внутри района или города (в зависимости от масштабов и организационной целостности мест проживания) между сборными командами коллективов школ, вузов, предприятий, организаций, и т.д.; 3-й - соревнования среди сборных команд районов, городов, области; 4-й этап – финальные соревнования среди сборных команд областей. Спартакиады могут проводиться и между отраслями промышленности, сельского хозяйства, среди спортивных обществ и клубов. Главная их черта состоит в массовости и демонстрации спортивного мастерства. В программу спартакиады могут включаться мероприятия культурно-развлекательного характера, походы по памятным местам (например «Звездные походы по местам боевой и трудовой славы»), встречи с артистами, спортсменами, проведение семинаров по ЗОЖ.

Ведущим вопросом в организации ФСМ является разработка необходимой планирующей документации: годового плана физкультурно-оздоровительной или спортивно - массовой работы, календарный план физкультурно-спортивных мероприятий на текущий год, положение о проведении конкретного ФСМ; план подготовки и план – сценарий его проведения. Для эффективной реализации конкретного физкультурно-спортивного мероприятия ведущее значение имеет уровень его организации - комплекс управленческих и исполнительских действий его непосредственных исполнителей. К разряду этих действий относится, прежде всего, создание оргкомитета (комиссии) в той организации, которая взяла на себя ответственность за его проведение: школы, вуза, предприятия, районного или городского отдела образования, отдела и управления по физической культуре, спорту и туризму и т.д., распределение в нем (в ней) статусов, ролей и ответственности за направления и участки работы.

Весь процесс организации и проведения ФСМ обеспечивается с учетом определенных *требований*: - учет физического состояния, пола, возраста и интересов участников мероприятий; - создание условий, при которых участники имеют равные возможности достигать победы в доступных для них упражнениях (гандикапы, фора, уравнивающие коэффициенты, поощрительные очки и др.); - обеспечение финансированием и соответствующей целям и задачам материально-технической базой; - учет

оздоровительной направленности и эмоциональности проведения мероприятий, обеспечивающих участникам положительные эмоции и готовность к соревновательной деятельности; - создание или следование определенным нормам и правилам: технологическим и тактическим, нравственным, образцам (эталонам) результатов деятельности, традициям, ритуалам, манерам и способам контроля за установленными нормами и правилами.

**Выводы.** Физкультурно-спортивные мероприятия, являясь неотъемлемым компонентом ОФК, развиваются и совершенствуются вместе с ней. Сложившиеся на определенном этапе, они могут носить традиционный и инновационный характер. Традиционность этих мероприятий обуславливается сложившимися традициями истории и культуры, спецификой тех видов физкультурно-оздоровительных и спортивных видов физических упражнений, свойственных структуре и содержанию самой физической культуре в том или ином регионе проживания населения.

По мере развития и совершенствования видов, средств и технологий ОФК, в ней имеют место и должны возникать инновационные ФСМ, соответствующие ее современным видам и средствам (по видам ритмической и атлетической гимнастик, фитнес-программам, аэробике, пилатесу, пожарно-прикладному спорту, другим видам профессионально-прикладной физической подготовки и т.п.). Они могут проводиться в учебных и трудовых коллективах, группах здоровья и физкультурно-оздоровительных центрах, охватывать население районов, городов, областей или страны с основной целью – создание условий по сохранению и улучшению физического и психического здоровья, развитие и поддержание физических качеств и двигательных возможностей человека для обеспечения учебных, профессиональных, бытовых и досуговых функций.

Необходимость ФСМ закрепляется организационно-управленческими правовыми документами, предусматривающими функционирование в системе управления физической культурой в стране комплекса совместных действий ее работников с представителями соответствующих государственных и общественных организаций. Этот комплекс совместных действий и предстает как *физкультурно-оздоровительная работа* - специфический вид управленческо - педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов и форм ОФК в учебно-образовательной, производственной и досуговой сферах жизнедеятельности человека с целью массового приобщения населения к занятиям физическими упражнениями оздоровительно-рекреационной направленности.

#### Литература

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 104-105.
2. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий [Электронный ресурс] - Режим доступа:

[https://www.mnogobook.ru/domovodstvo\\_main/zdorove/180845/fulltext.htm](https://www.mnogobook.ru/domovodstvo_main/zdorove/180845/fulltext.htm). - Дата обращения: 15.9.2024.

3. Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, ин - т лингвистич. исследований; под ред. А.П. Евгеньевой. - 4-е изд. М.: Рус. Яз, 1999.
4. Кривцун-Левшина Л.Н., Котляров И.В. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2009. С.57.
5. Тюмасова З.И., Богданов Е.Н., Щербак Н.П. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны. СПб.: Питер, 2004. С. 408.

## **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

## **THE ROLE OF AQUA AEROBICS CLASSES IN THE REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES STUDYING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*А.Х. Мусаев*  
*A.Kh. Musaev*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

temirtan1993@gmail.com

**Аннотация.** Проведены исследования, направленные на улучшение здоровья студентов с ограниченными возможностями, обучающихся в высших учебных заведениях, с использованием занятий аква-аэробикой.

**Abstract.** Research has been conducted to improve the health of students with disabilities studying in higher education institutions using aqua aerobics classes.

**Ключевые слова:** лица с ограниченными возможностями, В неспортивных высших образовательных учреждениях, физическая подготовка, уровень здоровья.

**Key words:** persons with disabilities, In non-sporting higher educational institutions, physical fitness, health level.

**Актуальность.** Плавание является одним из самых эффективных методов оздоровления студентов с ограниченными возможностями. Плавание широко представлено в системе физического воспитания и привлекает все возрастные группы населения. Особое внимание в системе образования уделяется обучению плаванию. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физическому воспитанию.

Оценить значение плавания для людей с различными проблемами здоровья очень сложно. Плавание является уникальным видом спорта, и практически нет препятствий для занятий. Были случаи, когда дети с недостатками в физическом развитии приезжали на плавание только для

лечения и впоследствии становились всемирно известными спортсменами достигли. Такая ситуация сложилась, например, с Фрэйзер - девушкой, которая после болезни полиомиелитом начала заниматься плаванием с целью выздоровления, впоследствии стала победительницей трех Олимпиад. Мать Тины Леквеишвили, будущей чемпионкой Европы и СССР, беспокоившейся о ее фигуре, взяла ее заниматься плаванием. Олимпийский чемпион Ян Торп в детстве болел аллергией. Таких примеров можно привести очень много. Значение плавания также очень велико в системе гидрореабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов).

Аква-аэробика - это один из разделов плавания, комплекс упражнений для людей, не имеющих специальной физической подготовки, которые предназначены для тренировки мышечной системы в бассейне.

Наиболее популярные виды аквааэробики:

Классическая аэробика - это вид физической культуры, направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы людей. Она состоит из аэробных движений, которые обычно выполняются в музыкальном ритме, чаще всего в группах или индивидуально.

Гидромассаж - метод лечения, который использует потоки воды для массажа тела, что способствует расслаблению мышц, улучшению кровообращения и снятию стресса.

Акваповер - физические упражнения, выполняемые в воде, целью которых является повышение мышечной силы, улучшение общего физического состояния и контроль веса.

На сегодняшний день в нашей стране лица с ограниченными возможностями должны заниматься аквааэробикой, и эта тенденция в последние несколько лет повысила практическое значение. Люди всех возрастов участвуют в занятиях, и даже люди с ограниченными возможностями входят в эту тенденцию.

Оценка уровня здоровья студентов с ограниченными возможностями, обучающихся в неспортивных высших учебных заведениях, с помощью теста Ф.В. Викторова (Контрэкс 3) проводилась на основе 11 тестов, определяющих физическое состояние с использованием балльной системы.

При этом в начале исследования по возрастному показателю испытуемых с дефектами в области рук испытуемые контрольной группы составили  $20,3 \pm 2,55$  балла, испытуемые экспериментальной группы -  $20,6 \pm 2,55$  балла, по весовому показателю в контрольной и экспериментальной группах -  $7,9 \pm 0,91$  и  $7,7 \pm 0,92$  балла соответственно, по показателю артериального давления -  $13,3 \pm 1,81$  и  $13,5 \pm 1,88$  балла, по показателю пульса покоя  $15,9 \pm 2,32$  и  $15,5 \pm 2,32$  балла, по показателю гибкости  $7,7 \pm 1,13$  и  $8,1 \pm 1,21$  балла, по скоростному показателю  $8,8 \pm 0,93$  и  $9,0 \pm 0,98$  балла, по показателю динамической силы  $11,4 \pm 1,55$  и  $11,9 \pm 1,66$  балла, по показателю скоростной выносливости  $9,9 \pm 1,25$  и  $10,2 \pm 1,32$  балла, по показателю скоростной силы по показателю выносливости  $11,9 \pm 1,39$  и  $12,7 \pm 1,52$  балла, по показателю общей выносливости  $12,9 \pm 1,75$  и  $12,8 \pm 1,79$  балла,

Таблица – Сравнение статистических характеристик результатов, зафиксированных в начале и конце педагогического эксперимента по определению показателей здоровья испытуемых контрольной и экспериментальной групп с дефектами в области рук (n=30)

| Показатели<br>(баллы)                 | Контрольная группа     |          |       |                    |          |       |      |       | Экспериментальная группа |          |       |                    |          |       |      |        |
|---------------------------------------|------------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|------|-------|--------------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|------|--------|
|                                       | Начало<br>эксперимента |          |       | Конец эксперимента |          |       | t    | P     | Начало<br>эксперимента   |          |       | Конец эксперимента |          |       | t    | P      |
|                                       | X                      | $\sigma$ | V, %  | X                  | $\sigma$ | V, %  |      |       | X                        | $\sigma$ | V, %  | X                  | $\sigma$ | V, %  |      |        |
| Возраст                               | 20,3                   | 2,55     | 12,56 | 22,3               | 2,77     | 12,42 | 2,06 | <0,05 | 20,6                     | 2,55     | 12,38 | 22,6               | 2,74     | 12,12 | 2,07 | <0,05  |
| Вес                                   | 7,9                    | 0,91     | 11,52 | 8,5                | 0,97     | 11,41 | 1,75 | >0,05 | 7,7                      | 0,92     | 11,95 | 9,5                | 1,15     | 12,14 | 4,65 | <0,001 |
| Артериальное<br>давление              | 13,3                   | 1,81     | 13,61 | 14,5               | 1,98     | 13,66 | 1,73 | <0,05 | 13,5                     | 1,88     | 13,93 | 17,0               | 2,24     | 13,15 | 4,64 | <0,001 |
| Пульс в покое                         | 15,9                   | 2,32     | 14,59 | 17,5               | 2,53     | 14,48 | 1,77 | >0,05 | 15,5                     | 2,32     | 14,97 | 19,6               | 2,81     | 14,34 | 4,36 | <0,001 |
| Гибкость                              | 7,7                    | 1,13     | 14,61 | 8,4                | 1,22     | 14,45 | 1,73 | >0,05 | 8,1                      | 1,21     | 14,94 | 9,8                | 1,39     | 14,10 | 3,62 | <0,01  |
| Быстрота<br>реакции                   | 8,8                    | 0,93     | 10,58 | 9,4                | 0,98     | 10,43 | 1,72 | >0,05 | 9,0                      | 0,98     | 10,89 | 10,8               | 1,09     | 10,15 | 4,67 | <0,001 |
| Динамическая<br>сила                  | 11,4                   | 1,55     | 13,60 | 12,3               | 1,70     | 13,85 | 1,72 | <0,05 | 11,9                     | 1,66     | 13,95 | 14,9               | 1,96     | 13,15 | 4,52 | <0,001 |
| Скоростная<br>выносливость            | 9,9                    | 1,25     | 12,59 | 10,7               | 1,34     | 12,49 | 1,78 | >0,05 | 10,2                     | 1,32     | 12,94 | 12,6               | 1,53     | 12,11 | 4,66 | <0,001 |
| Скоростно-<br>силовая<br>выносливость | 11,9                   | 1,39     | 11,68 | 12,8               | 1,48     | 11,56 | 1,72 | >0,05 | 12,7                     | 1,52     | 11,97 | 15,5               | 1,72     | 11,13 | 4,66 | <0,001 |
| Общая<br>выносливость                 | 12,9                   | 1,75     | 13,57 | 14,1               | 1,88     | 13,38 | 1,73 | >0,05 | 12,8                     | 1,79     | 13,98 | 16,1               | 2,11     | 13,11 | 4,62 | <0,001 |
| Функциональная<br>проба               | 9,7                    | 1,22     | 12,61 | 10,7               | 1,29     | 12,10 | 2,09 | <0,05 | 10,1                     | 1,31     | 12,97 | 12,5               | 1,52     | 12,15 | 4,65 | <0,001 |
| <b>Общий балл</b>                     | 129,7                  | -        | -     | 141,1              | -        | -     | -    | -     | 132,1                    | -        | -     | 160,8              | -        | -     | -    | -      |

по показателю восстановления пульса  $9,7 \pm 1,22$  и  $10,1 \pm 1,31$  балла. Общий балл по показателю здоровья в контрольной группе составил 129,7 балла, а в экспериментальной группе - 132,1 балла, статистических различий между всеми полученными результатами не наблюдалось (табл.).

Однако в конце исследования по возрастному показателю испытуемых с дефектами кости рук испытуемые контрольной группы составили  $22,3 \pm 2,77$  балла, испытуемые экспериментальной группы -  $22,6 \pm 2,74$  балла, по весовому показателю в контрольной и экспериментальной группах -  $8,5 \pm 0,97$  и  $9,5 \pm 1,15$  балла соответственно, по показателю артериального давления -  $14,5 \pm 1,98$  и  $17 \pm 2,24$  балла, по показателю пульса в покое  $17,5 \pm 2,53$  и  $19,6 \pm 2,81$  балла, по показателю гибкости -  $8,4 \pm 1,22$  и  $9,8 \pm 1,39$  балла, по скоростному показателю -  $9,4 \pm 0,98$  и  $10,8 \pm 1,09$  балла, по показателю динамической силы -  $12,3 \pm 1,70$  и  $14,9 \pm 1,96$  балла, по показателю скоростной выносливости -  $10,7 \pm 1,34$  и  $12,6 \pm 1,53$  балла, по показателю скоростной силовой выносливости -  $12,8 \pm 1,48$  и  $15,5 \pm 1,72$  балла по показателю выносливости  $14,1 \pm 1,88$  и  $16,1 \pm 2,11$  баллов, по показателю восстановления пульса  $10,7 \pm 1,29$  и  $12,5 \pm 1,52$  баллов соответственно. Общая сумма баллов в контрольной группе составила 141,1 балла, а в экспериментальной группе - 160,8 балла, и наблюдались статистические различия между всеми полученными результатами. Из этого видно, что уровень здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья в высших учебных заведениях ниже среднего и улучшение уровня здоровья студентов расширяется за счет вариативного применения разработанных нами элементов аква-аэробики и игры в воде.



Рисунок 1 – Показатель относительного роста результатов, полученных до педагогического эксперимента по определению показателей здоровья студентов с нарушениями в области рук контрольной (n=15) и экспериментальной (n=15) групп

Разработанные нами специальные упражнения и примененные методы 5. Эластичность испытуемых. 6. Скорость. 7. Динамическая сила. 8. Быстрая выносливость. 9. Скоростно-силовая выносливость. 10. Общая выносливость. привела к повышению показателей качества и показала эффективность применяемых методов. По сумме набранных баллов было сделано заключение о состоянии здоровья.

**Выводы.** На основании научно-методической литературы, а также проведенного исследования и полученных на них результатов сформулированы следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы и практического опыта показывает, что в последние годы в нашей стране и мировом сообществе проводились научные исследования по повышению уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями, но организация и проведение внеклассных занятий исходя из назалогического состояния студентов с ограниченными возможностями путем использования различных инновационных методов во внеурочное время недостаточная изученность этих проблем требует поиска своего решения.

2. Выявлено, что в последние годы в высших учебных заведениях активно внедряются занятия по физической культуре при организации и проведении педагогического эксперимента по уровню здоровья студентов с ограниченными возможностями. Однако в нашей стране не внедрена система повышения уровня здоровья студентов, определения, сбора и регистрации данных о физической подготовленности, эффективности занятий и затрудняет процесс осуществления мониторинга. На занятиях по аква-аэробике мы предложили оценить физическую подготовленность детей, а также использовать трехэтапные занятия по аква-аэробике, направленные на создание состояния здоровья.

#### Литература

1. Абдуллаев М.Ж., Ташпулатов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Т.: Сано-стандарт, 2018. 208 б.
2. Адаптив ва соғломлаютириш жисмоний тарбияси: укув-услугий кулланма / Л.Б.Собирова, Л.Т.Давлатова. Чирчик: УзДЖТСУ, 2020. 19 с.
3. Адаптивная физическая культура и спорт / Под ред. Д.П. Винника; пер. с англ. И. Андреева. Киев: Олимпийская литература, 2010. 60 с.
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 35 с.
5. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. док-ра пед. наук. Киев, 1996. 50 с.
6. Булгакова Н.Ж., Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., и др. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физ. культуры. М.: ФОН, 1996 430 с.
7. Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности: учебное пособие. Санкт-Петербург: СПбГЭУ, 2015. 79 с.
8. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие / сост. Л.Ю. Башта. Омск: СнбГУФК, 2018. 63 с.



9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Москва: Спорт, 2016. 11 с.
10. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорнодвигательной системы. М.: Советский спорт, 2010. С. 28-39.
11. Исламов И.С., Салимгареева Р.Р. Яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари (сузиш). Ўқув қўлланма. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. 216 б.
12. Махов А.С. Управление развитием адаптивного спорта: Автореф. дис. д-ра пед. наук 13.00.04. 2013. 40 с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

## INNOVATIVE FORMS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*С.А. Пелишенко, Н.В. Васенков*  
*S.A. Pelishenko, N.V. Vasenkov*

*Российский государственный университет правосудия, Казань, Россия*  
*Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

vnnv62@inbox.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена сущности инновационных форм занятий физической культуры, её преимуществам и недостаткам, рассказывается про основные виды новых форм занятий, в числе рассмотренных йога, пилатес, скандинавская ходьба.

**Abstract.** This article is devoted to the essence of innovative forms of physical education classes, their advantages and disadvantages, it tells about the main types of new forms of classes, among which are yoga, Pilates, Nordic walking.

**Ключевые слова:** физическая культура, инновационная форма занятий физической культуры, йога, пилатес, аэро-йога, скандинавская ходьба, тенденции развития, фитнес-технологии, персонализация, геймификация, интеграции.

**Keywords:** physical education, innovative form of physical education classes, yoga, pilates, aero yoga, Nordic walking, development trends, fitness technologies, personalization, gamification, integration.

**Введение.** Физическая культура всегда играла важную роль в жизни человека. Но в последние годы, в связи с развитием науки и техники, она претерпевает значительные изменения. Появляются новые формы занятий, которые становятся все более популярными.

Инновационные формы занятий физической культурой – это новые, нетрадиционные формы двигательной активности, основанные на современных достижениях науки, техники и методики физического воспитания.

Современный мир диктует новые требования к человеку, где технологии развиваются с головокружительной скоростью, сфера физической культуры не остается в стороне. Традиционные методы тренировок постепенно уступают место инновационным формам занятий, которые делают спорт и оздоровление

доступнее, интереснее и эффективнее. Для того, чтобы быть успешным в жизни, необходимо не только обладать глубокими знаниями и навыками, но и иметь крепкое здоровье и выносливость.

**Целью** статьи является рассмотрение инновационных методов проведения занятий по физической культуре.

**Актуальность** инновационных форм занятий физической культурой заключается в повышении эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодёжи. Использование технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки, свобода выбора вида физической активности и уровня нагрузки способствуют усвоению нравственных, интеллектуальных, поведенческих и других ценностей физической культуры. Это мотивирует учащихся к систематическим занятиям и развивает практику использования природных территорий и спортивных объектов для активного отдыха и занятий спортом.

Объектом исследования является система взаимосвязанных элементов, охватывающая совокупность новых и нетрадиционных методов, технологий и подходов к оздоровлению и физическому развитию человека, а также процесс использования инновационных форм физкультуры в практике работы образовательных учреждений, спортивных организаций, фитнес-центров и других учреждений.

Изучение темы требует комплексного подхода, использования разнообразных методов исследования, позволяющих получить объективные и достоверные данные.

В процессе написания работы были использованы такие **методы** как: анализ литературы по теме исследования, изучение научных работ, монографий, статей, методических разработок и других источников, систематизация и обобщение теоретических знаний об инновационных формах занятий физкультурой, формулирование гипотез исследования.

**Задачи:**

- Изучение литературы по теме исследования, анализ различных теоретических подходов к изучению инновационных форм занятий физкультурой.
- Определение сущности и содержания понятия "инновационные формы занятий физической культурой".
- Классификация инновационных форм занятий физкультурой по различным признакам.
- Выявление основных тенденций развития инновационных форм занятий физкультурой.

**Методы исследования.** В научной статье были использованы следующие методы исследования: наблюдение, анализ, синтез, индукция, дедукция.

Общая характеристика инновационных форм занятий физической культурой. Инновационные формы занятий физической культурой характеризуются использованием вариативных и нетрадиционных подходов к

проведению занятий, направленных на поддержание интереса детей, индивидуализацию подхода и разумное распределение нагрузки. Эти формы включают использование новых способов организации детей, нестандартного оборудования и изменений в традиционной структуре занятия. Важными аспектами являются реализация задач обучения, воспитания и развития ребёнка, а также интеграция образовательных областей и применение здоровьесберегающих технологий.

Инновационные формы занятий физической культурой (ИФК) – это новые и нетрадиционные методы, технологии и подходы к оздоровлению и физическому развитию человека, основанные на использовании современных достижений науки и техники.

ИФК отличаются от традиционных форм занятий физкультурой рядом принципиальных моментов:

- Использование новых методов, технологий и оборудования.
- Обеспечение более высоких результатов в более короткие сроки.
- Возможность заниматься людям с разным уровнем подготовки и ограниченными возможностями.
- Повышение интереса к занятиям спортом за счет использования
- Создание индивидуальных программ тренировок с учетом особенностей каждого человека.

Инновационная физическая культура имеет ряд преимуществ перед традиционными формами занятий физкультурой. Она повышает мотивацию к занятиям спортом, делает тренировки более интересными и разнообразными, позволяет достигать лучших результатов за меньшее время, обеспечивает более точный контроль над процессом тренировок, а также позволяет заниматься людям с разным уровнем подготовки и ограниченными возможностями.

Виды инновационных форм занятий физической культурой.

Йога – это древняя система практик, зародившаяся в Индии более 5 тысяч лет назад. Она включает в себя физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы), медитацию и философские учения.

Йога не просто фитнес, а целый образ жизни, направленный на достижение гармонии тела, ума и души. Йога улучшает гибкость, силу, выносливость, координацию движений, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Асаны помогают устранить боли в спине, улучшить осанку и нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Она учит контролировать дыхание и концентрировать внимание, что помогает справиться со стрессом и тревогой. Медитация и релаксационные техники позволяют расслабиться, отпустить негативные мысли и улучшить качество сна.

Йога представлена множеством стилей (хатха-йога, аштанга-йога, виньяса-йога и др.), каждый из которых имеет свои особенности, ей можно заниматься дома, в парке, в любом удобном месте.

Пилатес – это оздоровительная система физических упражнений, разработанная немецким спортивным специалистом Йозефом Хубертусом Пилатесом в начале XX века. Она основана на последовательности из 34 упражнений, прорабатывающих все движения позвоночника, развивающих дыхание, силу, гибкость и выносливость. Занятия проводятся как в специализированных студиях, так и дома.

Данный вид активности имеет различные модификации (классический пилатес, мат-пилатес, пилатес на тренажерах и др.). Он также улучшает гибкость, силу и позволяет телу более четко ориентироваться в пространстве.

Аэро-йога, также известная как антигравити-йога, — это практика, сочетающая принципы йоги, растяжки, пилатеса и калланетики. Она была создана американским танцором и хореографом Кристофером Харрисоном в 1991 году. Аэро-йога выполняется в специальных гамаках, которые создают эффект парения в воздухе и позволяют выполнять асаны с дополнительной поддержкой. Эта практика способствует улучшению гибкости, повышению эластичности мышц, развитию баланса и координации движений, а также расслаблению и снятию стресса.

Аэро-йога может показаться более сложной, но при правильном подходе доступна широкому кругу занимающихся. Она учит не просто напрягать и расслаблять мышцы, а чувствовать свое тело изнутри, управлять дыханием и концентрировать внимание, а также добавляет к этому элемент невесомости, позволяя по-новому прочувствовать свои возможности.

Скандинавская ходьба, также известная как нордическая ходьба или фитнес ходьба с палками, - это вид физической активности, который включает использование специально разработанных палок для улучшения баланса, координации и общего уровня физической подготовки. Она подходит людям любого возраста и уровня подготовки, так как имеет низкую нагрузку на суставы и может быть адаптирована к индивидуальным потребностям.

Польза данного вида активности проявляется в нескольких аспектах:

Улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы. Скандинавская ходьба - это отличная кардио-тренировка, которая может помочь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и других хронических заболеваний.

Повышает мышечную силу и выносливость. При скандинавской ходьбе задействованы мышцы всего тела, включая ноги, бедра, корпус и спину. Это может помочь улучшить мышечную силу и выносливость.

Снижает боль в суставах. Скандинавская ходьба - это упражнение с низкой ударной нагрузкой, что делает ее хорошим выбором для людей с болями в суставах. Палки помогают снять часть нагрузки с суставов, что может уменьшить боль и дискомфорт.

Улучшает баланс и координацию. Скандинавская ходьба может помочь улучшить баланс и координацию, что может помочь снизить риск падений.

Повышает настроение и уровень энергии. Скандинавская ходьба - это отличный способ повысить настроение и уровень энергии. Физические

упражнения могут помочь высвободить эндорфины, которые обладают эффектом, улучшающим настроение.

Можно заниматься где угодно. Скандинавской ходьбой можно заниматься где угодно, где можно ходить, включая тротуары, дорожки и парки.

Тенденции развития инновационных форм занятий физкультурой.

Сфера физической культуры и спорта постоянно развивается, и на смену традиционным формам занятий приходят новые, более инновационные. Вот некоторые из ключевых тенденций, которые можно наблюдать сегодня:

#### 1. Использование фитнес-технологий:

- В спортивной жизни появились так называемые носимые устройства: фитнес-браслеты, умные часы и другие носимые устройства. Они становятся все более популярными, позволяя людям отслеживать свою активность, сон и другие показатели здоровья.
- Фитнес-приложения: Приложения для смартфонов и планшетов предлагают широкий спектр тренировок, программ питания и других инструментов для поддержания формы, что, в свою очередь, значительно упростило занятие спортом.
- Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): VR и AR-технологии используются для создания иммерсивных тренировочных experiences, которые могут сделать занятия фитнесом более увлекательными и эффективными.
- Онлайн-тренировки позволяют людям заниматься фитнесом в любое время и в любом месте, используя видеоуроки или прямые трансляции.

#### 2. Персонализация:

Все больше людей обращаются к услугам персональных тренеров, которые разрабатывают индивидуальные программы тренировок с учетом их целей и потребностей. Также появилась тенденция на групповые тренировки по интересам. Популярны групповые тренировки, основанные на различных видах спорта, таких как йога, пилатес, зумба, кроссфит и другие. В настоящее время все эти виды активности находятся в одном месте, стоит только забронировать удобное время и понравившееся направление в онлайн-приложении и прийти в центр.

3. Доступность также проявляется в нескольких аспектах. Множество муниципалитетов и некоммерческих организаций предлагают бесплатные или недорогие фитнес-программы, чтобы сделать занятия спортом доступными для людей с ограниченным бюджетом.

Фитнес-центры на открытом воздухе становятся все более популярными, предлагая людям возможность заниматься спортом на свежем воздухе.

Онлайн-фитнес позволяет людям заниматься спортом дома, что может быть более удобно и доступно, чем посещение спортзала.

#### 4. Геймификация:

Появляются также фитнес-игры, в них используются элементы игры, чтобы сделать упражнения более увлекательными и мотивирующими.

А также популярными стали фитнес-приложения с элементами геймификации. Многие фитнес-приложения используют геймификацию, чтобы сделать отслеживание прогресса и достижения целей более увлекательным.

#### 5. Интеграция с другими сферами, такими как:

- Фитнес-туризм становится все более популярным, предлагая людям возможность совмещать отдых с физической активностью.
- Корпоративный фитнес: все больше компаний предлагают своим сотрудникам программы корпоративного фитнеса, чтобы повысить их здоровье и производительность.
- Фитнес-образование: растет спрос на образовательные программы в области фитнеса, которые помогают людям стать более квалифицированными тренерами или инструкторами.

Важно отметить, что это лишь некоторые из основных тенденций, и сфера инновационных форм занятий физкультурой постоянно развивается. Появляются новые технологии, разрабатываются новые программы и подходы, что делает занятия спортом более доступными, увлекательными и эффективными для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Таблица – Преимущества и недостатки инновационных форм занятий физической культурой

| Преимущества                                                                                                                                                                                                        | Недостатки                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Повышение мотивации и вовлеченности: Новые и интересные формы занятий делают упражнения более увлекательными, что приводит к более регулярным тренировкам и более высоким результатам.                              | Зависимость от технологий: Спортсмены могут стать слишком зависимыми от технологий и потерять навык самостоятельного мониторинга своей физической активности. Это может привести к снижению мотивации и неспособности тренироваться без использования технологий.                       |
| Улучшение здоровья и самочувствия: Инновационные формы занятий физической культурой не только помогают улучшить физическую форму, но и повышают психическое здоровье, снижают стресс и улучшают общее самочувствие. | Ограниченность данных: Некоторые технологии могут не обладать достаточной точностью или не собирать все необходимые данные о физической активности. Это может привести к неполной или неточной оценке тренировочного процесса и результатов.                                            |
| Доступность: Разнообразие программ и технологий делает фитнес доступным для людей с любым бюджетом и возможностями.                                                                                                 | Приватность и безопасность данных: Использование современных технологий в физической активности может вызывать опасения относительно приватности и безопасности личных данных. Важно обеспечить адекватную защиту данных спортсменов и соблюдать соответствующие стандарты безопасности |

**Заключение.** Инновационные формы занятий физической культурой – ключ к здоровому будущему. В современном мире, где здоровье и благополучие людей становятся все более важными приоритетами, инновационные формы занятий физической культурой играют все более значимую роль.

Отходя от традиционных подходов, эти новые формы предлагают широкий спектр возможностей для людей всех возрастов, уровней подготовки и интересов.

Интеграция фитнес-технологий, персонализация тренировок, фокус на здоровье и благополучии, доступность, геймификация и интеграция с другими сферами – вот лишь некоторые из ключевых тенденций, которые определяют будущее фитнеса.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы продемонстрировать преимущества и недостатки проявления инноваций на спорт в таблице.

Важно отметить, что развитие инновационных форм занятий физической культурой – это непрерывный процесс. Появление новых технологий, разработка новых программ и подходов открывает новые возможности для людей вести более активный и здоровый образ жизни.

Инвестиции в развитие инновационных форм физической культуры – это инвестиции в будущее. Здоровое общество – это процветающее общество.

Принимая во внимание все вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что инновационные формы занятий физической культурой – это ключ к здоровому будущему. Используя эти новые возможности, мы можем сделать спорт доступным для всех, улучшить качество жизни людей и создать более здоровое и счастливое общество.

#### Литература

6. Ермолаев А.П., Усманова Д.Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта. Петрозаводск: Новая Наука, 2020. 143 с.
7. Копчиков Н.С., Бухаров М.М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020. 27 с.
8. Еремин Р.В., Моськин С.А. Вопросы поиска оптимальных сочетаний игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. 95 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

## THE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE TO IMPROVE THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PEOPLE WITH DISABILITIES

*А.А. Простяков, А.Ф. Околелова*  
*A.A. Prostyakov, A.F. Okolelova*

*Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия*  
*North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

*okolelowa.anastasya@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается сущность адаптивной физической культуры и основные ее методы. В работе рассмотрены основные результаты использования адаптивной физической нагрузки процессе занятий людей с ограниченными возможностями здоровья. Описаны основные психоэмоциональные аспекты во время адаптации. Были перечислены практические решения проблем внедрения адаптивного спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Abstract.** The article examines the essence of adaptive physical culture and its main methods. The paper considers the main results of the use of adaptive physical activity in the process of training people with disabilities. The main psychoemotional aspects during adaptive are described. Practical solutions to the problems of implementing adaptive sports for people with disabilities were listed.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, АФК, спорт, ограниченные возможности, люди с ОВЗ, физическая нагрузка.

**Keywords:** adaptive physical education, APE, sports, limited opportunities, people with disabilities, physical activity.

**Введение.** Адаптивная физическая культура (АФК) — это важное направление, обеспечивающее возможность физической активности людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Современное общество сталкивается с проблемой социальной изоляции и психологической нестабильности таких людей, что требует поиска решений для их реабилитации и социальной интеграции. В рамках этого процесса физическая активность играет одну из ключевых ролей, поскольку улучшает как физическое, так и психоэмоциональное состояние. Настоящая статья направлена на анализ актуальных проблем в области АФК и предложение эффективных решений для улучшения психоэмоционального состояния людей с ОВЗ.

**Актуальность проблемы.** По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на сегодняшний день около 15% населения мира имеют различные формы инвалидности, и эта цифра продолжает расти. Люди с ОВЗ сталкиваются с множеством проблем, включая физические ограничения, трудности в доступе к образованию и работе, а также социальную изоляцию. Кроме того, многие из них испытывают психоэмоциональные трудности, такие как депрессия, тревожные



расстройства, низкая самооценка и страх социальной дискриминации. Эти факторы снижают качество жизни и усугубляют уже существующие проблемы.

Адаптивная физическая культура предлагает решения, которые могут способствовать не только физической реабилитации, но и улучшению психоэмоционального состояния. Однако до сих пор существует недостаток внимания к её психотерапевтическому потенциалу, и многие программы реабилитации сосредоточены исключительно на физическом восстановлении, игнорируя психологические аспекты.

**Организация исследования психоэмоциональных аспектов адаптивной физической культуры.** Физическая активность оказывает положительное влияние на мозг, способствуя выработке эндорфина, что помогает снижать уровень стресса и тревожности. Это особенно важно для людей с ОВЗ, которые часто сталкиваются с хроническими психологическими проблемами. Например, исследования показывают, что регулярные занятия спортом способны значительно снизить уровень депрессии у людей с инвалидностью, улучшить их настроение и повысить самооценку.

Физические упражнения также способствуют улучшению сна, что, в свою очередь, положительно влияет на эмоциональный фон человека. Люди с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с нарушениями сна, которые усугубляют их психологические проблемы. Включение регулярных физических нагрузок в распорядок дня может способствовать восстановлению здорового сна и улучшению общего самочувствия.

На сегодняшний день существуют различные успешные примеры применения адаптивной физической культуры для улучшения внутреннего самочувствия.

Так, спорт для людей с инвалидностью стал важной частью глобального паралимпийского движения. Участие в таких соревнованиях не только помогает людям поддерживать физическую форму, но и значительно улучшает их эмоционально-психологическое положение за счёт вовлечённости в социальную активность, чувства принадлежности к сообществу и достижения личных успехов.

Другой пример — это программы для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Например, адаптивная йога или плавание, которые применяются на практике, показывают свою эффективность для улучшения не только физической выносливости, но и психоэмоциональной стабильности, а также способствуют снижению тревожности.

Ещё одним методом терапии в сочетании с АФК является верховая езда(иппотерапия). Данная практика может применяться для реабилитации людей с ОВЗ, особенно детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Помимо физических улучшений, взаимодействие с животными развивает социальные навыки и нормализует уровень тревожности.

**Обсуждение результатов и проблем внедрения адаптивной физической культуры.** Несмотря на очевидные преимущества АФК,

существуют значительные барьеры, которые ограничивают её широкое внедрение. Одним из таких барьеров является нехватка квалифицированных специалистов. Для проведения занятий АФК требуется не только спортивная подготовка, но и глубокое понимание психологических и физических особенностей людей с ОВЗ. Недостаток программ профессиональной подготовки и ограниченные ресурсы значительно затрудняют развитие данного направления.

Другой важный барьер — это недостаток финансирования и материально-технической базы. Многие спортивные объекты не приспособлены для людей с ограниченными возможностями, что ограничивает их доступ к занятиям физической культурой. Для решения этой проблемы необходимо не только создание специальных адаптивных программ, но и модернизация существующих объектов.

Для более эффективного использования адаптивного физического спорта в реабилитации людей с ОВЗ имеется несколько практических решений проблемы:

1. Развитие доступной инфраструктуры, которая сможет учитывать особенности людей. Это касается как спортивных объектов, так и спортивных программ, которые должны быть адаптированы под конкретные потребности различных групп.
2. Улучшение системы подготовки специалистов. Они должны обладать не только знаниями в области физической культуры, но и уметь работать с эмоционально-психологическими аспектами реабилитации.
3. Индивидуальный подход. Адаптивная физическая культура должна основываться на персональных программах, каждая программа должна учитывать особенности каждого, а также его социальные потребности.
4. Популяризация АФК. Важно повышать осведомлённость населения о возможностях адаптивной физической культуры, а также создавать условия для общедоступности данного направления для людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Выводы.** Адаптивная физическая культура — это неотъемлемая часть реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья. Она в совокупности положительно влияет на физическое состояние и повышает уровень психоэмоционального состояния, это особенно важно в условиях социальной изоляции и психологических трудностей, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью. Для использования АФК в качестве инструмента реабилитации необходимо решить ряд проблем, связанных с недостатком кадров, отсутствием доступной инфраструктуры и недостаточной информированностью общества. Внедрение адаптивных программ на всех уровнях — от учебных учреждений до профессиональных реабилитационных центров — поможет улучшить качество жизни людей с ОВЗ и ускорить их социальную адаптацию.

## Литература

1. Лукьянова Т.А. Современные проблемы оздоровительной физической культуры // Научный форум: педагогика и психология. М., 2023. С. 39-43.
2. Иванов С.В. Адаптивная физическая культура: современный подход к реабилитации // Журнал спортивной медицины. 2020. С. 45-52.
3. Петрова Н.А., Смирнов А.Г. Влияние адаптивной физической активности на психоэмоциональное состояние // Психология и здоровье. 2019, № 2. С. 23-30.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ У ЛИЦ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА

## WELLNESS OPPORTUNITIES FOR NORDIC WALKING IN PEOPLE WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

*С.Н. Садыкова, А.Н. Дондуковская*  
*S.N. Sadykova, A.N. Dondukovskaya*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, Стерлитамак,  
Россия*  
*Sterlitamak branch of the Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak, Russia*

nazsv64@mail.ru

**Аннотация.** В статье обосновывается подход к организации оздоровительных мероприятий для лиц с сахарным диабетом второго типа с учетом биомеханических особенностей скандинавской ходьбы. Предлагается программа оздоровительной тренировки продолжительностью один час в утреннее время через 1,5 часа после завтрака с применением попеременного шага скандинавской ходьбы периодичностью три раза в неделю в течение двух месяцев. Оценены оздоровительные возможности тренировок. Установлено положительное влияние занятий скандинавской ходьбой на поддержание адекватной гликемии (снижение уровня глюкозы крови на 11,2%), нормализацию жирового обмена (снижение индекса массы тела на 9,0%), состояние нервной системы (снижение показателей ситуативной и личностной тревожности на 17,4 % и 17,4%, соответственно).

**Abstract.** The article substantiates an approach to the organization of recreational activities for people with type 2 diabetes mellitus, taking into account the biomechanical features of Scandinavian walking. A wellness workout program lasting one hour in the morning is offered 1.5 hours after breakfast with the use of alternating Nordic walking steps three times a week for two months. The wellness possibilities of training are evaluated. The positive effect of Nordic walking has been established on maintaining adequate glycemia (a decrease in blood glucose by 11.2%), normalization of fat metabolism (a decrease in body mass index by 9.0%), and the state of the nervous system (a decrease in situational and personal anxiety by 17.4% and 17.4%, respectively).

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, сахарный диабет второго типа. биомеханические особенности ходьбы.

**Keywords:** Nordic walking, type 2 diabetes mellitus. biomechanical features of walking.

**Актуальность.** По прогнозам Международной федерации диабета число людей с сахарным диабетом (СД) в 2025, 2030 и 2045 годах будет составлять 438, 578 и 700 млн, соответственно, т.к. каждые 10 секунд в мире

на два больных СД становится больше. Это 7 миллионов в год. Каждые 10 секунд 1 человек умирает от связанного с диабетом заболевания. Это 4 миллиона в год. Диабет занимает 4 место среди болезней, которые становятся причинами летального исхода [10].

Самыми опасными последствиями глобальной эпидемии СД являются его системные сосудистые осложнения – нефропатия, ретинопатия, поражение магистральных сосудов сердца, головного мозга, артерий нижних конечностей. Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидизации и смертности больных СД [6].

В противовес этой неблагоприятной реальности в нашей стране большое значение уделяется формированию здорового образа жизни и профилактике СД. Так, Минздравом России разработаны и размещены в открытом доступе рекомендуемые нормы питания, соблюдение которых поможет избежать возникновения и развития СД у населения. Уделяется большое внимание развитию инновационных технологий в борьбе с распространением СД. Примерами могут служить оптимизация технологий профилактики и скрининга, ранней диагностики и лечения СД, создание новых диагностических и лечебных технологий, обеспечивающих полноценную социальную и репродуктивную реабилитацию лиц с СД. В настоящее время хорошо известны компоненты успешной повседневной немедикаментозной коррекции СД – диетические мероприятия с потреблением пищи, содержащей клетчатку и сложные углеводы, ограничение употребления жиров и разнообразные мероприятия физической культуры. В отношении последних установлено, что популярные аэробные физические упражнения для снижения массы тела также способствуют уменьшению резистентности к инсулину при СД второго типа (СД2), а также снижению риска развития артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний, часто сопутствующих СД [1; 2]. Однако единого мнения о предпочтительных методах использования физических нагрузок у лиц с СД2 в настоящее время не выработано. Например, известно, что наиболее доступные аэробные нагрузки – это дозированная ходьба. Она, как правило, происходит на свежем воздухе, интенсивность ее легко контролировать подсчетом шагов и поддержанием заданного темпа. Ходьба не требует дорогостоящего инвентаря и снаряжения, и это только небольшой перечень представленных нами преимуществ. Стоит отметить, для того, чтобы ходьба была эффективной, важно представлять теоретические положения биомеханики ходьбы.

Ходьба человека – это автоматизированный двигательный акт, являющийся результатом сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей, зависящий от сформированного в процессе жизни двигательного стереотипа, организованного совокупностью безусловных и условных рефлексов [3; 5]. Полный цикл ходьбы (период двойного шага) складывается из фазы опоры и фазы переноса конечности для каждой ноги. При этом в опорный период активное мышечное усилие конечностей создает динамические толчки, сообщающие центру тяжести тела

ускорение, необходимое для его поступательного движения. При ходьбе в среднем темпе (примерно около 109 шаг/мин) фаза опоры длится 60% от цикла двойного шага, фаза переноса – 40%. Ввиду того, что большую часть времени занимает опорное положение шага – обеспечивается устойчивость положения тела при ходьбе [5]. Осуществляется ходьба рядом мышц, тонко взаимодействующих между собой и действующих на различные суставы. По этому поводу необходимо упомянуть прямую мышцу живота, прямую бедра, переднюю большеберцовую и длинную малоберцовую мышцу, икроножную и полусухожильную мышцы, двуглавую мышцу бедра, большую и среднюю ягодичные мышцы, напрягатель широкой фасции, крестовоостистую мышцу [3]. Это взаимодействие формирует индивидуальную картину движения.

Разные характеристики используют для описания особенностей ходьбы: временные, кинематические, динамические и энергетические. Примером являются временная взаимосвязанность движений и деятельности мышц, зависимость кинематических параметров от максимумов опорных реакций, фазный характер работы мышц, многофункциональность мышц в цикле ходьбы, специфичность преобладающей биомеханической функции каждой части тела. Например, биомеханическая функция ног – опорная и толчковая функция, у туловища – стабилизирующая функция, у рук – балансирующая функция [3].

По поводу функции рук, ввиду выше означенной темы нашего исследования (использования палок во время ходьбы), необходимо отметить, что это обязательный компонент ходьбы, часть единой системы движения человека и ведущая роль в движениях рук принадлежит мышечным силам [3]. При ходьбе средняя активность мышц плечевого пояса и руки в 2-3 раза меньше активности мышц нижних конечностей и активируется при этом всего лишь часть мышц плечевого пояса и верхней конечности (большей частью это мышцы-разгибатели и ротаторы руки). По этому поводу необходимо упомянуть трапецевидную и подостную мышцы, широчайшую мышцу спины, трехглавую мышцу плеча и заднюю часть дельтовидной мышцы. Двуглавая мышца плеча, передняя часть дельтовидной мышцы и большая грудная мышца, являясь сгибателями, вовлекаются в процесс мало и нерегулярно [3]. Значительно позже вышеупомянутого было установлено, что такие параметры ходьбы, как вертикальное перемещение центра масс, снижение моментов реакции опоры, метаболическая стоимость стабильности ходьбы тесно связаны с движениями рук [4]. Исследования показали, что цикл движения верхних конечностей при нормальной ходьбе состоит из фазы переноса конечности вперед и фазы переноса назад, занимающих по 50 % времени цикла. При этом каждая фаза имеет один период подъема и один период падения руки, занимающие по 25% времени цикла [4]. Однако все же необходимо отметить, что движения верхних конечностей при различных вариациях ходьбы изучены значительно хуже, чем других компонентов единой системы движения.

Скандинавская ходьба (возникновение относят к январю 1988 года) – это разновидность дозированной ходьбы человека с использованием аналога лыжных палок для активного вовлечения в процесс движения мышц всего тела. Активируются при этом мышечные группы верхних конечностей, плечевого пояса, мышцы туловища передней боковой и задней группы мышц [5; 7].

Этот вид ходьбы позиционируют как имеющий преимущество перед многими физкультурными технологиями, используемыми в оздоровительной практике. Такая ходьба почти не имеет противопоказаний, легко дозируется в зависимости от возраста и физического состояния, является разновидностью циклических упражнений, укрепляющих сердце и сосуды, проводится на свежем воздухе в компании единомышленников, что способствует улучшению метаболизма, повышению психоэмоционального состояния и уровня эндорфинов, а также формированию выносливости организма занимающихся [7; 8; 9]. Помимо того, что палки, используемые в скандинавской ходьбе, вовлекают в процесс мышцы, которые выше мы упоминали как работающие «мало и нерегулярно», используется и разгрузочный эффект от палок, который оценивают в процентах от нагрузки на суставы. Установлено, что при опоре на палки в течение 60% времени опорной фазы ходьбы снижается нагрузка до 35% от массы тела с поясничного отдела позвоночника, тазобедренного сустава, коленного и голеностопного суставов опорной ноги [5]. Это обеспечивает щадящее воздействие на состояние хрящевой ткани и функцию суставов. Также при занятиях скандинавской ходьбой отмечают существенное повышение энергетической стоимости нагрузки. Если один час обычной ходьбы требует 300 ккал/час, то при скандинавской ходьбе этот показатель может возрасти до 700 ккал/час [5]. Очевидно, что использование скандинавской ходьбы в различных группах населения предлагает высокие оздоровительные возможности.

Цель нашего исследования заключалась в оценке оздоровительных возможностей занятий скандинавской у лиц с сахарным диабетом второго типа. Поставленные для реализации цели задачи заключались в анализе научных источников для выявления биомеханических особенностей ходьбы в целом и скандинавской ходьбы в частности, обосновании возможности применения занятий последней у лиц с сахарным диабетом второго типа.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературы показал, что дозированные физические упражнения у лиц с СД2 считаются не только оздоровительным, но и терапевтическим средством. Однако применение большинства статических и динамических упражнений с повышенными физическими нагрузками для лиц с СД2 неприемлемо ввиду наличия у них частых нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и избыточной массы тела. При этом наиболее эффективными физическими упражнениями при СД2, обеспечивающими поддержание адекватной гликемии, считают аэробные физические нагрузки умеренной интенсивности с высокой окислительной способностью ввиду стимулирующего влияния

таких упражнений на тканевой обмен, утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах. Аэробные нагрузки также активируют нормализацию жирового обмена и уменьшение жираотложения, что снижает патологическую для лиц с СД2 инсулинорезистентность. Необходимо отметить, что аэробные физические упражнения оказывают положительное воздействие на нервную систему, нарушения в работе которой имеют большое значение в патогенезе СД2, благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему.

В свою очередь скандинавская ходьба, это и есть щадящий вид нагрузки, которую легко дозировать и проводить расчет ее энергообеспечения, это разновидность циклических динамических движений, энергообеспечение которых осуществляется исключительно аэробным путем при интенсификации дыхания. Последнее активизирует различные группы механорецепторов в легких, импульсы от которых влияют на деятельность центральной и периферической нервной системы, а также различные физиологические уровни организма, оптимизируя их состояние. Применение скандинавской ходьбы должно способствовать большему потреблению энергетических резервов, следовательно, и снижению уровня глюкозы крови, улучшению трофических процессов, повышению эффективности окислительно-восстановительных процессов в тканях, следовательно, и активации рецепторов клеток к инсулину, то есть улучшению тех параметров, которые выступают мишенями поражения при СД2.

В исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте 47-61 года с СД2 легкой степени тяжести без известной сопутствующей патологии, получавшие гипотензивную (по показаниям) терапию, нейрометаболическую терапию, диетическую терапию №9, всего 7 человек. Занятия продолжительностью один час проводили в утреннее время через 1,5 часа после завтрака с применением попеременного шага скандинавской ходьбы. Периодичность занятий была три раза в неделю в течение двух месяцев. В начале курса занятий первую неделю участники исследования изучали технику скандинавской ходьбы и проходили дистанцию по 1-2 км в зависимости от самочувствия в темпе 60 шагов/мин. Во вторую неделю дистанцию увеличили до 2-3 км в прежнем темпе. На третьей неделе занятий дистанцию увеличили до 3-4 км в темпе до 70-75 шагов/мин. Далее интенсивность ходьбы рекомендовалась средняя со скоростью 90-120 шагов/мин, что соответствует 4 – 5,6 км/ч, под самоконтролем физической нагрузки в зависимости от возраста и ЧСС: для лиц 40 лет пределы ЧСС 99-126 уд./мин, 50 лет – 94-119 уд./мин, 60 лет – 88-112 уд./мин. У участников программы до начала и после завершения курса тренировок исследовали показатели углеводного обмена, кардиометаболического риска и психологического феномена тревожности. Применяли биохимический метод для определения уровня глюкозы крови. Высчитывали индекс массы тела на основании показателей роста и веса участника. Психологический феномен тревожности изучали посредством тестирования по Спилбергеру-Ханину.

Статистическую обработку результатов проводили по Т-критерию Вилкоксона.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По истечении двух месяцев занятий скандинавской ходьбой лиц с СД2 и окончания исследования нами были получены результаты, демонстрирующие снижение уровня глюкозы крови натощак у участников на 11,2% (от  $7,1 \pm 0,3$  ммоль/л до  $6,3 \pm 0,2$  ммоль/л) ( $p < 0,01$ ). Снижение индекса массы тела составило 9,0% (от  $32,1 \pm 0,8$  у.е. до уровня  $29,2 \pm 0,8$  у.е.) ( $p < 0,05$ ). До начала исследования уровень ситуативной и личностной тревожности участников классифицировался как «умеренная тревожность» и составлял  $41,3 \pm 2,0$  и  $43,1 \pm 3,3$  балла соответственно. По окончании показатели были  $34,1 \pm 1,9$  и  $35,6 \pm 2,0$  балла соответственно. Хотя тревожность продолжила классифицироваться как «умеренная», ее снижение составило 17,4 % и 17,4%, для ситуативной и личностной тревожности соответственно ( $p < 0,05$ ). Таким образом, предложенная нами программа занятий скандинавской ходьбой продемонстрировала хорошие оздоровительные возможности для ее использования у лиц с СД2.

**Выводы.** Установлено, что занятия лиц с сахарным диабетом второго типа скандинавской ходьбой положительно влияют на поддержание адекватной гликемии, активизируют нормализацию жирового обмена, оказывают позитивное влияние на состояние нервной системы, что свидетельствует о высоком оздоровительном потенциале этого вида ходьбы у лиц этой категории.

### **Литература**

1. Баймуханова Д.М., Иманбекова Ж.А., Улукбекова А.О. Влияние физической нагрузки на состояние углеводного и жирового обмена у больных сахарным диабетом // Вестник КазНМУ. 2013, №3 (2). С. 269-272.
2. Булнаева Г.И., Хамнуева Л.Ю., Хантакова Е.А. Лечебная физическая культура при сахарном диабете : учебное пособие. Иркутск : ИГМУ, 2010. 49 с.
3. Виттензон А.С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека. М.: ЦНИИПП, 1998. 271 с.
4. Воронцова О.И., Удочкина Л.А., Мазин И.Г., Гончарова Л.А. Цикл движения верхних конечностей при нормальной ходьбе человека // Медицинский вестник Башкортостана. 2016, № 6 (66). Т. 11. С.53-58.
5. Ерёмушкин М.А., Князева Т.А., Стяжкина С.М. и др. Применение дозированной ходьбы на санаторно-курортном этапе медицинской реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями: учебно-методическое пособие. М.: НМИЦ РК; МедиаМедика, 2018. 32 с.
6. Клинические рекомендации «Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой. 7-й выпуск [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://cyberleninka.ru/article/n/algoritmy-spetsializirovannoy-meditsinskoy-pomoschi-bolnym-saharnym-diabetom-pod-redaktsiey-i-i-dedova-m-v-shestakovoy-7-y-vypusk> (дата обращения 29.10.2024).
7. Полетаева А.Н. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. СПб. : Питер, 2015. 128 с.



8. Станский Н.Т., Алексеенко А.А. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой // Вестник Полоцкого университета. 2015, № 1. С. 22-27.
9. Станский Н.Т., Алексеенко А.А., Колошкина В.А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. 32 с.
10. IDF 2019: эпидемия диабета начинает отступать [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://medvestnik.ru/content/news/IDF-2019-epidemiya-diabeta-nachinaet-otstupat.html> (дата обращения 25.03.2023).

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НА ПУТИ К ИНКЛЮЗИВНОМУ СПОРТУ

### CURRENT ISSUES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE: ON THE WAY TO INCLUSIVE SPORTS

*В.П. Симень<sup>1</sup>, Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Е.С. Курасова<sup>1</sup>, Е.А. Шувалова<sup>1</sup>, С.В. Леженина<sup>2</sup>, Г.Р.  
Сайдашева<sup>2</sup>*  
*V.P. Simen<sup>1</sup>, N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, E.S. Kurasova<sup>1</sup>, E.A. Shuvalova<sup>1</sup>, S.V. Lezhenina<sup>2</sup>, G.R.  
Saidasheva<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Chuvash State University them. I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia*

msta77@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы адаптивной физической культуры и предлагаются пути их решения.

**Abstract.** The article discusses current problems of adaptive physical culture and suggests ways to solve them.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инклюзия, спорт.

**Keywords:** adaptive physical education, inclusion, sports.

**Актуальность.** Адаптивная физическая культура, направленная на развитие двигательных способностей и улучшение здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), является неотъемлемой частью инклюзивного общества. Однако, несмотря на прогресс в этой области, адаптивная физическая культура сталкивается с рядом актуальных проблем, требующих решения.

#### 1. Недостаток финансирования:

Одним из главных препятствий для развития адаптивной физической культуры является недостаток финансирования. Недостаток средств для закупки специального инвентаря, оборудования, а также для обеспечения доступности спортивных объектов для людей с ОВЗ значительно ограничивает возможности их участия в спорте.

## 2. Дефицит квалифицированных специалистов:

Отсутствие достаточного количества специалистов, обладающих знаниями и опытом работы с людьми с ОВЗ, является серьезной проблемой. Необходимо развивать систему подготовки специалистов адаптивной физической культуры, чтобы обеспечить качественное обучение и поддержку для людей с ОВЗ [1].

## 3. Отсутствие комплексного подхода:

Часто адаптивная физическая культура рассматривается изолированно от других сфер жизни человека с ОВЗ, таких как образование, здравоохранение, социальная реабилитация. Необходимо развивать комплексный подход, интегрируя адаптивную физическую культуру в систему реабилитации и социальной адаптации людей с ОВЗ.

## 4. Отсутствие мотивации и доступности:

Для многих людей с ОВЗ, особенно детей, участие в спорте может быть ограничено недостатком мотивации, а также отсутствием доступности спортивных объектов и программ. Необходимо создавать мотивационные программы, а также адаптировать спортивные объекты и программы с учетом особенностей людей с ОВЗ.

## 5. Стигматизация и дискриминация:

Несмотря на прогресс в области инклюзивного спорта, стигматизация и дискриминация людей с ОВЗ в спортивной среде продолжают иметь место. Необходимо усилиями всех сторон общественной жизни создавать атмосферу уважения и равноправия в спорте.

## 6. Недостаток общественной осведомленности:

Общественная осведомленность о возможностях и преимуществах адаптивной физической культуры остается недостаточной. Необходимо проводить информационные кампании, чтобы расширить понимание важности инклюзивного спорта.

## 7. Несовершенство законодательной базы:

Законодательная база в области адаптивной физической культуры требует усовершенствования. Необходимо увеличивать финансирование, обеспечивать доступность спортивных объектов, создавать условия для развития инклюзивного спорта [2].

## Решения и перспективы:

- Повышение финансирования: Необходимо увеличить финансирование адаптивной физической культуры из государственных и частных источников.
- Развитие кадрового потенциала: Необходимо развивать систему подготовки специалистов адаптивной физической культуры, включая повышение квалификации и переподготовку.
- Создание комплексных программ: Разработка комплексных программ, включающих образовательные, медицинские и социальные аспекты, для людей с ОВЗ, включая адаптивную физическую культуру.

- Усиление мотивации и доступности: Создание мотивационных программ для людей с ОВЗ, а также обеспечение доступности спортивных объектов и программ.
- Проведение просветительской работы: Широкая информационная кампания, направленная на устранение стигматизации и дискриминации людей с ОВЗ в спортивной среде.
- Усовершенствование законодательства: Разработка и совершенствование законодательных актов, регулирующих развитие инклюзивного спорта [3].

Заклучение. Адаптивная физическая культура - это не просто спортивная дисциплина, а необходимый компонент инклюзивного общества. Решая актуальные проблемы, мы можем создать условия для гармоничного развития людей с ОВЗ, обеспечить их равные возможности в спорте и общественной жизни.

#### Литература

1. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. №3 (58). [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii>.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта прикладных форм физической культуры): Учеб.для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. М. : Спорт, 2020. 164 с.

---

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОПОРА ЗДОРОВЬЯ PHYSICAL ACTIVITY AS A PILLAR OF HEALTH

---

**У.А. Холдоров**  
**U.A. Kholdorov**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье изучен вопрос применения физической активности в сохранении здоровья. Назработаны предложения и рекомендации по повышению знаний и навыков тренеров и методистов спортивных учебных заведений по применению результатов научных исследований на практике.

**Abstract.** This article examines the issue of the use of physical activity in maintaining health. Proposals and recommendations have also been developed to improve the knowledge and skills of coaches and methodologists of sports educational institutions on the application of research results in practice.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, физическая активность, здоровье, внедрение, интеграция, система, образование, наука.

**Keywords:** physical education, sport, physical activity, health, implementation, integration, system, education, science.

В современном мире понятие физической культуры получило признание, признано неотъемлемой частью общей культуры, присущей личности и обществу. Но слишком многие аспекты этой притчи все еще остаются неясными и недостаточно проработанными. Одной из главных причин этого является разнообразие концепций культуры, каждая из которых содержит частичную суть. До появления "кинжала" в культурологии не было общепризнанной единой теории культуры.

Термин "культура" отражает различные понятия культуры с точки зрения объема и содержания на языке современной науки. Она отмечается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком, искусственная (вторая) природа, совокупность человеческой деятельности, ее видов и результатов, целостное общество, духовная жизнь общества, качество общества, качество человека, система ценностей, созданная человеком и целостное общество. Это говорит о том, что культура – довольно сложное социальное явление.

Современный этап развития культуры можно описать таким образом, что присущие ему обстоятельства развиваются не в специализированных узких рамках, а в форме системного подхода к изучению человека в виде социального и биологического целого. Поэтому возникает необходимость по-новому осмыслить сущность физической культуры как разновидности общей культуры. Физическая культура находит новые формы выражения в материальной (развитие физических способностей человека, возможностей и знаний о движении, развитие материально-технической базы) и духовной (это связано с отношением человека к просвещению и ценностям) культуре. Действительно, когда человек меняет свою (биологическую) природу, строение – то есть для того, чтобы развить свои собственные физические способности, улучшить свои знания об этом, требуется также духовно принять этот факт, упорным трудом заниматься спортом, укрепить свою волю, овладеть необходимыми для этого инструментами и методами.

Обновленная природа человека в первую очередь обусловлена тем, насколько он готов к этому процессу. Современные взгляды на физическую культуру направлены на то, чтобы рассматривать ее, как специализированную часть, отрасль общей культуры. Оно подразумевает совокупность процессов физического развития индивида, обеспечивающих социальную и трудовую активность. Однако развитие физических способностей человека нельзя назвать отдельным процессом от его личностных качеств, характера. Кроме того, именно воля человека управляет развитием физических способностей. Эффективность труда тех, кто занимается физической и культурной деятельностью, определяется тем, насколько в это вовлечены спрос и мотивация (востребованность, интерес, нужда, формирование заветной цели и

побуждения), объем знаний и мышления. Само по себе это также служит социализации личности. Из этого следует, что в основе физической культуры лежит деятельность творческого характера. Таким образом, физическая культура - это проявление или система общей культуры, сфера социальной активности, совокупность материальных и духовных ценностей. Промышленная революция, механизированное производство изменили отношение трудящихся к физической культуре. Ручной физический труд в определенном смысле определил уровень физического развития населения.

Однако внедрение технологий в производство повысило спрос на работников одинаковой формы, физически развитых во всех отношениях. Требовались специальные мероприятия для физической подготовки самих работников. Физическая культура стала общей потребностью. Именно эта современная физическая культура стала основными уроками возникновения. Он был направлен на физическое развитие и специальную подготовку почти всех жителей.

Таким образом, физическая и культурная активность развивались несколькими путями, пропорциональными этапам развития общества на его пути к прогрессу. На ранних этапах физическая культура не выделялась, физическое развитие осуществлялось в естественной трудовой деятельности. И будет носить преимущественно физический характер. Только отдельные группы населения (охотники, военные) испытывают потребность в физической активности.

Но на более поздних этапах развития общества (периоды рабства и феодального строя) появляются структуры, специально организованные для физического воспитания подрастающих поколений правящих классов и специализирующиеся на физической подготовке военнослужащих. Только в условиях развитого капиталистического общества физкультурная деятельность становится потребностью всех слоев населения, приобретает массовый характер, оформляется как отдельный социальный институт.

#### Литература

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. М.: Спорт, 2016. 232 с.
2. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
3. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. М.: Либроком. 280 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.

# К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

## ON THE ISSUE OF ORGANIZING AND CONDUCTING SWIMMING CLASSES IN A REHABILITATION CENTER FOR CHILDREN

*О.А. Черноярова*  
**O.A. Chernoyarova**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары,  
Россия*

*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

chernoyarovaao@mail.ru

**Аннотация.** В статье затронуты актуальные проблемы организации и проведения занятий по плаванию в условиях реабилитационного центра детей. Казалось бы, с одной стороны, в стране созданы все условия для специалистов физического воспитания, работающих в реабилитационных центрах для детей и подростков, однако, с другой стороны, администрация данных учреждений определенным образом нарушает права и обязанности трудовых отношений в рамках профессиональной деятельности, а именно: оформление трудового договора, выплата стимулирующих, оформление дополнительного соглашения на оказание платных услуг и соблюдение санитарно-эпидемиологических требований предоставления услуг в области спорта, организации досуга и развлечений. Таким образом, не учитываются интересы инструкторов по физической культуре в организации и проведении занятий по плаванию, что, в свою очередь, отражается на эффективности процесса реабилитации детей и подростков, а также на процессе обучения плаванию детей платных групп, проводимых в условиях реабилитационного центра.

**Abstract.** The article touches upon the current problems of organizing and conducting swimming classes in the conditions of a rehabilitation center for children. It would seem that, on the one hand, the country has created all the conditions for physical education specialists working in rehabilitation centers for children and adolescents, however, on the other hand, the administration of these institutions in a certain way violates the rights and obligations of labor relations within the framework of professional activity, namely: execution of an employment contract, payment of incentives, execution of an additional agreement on the provision of paid services and compliance with sanitary and epidemiological requirements for the provision of services in the field of sports, organization of leisure and entertainment. Thus, the interests of physical education instructors are not taken into account in the organization and conduct of swimming classes, which, in turn, affects the effectiveness of the rehabilitation process for children and adolescents, as well as the process of teaching swimming to children of paid groups, conducted in the conditions of a rehabilitation center.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность руководителя физического воспитания в реабилитационном центре, трудовой договор с работником государственного учреждения, трудовое соглашение на оказание платных услуг.

**Keywords:** professional activity of the head of physical education in a rehabilitation center, employment contract with an employee of a state institution, employment agreement for the provision of paid services.

**Введение.** В нашей стране большое внимание уделяется реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями. Требования к

повышению качества реабилитации данной группы населения отражено в нормативных документах, принятых за последние годы, а именно в Федеральных законах Российской Федерации: «О социальной защите инвалидов» [4], «Об образовании» [6], «О физической культуре и спорте» [5]. В связи с этим на территории Российской Федерации для детей и подростков с ограниченными возможностями построено значительное количество реабилитационных центров.

Как констатируют О.А. Черноярова, Е. В. Шафейкина [7], в Чувашской Республике (ЧР) в 01.01. 2005 году на основании постановления кабинета министров ЧР №289 был создан «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

Центр оказывает детям и подросткам с ограниченными возможностями квалифицированную медико-социальную, психолого-социальную и социально-педагогическую помощь, обеспечивает условия для максимально полной и своевременной социальной адаптации их к жизни в обществе, в семье, к обучению и труду.

В реабилитационном центре предусмотрены занятия по лечебному и адаптивному плаванию для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов. В течение года дети проходят два курса реабилитации, каждый курс включает 2-3 недели. Занятия по плаванию проводятся 2-3 раза в неделю, рекомендуемое время нахождения в воде 20-30 минут при температуре воздуха в бассейне +32 градуса и температуре воды +30 градусов. После занятия дети могут посетить сауну, температура в которой +85 градусов. Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре (ФК) или руководитель физического воспитания (ФВ) согласно назначению врача по лечебной физической культуре (ЛФК). К занятиям по плаванию не допускаются дети до 7 лет и дети-инвалиды, имеющие противопоказания к посещению бассейна. Также врач ЛФК указывает на то, что ребенок может заниматься один или с одним из родителей. Целью занятий по лечебному и адаптивному плаванию является комфортное пребывание ребенка в воде. В «Реабилитационном центре для детей», как показал анализ журнала посещения детей в бассейне, реабилитацию проходит более 400 детей и подростков, однако их количество и качество работы с ними могло бы быть выше, если бы администрация была заинтересована не только в улучшении условий организации и проведения занятий по плаванию детей и подростков, проходящих реабилитацию в центре, но и в уважительном отношении к труду инструкторов ФК и руководителей ФВ, улучшая, в свою очередь, и их условия работы.

В связи с вышеизложенным, опираясь на собственную практику работы в данном центре, нами выявлены актуальные проблемы, касающиеся организации и проведения занятий по плаванию в условиях реабилитационного центра для детей (далее Центр).

На наш взгляд, одной из таких проблем является оформление и подписание трудового договора в Центре. С ней могут столкнуться лица,

поступающие на работу. Так, согласно Приказа работодателя, в течение трех рабочих дней в трудовом договоре должна стоять подпись работника, тогда как договор был оформлен и подписан работодателем и работником лишь по истечении года, а именно только после того, как было подано заявление работника об увольнении. Не менее важно ознакомиться с трудовым договором, прежде чем подписать его. В данном случае, трудовой договор был составлен не очень компетентным сотрудником отдела кадров. Так, в разделе «1. Общие положения» одним из пунктов является оказание помощи при переодевании реабилитируемых детей и принятии ими душа с целью приучения их к соблюдению требований гигиены. И далее в этом же разделе следующим пунктом идет требование обеспечения охраны жизни и здоровья реабилитируемых детей во время занятий в бассейне. Вот такой парадокс: и помогать переодеваться и принимать душ, и, в тоже время, обеспечивать охрану жизни реабилитируемых детей во время занятий, хотя невозможно оставить без присмотра одних детей, чтобы оказывать помощь другим, и находиться в разных местах одновременно (раздевалка, душ, бортик, чаша бассейна).

Еще одно из весьма неоднозначных положений – поддержание взаимодействий с медицинским персоналом и контроль санитарно-гигиенического состояния бассейна, т.к. часто нет ни уборщицы, ни медсестры, и мытье полов на бортике, в душе, раздевалке и коридоре бассейна полностью ложится на инструктора по ФК и руководителя ФВ.

Часто оказываются невыполнимыми и другие требования данного раздела. Первое: совместный с медицинским работником контроль состояния здоровья детей и подростков, проходящих реабилитацию, и регулирование их физической нагрузки. Дело в том, что часто медицинский работник отсутствует на рабочем месте по причине несовпадения графика работы. И второе: оказание при необходимости первой доврачебной помощи. Такую помощь может оказывать только работник, который прошел обучение правилам оказания первой помощи, в противном случае это является нарушением ст. 214 Трудового кодекса РФ и нарушением раздела «2. Права и обязанности работников», в котором работник обязан добросовестно выполнять свои трудовые обязанности, возложенные на него пунктом 1 настоящего договора.

Особого внимания заслуживает раздел трудового договора «3. Оплата труда», в котором указывается, что работнику производится выплата стимулирующего характера (табл.).

Таблица – Показатели выплаты стимулирующего характера

| Наименование доплаты                   | Условия получения выплаты | Показатели и критерии оценки эффективности деятельности | Периодичность | Размер выплаты |
|----------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| Доплата за качество и результат работы | Оценочный лист            | Результаты работы                                       | Раз в месяц   | 1-8 баллов     |



Из таблицы следует, что максимальный размер стимулирующей выплаты составляет 8 баллов, но этих баллов никогда не получит работник, который является совместителем и работает на 0,5 ставки, хотя он будет выполнять всю методическую, общественную, организационную работу в полном объеме, как и все сотрудники, у которых 1,0 ставки.

К тому же в БУ ЧР «Реабилитационном центре для детей» баллы начисляются не за профессионализм специалиста, а за уборку территории от мусора: осенью от опавших листьев и веток, а зимой от снега с крыши, который упал на территорию, с детских площадок. Также заставляют заниматься уборкой и покраской кабинетов, и это необходимо выполнять во время рабочего дня, в ущерб занятий с детьми (занятия в этом случае отменяются). А если не выйдешь на эти мероприятия, то не начислят баллы, и, естественно, зарплата будет намного ниже, чем у остальных сотрудников.

Еще одним условием для стимулирующей выплаты является членство в профсоюзной организации реабилитационного центра: если ты не член, то 0,5 баллов не начислят в зарплату.

Следующий нереальный показатель стимулирующей выплаты – количество детей, посещающих занятия по плаванию. Не понятно, откуда взялась требуемая цифра 36 человек в день. Даже работая на полставки, невозможно представить, чтобы на одном занятии одновременно собрались 18 детей, занимающихся лечебным плаванием. А вот те реальные 5 человек, с которыми вы работаете регулярно и добросовестно, не принесут вам стимулирующих баллов.

Конечно, можно закрыть глаза на эти проблемы и на кабальный трудовой договор с работником государственного учреждения, но такой подход руководства и администрации реабилитационного центра нельзя считать правомерным, эффективным и соблюдающим трудовое законодательство Российской Федерации, чему свидетельство проблема нехватки специалистов, работающих по совместительству в реабилитационном центре, и что не может не отразиться на обучении плаванию детей и подростков с ограниченными возможностями.

Помимо трудового договора, имеет место еще одна проблема по организации и проведению занятий по плаванию с детьми, а именно платное обучение детей и подростков в условиях реабилитационного центра. Так, в настоящее время БУ ЧР «Реабилитационный центр для детей» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики имеет право оказывать платные услуги в рамках полученной от Министерства образования и молодежной политики ЧР лицензии № 1194 от 05.09.2018 года [1]. Данная лицензия предоставляет право на осуществление образовательной деятельности, в том числе и на оказание образовательных услуг по реализации образовательных программ по видам образования, по уровню образования, по профессиям, специальностям, направлениям подготовки и дополнительного образования. На основании полученной лицензии, директором утвержден прейскурант цен на платные услуги, оказываемые БУ ЧР «Реабилитационный

центр для детей» Минтруда на 09.01.2024 года [2]. В прейскуранте, помимо дополнительных услуг различных специалистов, предлагаются следующие услуги в бассейне: обучение плаванию (1 занятие), цена 182 рубля; разовое посещение бассейна для взрослых, цена 145 рублей; разовое посещение для детей (без тренера), цена 121 рубль.

Бесспорно, что БУ ЧР «Реабилитационный центр для детей» заинтересован в оказании платных услуг в бассейне, однако анализ работы и собственный взгляд на проблему организации и проведения платных занятий по плаванию с детьми позволил выявить ряд нарушений как при оказании платных услуг на договорной основе в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации, так и в несоблюдении санитарно-эпидемиологических требований предоставления услуг в области спорта, организации досуга и развлечений, которые указаны в Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3260-10» [3].

Не утверждено Положение о работе бассейна БУ ЧР «Реабилитационный центр для детей», а именно: «Общие положения», «Основные задачи», «Организация и работа бассейна», «Организация занятий в бассейне», «Основные требования, предъявляемые к содержанию бассейна», «Кадровый состав бассейна», «Правила внутреннего распорядка в бассейне для родителей (законных представителей) обучающихся», «Правила внутреннего распорядка в бассейне обучающихся», «Правила проведения занятий в бассейне», «Ответственность и права при посещении бассейна».

Бухгалтерия «Реабилитационного центра для детей Минтруда Чувашии» продает абонементы с формулировкой «Абонемент на посещение бассейна» и выдает Акт об оказании услуг, при этом не заключив с инструктором ФК, руководителем ФВ дополнительного соглашения на оказание платных образовательных услуг к трудовому договору с работником. Согласно трудовому кодексу Российской Федерации, такое дополнительное соглашение включает в себя следующие разделы: 1. Предмет дополнительного соглашения. 2. Сумма и порядок расчетов. 3. Правила и обязанности сторон. 4. Ответственность сторон. 5. Порядок разрешения споров. 6. Порядок изменения и расторжения дополнительного соглашения. 7. Прочие условия. 8. Юридические адреса и банковские реквизиты.

Также с родителями (законными представителями) не заключается Договор на оказание платных образовательных услуг, действующий на основании Устава и включающий следующие разделы: 1. Предмет дополнительного соглашения. 2. Сумма и порядок расчетов. 3. Права и обязанности сторон. 4. Ответственность сторон. 5. Порядок разрешения споров. 6. Порядок изменения и расторжения дополнительного соглашения. 7. Прочие условия. 8. Юридические адреса и банковские реквизиты.

Вместе с тем, родители (законные представители) ребенка должны писать заявление на имя директора о зачислении их сына (дочери) в группы по обучению плаванию, но нет и этого.

Стоит отметить, что работодатель в конце каждого месяца не составлял Акт приемки выполненных работ, содержащий информацию о том, что работник предоставил платные дополнительные образовательные услуги по трудовому договору в количестве одного часа на одного ребенка.

В довершение всего, в Центре нет утвержденного директором расписания занятий платной группы по обучению плаванию детей. Родители, купив абонемент своему ребенку, но не согласовав этот урок с инструктором ФК, у которого в это же время проходит свое основное занятие, тем не менее требуют, чтобы инструктор занимался именно с их ребенком.

Бухгалтерия Центра, согласно преискуранту, продает абонементы с пометкой «без тренера»: под этим подразумевается, что родители не согласны платить за обучение плаванию, т.к. ребенок просто пришел «покупаться» без всяких заданий и без соблюдения правил поведения на воде. Причем этот контингент также приходит в основное время работы инструктора ФК, следовательно, тот все равно отвечает за технику безопасности детей на воде, однако на его зарплате это никак не отражается.

Что касается разового посещения бассейна для взрослых, то эти взрослые – сотрудники Центра, количество их посещений в абонементе никто не отмечает, в бассейн они могут, например, принести жидкость в стеклянной трехлитровой банке, плавать без шапочек и без нахождения на бортике инструктора ФК и медсестры. Администрация Центра так же считает это «нормой» в организации и проведении платных занятий по плаванию. Очень важно обратить внимание на «Санитарно-эпидемиологические требования предоставления услуг в области спорта, организации досуга и развлечений», раздел 6, пункты 6.2.3-6.2.8, требования которых заключаются в том, что здание бассейнов оборудуется раздельными для мужчин и женщин туалетами, душевыми и раздевалками. В действительности же, в бассейне Центра всего одна общая раздевалка, в которой находятся 5 шкафчиков для девочек и 5 шкафчиков для мальчиков, одна общая душевая, в которой два душа, и один общий туалет, которым в течение рабочего дня пользуются и сотрудники Центра, а детям приходится ждать, когда освободится туалет с одним общим унитазом на всех.

**Выводы.** Таким образом, исходя из теоретического анализа проблем организации и проведения занятий в условия Центра, мы можем только надеяться, что администрация Центра, Министерство труда и соцзащиты обратит внимание на все нарушения и постарается принять меры к исправлению сложившейся ситуации, особенно это касается сотрудников отдела кадров и бухгалтерии, которые просто не хотят выполнять свои профессиональные обязанности, проявляя халатность и незнание трудового законодательства, кодекса этики и служебного поведения работников и правил внутреннего распорядка. Также надеемся, что проблема вакансий инструктора по физической культуре и руководителя физического воспитания, работающих в бассейне реабилитационного центра для детей, будет решена.

#### Литература

1. Лицензия БУ ЧР «Реабилитационный центр для детей» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики на право на осуществление образовательной деятельности [Электронный ресурс] : от 05.09.2018 года № 1194. Режим доступа – <https://det-reabilit.soc.cap.ru>
2. Платные услуги, оказываемые БУ ЧР «Реабилитационный центр для детей» Минтруда [Электронный ресурс] на 09.01.2024 года. Режим доступа – <https://det-reabilit.soc.cap.ru>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ [Электронный ресурс] : от 24.12.2020 N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3260-10». Режим доступа – <http://mdou47.beluo31.ru>
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [Электронный ресурс] : от 24.11.1995 № 181-ФЗ (последняя редакция). Режим доступа – <https://docs.yandex.ru/>
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс] : от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). Режим доступа – <https://yandex.ru/>
6. Федеральный закон «Об образовании» [Электронный ресурс] : от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). Режим доступа – <https://www.consultant.ru>
7. Черноярова О.А., Шафейкина Е.В. Формирование навыка плавания у детей с церебральным параличом в условиях реабилитационного центра // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы III Международной конференции. Чебоксары : ЧГПУ, 2012. С. 513-516.

## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН С ПОМОЩЬЮ СТРАТИФИЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

### IMPROVING WOMEN'S PHYSICAL PERFORMANCE THROUGH A STRATIFIED APPROACH

*А.А. Шералиева*  
**A.A. Sheralieva**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

[dildorakambarova64@gmail.com](mailto:dildorakambarova64@gmail.com)

**Аннотация.** Статья исследует специфическое значение стратификационного подхода в совершенствовании физических качеств женщин. В статье приводятся причины улучшения физических качеств, различные виды деятельности, необходимые для их улучшения, система питания, психическое и физическое здоровье, а также механизмы физической активности. В статье подчеркивается важность личного времени и постановки целей для улучшения физических качеств, а также важность приложений общества. В статье подчеркивается важная роль стратифицированного подхода в улучшении физических качеств и указываются направления для 35-летних женщин, чтобы они могли вести более здоровую и активную жизнь.

Для 35-летних женщин улучшение физических качеств составляет у них важный аспект жизни. В этом возрасте у человека могут быть разные причины физического развития, такие как возраст, состояние здоровья, система питания, уровень активности и т.д. В зависимости от этих причин очень важна важность стратифицированного подхода к улучшению их физических качеств.

Важной частью первоклассного подхода является стимулирование населения к физическим нагрузкам, которые находятся в разных частях. Например, они могут развивать себя с помощью таких занятий, как спорт, жиры, гимнастика или ходьба. Эти действия высвобождают их энергию, укрепляют их грудь и ноги, и это может привести к заметным физическим изменениям в их глазах.

Во-вторых, очень важно сосредоточиться на системе питания и балансе 35-летних женщин. Они должны обогащать свой рацион витаминами и минеральными соединениями, такими как лосось, масло, и фрукты. Кроме того, им не следует ограничивать потребление сахара и высококалорийной пищи, так как это важно для контроля их веса и для того, чтобы у них была идеальная физическая система.

В-третьих, изучение психического и физического здоровья имеет важное значение для улучшения физических качеств женщин. 35-летним женщинам необходимо уменьшить стресс, используя наращивание себя с помощью жира, медитации или духовных занятий. Это важно для их физической и духовной защиты. Еще одна важная часть - применение механизмов к физической активности 35-летних женщин. Им необходимо улучшить свои физические качества, посещая тренажерный зал, прогуливаясь и катаясь на велосипеде, или выполняя прыжки, широкие упражнения и другие действия. Такие занятия помогают укрепить грудь, осветлить глаза, и повысить физическую работоспособность. Важной частью улучшения физических качеств является использование времени. Женщины должны планировать прогулки, чтобы найти время для себя и достичь различных целей. Это повысит их мотивацию и сделает их более эффективными в улучшении физических качеств. Приложения и данные общей среды важны для улучшения физических качеств 35-летних женщин. Они должны развиваться в соответствии с различными медицинскими советами, особенно системой питания и планом действий. Это дает им широкие возможности вести здоровый и активный образ жизни.

#### Литература

1. Strong Women Stay Young - Miriam E. Nelson va Sarah Wernick.
2. Yoga for Women: Gain Strength and Flexibility, Ease PMS Symptoms, Relieve Stress, Stay Fit Through Pregnancy, Age Gracefully - Karin Björkegren.
3. Fit after 40: A Woman's Guide to Living a Healthier and More Balanced Life - Julie L. Deardorff va Cheryl L. Kravitz.
4. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B. Ma'murov o'quv qo'llanma Toshkent 2014y 33-49 betlar.
5. "Ayollarning fan va sportdagi o'rni" Ilmiy amaliy anjuman. Ilmiy tezislar to'plami. 2007 yil 14 aprel, 40-41 bet.

6. Qodirova Sh.Sh., Uraimov S.R. Content of Professional and Practical physical training of students of Higher Education Institutions // Best journal of innovation in science, research and development. Vol. 2, Iss. 5, 2023. P 205-217.

## IMPROVING TRAINING EFFICIENCY OF DISABLED PARA-ATHLETES BASED ON INNOVATIVE TECHNOLOGY

### ПОВЫШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ У АТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

*D.N.U. Davlatov*  
*Д.Н.У. Давлатов*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

davlatovdavlatjon03@gmail.com

**Abstract.** Physical training plays a crucial role in the development and success of para-athletes. However, individuals with disabilities face unique challenges that may hinder their training efficiency. To overcome these obstacles, innovative technologies have emerged as powerful tools in enhancing training effectiveness and optimizing performance for disabled para-athletes. This article explores the various ways in which innovative technology can be utilized to improve training efficiency, enabling para-athletes to reach their full potential.

**Аннотация.** Физическая подготовка играет решающую роль в развитии и успехе параспортсменов. Однако люди с ограниченными возможностями сталкиваются с уникальными проблемами, которые могут снизить эффективность их обучения. Чтобы преодолеть эти препятствия, инновационные технологии стали мощным инструментом повышения эффективности тренировок и оптимизации результатов параспортсменов с ограниченными возможностями. В этой статье рассматриваются различные способы использования инновационных технологий для повышения эффективности тренировок, позволяя параспортсменам полностью раскрыть свой потенциал.

**Keywords:** education process, training, approaches, athletes, monitor progress.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, тренировки, подходы, спортсмены, контроль прогресса.

**Introduction.** In their education process, athletes research and advance a sequence of physical, technical, tactical, and psychological capabilities which are tailored to their organic and psychological characteristics.

Therefore, the education manner can be described as an uninterrupted duration parallel to the evolutionary improvement of the athlete, in which there is no longer solely the affect of motor factors however additionally elements associated to cognitive and affective-social tactics .

When analysing the most necessary factors, Kidman viewed that dad and mom are very effective socialising agents, as they can exert a tremendous affect on their young people in relation to the recreation in which they specialise, as properly as their adherence to it. On the different hand, Martinent and Decret cited that the sports

activities coaching manner and overall performance are conditioned with the aid of psychological elements and bodily fitness.

According to Mujika , psychological factors are determinant when going through a education session or a competition, whilst Sosa et al. and Williams and Krane trust that self-confidence, motivation, concentration, and the manipulate of stress and anxiousness are of integral importance, each when it comes to reaching the proposed goal and in order to attain most performance.

In the case of athletes with disabilities, there is additionally preceding lookup which shows the existence of severa elements influencing their training. Thus, Willis et al. determined that the social context has a applicable impact on this process, whilst Williamson et al. argued that the most essential component in the course of the education of athletes with a incapacity is the coach's know-how of factors associated to rehabilitation, ability level, awareness, and understanding how to grant the athlete with regular safety.

Additionally, Durstine et al. emphasised that for proper activity education of humans with disabilities, programmes ought to focal point on flexibility, balance, accessibility, safety, enjoyment, cardiovascular endurance, agility, and muscular strength. Nevertheless, athletes with a incapacity frequently have to overcome environmental, structural, social, medical, and monetary limitations in order to train, which hinders their coaching and participation in sports activities .

DePauw and Gavron , Rimmer et al. , and Shields et al. also viewed that there is a variety of physical, emotional, and psychological obstacles influencing the education and participation of these . Sobiecka et al. determined that one of the constraints for recreation enterprises no longer supplying accurate education for para-athletes is the lack of funding and that, in game clubs, the coaching method is now not situation to any coordination.

Thus far, severa studies have furnished huge information on the coaching and teaching technique of non-disabled people, even though it is uncertain whether or not these findings are transferable to para-athletes, as lookup in this region is at a nascent stage . The literature attracts interest to the lack of adequate empirical lookup on the essential factors of education para-athletes at the easiest degrees of wearing prowess and the limitations they stumble upon .

There is, therefore, little perception of the mechanisms and procedures by way of which athletes with a incapacity are skilled to take part extra or much less successfully in competition-oriented bodily endeavor . In this regard, it ought to be borne in thought that each influences and constraints may additionally rely on the kind of recreation in question, which should be the focal point of future research.

For this reason, in order to enlarge information about the elements influencing the coaching procedure of para-athletes, as nicely as to perceive the boundaries encountered by using these athletes in this process, a systematic evaluation used to be carried out. The lookup questions have been the following:

What elements have the best affect on the education method of para-athletes, and what are the limitations encountered for the duration of this process? Thus, the

purpose of this systematic evaluate was once to decide the elements influencing the coaching procedure of para-athletes, as properly as the obstacles they encounter.

Disabled para-athletes face unique challenges when it comes to training and improving their performance. However, innovative technology has the potential to significantly enhance training efficiency for these athletes.

By leveraging advancements in areas such as wearable devices, virtual reality, and biofeedback systems, coaches and athletes can optimize their training programs and achieve better results. In this article, we will explore how innovative technology can be utilized to improve the training efficiency of disabled para-athletes.

**Wearable devices:** Wearable devices offer a range of possibilities for disabled para- athletes. Through the use of sensor technology, these devices can collect data on various aspects of an athlete's performance, such as heart rate, oxygen levels, and movement patterns. This data can then be analyzed to identify areas for improvement, adjust training programs, and monitor progress.

For example, a wheelchair athlete can use a smartwatch to track their speed, distance covered, and heart rate during training sessions. This allows for real-time feedback and adjustments to optimize their performance.

**Virtual reality (VR):** Virtual reality provides a unique opportunity for disabled para- athletes to simulate various scenarios and conditions that they may encounter during competition. VR technology can create immersive training environments that replicate specific sports arenas or terrains. For example, a visually impaired runner can use VR to experience and familiarize themselves with the layout of a track before a race. This can help them navigate the course more effectively and give them a competitive edge. Additionally, VR can be used to train athletes in mental resilience and visualization techniques, which are crucial for success in sports.

Coaches can then use this information to make data-driven decisions regarding training programs, recovery strategies, and injury prevention. This can save valuable time and resources by focusing on the most effective training methods for each individual athlete.

**Conclusion.** The integration of innovative technology into the training programs of disabled para- athletes holds immense potential for enhancing efficiency. Wearable sensors, virtual reality simulations, and advanced prosthetics are just a few examples of how technology can revolutionize training methodologies. By leveraging these tools, disabled para- athletes can push their limits, reach new heights in their respective sports, and inspire others with their remarkable achievements. With continued research and development in this field, the future of training for disabled para-athletes is indeed bright.

#### References

1. Wood A.G., Barker J.B., Turner M.J., Sheffield D. Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* 2017;28:329–339.
2. Латипова Н.И., & Журабоева М. (2024). The role and importance of the english language in sports. *Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati*, 1(1), 144-147
3. Isakovna L.N. (2024). Tilni o'rganishga sport yondashuvi va o 'ziga xos xususiyatlari. *Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati*, 1(1), 139-143.



4. Rubin H.J., Rubin I.S. Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data. Sage; London, UK: 2012.
5. Sparkes A.C., Smith B. Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product. Routledge; London, UK: 2014.
6. Erkayev E. Talabalarni jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishda innovatsion va ilg'or xorijiy tajribalar // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
7. Xasanov A.T., & Anvarov D.M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
8. Erkayev E. O'rta masofaga yugurishning xususiyatlari va ustivor yo'nalishlari // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
9. Corbin J.M., Strauss A.L. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. 3rd ed. Sage; London, UK: 2008.
10. Strauss A., Corbin J. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. Sage; London, UK: 1998.

## THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF GYMNASTS

## ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОВ

**X. Qodirova**  
**X. Кодирова**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

**Abstract.** Gymnastics is an important field of physical education and sports that requires physical skills, flexibility, strength, and balance. For gymnasts, the development of physical qualities is crucial for their success in sports. One of the main ways to achieve this is by adopting a healthy lifestyle.

**Аннотация.** Гимнастика – важная часть физического воспитания и спорта, требующая физических навыков, гибкости, силы и равновесия. Для гимнастов развитие физических качеств важно для их успехов в спорте. Одним из основных способов достижения.

**Keywords:** gymnastics, healthy lifestyle, healthy eating, adequate sleep, stress management.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровый образ жизни, здоровое питание, достаточный сон, управление стрессом.

**Introduction.** Gymnastics is a vital part of physical education and sports, requiring physical skills, flexibility, strength, and balance. For gymnasts, developing physical qualities is essential for their success in sports. One of the primary methods to achieve this is by establishing a healthy lifestyle.

A healthy lifestyle encompasses all aspects necessary for the proper functioning of the body and maintaining health. This includes the following factors:

1. **Regular Physical Activity:** Regular training plays a key role in developing physical qualities for gymnasts. It helps increase muscle strength, endurance, and flexibility.
2. **Healthy Eating:** Proper nutrition provides the energy expenditure of the body. It is essential for gymnasts to consume foods rich in proteins, carbohydrates, and vitamins.
3. **Adequate Sleep:** Sleep is crucial for recovery. Gymnasts should aim for at least 7-8 hours of sleep per night.
4. **Stress Management:** The mental health of athletes plays a significant role in physical preparation. Reducing stress and maintaining psychological stability helps achieve success in sports.

#### **Role of a Healthy Lifestyle in Developing Physical Qualities.**

A healthy lifestyle contributes to the development of gymnasts' physical qualities in the following ways:

1. **Strength and Endurance:** Proper nutrition and regular physical activity enhance muscle strength, improving overall endurance and performance in gymnasts.
2. **Flexibility:** Engaging in a healthy lifestyle, especially with activities like yoga or stretching, increases gymnasts' flexibility.
3. **Injury Prevention:** Following a healthy lifestyle aids in combating injuries. Proper nutrition and training strengthen the body's defense mechanisms.
4. **Mental Health:** Athletes' mental states directly impact their performance. A healthy lifestyle helps reduce stress and enhances psychological stability.
5. **Healthy Nutrition:** A gymnast's diet directly affects their physical condition. A balanced diet filled with essential vitamins and minerals is crucial. These nutrients are important for muscle development, energy production, and recovery processes. For instance, protein-rich foods are necessary for muscle mass, while carbohydrates serve as a source of energy.
6. **Physical Activity:** A healthy lifestyle includes physical activity. Gymnasts need to train regularly, as this is a key factor in developing physical qualities. Various exercises, including strength and flexibility training, are essential for enhancing endurance.
7. Mental health is as important as physical health for athletes. Managing stress through relaxation techniques, mindfulness, and mental conditioning helps gymnasts maintain focus and emotional stability. Techniques such as yoga, meditation, and breathing exercises can effectively reduce anxiety and enhance performance under pressure.

**Conclusion.** A healthy lifestyle plays a significant role in developing physical qualities for gymnasts. Through proper nutrition, regular physical activity, adequate sleep, and stress management, athletes can improve their health and physical performance. A healthy lifestyle not only leads to success but also ensures the overall well-being of athletes.

## References

1. Rasuljon o'g'li, A.R., Anvarov, D. (2024). Brass usulning umumiy xususiyatlari. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 139-152.
2. Xasanov A.T., Anvarov D.M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
3. Botirov B.M., Anvarov D.M. (2022, December). Yosh suzuvchilar chidamliligini oshirishning o'ziga xos xususiyatlari: 10.53885/edinres. 2022.21. 34.042 Botirov BM katta o'qituvchi, FarDU Anvarov DM magistrant, FarDU. In Научно-практическая конференция, 562-565.
4. Анваров Д., Абдупаттоев А. (2024). Повышение выносливости юных пловцов. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 105-112.
5. Anvarov D. (2024). Shaxmatda taktika, strategiya mexanizm va usullarning ahamiyati. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 53-57.
6. Anvarov D., Urmonov I. (2024). Building endurance in young swimmers. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 4-11.
7. Anvarov D., Majidov R. (2024). Suzishning inson organizimiga foydasi. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 131-138.
8. Mirzatillo o'g'li A.D. (2024). Kroll usulida ko'krakda suzish. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.
9. Анваров Д., Джалилов У., Ахмаджонов И. (2024). Определение влияния нагрузки при тренировке на ростых спортсменов. Research and implementation, 2(7), 145-149.
10. Rasuljon o'g'li A.R., Anvarov D. (2024). Brass usulning umumiy xususiyatlari. Research and implementation, 2 (Maxsus 1), 139-152.
11. Mirzatillo o'g'li A.D. (2024). Bolalar uchun suzishning ahamiyati va o'qitish usullari. Научный Фокус, 2(13), 416-420.
12. Anvarov D. (2024, May). 11-12 yoshli suzuvchilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi. In Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions.
13. Anvarov D. (2024, May). Suzishning inson tanasiga foydali tomonlari. In Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions.
14. Mirzatillo o'g'li A.D. (2024). Suzishda chidamlilikning ahamiyati. so'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 7(5), 205-209.

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

---

## CURRENT ISSUES OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

---



### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА

---

### PROFESSIONAL COMPETENCE AND SKILLS OF A TEACHER

---

*А.А. Акмалов*  
**A.A. Akmalov**

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому  
воспитанию и спорта, Ташкент, Узбекистан*  
*Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports,  
Tashkent, Uzbekistan*

bekajon@mail.ru

**Аннотация.** В статье изложена компетентность и мастерства педагога физического воспитания и спорта на основе инновационной подготовки совершенствование профессиональных квалификации, знаний, умений и навыков.

**Abstract.** The article describes the competence and skills of a physical education and sports teacher based on innovative training to improve professional qualifications, knowledge, skills and abilities.

**Ключевые слова:** педагог, компетентность, квалификация, физическое воспитание, педагогическое мастерство.

**Keywords:** teacher, competence, qualification, physical education, pedagogical skills.

**Введение.** Педагог - творческая личность, передающая подрастающему поколению социальный опыт старших.

Учитель физвоспитания (далее педагог) образовательного учреждения не профессия, а настоящее призвание, а ещё - ежедневный нелёгкий труд. Задачи педагога посвятить достаточное количество времени своему ученику, сформировать у него важные умения и навыки, по выбору профессии.

В Законе «Об образовании» Республики Узбекистан право заниматься педагогической деятельностью имеют лица с соответствующим образованием, профессиональной подготовкой и обладающие духовно-нравственными качествами. Лица, окончившие магистратуру и дипломированные специалисты имеют право заниматься педагогической деятельностью по специальности. Лицам с непедagogическим высшим образованием предоставляется право заниматься педагогической деятельностью в образовательных организациях (за исключением высших образовательных

организаций) после прохождения курсов переподготовки, если иное не предусмотрено законодательством.

**Методы и организацию исследования.** Анализ научной и научно-педагогической литературы.

Теоретические основы развития педагогической профессиональной компетентности учителя физвоспитания. Какой педагог компетентный? Какие качества педагога будут способствовать его эффективной и успешной профессиональной деятельности в школе? Компетентность – это личностная характеристика педагога по физвоспитанию и спорту. Компетенция – это совокупность конкретных профессиональных качеств. Профессиональная компетентность – это умение и способность педагога решать профессиональные проблемы. Профессиональная компетентность – это сумма знаний и умений, которая определяет результативность и эффективность урока и комбинация личностных и профессиональных качеств. Формирование профессиональной компетентности – процесс циклический, в учебной деятельности необходимо постоянно повышать профессионализм, и каждый раз перечисленные этапы повторяются, но уже в новом качестве. В профессиональной компетентности педагога нельзя не сказать о создании портфолио. Портфолио – есть отражение профессиональной деятельности, в процессе формирования которого происходит самооценивание и осознается необходимость саморазвития педагога.

С помощью портфолио решаются вопросы повышения квалификации, аттестация педагога, собираются и обобщаются результаты его профессиональной деятельности. Создание портфолио – хорошая мотивационная основа деятельности педагога и развития его профессиональной компетентности.

К основным составляющим профессиональной компетентности педагога относятся: интеллектуально-педагогическая компетентность – умение применять полученные знания и умения, опыт в профессиональной деятельности для эффективного обучения и воспитания, способность педагога к инновационной деятельности; коммуникативная компетентность – значимое профессиональное качество, включающее речевые навыки, умение слушать, экстраверсию, эмпатию; информационная компетентность – объем информации педагога о себе, учениках, родителях, о коллегах; регулятивная компетентность – умение педагога управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность к рефлексии, стрессоустойчивость.

Компетентность педагога в ведении образовательного процесса заключается в следующем:

1. Подготовка к образовательной деятельности вызывает необходимость иметь высокую компетентность, постоянный поиск новой информации, методики с применением на практике, которые соответствуют уровню развития учеников. Использование средств диагностики.

2. Компетентность подготовки к организации информационной основы образовательной деятельности вызывает необходимость владеть ИКТ, постоянный поиск новой информации.
3. Компетентность в организации учебного процесса. Признание за ученикам права выбора (деятельности, партнера). Создание возможности для его осуществления. Моделирование отношения сочувствия и позитивных способов общения на разрешение проблем и конфликтов.
4. Компетентность в установлении контактов с родителями. Данная компетентность позволяет педагогу привлечь родителей и представителей общественности к совместному формированию критериев качества образования, конкретизировать социальный заказ, сделать школу инвестиционно привлекательной.
5. Компетентность в креативной педагогической деятельности, определение индивидуальных целей на краткосрочную и долгосрочную перспективу.
6. Компетентность в разработке и реализации авторских образовательных программ. Данная компетентность расширяет знания, позволяет реализовать творческий потенциал и развитие интереса учеников к занятиям физической культурой и спортом.
7. Компетентность во владении современными образовательными технологиями способствует развитию обобщенных способов деятельности педагога, позволяющих им свободно ориентироваться в различных жизненных ситуациях. Она обеспечивает постоянный рост и творческий подход в педагогической деятельности, предполагает непрерывное обновление собственных знаний и умений, что обеспечивает потребность к постоянному саморазвитию.
8. Креативная компетентность педагога. Способность к поиску и внедрению в практику инновационных идей, новых способов реализовать их на уроках физвоспитания.
9. Компетентность в организации условий, сберегающих здоровье учеников на занятиях физической культурой и спортом.

Государственный образовательный стандарт по физической культуре в общеобразовательных, средних и средних специальных, профессиональных учебных заведениях Узбекистана.

Основная цель преподавания физического воспитания в общеобразовательных средних, средних специальных, профессиональных учебных заведениях: воспитывать учащихся быть физически крепкими, подвижными, здоровыми, развивать у них знания о здоровье человека, формировать умение применять знания, полученные в области физического воспитания, в жизни.

Основные задачи преподавания физической культуры в общеобразовательных средних, средних специальных, профессионально-технических учебных заведениях: понимать и применять оздоровительные упражнения; развивать физические качества путем последовательного выполнения физических упражнений; обучение безопасным способам

использования спортивного инвентаря; формирование компетенций в области базовой и физической культуры в пропаганде здорового образа жизни среди широких слоев населения.

Выпускникам с общим, средним и средним специальным образованием по физической культуре, предъявляются следующие квалификационные компетентные требования:

**1. Умение понимать и применять оздоровительные упражнения.**

4 класс. Может следовать правилам распорядка дня; можно выполнять утреннюю гимнастику по утрам во время занятий физкультурой и уроков; может соблюдать правила ходьбы; знает виды активных игр и их правила; знает о влиянии физических упражнений на здоровье человека; знает начальные правила игры в шахматы.

9 класс. Знает правила гигиены при выполнении физических упражнений; может правильно пользоваться гимнастическими снарядами; знает роль легкой атлетики в здоровье человека; знает приемы защиты и нападения в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе; умеет выполнять элементы и приемы борьбы; может выполнять упражнения для правильного формирования популяции; знает правила передвижения шахматных фигур и матирования шаха; знает правила безопасности при выполнении игровых упражнений.

11 класс, лицей, колледж. Может создать благоприятные условия для обучения выполнению физических упражнений; умеет правильно и самостоятельно развивать функциональные системы организма с помощью физических упражнений; может активировать обменные процессы; умеет правильно и безопасно пользоваться гимнастическими снарядами; знает роль и влияние легкой атлетики на здоровье человека; умеет защищаться и атаковать баскетболе, волейболе, гандболе, футболе, бадминтоне, настольном теннисе и других видах спортивных игр.

**2. Компетенция развития высших физических качеств за счет правильного выполнения комплекса физических упражнений.**

4 класс. Может связать последовательность упражнений (гимнастика, акробатика, равновесие, наклоны и висы, лазание); имеет физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию) при выполнении упражнений; может играть в логические игры (шахматы, шашки и др.).

9 класс. Комплекс общеразвивающих упражнений (выполняется с предметами и без предметов), гимнастика (прыжки, лазание, вис и наклон, равновесие), легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), подвижные игры; приобретает физические качества (ловкость, силу, скорость, гибкость, выносливость и координацию) при освоении жизненно важных навыков; может играть в логические, основанные на мышлении, игры (шахматы, шашки и т.д. )

11 класс, лицей, колледж. Положительное влияние общеразвивающих упражнений на суставы и группы мышц, выполняемых с предметами и без

предметов и их последовательности, вис, ползание, баланс, наклон и прыжки, тяга, акробатические элементы, гимнастика художественная и следит за пространственным движением и последовательностью его выполнения; знает происхождение спорта и историю его развития; знает о важности физических упражнений для здоровья человека;

### **3. Компетентность в безопасном использовании спортивного инвентаря.**

4 класс. Способен соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом; может определить частоту сердечных сокращений до и после занятия; может соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

9 класс. Знает названия различных приспособлений и снарядов в гимнастике, может объяснить их устройство и пользоваться ими в соответствии с правилами, установленными в практических занятиях; будет иметь базовые знания по оказанию первой помощи при ранении.

11 класс, лицей, колледж. Знает сведения о наименованиях, устройстве и размерах оборудования спортивных игр и приспособлений; спортивный инвентарь, баскетбольная площадка, мяч, футбольные ворота, сетка, флаги, волейбольная стойка, специальное место для зрителей, безопасность при использовании различных препятствий, может соблюдать правила; может пользоваться и знать названия, строение, размеры снаряжения, виды борьбы; соблюдать технику безопасности в борьбе; может оказать первую помощь при травме.

### **Профессиональное мастерство педагога.**

Основные направления и функции деятельности педагога: воспитательная; образовательно-просветительская; проектировочная; воспитательная (заключается в формировании нравственных и идейных взглядов личности обучающегося).

Образовательно-просветительская функция заключается в передаче обучающимся специальных знаний и умений. Педагог обязан проводить с учениками воспитательную работу, учебные занятия, используя разнообразные приёмы, методы и средства обучения, современные спортивно-образовательные технологии, включая информационные.

Мастерство педагога при формировании умений обучаемых проявляется в том, что он ищет (находит) в каждом его ответе что-то положительное, особенное или примечательное. Педагог понимает, что каждый обучаемый – это неповторимая индивидуальность. Умение педагога ставить обучаемого в ответственное положение осуществляется не с помощью приказа или морализации, а с помощью веры в его успех. В системе педагогической деятельности можно выделить группы этих качеств (опорные составляющие). К первой группе относятся индивидуальные трудно формируемые качества. Другая группа личностных качеств педагога основывается на психологических механизмах взаимодействия с обучаемыми, третья – на рефлексии педагогических способностей.



В сложной структуре процесса общения означенные опорные составляющие группы рассматриваются нами как условные. В структуре индивидуальных личностных качеств педагога можно выделить следующие: Первая группа: душевная чуткость; чувство деликатности; чувство юмора; проявление интуиции. Чувство интуиции (запас нереализованных ранее или неосознанных впечатлений) проявляется в умении педагога экстраполировать поведение обучаемого не только в сложившейся, либо прогнозируемой ситуации, но и непредвиденной. Вторая группа личностных качеств педагога основана на психологических механизмах межличностного понимания, и включает следующие: рефлексия; идентификацию; эмпатию; децентрацию. Рефлексия (удвоенное понимание) – способность видеть себя глазами обучаемого. В процессе диагностики этого качества лежит то, что обучаемые видят в педагоге не только положительное (эрудиция, интеллигентность, культура, такт и т. п.) но выделяют и то, что ему непременно в себе надо пересмотреть (диктаторский тон, умеет дать отпор, расплывчатый, «движение» без отдачи и т. д.). Идентификация – способность педагога мысленно поставить себя на место обучаемого и на основе осознания его проблем объяснять его поведение. Эмпатия – способность постигать эмоциональное состояние каждого обучаемого. Ведь его физиологическое состояние проявляется непредсказуемо (вялость, отключение памяти, раздражительность, возбудимость). Децентрация – способность педагога отказаться от своих эгоцентрических оценок обучаемого, и умение ценить его же глазами. При этом, педагог, как правило, проявляет тончайшую чувствительность: готов временно «загрязниться» поведением обучаемого, чтобы затем, достигнув доверия, вместе с ним «отмываться».

**Выводы.** Учителя физвоспитания должны иметь глубокое понимание изменений, происходящих в социальной жизни общества, характер проводимых социальных реформ, и уметь предоставлять учащимся правильную и обоснованную информацию по этому поводу. Компетентный подход учителя физвоспитания к занятиям проявляется в освоении инновационных технологий, развивающих базовые компетенции, контроле и коррекции своей деятельности.

#### Литература

1. Закон «Об образовании» Республики Узбекистана ЗРУ-637.
2. Государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию в общеобразовательных средних и средних специальных, профессиональных учебных заведениях Узбекистана.
3. Акмалов А.А. Учебно-методический комплекс по модулю «Профессиональная компетентность и мастерство педагога» для курса повышения квалификации учителя физического воспитания школы. Ташкент, 2024.

# СОЦИАЛЬНО КУЛЬТУРНЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

## SOCIO-CULTURAL WAYS OF IMPROVEMENT OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

*А.А. Акмалов*

**A.A. Akmalov**

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому  
воспитанию и спорта, Ташкент, Узбекистан*

*Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports,  
Tashkent, Uzbekistan*

bekajon@mail.ru

**Аннотация.** В статье изложены основные пути совершенствования вузовского научно-образовательного потенциала как управленческой проблемы, отражено решение задач оптимизации двуединого процесса сочетания институализированных форм научной и образовательной деятельности и учёта индивидуализированных социально-психологических аспектов творчества.

**Abstract.** Article outlines the main ways to improve the university scientific and educational potential as a management problem is to solve the problems of optimizing the twofold process of combining institutionalized forms of scientific and educational activities and taking into account individualized socio-psychological aspects of creativity.

**Ключевые слова:** наука, образование, высшая школа, социум, социальный институт, интеграция.

**Keywords:** science, education, higher school, society, social institution, integration.

**Введение.** Любая сфера человеческой деятельности в современном обществе связана с наукой, доступ к которой возможен только через систему образования. Поэтому престиж высшего уровня образования резко возрос. Оно монополизировало все пути, ведущие на разные уровни социальной структуры общества. Неудивительно, что одной из особенностей современного социума является изменение положения науки и образования в системе общественных отношений. Высшее образование в современном мире - один из приоритетных социальных институтов, его уровнем во многом определяются экономическое, культурное, духовное и социальное развитие общества, его интеллектуальный потенциал и как следствие - место того или иного государства в мире. В современных условиях качество образования можно с уверенностью назвать системным определителем развития всех социальных сфер. Этим объясняются повышенное внимание к системе высшей группы в большинстве развитых стран и высокий уровень требований, которые к ней предъявляют. Страна, не уделяющая должного внимания человеческому потенциалу, прежде всего образованию, не может в полной мере воспользоваться достижениями современной науки и передовыми технологиями.

**Методы и организация исследования.** Анализ научной и научно-педагогической литературы.

Немаловажно, что широкомасштабная, глубокая трансформация общества совпала с переходом науки в ту фазу своего развития, которую можно охарактеризовать как информационную, ибо информация, и главным образом научная информация, становится решающим фактором безопасности и интеллектуального развития общества. Подчеркнем, что практическая ценность науки заключается в том, что, во-первых, она разрабатывает технику овладения жизнью - как внешними вещами, так и поступками людей, во-вторых, - методы мышления, рабочие инструменты и вырабатывает навыки обращения с ними (М. Вебер, 2020). Вследствие этого общество оказывается в существенной зависимости оттого, насколько глубоко наука проникает в жизнь социума. Более того, действенность властно-политических, социально-экономических и собственно экономических отношений, определяющая эффективность системы социального наследования, во многом зависит от взаимодействия науки и образования как ведущих для репродукции и развития других социальных институтов. В то же время нельзя не учитывать, что в качестве социальных институтов и наука, и образование вбирают в себя всю совокупность качеств общества, наследуя и специфически воспроизводя его достоинства и пороки.

Неудивительно, что пристальное внимание исследователей привлекали проблемы взаимоотношения ценностных систем общества, науки и образования. Однако при этом как отечественные, так и зарубежные авторы изучали влияние общества в основном на процесс институционализации.

К сожалению, менее интенсивно исследовалось влияние науки на общество. Поэтому в стороне, как правило, оставался социокультурный аспект интеграции науки и образования как «конгломерат», обеспечивающий формирование и ретрансляцию культуры социума. А он-то представляет собой наиболее интересный контекст исследования взаимодействия науки и образования как социальных институтов (В.Ж.Келле, 1999, 2018).

В таких условиях особую актуальность приобретает активизация разработки принципиально новых подходов к организации инновационных процессов в сфере образовательной политики и её кадрового обеспечения. Тем более что в силу объективных и субъективных обстоятельств в предшествующий период не было обеспечено условий для должного уровня взаимодействия и взаимопроникновения социальных институтов образования и науки. Об этом свидетельствует, с одной стороны, довольно жалкое состояние вузовской науки, с другой - практическое отсутствие (за редким исключением - ТГПУ, УзГосУФК, БухПУ и незначительное число иных вузов такого плана) учебных заведений, в которых научная деятельность была бы вплетена непосредственно в ткань академических занятий (А.Н. Нормурадов, 2001). В первую очередь это касалось системы высшего педагогического образования, осуществляемого именно как чисто педагогическое, а не как научно-педагогическое. И лишь на фоне современных требований

преодоления инерционности традиционной системы высшей группы в этом плане обнаружена необходимость и, более того, злободневность создания такого научно-образовательного комплекса, который мог бы эффективно работать в новых, далеко не всегда благоприятных условиях рыночных отношений.

На заседании Коллегии Министерства Молодёжной политики и спорта Республики Узбекистан от 23 мая 2021 г. была одобрена концепция развития системы образовательных учреждений Узспорта до 2030 г. Она предусматривает решение задач формирования современной системы подготовки кадров, базирующейся на тесной интеграции науки, образования и практики, создании преемственной системы отбора и подготовки профессиональных кадров. Такое решение принято в связи с тем, что в настоящее время с учетом социально-экономических преобразований, модернизации образования в РУз, присоединение Узбекистана к Болонской декларации система образовательных учреждений Узспорта не в полной мере соответствуют современным требованиям.

Общественная практика свидетельствует, что любые преобразования нигде, в том числе и в отношении процесса управления в сфере конкретного социального института, не дают должного результата, если они проводятся методом проб и ошибок, без научно обоснованной программы. В свете вышеизложенного в настоящее время к числу наиболее актуальных проблем относятся разработка и внедрение в образовательной сфере адекватных требованиям сегодняшнего дня концепций, технологий и методов управления (А. Нормурадов, 1999).

Становятся, в частности, неизбежными отход от принципов администрирования и способов решения задач управления, которые довольно эффективно использовались в условиях централизованной административно-командной системы, и формирование государственной научно-образовательной политики на иных принципах, с тем чтобы она могла выступить в качестве социального регулятора развития деятельности этого социального института. При этом базовым и неизменным должен оставаться системный подход, при котором система «наука - высшее образование» рассматривается как целостный объект социального управления, обладающий статусом социального института.

Показательно, что именно в конце прошлого века заметно активизировались исследования особенностей управления в сфере указанных социальных институтов с позиций так называемого социологического системного подхода. В этом плане для нашего исследования наиболее важно изучение особенностей взаимодействия науки и образования как социальных институтов и феноменов общественной жизни.

Становление и эффективное функционирование указанного научно-образовательного комплекса в условиях переходного периода требуют также решения проблемы социальной защищенности этой сферы в целом, её

потенциала, в том числе и кадрового, а потому и каждого члена общества, вовлеченного в эту сферу деятельности.

Немаловажно, что одним из основных путей совершенствования вузовского научно-образовательного потенциала как управленческой проблемы является решение задач оптимизации двуединого процесса сочетания институализированных форм научной и образовательной деятельности и учёта индивидуализированных социально-психологических аспектов творчества.

Опыт вузовской науки в странах с рыночной экономикой свидетельствует, что функционирование и развитие научного потенциала в этих условиях в значительной мере обусловлены маркетинговой деятельностью в научно-образовательной сфере. Однако в силу специфики последней общие принципы организации маркетинговой деятельности и социологического мониторинга здесь в чистом виде неприменимы и требуют существенной корректировки. Их разработка также входит в число актуальных проблем, без решения которых развитие науки и системы высшего образования как двуединого комплекса весьма затруднено.

Понятно, что в качестве одного из наиболее важных факторов развития научного потенциала высшей группы следует рассматривать совершенствование системы высшего педагогического образования, поскольку эффективность использования и формирования научного потенциала тесно связана с системой повышения качества образовательных услуг. А потому и система высшего образования в новых условиях должна быть реформирована в соответствии с потребностями научно-образовательной политики государства.

В связи с этим, с одной стороны, требуется специальный анализ состояния проблем высшего образования в целом как института, решающего проблемы формирования научно-педагогических кадров, а с другой - проблемы совершенствования собственно научного потенциала путем развития вузовского сектора науки.

**Выводы.** Исходя из изложенного проблемная ситуация заключается в необходимости разработки принципов «встраивания» научно-образовательной сферы в новую социально-экономическую и социально-политическую реальность.

При этом требуется активное разрешение ряда реально существующих научно-педагогических противоречий.

Во-первых, ограниченность повседневной педагогической практики высшей группы только прагматическими задачами совершенствования информационно-методического, а не методологического потенциала студента препятствует разработке принципов развития и реализации научно обоснованной целевой установки на активное овладение основами научно-педагогической деятельности.

Во-вторых, имеющая место направленность на обогащение в основном информационно-содержательной и методической (дидактической)

составляющей программ высшей группы разного уровня при незыблемости методологических подходов создает предпосылки неразрешимой в таких условиях дилеммы определения и выбора направленности и содержания конкретных учебных дисциплин.

В-третьих, методология дискретности подхода к программно-методическому обеспечению конкретных дисциплин вступает в противоречие с требованием целостного овладения знаниями, умениями и навыками научно-педагогической деятельности на каждом из этапов.

#### Литература

1. Арушанов В.И. Социальные факторы развития вузовской науки // *Alma mater*. М., 1999, № 2. С. 36-47.
2. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование: проблемы и решения: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 2006. 47 с.
3. Вебер М. Наука как призвание и профессия // *Избранные произведения* / под ред. Ю.Н. Давыдова. М., 2001. 80 с.
4. Виленский М.Я., Внуков А.П. Цель и целеполагание в педагогической деятельности преподавателя физического воспитания в высшей группе // *Теория и практика физической культуры*. 1998, №8. С. 14-16.
5. Егоров Ю.Л., Костина Т.И., Тихонов М.Ю. Современное образование: гуманитаризация, компьютеризация, духовность: философско-методологические аспекты. М.: РАГС, 1999. С. 51-54.
6. Зиятдинова Ф.Г. Образование и наука в трансформирующемся обществе // *СОЦИС*. – 1998, № 11. С. 66 - 72.
7. Келле В.Ж. К вопросу о логике исторического развития взаимосвязей науки и общества // *Некоторые проблемы стратегии науки в условиях развитого социализма*. Прага: ИФС ЧСАН, 1999. С. 20-22.
8. Келле В.Ж. Наука как компонент социальной системы. М., 1998. С. 17-18.
9. Корневский С.А. Физическая культура и спорт в условиях перехода к рыночным отношениям: учеб. пособие. Смоленск, 2022. 77 с.
10. Нормурадов А. Жисмоний тарбия. Ташкент, 2011.

# РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## EFFECTIVENESS OF METHODS FOR TEACHING SWIMMING TO STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SPORTS PREPARATION

*Н.А. Вирковская*  
*N.A. Virkouskaya*

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь*  
*Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus*

cheremnykh.nataliya@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы совершенствования обучения плаванию студенческой молодежи. Акцентируется внимание на исследовании результативности использования различных методик обучения плаванию, выявлены наиболее эффективные для развития скоростных качеств обучающихся.

**Abstract.** The article discusses the problems of improving swimming training for students. Attention is focused on the study of the effectiveness of using various methods of teaching swimming, the most effective ones for the development of speed qualities of students are identified.

**Ключевые слова:** плавание, студенты, методика обучения, скоростные качества, способы плавания, экспериментальная группа, контрольная группа.

**Keywords:** swimming, students, teaching methods, speed qualities, swimming methods, experimental group, control group.

**Введение.** Современное общество постоянно нуждается в здоровых, активных и созидательных личностях, готовых реализовать себя в современном мире как в профессиональной деятельности, так и во всех других сферах. Поэтому одной из приоритетных задач любого учреждения высшего образования является подготовка физически здоровых специалистов. Профессионалов, которые способны на протяжении длительного промежутка времени сохранять работоспособность и физическую активность.

В этом случае, плавание является уникальным средством физической культуры, обладающим самым легким двигательным действием и жизнесберегающим навыком. Занятия данным видом физической активности оказывают мощное закаливающее, гигиеническое, оздоровительное и лечебное воздействие на организм человека [1, с.25], [2, с. 68], [3, с. 52].

Плавание наилучшим образом влияет на снятие эмоционального напряжения в процессе адаптации к учебной деятельности студентов в вузе.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» является одной из наиболее значимых составляющих образовательного процесса на факультете физического воспитания и туризма в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина. Совершенствование этой данной составляющей учебной программы всегда связано

с рассмотрением новых форм и методик преподавания, систематизацией существующих плавательных упражнений, изучением техники спортивных способов плавания, элементов старта, и техники выполнения поворота ведущих пловцов Беларуси и зарубежья.

Анализ программ по плаванию, используемый в нашем вузе, свидетельствует о том, что занятия строятся по традиционной методике с параллельно-последовательным освоением двух сходных по структуре плавательных способов: кроля на груди и на спине. При этом недостаточно учитываются индивидуальные способности, особенности студентов и предрасположенности к освоению определенного вида двигательной деятельности.

Таким образом, возникает необходимость поиска новых, более эффективных форм целенаправленного подхода в вопросах формирования навыка плавания.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение специальных литературных источников, анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование.

Результаты и их обсуждение. Целью данной работы является определение эффективности методических подходов, которые используются при формировании у студентов 2 го курса факультета физического воспитания и туризма навыков плавания.

Для достижения данной цели необходимо было определить исходный уровень развития скоростных плавательных качеств у студентов 2 курса с разным уровнем профильной подготовки. Для определения скоростных качеств нами были проведены тестирования – плавание 25 метров на ногах кролем с доской в руках и плавание на 50 метров вольным стилем. Общее количество студентов во всех группах, охваченных данными тестами, составило 34 юноши и 20 девушек.

Показатели уровня развития скоростных качеств у студентов 2 курса факультета физического воспитания и туризма в начале эксперимента позволили нам констатировать следующее: показатели исследуемых качеств достоверно не отличались, что позволило нам разделить исследуемых студентов на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ) по 27 человек в каждой.

Со испытуемыми в течение учебного года был проведен педагогический эксперимент. Целью которого является изучение динамики развития скоростных качеств юношей и девушек на учебных занятиях по дисциплине «Плавание и методика преподавания». Общий объем учебной нагрузки составил 112 часов, из них в 1-ом и во 2-ом семестрах по 56 часов практических занятий. С каждой группой занятия проводились 2 раза в неделю в течение 60 минут. В течение каждого семестра было проведено по 28 занятий.



Обучение плаванию в контрольной группе (КГ) (17 юношей и 10 девушек) осуществлялось по традиционной методике с параллельно-последовательным освоением кроля на груди и на спине [3, с. 65]. А также предусматривало дальнейшее освоение вышеуказанных спортивных способов плавания и специальных упражнений на суше и в воде.

Обучение плаванию в экспериментальной группе (ЭГ) (17 юношей и 10 девушек) осуществлялось с учетом индивидуальных способностей обучаемых. Студенты осваивали элементы плавания всеми способами с использованием различного вспомогательного инвентаря (ласты, лопатки, доски для плавания, колобашки и др.). Помимо этого, изучались и осваивались облегченные способы плавания – как неспортивные, так и спортивные. Испытуемые меняли их, плыли наиболее удобным для себя способом.

Результаты изменения скоростных качеств студентов 2 курса представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Изменения скоростных качеств юношей

| Контрольные упражнения                   | Контрольная группа |           | Экспериментальная группа |           |
|------------------------------------------|--------------------|-----------|--------------------------|-----------|
|                                          | сентябрь           | май       | сентябрь                 | май       |
| 25 м на ногах кролем с доской в руках, с | 29,2+4,80          | 27,8+5,49 | 29,5+5,01                | 26,8+4,89 |
| 50 м вольным стилем, с                   | 51,9 + 8,96        | 48,7+8,82 | 51,5+9,82                | 46,7+8,74 |

Таблица 2 – Изменения скоростных качеств девушек

| Контрольные упражнения                   | Контрольная группа |            | Экспериментальная группа |            |
|------------------------------------------|--------------------|------------|--------------------------|------------|
|                                          | сентябрь           | май        | сентябрь                 | май        |
| 25 м на ногах кролем с доской в руках, с | 35,2+9,50          | 33,7+8,61  | 36,0+9,73                | 32,6+8,12  |
| 50 м вольным стилем, с                   | 69,5+20,86         | 66,1+21,18 | 69,8+21,51               | 64,5+20,83 |

К концу эксперимента у юношей в ЭГ произошло достоверное улучшение скоростных показателей в плавании на дистанции 25 метров на ногах кролем с доской в руках на 2,7 с ( $p < 0,05$ ) против 1,4 с у юношей в КГ; в плавании на дистанции 50 м вольным стилем на 4,8 с ( $p < 0,05$ ) против 3,2 с у юношей в КГ.

У девушек к концу эксперимента в ЭГ и КГ выявлена тенденция улучшения скоростных показателей в плавании на дистанции 50 м вольным стилем. Так, в ЭГ показатели достоверно улучшились на 5,3 с ( $p < 0,05$ ), а у девушек в КГ – на 3,4 с ( $p < 0,05$ ). Однако, у девушек ЭГ показатели в плавании на дистанции 25 метров на ногах кролем с доской в руках достоверно улучшились на 3,4 с ( $p < 0,05$ ), а у девушек в КГ – на 1,5 с ( $p > 0,05$ ).

В результате проведенного педагогического эксперимента были зарегистрированы достоверные улучшения плавательных качеств по всем скоростным показателям у юношей и девушек ЭГ.

В процессе исследования было выяснено, что и у юношей, и у девушек КГ наблюдается благоприятная тенденция улучшения всех исследуемых показателей скоростных качеств. При этом на финальном этапе исследования замечена достоверная положительная динамика на дистанции 50 метров вольным стилем у девушек КГ.

Выводы. В течение эксперимента было установлено, что юноши и девушки ЭГ, которые обучались по методике с чередованием и сменой различных способов плавания, овладевали большим количеством элементов движений руками и ногами, по сравнению со студентами КГ, и могли использовать их в разнообразном сочетании при выполнении теста «плавание на дистанции 50 метров». Также выполнение студентами ЭГ большого количества плавательных движений позволило им выбрать наиболее удобные для себя способы плавания, что, в свою очередь, позволило существенно сократить период освоения навыка плавания и достоверно улучшить показатели в тесте «дистанций 25 метров на ногах кролем с доской в руках».

Для эффективного восстановления основных систем организма после проплывания испытуемыми студентами КГ и ЭГ различных отрезков использовалось большое количество дыхательных упражнений.

Из сказанного выше следует, что методика обучения, используемая при обучении плаванию студентов 2-го курса экспериментальной группы, которая учитывает индивидуальные способности и особенности студентов, способствовала не только наиболее быстрому освоению ими навыка плавания и повышению уровня плавательной подготовленности, но и эффективному развитию основных физических качеств, особенно скорости.

#### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М. : АСТ Харвест-Астрель, 2005. 160 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. К.: Олимп. лит., 2011. 480с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.

# **НЕЙРОСЕТИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

## **NEURAL NETWORKS IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF MASTER'S STUDENTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

*О.Б. Дмитриев, Ю.В. Чураков, А.В. Михеев*  
*O.B. Dmitriev, Y.V. Churakov, A.V. Mikhееv*

*Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия*  
*Udmurt State University, Izhevsk, Russia*

obdmit@mail.ru

**Аннотация.** В настоящее время, некоторые вузы (МГПУ, НИУ ВЭШ, САФУ и др.) начинают разрешать студентам использовать нейросети при подготовке дипломных работ. В рамках исследования проведен контент-анализ тенденции полезности и целесообразности использования нейросетей в образовательном процессе. Представлены результаты констатирующего педагогического эксперимента по организации взаимодействия магистрантов, окончивших первый курс, с нейросетью ChatGPT-4 для получения «черновых материалов» по теме и структуре выпускной работы.

**Abstract.** Currently, some universities (MCPU, NRU HSE, SAFU, etc.) are beginning to allow students to use neural networks in the preparation of theses. In the framework of the research the content analysis of the tendency of usefulness and expediency of using neural networks in educational process is carried out. We present the results of the determining pedagogical experiment on the organization of interaction of master's students who have completed the first year of study with the ChatGPT-4 neural network to obtain «draft materials» on the topic and structure of the final thesis.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, нейросеть, ChatGPT-4, контент-анализ, магистратура, генерация контента, критический анализ.

**Keywords:** artificial intelligence, neural networks, ChatGPT-4, content analysis, master's degree, content generation, critical analysis.

**Введение.** Профессиональная подготовка специалиста по физической культуре и спорту является сложной, динамичной педагогической системой, отмечают Е.В. Скриплева и Т.В. Скобликова [9]. Целью профессионального физкультурного образования в эпоху цифровизации является подготовка высококвалифицированного спортивного специалиста, обладающего цифровой культурой и цифровым профессионализмом. Качество и эффективность педагогического процесса определяется как целями обучения, так и учебным контентом и инновационными технологиями обучения, такими как искусственный интеллект (ИИ) и нейросети.

В настоящее время одной из перспективной, многофункциональной, «эффектно заявившей о себе» разработкой является модель ИИ ChatGPT-4 (Generative Pre-trained Transformer), разработанная компанией OpenAI. ChatGPT-4, может вести текстовый диалог с пользователем, позволяет генерировать связный и значимый текст, учитывая контекст предшествующего общения, а также выполнять различную рутинную работу.

Отношение академического и научного сообщества к нейросетям неоднозначно и противоречиво, но искусственный интеллект на основе нейросетевых технологий уже существует и функционирует; его нужно не запрещать, а осваивать; необходимо разрабатывать методы практического использования, учиться совместно взаимодействовать на основе критического анализа.

**Цель исследования.** Проанализировать целесообразность и полезность применения нейросетей в педагогической деятельности и научных исследованиях; 2) разработать технологию доступа магистрантов к нейросети ChatGPT-4 и провести апробацию ее использования при подготовке «черновых материалов» (на примере генерации темы и структуры) для выпускной работы.

**Методы исследования.** Теоретические общелогические методы, контент-анализ, критический анализ, общенаучные методы эмпирического исследования (анкетирование, констатирующий педагогический эксперимент), нейросеть ChatGPT-4.

И.А. Пашинян отмечает [4]: «Контент-анализ является методом качественно-количественного анализа содержания текстового массива с целью выявления тенденций, взглядов, позиций, различий; оценки ценностей и норм и т.д. во всем многообразии социальной и интеллектуальной действительности общества».

Критический анализ – процесс определения правдивости, достоверности или вероятности представленной информации [5].

Критическое мышление – способность анализировать информацию с позиций логики, умение выносить обоснованные суждения, решения и применять полученные результаты к различным ситуациям и проблемам [5].

**Результаты исследования.** Авторы статьи, на основе репрезентативной выборки научных публикаций (статьи за 2023-2024 года), провели контент-анализ тенденции «Полезность и целесообразность использования нейросетей в педагогической деятельности и исследованиях» и сформулировали индикаторы тенденции, частотное представление которых показано на рис. 1.

Контент-анализ показал следующие результаты в контексте рассматриваемой тенденции:

1) нейросети (в частности ChatGPT) это уже существующая реальность, эта модель ИИ; пользуются огромной популярностью и имеют широкий доступ пользователей к ним; ограничения, замалчивания, запрет уже невозможно осуществить [1, 3 и др.];

2) большинство авторов, в рассмотренных публикациях, концептуально считают, что использование нейросетей ведет к трансформации и совершенствованию образовательного процесса и повышению качества обучения и исследований [1, 2, 6, 7 и др.];

3) нейросети (в частности ChatGPT) – это многофункциональные модели ИИ, позволяющие генерировать контент: тексты, учебные материалы, изображения; необходимо разрабатывать технологии и методы объективного

использования нейросетей в педагогической и научной деятельности [2, 3, 7 и др.];

4) ChatGPT имеет некоторые недостатки: может ошибаться, обладает эффектом «галлюцинации» (генерирование ложной информации), не дает точных определений понятийного аппарата, поэтому, при работе с этой моделью, необходимо использовать критический анализ, следовать академической честности и этике [6, 8 и др.];

5) для повышения эффективности и валидности использования нейросети, взаимодействие человека с нейросетью должно быть построено на основе критического мышления и постоянного критического анализа сгенерированного контента; также должно быть организовано обучение преподавателей и студентов по работе с нейросетью [2, 6, 7 и др.];

6) в настоящее время, некоторые вузы (МГПУ, НИУ ВЭШ, САФУ и др.) уже официально разрешили студентам использовать нейросети при подготовке выпускных работ.

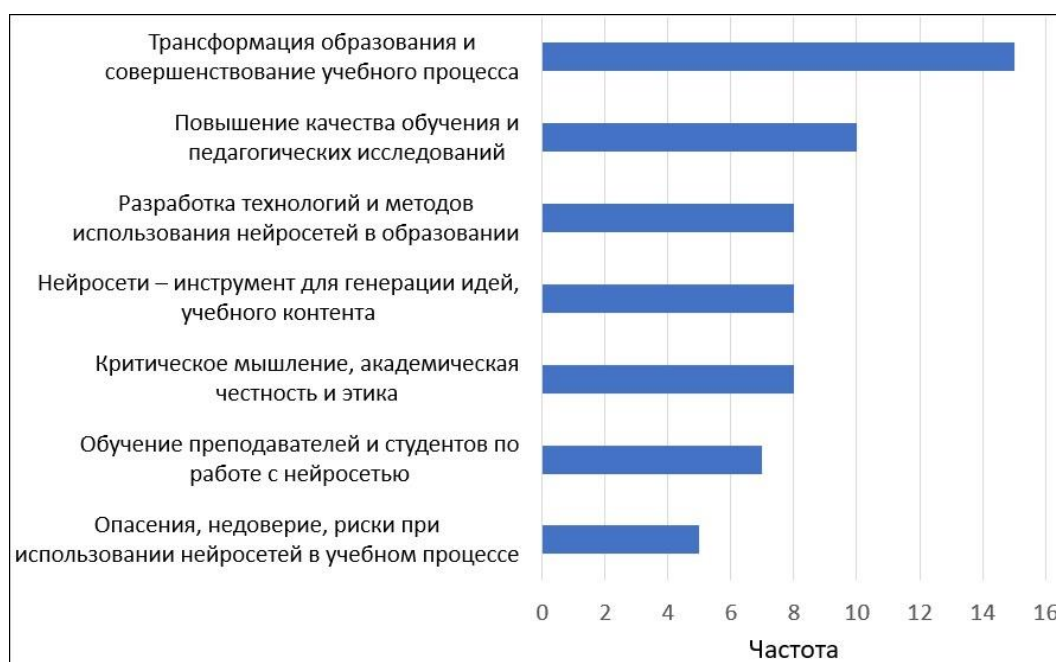


Рисунок 1 – Диаграмма частот индикаторов тенденции «Полезность и целесообразность использования нейросетей в педагогической деятельности и исследованиях»

*Источник: составлено авторами на основе категориального контент-анализа*

**Констатирующий педагогический эксперимент.** Исследование проводилось в Институте физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета. В качестве экспериментальной группы выступили магистранты по направлению подготовки: 44.04.01.02 – Физическая культура: Информационные технологии в физической культуре и спорте, окончившие первый курс магистратуры. Авторами статьи, была разработана технология доступа студентов к нейросети ChatGPT-4 и реализована в среде Moodle в рамках электронного учебного курса «Технологии дистанционного обучения и сетевое взаимодействие» (рис. 2).

Определение проблем, а затем их конкретизация в тему научного исследования – один из основных, наиболее трудных и ответственных этапов научной и учебно-исследовательской работы. И.Г. Хомякова в учебном пособии [11] пишет: «Тема – это краткая и четкая формулировка сути проблемы (или ее части), которую предполагается разрешить в исследовании; правильно выбрать тему – это наполовину обеспечить успешное ее выполнение». Выбор темы, указывает В.С. Улащик в [10], это творческая процедура, это сложная и многоплановая задача, которая неизбежно совмещена с большой рутинной поисковой работой научного работника или студента-дипломника, и которую мы предлагаем выполнить с использованием нейросети ChatGPT-4.



Рисунок 2 – Блок анкетирования магистрантов и доступа к нейросети ChatGPT-4 в структуре электронного учебного курса «Технологии дистанционного обучения и сетевое взаимодействие»

Эксперимент проводился на завершающем занятии по изучению технологии дистанционного обучения и сетевого образовательного взаимодействия. В начале занятия было проведено тестирование магистрантов по наличию опыта работы с нейросетями (анкета 1, рис. 2 и табл.) и выбора темы ВКР (анкета 2, рис. 2 и табл.). Затем, обучение по доступу и работе с нейросетью. Далее, самостоятельная работа с ChatGPT-4 по генерации темы и формированию структуры ВКР. В конце занятия, заключительное тестирование по полезности и результативности работы с нейросетью (анкета 3, рис. 2 и табл.).

Результаты анкетирования показаны в таблице, которые отразили следующую информацию:

1) анкета 1 – практически половина магистрантов экспериментальной группы (46%) имели опыт работы с нейросетями;

2) анкета 2 – все магистранты экспериментальной группы, на момент опроса, не определились с темой и структурой ВКР;

3) анкета 3 – все магистранты экспериментальной группы (100%) отметили полезность и целесообразность использования нейросети ChatGPT-4 в процессе генерации темы и формирования структуры ВКР, т.е. в подготовке предварительных «черновых материалов» по данной проблеме.

В качестве примера представим один из вариантов реализации работы магистранта по генерации темы ВКР, которая осуществлялась в несколько шагов (итераций).

Таблица – Результаты анкетирования магистрантов по наличию опыта работы с нейросетями, по генерации темы и формированию структуры ВКР, по полезности и результативности работы с ChatGPT-4 в процентах

| Анкеты   | Вопросы в анкетах                                                                                          | Ответ «да» (%) | Ответ «нет» (%) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| Анкета 1 | 1. Пользовались ли вы когда-нибудь нейросетями для генерации текстов?                                      | 44             | 56              |
| Анкета 2 | 1. Сформулировали ли вы окончательно тему научного исследования (ВКР)?                                     | 0              | 100             |
|          | 2. Готова ли полностью структура выпускной работы?                                                         | 0              | 100             |
| Анкета 3 | 1. Помогло ли использование нейросети сформулировать тему выпускной работы (хотя бы предварительно)?       | 100            | 0               |
|          | 2. Помогло ли использование нейросети улучшить структуру вашей выпускной работы?                           | 100            | 0               |
|          | 3. Помогло ли использование нейросети сформулировать цель, объект и предмет исследования (предварительно)? | 100            | 0               |

*Шаг 1.* Задали исходные данные исследования и с их учетом сформировали запрос.

*Запрос.* «Я бы хотел написать дипломную работу по плаванию по направлению подготовки магистранта: педагогическое образование, профиль физической культуры и спорта в сфере информационных технологий, подскажи какую тему можно выбрать, учитывая актуальность и перспективность исследования, 10 тем.»

*Ответ.* «Конечно, с удовольствием помогу! Вот 10 возможных тем:

1. «Цифровая платформа для индивидуализации тренировочного процесса пловцов-разрядников».
2. «Применение видеоаналитики в совершенствовании техники плавания кролем у подростков».
3. «Автоматизированная система оценки физической подготовленности юных пловцов с использованием искусственного интеллекта».

4. *«Разработка интерактивной методики обучения плаванию с использованием биометрических датчиков».*
5. *«Создание интерактивной учебной системы для обучения плаванию».*
6. *«Дистанционные технологии в системе подготовки тренеров по плаванию».*
7. *«Цифровое портфолио как инструмент мониторинга прогресса юных пловцов».*
8. *«Использование умных браслетов для контроля нагрузки при обучении плаванию».*
9. *«Использование дистанционного обучения в подготовке спортсменов по плаванию».*
10. *«Геймификация в обучении технике плавания с использованием мобильных приложений».*

*Выбрали:* тему 5 «Создание интерактивной учебной системы для обучения плаванию» и тему 9 «Использование дистанционного обучения в подготовке спортсменов по плаванию».

*Шаг 2.* Так как отобранные темы частично устраивали, был выполнен переход к следующему шагу итерации и сделан запрос на дальнейшее, более полное раскрытие этих выбранных тем. Одним из преимуществ нейросети ChatGPT-4 является способность удерживать контекст диалога, она запоминает как свои ответы, так и вопросы пользователя, что позволяет формулировать следующий запрос, опираясь на предыдущий ответ.

После первого шага магистрант задал *дополнительное условие*: «планирую, разработку курса проводить в среде Moodle с подготовкой видео уроков по плаванию».

*Выбрали.* В ответ на запрос, ChatGPT-4 сгенерировал следующий пакет 10 потенциальных тем (список тем опущен ввиду ограничений объема статьи), которые учитывают специфику среды разработки Moodle и обучения на основе видеоуроков. После тщательного критического анализа была выбрана следующая тема: «Разработка базы данных видеоуроков для дистанционного курса по плаванию в среде Moodle».

**Выводы.** 1. Нейросети и модель ChatGPT это уже существующая реальность, они пользуются огромной популярностью и имеет широкий доступ пользователей к ним; запрет уже невозможен. В настоящее время, вузы начинают официально разрешать использование нейросетей в учебном процессе. Использование искусственного интеллекта неизбежно приведет к инновационной трансформации и совершенствованию образовательного процесса, к повышению качества педагогической и научной деятельности.

2. ChatGPT – это «интеллектуальный» помощник академического работника и студента, поэтому необходимо разрабатывать технологии и методы практической совместной деятельности человека и нейросети на основе критического анализа этого взаимодействия, при этом, необходимо следовать академической честности и этике. Осуществление данных действий



позволит минимизировать возможные потенциальные риски от внедрения ИИ и нейросетей в образование.

3. Интеграция ИИ и нейросетей в образовательный процесс должна проходить под руководством и контролем учебных заведений, а не хаотично, спонтанно; необходимо организовывать повышение квалификации педагогов и обучение студентов (всех направлений подготовки) в этой области.

4. Проведена апробация работы магистрантов с нейросетью ChatGPT-4 на основе критического анализа их совместного взаимодействия. Результаты анкетирования показали положительное отношение студентов к использованию нейросетей в учебном процессе.

#### Литература

1. Гордич А.А., Минченков Ю.В. Нейросети и образование // Актуальные проблемы социально-экономического развития современного общества. Материалы V международной научно- практической конференции. Киров, 2024. С. 442-447.
2. Константинова Л.В., Ворожихин В.В., Петров А.М., Титова Е.С., Штыхно Д.А. Генеративный искусственный интеллект в образовании: дискуссии и прогнозы // Открытое образование. 2023, Т. 27. №2. С. 36-48.
3. Панов Д.Б., Ермилова Н.Ю., Торгашина С.Н. Новые возможности в образовании: нейросети // Актуальные проблемы строительства, ЖКХ и техносферной безопасности. Материалы XI Всероссийской (с международным участием) научно-технической конференции молодых исследователей. Волгоград, 2024. С. 379-384.
4. Пашинян И.А. Контент-анализ как метод исследования: достоинства и ограничения // Научная периодика: проблемы и решения. 2012. №3. 6 с.
5. Педагогический терминологический словарь онлайн [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://rus-pedagogical-dict.slovaronline.com/> (дата обращения: 23.10.2024).
6. Половинко Е.В., Ботвинева Н.Ю., Чебоксаров А.Б. Проблематика использования генеративных нейросетей в современном образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2024, № 82-4. С. 327-330.
7. Резаев А.В., Трегубова Н.Д. ChatGPT и искусственный интеллект в университетах: какое будущее нам ожидать? // Высшее образование в России. 2023, Т. 32. № 6. С. 19–37.
8. Романовская В.Б., Романовская Л.Р. Нейросеть и актуальные проблемы университетского образования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2024, № 1. С. 125-130.
9. Скриплева Е.В., Скобликова Т.В. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в современных условиях // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2008, №3. 4 с.
10. Улащик В.С. Выбор темы научных исследований // Здоровоохранение. 2014, №7. С. 43-50.
11. Хомякова И.Г. Основы научно-исследовательской работы. Методология и методика научных исследований // Учебное пособие. 2013. 218 с.

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ CURRENT ISSUES OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION**

*А.Н. Красильников, В.И. Симоненко, А.Х. Абзалова*  
*A.N. Krasilnikov, V.I. Simonenko, A.H. Abzalova*

*Самарский государственный технический университет, Самара, Россия*  
*Samara State Technical University, Samara, Russia*

ank67knv70@yandex.ru

**Аннотация.** В статье изучаются актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях современной образовательной среды. Рассматриваются такие вопросы, как повышения уровня компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта, формирования мотивации к профессиональному развитию и интеграции инновационных подходов в образовательный процесс. Особое внимание уделяется недостаткам практической подготовки и отсутствие эффективных программ в реальных условиях работы.

**Abstract.** The article examines the current problems of professional training of physical culture specialists in the modern educational environment. The issues of improving the level of competence of future specialists, the formation of motivation for continuous professional development, and the integration of innovative approaches into the educational process are explored. Special attention is paid to challenges such as the lack of practical training and the absence of effective programs for adapting to real working conditions.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, физическая культура, образовательные технологии, компетентность, инновации.

**Keywords:** professional training, physical culture, educational technologies, competence, innovations.

**Введение.** Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре играет очень важную роль в системе высшего образования, так как уровень компетентности и подготовки этих специалистов напрямую влияет не только на качество их работы в профессиональной деятельности, но и на обучение и передаче знаний студентам. В последние годы наблюдаются серьезные проблемы в данной сфере, связанные с изменением образовательной программы, а также нехваткой новых методов обучения и недостатком мотивации у студентов к профессиональному росту.

Современные занятия физической культурой и спортом крайне нуждаются в обновления образовательного процесса для подготовки конкурентоспособных специалистов, которые будут обладать обширными теоретическими знаниями и практическими навыками.

Актуальность данной темы состоит в том, что необходимо провести пересмотр и дальнейшую реформу образовательных программ для повышения качества подготовки специалистов. Так же провести внедрение новых

методов, технологий и разработку более эффективных систем практической подготовки.

**Методы и организация исследования.** Для выявления существующих проблем в сфере профессиональной подготовки специалистов по физической культуре было проведено исследование, которое включает в себя количественные и качественные методы.

Этапы исследования:

1. Анализ образовательных программ. Был проведен сравнительный анализ образовательных программ по физической культуре в лучших российских и зарубежных высших учебных заведениях. Изучались курсы, которые направлены на развитие теоретических знаний и практических навыков.

2. Опрос студентов, магистров и преподавателей СамГТУ. Для выявления проблем в образовательном процессе были опрошены 50 студентов различных институтов и факультетов и 15 преподавателей СамГТУ. Опрос включал вопросы, которые касаются удовлетворенности образовательной программой, наличия практических навыков, уровня профессиональной компетентности преподавателей и доступности инновационных технологий.

3. Анализ успеваемости и результатов практической подготовки. Был проведен анализ успеваемости студентов и магистров за последние 3 года для выявления оценки результатов практических занятий и дальнейшей адаптации выпускников к условиям работы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования образовательных программ показали то, что большинство высших учебных заведений не уделяют должного внимания современным научным исследованиям в области спорта и инновационным методам в области физической культуры. В 70% учебных программ выявлен дефицит курсов, связанных с современными методиками тренировки и новыми подходами к физическому воспитанию.

По итогам опросов студентов и магистров было выявлено, что 62% учащихся недовольны уровнем практической подготовки в рамках учебного процесса. Основные претензии были обоснованы нехваткой практических ситуаций и спортивного оборудования для более эффективных занятий. Преподаватели же указали на нехватку ресурсов для организации полноценной практики.

В результате анализа практической подготовки и трудоустройства выпускников было выявлено, что около 40% молодых специалистов испытывают некоторые трудности с адаптацией к реальным условиям работы в спортивных школах и фитнес-центрах. Это связано с тем, что программы подготовки не дают широкий охват аспектов для будущей профессиональной деятельности.

Опрос преподавателей показал, что всего 15% используют в своей практической деятельности современные технологии, такие как электронные тренажеры, системы анализа двигательной активности или виртуальные

учебные среды. Причины кроются в недостатке ресурсов и навыков работы с новыми технологиями, и это также негативно влияет на уровень подготовки студентов.

Результаты исследования показали то, что для повышения качества подготовки специалистов физической культуры необходимо:

1. Увеличить долю практических занятий. Необходимо расширить образовательную программу практической подготовки, включая в неё большее количество реальных тренировочных ситуаций и стажировок.

2. Интеграция инновационных технологий. Необходимо внедрять современные технологии в образовательный процесс, так как это позволит сделать подготовку специалистов наиболее современной и актуальной.

3. Повышение квалификации преподавателей. Важным аспектом станет регулярное обучение и повышение квалификации преподавательского состава в области новых методик и технологий.

**Заключение.** Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре связаны с недостатком практической подготовки, а также слабым внедрением инновационных технологий и отсутствием современных эффективных программ адаптации выпускников к будущей профессиональной деятельности. Для повышения качества подготовки специалистов физической культуры нужно провести интеграцию современных технологий, увеличить долю практических занятий и регулярно разрабатывать программы профессионального роста для преподавателей. Это поможет подготовить конкурентоспособных специалистов в области физической культуры, которые способны эффективно работать в современных условиях.

#### Литература

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. Казань: КПФУ, 2013. 196 с.
2. Маскаева Т. Ю., Овсянникова М. А. Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. М.: РУТ (МИИТ), 2022. 263 с.
3. Нифонтова Л. Н. Производственная физическая культура и пути повышения ее эффективности // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. Липецк, 1994. С. 153-154.
4. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки: монография. М. : Спорт, 2021. 440 с.

# ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ ПРОФЕССИИ «УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

## THE STUDY OF THE VALUE WORLDVIEW OF STUDENTS STUDYING AT THE RUSSIAN UNIVERSITY OF THE PROFESSION OF "PHYSICAL EDUCATION TEACHER"

*М.В. Махинова, А.Ю. Частоедова, С.А. Федорова*  
*M.V. Makhinova, A.Y. Chastoyedova, S.A. Fedorova*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Краснодар, Россия*

*Kuban state university of physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia*

*may-m70@mail.ru*

**Аннотация.** Исследование по теме связано с будущей профессиональной деятельностью студентов, выбравших профессию учителя по физической культуре и системой их ценностей, через которую будет оказано влияние на формирование личности детей и подростков школьного возраста. Приведен фактический материал, отражающий наличие и характер ценностных установок у студентов 18-20 лет, обучающихся по программе 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) «Физкультурное образование» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма.

**Abstract.** The research on the topic is related to the future professional activities of students who have chosen the profession of a physical education teacher and their value system, through which they will influence the formation of the personality of children and adolescents of school age. The factual material is presented, reflecting the presence and nature of value attitudes among students aged 18-20 years studying under the program 49.03.01 Physical Culture orientation (profile) "Physical education" at the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

**Ключевые слова:** ценностные ориентиры личности, учитель физической культуры, подготовка кадров.

**Keywords:** personal value orientations, physical education teacher, personnel training.

**Актуальность** темы исследования продиктована сложившимися в обществе тенденциями на ослабление морально-нравственных установок личности у молодых людей, составляющих активную часть граждан страны. Возникла необходимость научного изучения базовых ценностей у молодежи, будущая профессия, которых будет связана со школьным образованием. От мировоззрения школьного учителя зависит не только социальное благополучие общества, но жизнь каждого из его учеников, «те, психические мотивы, которые составляют подкладку каждого человеческого поступка» - утверждает П.Ф. Лесгафт [1]. Ему же принадлежит высказывание о том, что «бессознательное руководство ребенка никогда не проходит без серьезных последствий и отзывается иногда на всей его последующей жизни» [1]. По этой причине представляется важным обращать внимание на те воспитательные меры, которые использует учитель в повседневной работе с

детьми, на их фундамент, называемый «мировоззрением». А прежде всего, на то мировоззрение, которое будущий учитель получает в процессе обучения своей профессии, в высшем учебном заведении.

Подготовкой кадров по физической культуре для школ занимаются 14 высших учебных заведений, в их числе Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, который реализует основную профессиональную образовательную программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) «Физкультурное образование». В процессе осуществления программы обучения у студентов, выбравших профессию учителя, целенаправленно формируются определенные компетенции и личностные ценностные ориентиры, связанные с гуманистическим мировоззрением, для появления которых предусмотрены специальные воспитательные средства в учебном плане и внеучебными мероприятиями. В связи с этим возникает потребность в изучении процессов формирования мировоззренческих установок у студентов, обучающихся профессии учитель в вузе по программе «Физкультурное образование» [2, 4].

**Цель работы.** Цель исследования состояла в том, чтобы проверить, какие ценности являются для будущих учителей физической культуры являются приоритетными, а какие ценности они считают не важными для себя.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования использовались: планирование эмпирической части; обзор литературы и нормативно-правовой документации; статистические методы с проверкой статистических гипотез. В констатирующем эксперименте приняли участие 22 студента факультета физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, обучающихся очно по основной программе 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) «Физкультурное образование».

Опрос проводился анонимно по вопросам анкеты, в которой предлагалось составить личный рейтинг 16 основных ценностей личности (вознаграждение, мораль, красота, мир на земле, недвижимость, признание, равенство, свобода, сильные семейные связи со своими близкими и забота о них, сотрудничество, удовольствия, успех, физическое здоровье и хорошее самочувствие, чувство самореализации, чувство собственного достоинства, любовь и дружба). Характеристика респондентов – 14,5% составляли девушки; 45,5% - юноши; возраст от 18 до 20 лет – 86,4%, 21-23 года – 9,1%, старше 23% - 4,5%

**Результаты и их обсуждение.** По результатам опроса респондентов, студентов, получены следующие результаты. «Материальную ценность (деньги)» на первое место поставили 17,4%, на заключительное в списке рейтинга – 17,4% респондентов. «Быть моральным (единение с Богом)» не пожелали студенты, оставив первое место не занятым (0%), 17,4% оставили за собой эту ценность на четвертом месте рейтинга. «Красота природы, искусство» интересуют студентов в меньшей мере, о чем свидетельствует

пятнадцатое место в списке рейтинга ценностей, а также отсутствие на первом месте выбравших эту ценность (0%). Такая ценность как «Мир на земле» оказалась в конце списка у 15,4% респондентов, четвертое место выделили для нее 23,1% отвечавших. «Недвижимость и другие материальные ценности (дом, автомобиль, дорогая одежда и др.)» оказались в середине и конце списка, заняв седьмое место, двенадцатое и тринадцатое (по 12%), соответственно. «Признание и почет» выбрали 13,6% респондентов, поместив эту позицию на первое место; 13,6% выбрали ее и определили в системе своих личных ценностей как малозначимую, о чем свидетельствует место в рейтинге – двенадцатое. «Равенство» набрало ответов 21,7% респондентов для седьмого места, однако, эту ценность как значимую для себя выбрали 17,4% студентов, поставив ее на первое место в рейтинге, а 13% определили значимость этой ценности для себя как несущественную, поставив на пятнадцатое и шестнадцатое места, соответственно. «Свобода (независимость)» вызвало интерес у 22,7% студентов, так как занимает в системе их ценностных ориентиров первое место; на третье и десятое место эту ценность поставили 9,1% ответивших, соответственно. Малозначимой в системе ценностных приоритетов своего рейтинга считают 13,6% студентов, выбрав девятое место. «Сильные семейные связи» в ответах студентов выделяются на первых местах списка: 21,7% - первое место, 21,7% четвертое место, по 13% ответов респондентов распределились между вторым и третьим местами. «Сотрудничество» не считают важной для себя ценностью большинство студентов. На первое место эту позицию поставили 5,6%, на второе место – 0%, на третье – 11,1%, на четвертое – 16,7%. Второе, седьмое, восьмое, девятое и одиннадцатое – остались не заняты (0%). Места в конце списка по этой ценности выбрало больше респондентов (десятое место – 11,1%, тринадцатое, четырнадцатое и шестнадцатое – по 11,1%). «Удовольствия» 13,6% респондентов определили для себя эту ценность как не значимую, выбрав для нее в списке седьмое и четырнадцатое место; остались в нулевых значениях второе, шестое и двенадцатое места. «Физическое здоровье и хорошее самочувствие» как одну из важных личных базовых ценностей считают 35% студентов, поставив на первое место. «Чувство самореализации» определили для себя как значимую (первое место) – 18,2%, второе место и четвертое по 13,6%, соответственно. Наименьшее количество респондентов (4,5%) выбрали для этой ценности последнее место, шестнадцатое. «Чувство собственного достоинства» считают важной в своем мировоззрении ценностью 13,6% выбрав первое место в рейтинге; 4,5% студентов определили ей место шестнадцать.

**Выводы.** Таким образом, в ходе настоящего исследования выяснились факты, которые позволяют сделать предварительные выводы и сформулировать рекомендации. Базовая ценность «Физическое здоровье и хорошее самочувствие» является для будущих учителей физической культуры одной из приоритетных и лидирует в их списке мировоззренческих установок. Также и семейные связи, забота о близких оказались в центре ценностных

ориентиров. Социальные нравственно-духовные ценности («Свобода (независимость)», «Мир на земле») разделяются большим количеством студентов. Для будущих учителей физической культуры материальные блага и религиозность оказались малозначимыми личными ценностями; к ним относятся и такие ценности как красота природы, искусства, а также равные возможности для всех людей и сотрудничество, т.е. не оказались в центре их внимания. «Удовольствия телесные» и «Чувство собственного достоинства» студенты считают для себя не главными, они их мало интересуют.

На основании изложенного видится необходимым расширить образовательную программу подготовки школьных учителей физической культуры дополнив ее факультативными предметами по культурологии, философии, а также улучшить воспитательные мероприятия вне учебного времени, уделив большее внимание изучению мирового и российского культурного наследия.

#### Литература

1. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. М. : Либроком, 2010. 215с.
2. Махинова М.В., Прасолов В.Н., Махинова С.А., Честнова И.И., Харьковская Е.В. Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 2022. С. 302-304.
3. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326).
4. Частоедова А.Ю., Махинова М.В., Калинина И.Н. Определение базовых ценностей и их значение в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023, №4. С. 71-75.



# СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ СПОЛЬЗОВАНИЕ «ИНКЛЮЗИВНОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ»

## WAYS TO IMPROVE THE QUALITY OF EDUCATION IN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS BASED ON THE USE OF AN “INCLUSIVE EDUCATION MODEL”

**Ж.М. Розиков**  
**Zh.M. Rozikov**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

**Аннотация.** В данной статье анализируются способы повышения качества образования в спортивных образовательных учреждениях через использование “Инклюзивной модели образования”. Инклюзивное образование ставит своей целью вовлечение всех учащихся в единый образовательный процесс, независимо от их индивидуальных особенностей. Также обсуждаются педагогические и методические стратегии, необходимые для реализации инклюзивного подхода в спортивном образовании. Статья подчеркивает эффективность инклюзивной модели образования и ее важность для обеспечения социальной справедливости в процессе спортивного образования.

**Abstract.** This article analyzes ways to improve the quality of education in sports educational institutions through the use of an “Inclusive Education Model”. Inclusive education aims to involve all students in a unified educational process, regardless of their individual characteristics. The pedagogical and methodological strategies necessary for the implementation of an inclusive approach in sports education are also discussed. The article highlights the effectiveness of the inclusive education model and its importance for ensuring social justice in the process of sports education.

**Ключевые слова:** спорт, резерв, этап, спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный, учебно-тренировочный, спортивное мастерство, система, образование, наука, научные исследования, инновации, эффективность инклюзивной модели.

**Keywords:** sport, reserve, stage, sports and recreation, initial preparatory, educational and training, sportsmanship, system, education, science, research, innovation, the effectiveness of the inclusive model.

Инклюзивная модель образования включает в себя широкий спектр мероприятий и стратегических подходов для повышения качества образования в спортивных учреждениях. Педагогические инновации, развитие инфраструктуры, организация спортивных мероприятий и использование информационных технологий способствуют эффективному внедрению инклюзивной модели.

Учёные, такие как С. Кахарова, С. Шакарова, Д. Джонсон и Р. Шомахмудова, исследовали способы повышения качества образования через использование “Инклюзивной модели образования” в учебных заведениях и уделили особое внимание значению инклюзивной модели в спортивном образовании и учёту индивидуальных потребностей учащихся.

Для эффективного внедрения инклюзивной модели образования квалификация преподавателей и тренеров должна быть на высоком уровне. Им необходимо обладать специальными знаниями и навыками для работы с учащимися с ограниченными возможностями.

- Тренинги и курсы: необходимо организовать специальные тренинги и курсы повышения квалификации для преподавателей и тренеров. Это даст им возможность ознакомиться с инклюзивными методами обучения, психологией и специальными педагогическими подходами.
- Участие в разработке образовательных программ: преподаватели и тренеры должны активно участвовать в разработке инклюзивных образовательных программ и методик. Они могут применять свой опыт и знания в образовательном процессе.

Инклюзивная модель образования играет важную роль в поддержке принципов социальной справедливости и равенства. В спортивных образовательных учреждениях необходимо организовать специальные мероприятия, направленные на обеспечение равных возможностей и поддержку всех учащихся на одном уровне.

Для внедрения инклюзивной модели образования в спортивных образовательных учреждениях необходимо, чтобы среда и культура поддерживали равенство и возможности в обществе.

- Создание инклюзивной среды: важно создать социальную среду, которая активно поддерживает учащихся с ограниченными физическими возможностями. Каждый ученик должен чувствовать себя частью команды и иметь равные возможности с другими.
- Развитие инклюзивной культуры: необходимо формировать культуру уважительного отношения к учащимся с ограниченными возможностями среди студентов и тренеров, а также полностью поддерживать их. Это поможет улучшить общую командную атмосферу и способствовать взаимодействию между всеми учащимися.

Для более эффективного применения инклюзивной модели образования необходимо разработать учебные материалы и литературу, адаптированные для учащихся с ограниченными возможностями.

- Литература на шрифте Брайля: необходимо подготовить и предоставить учебные материалы на шрифте Брайля для учеников с нарушениями зрения или слабым зрением.
- Аудио и видео материалы: следует разработать специальные аудио и видео учебные материалы для учащихся с различными ограничениями. Это облегчит процесс усвоения информации и повысит качество образования.

Для повышения личной мотивации учащихся с ограниченными возможностями в спортивных образовательных учреждениях необходимо развивать программы мотивации и моральной поддержки:

- Стимулирование личных успехов: признание и поощрение личных достижений учащихся, что будет мотивировать их к более активному

участию в спортивных занятиях. Это повысит уверенность учеников в своих силах.

- Моральная поддержка: разработка программ моральной поддержки для учащихся с ограниченными возможностями в спортивных образовательных учреждениях. Это поможет улучшить их личное развитие и социальные отношения.

**Заключение.** Существует множество направлений для внедрения и развития инклюзивной модели образования в спортивных учреждениях. Повторная подготовка преподавателей, применение принципов социальной справедливости, поддержка в выборе будущих профессий и другие меры могут повысить эффективность инклюзивной модели образования и качество обучения. Разработка специализированной литературы и учебных материалов, мониторинг физического и психического состояния, а также программы мотивации и моральной поддержки способствуют развитию всех учащихся.

Дополнительные рекомендации по повышению качества образования в спортивных учреждениях через инклюзивную модель представлены. Эти подходы помогут сделать образовательный процесс более эффективным, повысить интерес учащихся к спорту и способствовать их социализации как активных членов общества.

#### Литература

1. O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda qabul qilgan “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5270-sonli Farmoni (<https://www.lex.uz/acts/3436192>).
2. Qaxarova D.S. Inklyuziv ta‘lim texnologiyasi Toshkent. 2014.
3. Шомахмудова Р. Инклюзив таълимнинг назарий ва амалий асослари. Тошкент: 2007. 120 б.
4. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish/Pedagogika fanlari doctori(DSc)...diss.avtoref.: 2023. 79 b.

## «ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ»: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

## «CYCLE METHOD OF TRAINING»: PAST, PRESENT, FUTURE

**К.Г. Томилин**  
**K.G. Tomilin**

*Сочинский государственный университет, Сочи, Россия*  
*Sochi State University, Sochi, Russia*

[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

**Аннотация.** В статье представлены данные Эббингауза (1880 г.) по неэффективности учебных занятий при значительных паузах между уроками. Приведен рациональный алгоритм, когда повтор нужной информации происходит через 20 минут,

через час, на следующий день, через неделю, а также осуществляется возвращение к этому материалу через какое-то время. Проанализирован «цикловой метод обучения» в «Школе М.П. Щетинина» и апробированный на студентах спортивного факультета Сочинского государственного университета. Отмечены некоторые особенности работы «Школы», совпадающие с проведением UTC некоторых сборных команд страны.

**Abstract.** The article presents Ebbinghaus's data (1880) on the ineffectiveness of training sessions with significant pauses between lessons. A rational algorithm is given, when the repetition of the necessary information occurs after 20 minutes, after an hour, the next day, after a week, and is also carried out by returning to this material after some time. The «cyclic method of teaching» in the «School of M.P. Shchetinin» and tested on students of the sports department of Sochi State University are analyzed. Some features of the «School» are noted, coinciding with the conduct of training camps of some national teams.

**Ключевые слова:** исследования Эббингауза, школа Щетинина, цикловой метод обучения, студенты СГУ.

**Keywords:** Ebbinghaus's research, Shchetinin's school, cyclic method of teaching, SSU students.

**ПРОШЛОЕ.** Научное обоснование «циклового метода обучения» впервые было проведено Х. Эббингаузом более ста лет назад (1880 год) [1], где он педантично изучал степень забываемости информации полученной на уроке учащимися (рис. 1). Чтобы подтвердить правильность экспериментов Эббингауза [2, 3] уже в наше время, проанализирован банк 210 данных, с 5 или более точками, фиксирующих количество забываемой школьниками информации, в зависимости от прошедшего времени после урока. И найдены четыре функции (логарифмическая, степенная, экспоненциальная или гиперболическая функция от квадратного корня по времени), которые соответствовали большинству наборов данных (исключая автобиографическую память) [3].



Рисунок 1 – Кривая забывания информации учащимися по Эббингаузу

И еще в те годы были сделаны рекомендации о необходимости сокращения времени между уроками одной направленности. Которые, уже современными исследователями для ускорения запоминания предлагают повторный повтор нужной информации через 20 минут, через час, на следующий день, через неделю (рис. 2). А также возвращением к этому

материалу через какое-то время [5]. Что является, по сути дела, является «цикловым методом обучения».

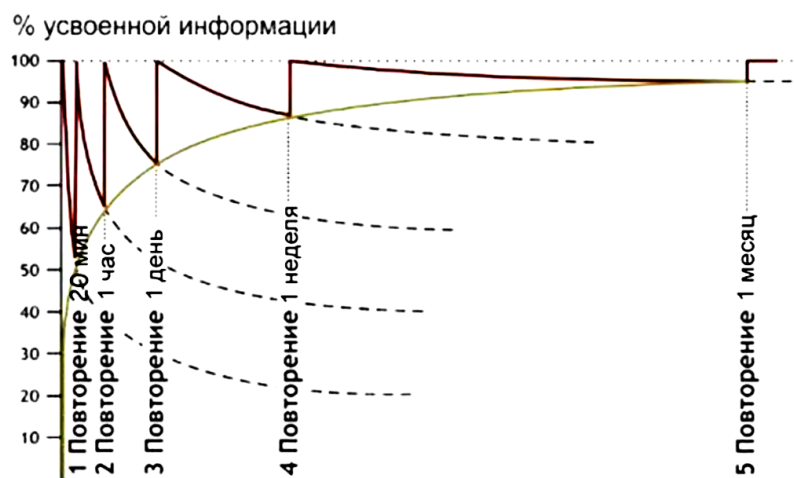


Рисунок 2 – Оптимальное повторение материала, для запоминания

**НАСТОЯЩЕЕ.** В 1990-х годах наш современник, Михаила Петровича Щетинина создал школу-интернат – экспериментальное учебное заведение, основанное на отказе от стандартизированных систем российского образования. Его методики вызвали как хвалебные отзывы, особенно со стороны тех, кто участвовал в обучении, так и резкую критику [6], подобную той, что более полувека звучала ранее в адрес А.С. Макаренко.

Поступить в эту школу было крайне сложно: конкурс 20 человек на место (обязательно были собеседования, испытания). Родители, привозившие к Щетинину своих детей из разных регионов страны, были готовы идти на любые жертвы (даже проживать возле интерната в съемных комнатах).

Михаил Петрович использовал метод «погружений», где освоение предметов шло «цикловым методом». Эффективность образовательной деятельности в школе-интернате была высокой: за первые пять лет обучения школьники проходили десятилетнюю программу (на высоком уровне), и получали дипломы об окончании средней школы. Следующие пять лет некоторые из них по специальному соглашению с местным университетом проходили учебную вузовскую программу. И становились дипломированными специалистами с высшим образованием уже в 17–18 лет.

За 2009–2019 гг. из 180 выпускников, окончивших школу Щетинина, 93 % сразу же поступили в ВУЗы: МГУ имени М.В. Ломоносова, МГМУ им. Сеченова, МАИ, Российский университет дружбы народов, Санкт-Петербургский университет аэрокосмического приборостроения, Финансовый университет при правительстве РФ, ГМУ им адмирала Ушакова, Военно-космическая академия имени Можайского и др. (всего 86 вузов).

ЮНЕСКО в 1999 году признала педагогическую систему школы Щетинина одной из лучших в мире. Система обучения детей с помощью метода «погружения» с успехом была реализована последователями

Шетинина (в различных вариантах) в «Школе самоопределения» г. Москва (А.Н. Тубельский), школе № 14 г. Тула (Е.В. Сковин), школы г. Красноярска (Г.М. Вебер и И.Г. Литвинская) и др.

Но после ухода из жизни Михаила Петровича деятельность школы была запрещена судом из-за несоблюдения норм пожарной безопасности, недостаточного числа учебников и отсутствия документов о квалификации учителей. А в 2020 году разрешение на ведение образовательной деятельности Щетининского лицея было аннулировано [6].

**Цель публикации:** привлечение внимания специалистов к «цикловым методам обучения» – высокоэффективным методикам и технологиям использованных в работе «Школы Щетинина» и на факультете физической культуры Сочинского государственного университета.

Под *технологией* мы будем понимать последовательное (пошаговое) применение различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности.

**Методика** уже предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность и т. д.) и дифференциацию применяемых технологий (С.О. Филиппова, 2012).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опрос лиц, которые некоторое время учились в Щетининском лицее, показал, что странные требования Михаила Петровича к учащимся, и необычные приемы активизации обучения школьников, очень похожи на методики, применяемые при проведении учебно-тренировочных сборов (УТС) в спорте высших достижений.

Это авторитарное руководство «Школой» (чем грешили и лучшие тренеры мира); тщательный отбор претендентов; минимальное количество планирующей документации; возможность изменение занятий (в спорте возможность изменения плана тренировок от погодных условий и текущего функционального состояния спортсменов); «цикловой метод обучения» по 2–3 предметам, совмещенный с занятиями физкультурой и культурно-массовыми мероприятиями (в спорте четкие этапы развития того или иного физического качества); индивидуальный подход; ограничение общения с местным населением и т.д.

Основными элементами педагогической системы «погружения» были:

- чередование контрастных уроков, что позволяло делать нагрузки на учащихся более равномерными (затрагивая оба полушария мозга);
- при выдерживании единства содержания учебного материала добиваться многообразия форм уроков;
- присутствие различия в уровне знаний учеников, находящихся в классе (за счет разновозрастного коллектива, или благодаря ускоренному обучению отдельных лидеров);
- как следствие: – ученики учат и учатся друг у друга; создается и происходит постоянное, эффективное взаимообучение детей;

- систематизация знаний, сведение их в компактные структурно-логические схемы (концепты);
- привлечение учеников к планированию учебного процесса совместно с учителем и его дальнейшему анализу;
- разнообразие системы оценок успешности обучения (рейтинг индивидуальных достижений; создание, защита и оценка творческих проектов, и др.).

Не вникая в недостатки (которые можно отметить в работе любого учебного заведения), особо хочется обратить внимание на «цикловом методе» обучения школьников в лицее Щетинина. При котором дети, в течение одной недели на протяжении 34–36 часов, изучали только один предмет, например, математику (Щетинин называл это «погружением»). Каждые два урока чередовались с физкультурой, танцами и занятиями музыкой. На этом этапе (на ориентировочном уровне) достаточно, чтобы дети осваивали ведущие понятия и идеи курса на весь последующий учебный год.

Второе знакомство с предметом происходило в ноябре, с конкретизацией понятий и идей предмета, освоенного при первом погружении (теоретические вопросы разбирались глубоко и всесторонне. Третье погружение по математике осуществлялось в марте, где школьники озвучивали теорию устно и письменно (на более высоком уровне, опираясь на наглядность). В апреле было организовано четвертое погружение, где школьники выполняли задания творческого характера, сами придумывали и решали задачи, обучали детей предыдущих классов.

**«Сочинский опыт» проведения учебных занятий и практик для студентов спортивного профиля.** Интересно, что независимо от М.П. Щетинина, на факультете физической культуры (ФФК) Сочинского государственного университета (СГУ) 1990–2000-х годов были разработаны сходные методики и технологии обучения студентов.

Подготовка будущих инструкторов по водным видам рекреации на ФФК осуществлялась «цикловым методом обучения» с первых дней занятий в университете. В сентябре на первом курсе проводились 12-ти дневные 4-х часовые практические занятия по плаванию и играм на воде на территории городского пляжа. Которые ежедневно чередовались с занятиями на стадионе по легкой атлетике. В июне проходило начальное обучение яхтингу на швертботах, чередуемое с подвижными и спортивными играми (табл.).

На втором курсе осваивалась гребля на байдарках и катамаранах, параллельно со спортивными играми. В конце второго курса студенты осуществлялось обучение управлению «Парусной доской» (чередуемое с гимнастикой).

Теоретическое обучение студентов парусному спорту и водным видам рекреации происходило на третьем курсе (шло углубленное изучение материала, как второе погружение Щетинина). Эти занятия были посвящены подготовке третьекурсников к практическим занятиям на воде с первокурсниками. Которые условно были названы «Инструкторской

практикой», в процессе которой студенты третьего курса обучали первокурсников парусному спорту.

Таблица – Календарный учебный график студентов факультета физической культуры СГУ

| Месяцы обучения | Годы обучения студентов |          |           |           |          |
|-----------------|-------------------------|----------|-----------|-----------|----------|
|                 | 1-й                     | 2-й      | 3-й       | 4-й       | 5-й      |
| Сентябрь        | <b>В</b>                | <b>В</b> |           |           | <b>П</b> |
| Октябрь         |                         |          |           |           | <b>П</b> |
| Ноябрь          |                         |          |           |           |          |
| Декабрь         |                         |          |           |           |          |
| Январь          |                         |          |           |           |          |
| Февраль         | <b>Г</b>                | <b>Г</b> | <b>Г</b>  | <b>ПГ</b> |          |
| Март            |                         |          |           |           |          |
| Апрель          |                         |          |           |           |          |
| Май             |                         |          |           | <b>П</b>  |          |
| Июнь            | <b>В</b>                | <b>В</b> | <b>ВП</b> | <b>П</b>  |          |
| Июль            |                         |          |           | <b>ПК</b> |          |
| Август          |                         |          |           | <b>ПК</b> |          |

**Условные обозначения:**

|           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| <b>В</b>  | – занятия ВВР                                          |
| <b>ВП</b> | – занятия ВВР помощником преподавателя                 |
| <b>Г</b>  | – занятия горнолыжным спортом                          |
| <b>ПГ</b> | – занятия горнолыжным спортом помощником преподавателя |
| <b>П</b>  | – производственные практики                            |
| <b>ПК</b> | – производственные практики в период каникул           |

При этом преподаватель выстраивал третьекурсников перед шеренгами обучающихся и давал положительные характеристики «инструкторам» (вызывая уважительное отношение первокурсников к потенциальным учителям). Далее первокурсники самостоятельно разделялись на четверки и выбирали для себя понравившегося «инструктора». Причем оценка успешности деятельности «инструкторов» определялась по средней величине из оценок, заслуженных их подопечными. Это способствовало повышению групповой заинтересованности, как инструкторов так и первокурсников, в успехе освоения учебного материала.

Для инструкторов демонстрирующих свои лучшие способности, это было аналогичным третьему погружению по Щетинину. Аналогично шла подготовка инструкторов по горнолыжному спорту.

Четвертым, и самым ответственным погружением для сочинских студентов стала профессионально-ориентированная практика по водным видам рекреации (которая могла проводиться только летом). Но для сочинских санаториев, турбаз дестких спортивных школ именно этот период был крайне



неудобным. Сложные климатические условия (жара с повышенной солнечной радиацией и влажностью), присутствие большого числа отдыхающих в санаториях, с необходимостью ответственности за здоровье и жизнь туристов (осуществление походов и экскурсий с детьми; проведение занятий начального обучения по плаванию и парусному спорту), выделять дополнительное время на студентов-практикантов не представлялось возможным. В то время как многомесячная практика на рабочих местах, как это делается в крупнейших университетах Европы и Америки, – решала все противоречия.

Для желающих студентов, к полуторомесячной практике в июне-июле, добавлялась возможность работать в каникулярное время и снова полуторомесячная практика в сентябре-октябре. При минимальном количестве отчетной документации.

Практиканты официально оформлялись на работу (с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы), вливаясь в трудовой коллектив и создавая эффект «полного погружения в профессиональную среду» (по Щетинину это было бы четвертым погружением).

Эффективность обучения сочинских студентов в эти годы была на высоком уровне; оценка компетентности практикантов (по итогам летней профессионально-ориентированной практики), происходила на основе рассмотрения производственных характеристик. Где практиковавшиеся на рабочих местах, с получением заработной платы, по большинству показателей (когнитивным, аффективным, волевым, навыкам и опыту) существенно превосходили своих товарищей по группе ( $p < 0,05 \div 0,01$ ) [4].

Тем не менее длительную практику с получением зарплаты запретили, указав на несоответствие их проведения Государственному образовательному стандарту 2000 года; практические занятия на природе, с использованием «циклового метода обучения» заменили традиционными занятиями в аудиториях СГУ. Все инновационные решения преподавателей ФФК, были преобразованы чиновниками в традиционные занятия по 2–4 часа в неделю (на каждую дисциплину) и практиками студентов, формального характера, с оформлением многостраничных отчетов.

При значительных плюсах «циклового метода обучения», тем не менее учебные заведения не спешат его внедрять. И, как показала практика, под любыми предлогами от него избавляются. Во-многом это привычка следования многими десятилетиями отлаженной (пусть и недостаточно эффективной, по данным зарубежных ученых) системы. Вполне естественно, что составление расписания занятий при «цикловом методе обучения» для учебной части гораздо сложнее, чем при равномерном «размазывании учебных часов в пространстве (по разным аудиториям, которые подвернуться под руку диспетчерам) и времени». Но при этом страдает эффективность обучения учащихся.

Сложно состыковать обучение «цикловым методом» и неоднократные за сезон учебно-тренировочные сборы (УТС) и соревнования, для высококвалифицированных спортсменов.

По всей видимости целесообразно, также, как и у ФФК СГУ, делать в теплое время года кратковременные циклы практических занятий, которые не совпадают со сроками УТС большинства высококвалифицированных спортсменов. И обязательно в апреле устраивать компактный цикл 12–16-ти часовых занятий в компьютерном классе, чтобы помочь студентам справиться с правильным оформлением своей курсовой работы. На таких занятиях в СГУ каждому из студентов (в 2023–2024 гг.) удавалось создавать большую научную статью для выступления на традиционной весенней студенческой конференции, которую с добавлением литературного обзора и списка использованной литературы, очень легко можно было трансформировать в курсовую работу, а впоследствии, и в выпускную квалификационную работу.

**БУДУЩЕЕ.** Обращаясь к Федеральному государственному образовательному стандарту по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по приказу МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года, можно отметить, что в нем не определены жесткие условия как читать лекции или проводить практические занятия («цикловым методом обучения» или одновременного освоения большого числа дисциплин).

Дополнительно, Федеральным государственным образовательным стандартом запланированы практики не менее 30 зет (ознакомительная, тренерская, педагогическая, организационная, профессионально-ориентированная, преддипломная). И вуз, в настоящее время может по своему усмотрению выбирать по одному (или несколько) видов учебных и производственных практик. И самостоятельно определять объемы часов по каждой практике. Что дает возможность, на официальной основе, осуществлять студентам практику на конкретных рабочих должностях с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы.

**Выводы.** Проведенные исследования показали, что имеющаяся в России система образования крайне далека от совершенства. И недостаточно применяет «цикловой метод обучения», который в «Школе Щетинина» показывал эффективность на 50 % превосходил традиционные методы (с большим числом дисциплин в учебной неделе).

#### Литература

1. Ebbinghaus, H. (1913) *Memory; a contribution to experimental psychology*. New York city, Teachers college, Columbia university. Translation of *Über das Gedächtnis*, 1885. 169 pp.
2. Murre, J. M. J. & Dros, J. (2015) *Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve*. PLoS One. 10(7): e0120644. Published online 2015 Jul 6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>.
3. Rubin, D. C., & Wenzel, A. E. (1996). *One hundred years of forgetting: A quantitative description of retention*. *Psychological Review*, 103(4), 734–760. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.734>.

4. Томилин К.Г., Полякова А.В., Васильковская Ю.А., Тумасян Ю.А., Малыгина Л.В. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022, №10(212). С. 449–454.
5. Черноморец Е. Кривая Эббингауза // TenChat. 2021–2024. [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://tenchat.ru/media/252374-krivaya-ebbingauza> (дата обращения: 10.10.2024).
6. Школа Щетинина [Электронный ресурс]: Режим доступа – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа\\_Щетинина](https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа_Щетинина) (дата обращения: 10.10.2024).

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

## IMPROVING THE EFFICIENCY OF RESEARCH WORK IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*А.Б. Хасанов*  
**A.B. Khasanov**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье анализируются проблемы научно-исследовательской работы в области физического воспитания и спорта, а также даются рекомендации по развитию научно-исследовательской работы.

**Abstract.** This article analyzes the problems of research work in the field of physical education and sports, and also provides recommendations for the development of research work.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, образование, креативность, компетентность, качество, исследования, методология.

**Keywords:** physical education, sport, education, creativity, competence, quality, research, methodology.

Сегодня необходимо наладить систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в соответствии с международными стандартами, повысить научный и педагогический потенциал, усилить интеграцию образовательного процесса с научными исследованиями, улучшить учебно-методическое и информационное обеспечение. В частности, усиление интеграционного процесса между образованием, наукой и практикой, основанных на достижениях в области физической культуры и спорта, будет служить ключевым критерием в подготовке квалифицированных специалистов.

Важно продолжить планомерную работу по дальнейшему развитию спортивных образовательных учреждений в нашей стране. В частности, повышение квалификации и опыта тренеров в области современных знаний -

одно из главных требований сегодняшнего дня. Конечно, количество победителей международных и республиканских соревнований - это главный показатель учебного заведения. Однако необходимо изучить и определить, какие критерии важны для достижения этой цели, и на их основе организовать деятельность учебного заведения.

Результаты экспериментов и исследований показывают, что сегодня к каждому процессу нужно подходить в рамках законов науки. Очевидно, что в физкультурно-спортивных образовательных учреждениях необходимо уделять особое внимание таким факторам, как научный подход, научный кругозор тренеров, осведомленность о результатах последних научно-исследовательских работ в своем виде спорта, изучение творчества передовых специалистов и участие в их научно-исследовательской деятельности. В этом процессе необходимо будет изучить эффективность деятельности тренеров. Потому что эффективность образовательного учреждения основывается на результатах их деятельности. Поэтому, в первую очередь, мы особо подошли к повышению квалификации тренеров в анализе международных и национальных соревнований и провели оценку их опыта и знаний именно по этому показателю.

Для систематического развития деятельности физкультурно-спортивных образовательных учреждений важно определять их показатели эффективности и ежегодно изучать деятельность учреждений с точки зрения данных показателей.

Наблюдая за соревнованиями и изучая участие в них спортсменов, тренеры и методисты исследуют сильные и слабые стороны подготовки спортсменов. В этом случае становится ясно, что тренерам и методистам необходимо исправить недостатки и развить сильные стороны. В результате у тренеров и методистов возникает мотивация к участию в исследовательских процессах. Также важно оценить, читают ли тренеры и методисты статьи по актуальным вопросам спорта, анализируют ли результаты исследований различных исследовательских центров, сотрудничали ли со передовыми специалистами в соответствующем виде спорта, отслеживают ли их деятельность, применяют ли полученные знания в своей работе.

В целом научный подход тренеров и методистов к своей работе, а также оценка, изучение и поощрение их действий служат дальнейшему повышению эффективности спортивных образовательных учреждений (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Руководство по анализу спортивных соревнований и совершенствованию подготовки спортсменов тренерами и методистами

| Название соревнования<br>(Международное/<br>республиканское/<br>региональное) | Ф.И.О.<br>спортсменов,<br>участвовавших<br>в<br>соревнованиях | Анализ (SWOT)                                       |                                         | Предложения по<br>совершенствованию<br>подготовки членов<br>сборных команд |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                               | Недостаток<br>участника<br>соревнования<br>(анализ) | Достижение<br>участника<br>соревнования |                                                                            |
|                                                                               |                                                               |                                                     |                                         |                                                                            |

Таблица 2 – Руководство по изучению участия тренеров и методистов в научно-исследовательских процессах

| Ф.И.О. тренеров и методистов | Участвовать и организовывать научно-исследовательские работы по развитию вида спорта | Сотрудничество тренеров и методистов с именитыми специалистами, мониторинг их деятельности | Внедрение в деятельности спортивно-образовательных учреждений |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                      |                                                                                            |                                                               |

В результате изложенных выше соображений и анализа зарубежной литературы можно сделать следующие выводы о повышении эффективности деятельности физкультурно-спортивных образовательных учреждений:

Во-первых, изучить состояние их научно-исследовательской работы по определению эффективности деятельности физкультурно-спортивных образовательных учреждений;

Во-вторых, сосредоточить внимание на научном потенциале тренеров и методистов. В частности, оценивать деятельность тренеров на основе изучения их осведомленности о последних научных новшествах в своем виде спорта и следят ли они за научными исследованиями передовых ученых;

В-третьих, определить участие тренеров и методистов в исследовательской работе. В частности, оценка участия тренеров и методистов в спортивных экспериментах в своем виде спорта или организация исследовательской работы по проблемам развития спорта в сотрудничестве с исследователями в учреждении, в котором они работают.

Организация деятельности образовательных учреждений по физической культуре и спорту в рамках этих критериев представляет собой научный подход. Это послужит организации их деятельности на основе современных требований.

#### Литература

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... док-ра пед. наук. Киев, 1996. 50 с.
2. Костынина Л.И., Назаренко О.С., Панова Е.Е. Нравственность как фактор повышения квалификации будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту // Теория и практика физической культуры. 2020, № 2. С.12-15.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
4. Нархов Д.Ю., Нархова Е.Н. Социальные проекты в области физического воспитания и спорта для реализации государственной молодежной политики // Теория и практика физической культуры. 2021, № 1. С. 44-47.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ РЕЙТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

## IMPROVING THE CRITERIA FOR THE RATING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*А.Б. Хасанов*

*A.B. Khasanov*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье обсуждены вопросы системной организации развития сотрудничества между учебными заведениями в области физической культуры и спорта, разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему совершенствованию такого сотрудничества. Также были сделаны научные выводы о важности формирования взаимной заинтересованности в сотрудничестве между спортивными учебными заведениями.

**Abstract.** This article discusses the issues of the systemic organization of the development of cooperation between educational institutions in the field of physical culture and sports, developed proposals and recommendations for the further improvement of such cooperation. Also, scientific conclusions were made about the importance of the formation of mutual interest in cooperation between sports educational institutions.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, сотрудничество, взаимный интерес, развитие, интеграция, система, образование, наука, научные исследования, инновации.

**Keywords:** physical education, sports, cooperation, mutual interest, development, integration, system, education, science, scientific research, innovation.

В целях повышения эффективности рейтинговой системы образовательных учреждений физической культуры и спорта нами была организована научно-исследовательская работа по изучению оценки деятельности спортивных школ по таким критериям, как выполнение спортивных разрядов и званий, потенциал тренеров, инструкторов-методистов, спортивные результаты, достигнутые в течение всего года, выполнение плана переподготовки и повышения квалификации, учебно-методическое обеспечение и публикационная деятельность.

При реализации процедуры оценки этих критериев мы обращали внимание на следующие факторы:

- выполнение спортивных разрядов;
- тренерский потенциал;
- спортивные результаты, достигнутые в течение всего года;
- повышение квалификации;
- учебно-методическое обеспечение и публикационная деятельность.

Критериями определения квалификации специалистов по физической культуре и спорту являются показатели, вытекающие из знаний, умений и навыков в организации спортивной деятельности.

При совершенствовании критериев рейтинга физкультурно-спортивных образовательных учреждений необходимо совершенствование рейтинговой базы данных в соответствии с современными требованиями, проверки физического состояния спортсменов, выявления талантливых спортсменов, проведения анализа для осуществления селекционных работ, широкое использование научных достижений, налаживание сотрудничества со спортивными образовательными учреждениями зарубежных стран, обеспечении высоких результатов при внедрении результатов научных исследований в свою деятельность.

На основании педагогических наблюдений, можно сделать следующие выводы:

1. На основе изучения источников было подтверждено, что в настоящее время внедрение современных научных достижений в деятельность физкультурно-спортивных образовательных учреждений, организация регулярных курсов повышения квалификации, направленных на повышение компетентности тренеров, организация научно-исследовательской работы по изучению проблем образовательного учреждения и создание учебных занятий на основе полученных результатов оказывают положительное влияние на подготовку спортсменов-учащихся.

2. Доказано, что изучение состояния работ, проводимых в области научных исследований, анализ процесса соревнований и мониторинг работ по подготовке спортсменов; разработка и внедрение программ, обеспечивающих достижение спортсменами запланированных показателей в процессе спортивной подготовки, является одним из основных средств достижения высоких результатов при определении эффективности физкультурно-спортивных образовательных учреждений.

#### Литература

1. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. дисс. ... док. соц. наук. М. 2002. 322 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1981. 48 с.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
4. Мейзинская Г. Социологические и педагогические факторы, определяющие эффективность обучения в физкультурных учебных заведениях. Дис. ... док. пед. наук. Познань: 1993. 187 с.
5. Милашечкина Е.А., Гернет М.С., Квятковский Р.Г., Логачев Н.В. Применение прикладных видов физической культуры на учебных занятиях в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021, № 12. С. 66-68.
6. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. М.: Советский спорт, 2008. 132 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.

# НАУЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## SCIENTIFIC PRINCIPLES OF TRAINING QUALIFIED SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*А.Н. Шопулатов*  
*A.N. Shopulatov*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье обсуждены вопросы развития системы подготовки спортивного резерва, разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему совершенствованию этапов подготовки спортивного резерва. Также, обоснована необходимость организации работ по внедрению достижений науки в учебно-тренировочную деятельность спортивных учебных заведений.

**Abstract.** In this article, the issues of the development of the sports reserve training system are discussed, proposals and recommendations for further improvement of the stages of sports reserve training are developed. Also, the necessity of organizing work on the introduction of scientific achievements in the educational and training activities of sports educational institutions is justified.

**Ключевые слова:** спорт, резерв, этап, спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный, учебно-тренировочный, спортивное мастерство, система, образование, наука, научные исследования, инновации.

**Keywords:** sport, reserve, stage, sports and recreation, initial preparatory, educational and training, sportsmanship, system, education, science, research, innovation.

Сегодня особое внимание специалистов уделяется совершенствованию системы подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта и изучению научно-исследовательских проблем развития физической культуры и спорта. Особое внимание в этой области касается вопроса организации “Образовательно-научного сообщества” в качестве одной из основных задач.

Внедрение системы “Образовательно-научное сообщество” в сферу физической культуры и спорта объединит научные, образовательные и производственные отношения в этой области, формируя у ученых, тренеров и производителей уверенность в совместной работе по достижению общей цели. Это также создает основу для взаимопонимания специалистов разных областей в совместной работе по разработке инновационных подходов и ускоряет процессы формирования и развития изобретений, разработок, современных инновационных методов, направленных на развитие отрасли в результате совместной работы (коллаборации) ученых разных областей в изучении проблем в области физической культуры и спорта (рис.).





Рисунок – Схема эффективности организации «Образовательно-научного сообщества» в сфере физической культуры и спорта

В результате организации «Образовательно-научного сообщества» достигается следующее:

1. Внедрение системы «Образовательно-научное сообщество» в сфере физического воспитания и спорта объединяет научные, образовательные и производственные связи в сфере и увеличивает опыт сотрудничества между учеными, тренерами, спортсменами и производителями.
2. Будет обеспечен контроль качества разработок в сфере физической культуры и спорта, повысится эффективность внедрения инноваций в сфере физической культуры и спорта.
3. Положительно повлияет на развитие инновационных подходов в области физической культуры и спорта, формирование поколения ученых, обладающих новым видением, которое считается основой развития науки, а также на развитие научных школ.
4. Будут разработаны научно обоснованные рекомендации, направленные на повышение интереса населения к использованию физической культуры и спорта.
5. Увеличится опыт преподавателей физической культуры и спорта в сфере выполнения научно-инновационных проектов.

В «Образовательно-научное сообщество» будут привлекаться профессорско-преподавательский состав и научные сотрудники университета и его филиалов, Института высшего спортивного мастерства, ученые,

специалисты, тренеры, талантливые студенты, эффективно осуществляющие свою деятельность в спортивно-образовательных учреждениях, спортивных федерациях и научно-исследовательских институтах, а также соискатели, осуществляющие научно-исследовательскую работу в этом направлении.

Разработки, созданные учеными, будут проходить апробацию, а на признанные эффективными разработки будут заключены контракты с предприятиями-производителями. Результаты проведенных научных исследований будут обнародованы, а выявленные проблемы представлены в Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта и будут организованы исследования. Это положительно повлияет не только на развитие инновационных подходов в области физической культуры и спорта, но и на формирование поколения ученых, обладающих новым видением, что считается основой развития науки, а также на развитие научных школ.

Совместная работа между учеными посредством коллаборации развивает навыки написания коллективных научных статей, монографий, а также совместного выполнения исследовательских работ и проектов. Это также положительно влияет на развитие научных школ в этой области. Нам известно, что особое внимание в системе образования нашей страны уделяется развитию традиции “Наставник-ученик”, а также развитию научных школ на основе этой системы, что приводит к формированию ценностей и отношений, присущих научной профессии.

В связи с этим организация научных школ профессоров с высоким научным потенциалом и уровнем, работающих в определенном направлении физической культуры и спорта на протяжении многих лет, а также определение данными научными школами своей области будет способствовать росту отраслевых направлений в этой сфере. Ученые и их последователи, создавшие свои научные школы, играют важную роль в становлении новых направлений в области физической культуры и спорта, внесении достойного вклада в развитие науки и образования нашей страны. Это создает необходимость организации и развития научных школ докторов наук по определенному направлению физической культуры и спорта.

В частности, необходимо, чтобы квалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта обладали навыками совместного изучения проблем в разрезе разных дисциплин, а также волей к строгому соблюдению научной этики, что даст свои результаты в изучении проблем междисциплинарного характера, а также в предотвращении проникновения вредоносных научных разработок и инструментов в отрасль.

#### Литература

1. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография. Омск: СибГУФК, 2015. 220 с.
2. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография. М.: Спорт, 2020. 324 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. М.: Спорт, 2016. 232 с.

4. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
5. Кыласов А.В. Мировая система спорта: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2019. 132 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.
7. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов: учебное пособие. М.: РУСАЙНС, 2021. 108 с.

# ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## INNOVATIVE TECHNOLOGY SPORTS TRAINING



### РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

### THE DEVELOPMENT OF PRECISION STRIKES CHILDREN 7-8 YEARS OLD ENGAGED IN TABLE TENNIS

*A.H. Амонов*

*A.N. Amonov*

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической  
культуре и спорта, Ташкент, Узбекистан*  
*Institute of Retraining and Advanced Training of specialists in Physical Culture and Sports,  
Tashkent, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В статье изучаются эффекты влияния разноплановых беговых нагрузок на кардиореспираторную реакцию и прицельную точность ударов детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом. Разработаны рекомендации тренерам по вопросам юных теннисистов групп начальной подготовки, устойчивости сохранения статического и динамического равновесия.

**Abstract.** The article examines the effects of the influence of diverse running loads on the cardiorespiratory response and the aiming accuracy of strokes of 7-8-year-old children engaged in table tennis. Recommendations have been developed for coaches on the issues of young tennis players in the initial training groups for the stability of maintaining static and dynamic balance.

**Ключевые слова:** спорт, нагрузка, скоростные качества, реакция, точности ударов, настольный теннис.

**Keywords:** sports, load, speed qualities, reaction, accuracy of strokes, table tennis.

Почти все специалисты и ученые, занимающиеся научно-методическим обеспечением процесса подготовки спортсменов по настольному теннису приоритетное внимание уделяют решению проблем развития скорости перемещений, направленных на эффективное выполнение атакующих и защитных действий в ходе продолжительных соревновательных игр, что связано с высокоразвитой аэробно-анаэробной работоспособностью [1, 2, 3, 4]. При этом они считают, что воспитание такого интегрального качества должно быть организовано с самого раннего этапа многолетнего цикла спортивной подготовки. Однако по данным многолетнего наблюдения за ходом тренировочных занятий, проводимых с группами начального обучения, установлено, что сопряженное развитие быстроты перемещения и точности ударов (в том числе и для своевременного выполнения защитных действий)

связано с использованием ситуационно-моделированных упражнений. Более того, в настольном теннисе игра протекает в условиях хронического выполнения взрывных скачков, прыжков, поворотов, вращений, которые производятся по ходу разнонаправленных ускорений. Такие нагрузки, действуя прежде всего на рецепторы вестибулярного анализатора, вызывают скрытые признаки укачивания, сопровождающиеся потерей равновесия и дискоординацией прицельных движений. Поэтому при развитии быстроты перемещений с последующей обработкой точности прицельных действий у юных теннисистов групп начальной подготовки вопросы повышения устойчивости сохранения статического и динамического равновесия должны быть в центре внимания тренеров, занимающихся подготовкой спортивного резерва по данному виду спорта.

**Целью исследования** является изучение эффектов влияния разноплановых беговых нагрузок на кардиореспираторную реакцию и прицельную точность ударов у детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом.

**Методика и организация исследования.** Скоростные качества юных теннисистов оценивались по данным времени челночного бега “ёлочка – 54 м” и бега боком вокруг теннисного стола по ходу и против часовой стрелки по два раза. Диагностика кардиореспираторной реакции производилась по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД). А оценка прицельной точности ударов осуществлялась результатами комбинированного теста: к стене боковой стороной устанавливается теннисный стол; на стене высотой 45 см от средней части поверхности стола чертится круг – мишень диаметром 45 см; испытуемый, стоя на старте у кромки стола по сигналу в течение 30 сек производит прицельные удары в мишень; подсчитывается общее количество ударов и из них точные. Тест выполняется “в покое” и на фоне последствия от выполнения челночного бега “ёлочка”.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования, проведенные в рамках выдвигаемого вопроса показали, что у обследованных детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом, ЧСС в состоянии относительного покоя (без нагрузки) перед началом учебно-тренировочного года (УТГ) составила  $76,4 \pm 3,18$  уд/мин, ЧД –  $16,8 \pm 2,03$  раз/мин, общее количество прицельных ударов 30 сек –  $25,9 \pm 2,25$  раз, из них точные –  $9,3 \pm 1,5$  раз. А к концу завершения УТГ ЧСС и ЧД незначительно уменьшились и составили  $75,1 \pm 2,02$  уд/мин и  $15,3 \pm 1,47$  раз/мин соответственно. Общее число прицельных ударов уменьшилось на 1,8 раз, а из них число точных ударов увеличилось на 0,6 раз (табл.). На фоне последствия беговой нагрузки “ёлочка – 54 м”, где средняя скорость бега в начале УТГ составила  $23,7 \pm 1,78$  сек, ЧСС и ЧД увеличились более, чем на два раза и достигли  $157,8 \pm 4,17$  уд/мин и  $45,7 \pm 3,79$  раз/мин соответственно. Общий объем прицельных ударов за 30 сек также уменьшился почти на два раза и составил  $14,5 \pm 1,78$  раз, а из них точные удары соратились почти на три раза –  $2,8 \pm 0,05$  раз. К концу завершения УТГ средний результат бега “ёлочка” улучшился натижадорлиги

1,4 сек и составил  $22,3 \pm 1,47$  сек. При этом показатели ЧСС и ЧД характеризовались позитивным изменением или снизились до  $153,9 \pm 3,22$  уд/мин и  $42,5 \pm 3,18$  раз/мин соответственно.

Таблица – Эффекты влияния разноплановых беговых нагрузок на кардиореспираторные реакции и прицельной точности ударов у детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом,  $n = 36 \times 3 = 108$

| Тесты /условия тестирования              | Результаты беговых тестов          | ЧСС (уд/мин)                         | ЧД (раз/мин)                       | Удары за 30 сек                    |                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|                                          |                                    |                                      |                                    | объем                              | точные                           |
| В покое без нагрузки                     | -                                  | $76,4 \pm 3,18$<br>$75,1 \pm 2,02$   | $16,8 \pm 2,03$<br>$15,3 \pm 1,47$ | $25,9 \pm 2,29$<br>$27,7 \pm 2,35$ | $9,3 \pm 1,5$<br>$9,9 \pm 1,17$  |
| Разница                                  | -                                  | +1,6                                 | +1,5                               | -1,8                               | +0,6                             |
| Сразу после “ёлочка – 54 м”              | $23,7 \pm 1,78$<br>$22,3 \pm 1,47$ | $157,8 \pm 4,17$<br>$153,9 \pm 3,22$ | $45,7 \pm 3,79$<br>$42,5 \pm 3,18$ | $14,6 \pm 1,78$<br>$15,9 \pm 1,89$ | $2,8 \pm 0,05$<br>$3,9 \pm 0,07$ |
| Разница                                  | +1,4                               | +3,9                                 | +3,2                               | -1,3                               | +1,1                             |
| Сразу после бега вокруг теннисного стола | $31,1 \pm 3,14$<br>$29,3 \pm 2,43$ | $149,7 \pm 6,13$<br>$145,9 \pm 5,07$ | $43,3 \pm 3,87$<br>$41,6 \pm 3,62$ | $11,7 \pm 1,53$<br>$12,5 \pm 1,64$ | $4,2 \pm 0,7$<br>$4,9 \pm 0,9$   |
| Разница                                  | +1,8                               | +3,8                                 | +1,7                               | -0,8                               | +0,7                             |

Примечание: в знаменателе – в начале учебно-тр-года (УТГ); - в числителе – в конце УТГ.

Общее число прицельных ударов за 30 сек уменьшилось на 1,3 раза или составило  $15,9 \pm 1,89$  раз, тогда как из них число точных ударов имело тенденцию к возрастанию и составило  $3,9 \pm 0,07$  раз, где разница была равна 1,1 раз.

Сразу после беговой нагрузки с перемещением вокруг теннисного стола (по два раза боком по часовой и против часовой стрелки) скорость бега в начале УТГ составила  $31,1 \pm 3,14$  сек, а ЧСС и ЧД при этом возросли менее значительно, чем показатели, зафиксированные в покое и сразу после бега “ёлочка”:  $149 \pm 6,13$  уд/мин и  $43,3 \pm 3,87$  раз/мин соответственно. Однако, общее число прицельных ударов уменьшилось значительно и составило  $11,7 \pm 1,53$  раз, а точность ударов “слегка” возросла –  $4,2 \pm 0,7$  раз. К концу завершения УТГ перечисленные выше показатели составили соответственно:  $29,3 \pm 2,43$  сек;  $145,9 \pm 5,07$  уд/мин;  $41,6 \pm 3,62$  раз/мин;  $12,5 \pm 1,64$  раз;  $4,9 \pm 0,9$  раз.

**Вывод.** Видно, что показатели кардиореспираторных реакций, полученные в покое без нагрузки как до, так и после завершения УТГ, резко увеличиваются под влиянием беговых нагрузок и тем самым указывают на крайне недостаточно развитую анаэробную выносливость у обследованных юных теннисистов. Такая анаэробная реакция может серьезно ограничивать не только количественное значение прицельных ударов, но и может оказать тормозящее влияние и на проявление точности прицельных ударов, производимых в ходе игровых нагрузок.

#### Литература

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Магыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник для ст-в вузов. М.: Академия, 2006. 528 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис. М.: ТВТ Дивизион, 2015. 312 с.
3. Волохова М.Д. Методика обучения технике перемещения теннисистов на этапе начальной подготовки (на примере настольного тенниса) / Вып. кв. работа. Белгород, 2018. 50 с.
4. Каманов В.В. Тренеровичный процесс в настольном теннисе: Уч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2014. 302 с.
5. Пулатов А.А., Абдуллаева Д. Стол теннисига хос харакат малакаларини шакллантиришда махсус жисмоний ва ёндоштирувчи машқларнинг аҳамияти // ФАН-СПОРТГА. 2010, № 3. С. 16-20.
6. Пулатов Ш.А. Совершенствование точности ударов у юных теннисистов с использованием нетрадиционных упражнений, выполняемых в режиме сопряженно-игрового метода // Жисмоний тарбия спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари. Т., 2009. С. 78-80.

## МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МАС-РЕСТЛЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

### FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF MAS WRESTLERS AT THE PREPARATORY STAGE OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

*А.Л. Атласкин, Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина*  
*A.L. Atlaskin, T.N. Petrova, N.N. Pyanzina*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*  
*I.N. Ulyanov Chuvash State University, Cheboksary, Russia*

atlaskin.alexej@yandex.ru

**Аннотация.** В последние годы вид спорта «мас-рестлинг» пользуется огромной популярностью у студенческой молодежи, чему, в том числе, способствовало спортивно-ориентированное физическое воспитание в вузе. Однако сохраняется проблема совершенствования спортивного мастерства начинающих спортсменов, связанная с недостаточной эффективностью их физической и технико-тактической подготовки. В связи с этим в статье раскрываются вопросы, затрагивающие особенности организации тренировочного процесса на подготовительном этапе. Приведены три варианта 12-ти недельной программы силовой подготовки.

**Abstract.** In recent years, the sport of "mas-wrestling" has been very popular among students, which was facilitated by sports-oriented physical education at the university. However, the problem of improving the sports skills of beginner athletes remains, due to the insufficient effectiveness of their physical and technical-tactical training. In this regard, the article reveals issues affecting the specifics of organizing the training process at the preparatory stage. Three options for a 12-week strength training program are given.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, спортсмены, спортивная подготовка, подготовительный этап, методика силовой подготовки.

**Keywords:** mas-wrestling, athletes, sports training, preparatory stage, methods of strength training.

**Актуальность.** В соревновательной деятельности результат выступления спортсмена определяется оптимальным уровнем физической подготовленности (общей, специальной) и достаточно богатым арсеналом технико-тактических действий. Высокий уровень спортивного мастерства достигается при методически правильно организованном учебно-тренировочном процессе, разработанном с использованием определенных средств (физических упражнений) и методов [4, 6, 8]. В мас-рестлинге, как и в любом другом виде спорта, есть своя специфика подготовки спортсмена [3, 9]. В мас-рестлинге комплексно проявляются многие двигательные способности: скоростно-силовые, силовая выносливость, координационные и другие [5, 10].

Наиболее выражен силовой характер этого вида спорта, что требует от спортсменов соответствующей силовой проработки всех мышечных групп [2]:

- сила мышц ног (отталкивание от доски упора, удержание тела в статическом положении, передвижение по доске упора, использование максимальной силы в технико-тактических действиях);
- сила мышц спины (сила тяги, удержание спины в статическом положении);
- сила мышц предплечья выдерживать силу (нагрузку), которую может воспроизводить сам спортсмен или выдерживать ту силу (нагрузку, напор), которую воспроизводит спортсмен или противник во время схватки;
- сила мышц верхнего плечевого пояса (тяга, удержание в статическом положении при использовании технических и тактических действий);
- сила прямой мышцы живота помогает в удержании позы уменьшает нагрузку на позвоночник, помогает при проявлении мышечной силы в технико-тактических действиях.

Наряду с особенностями проявления двигательных способностей в мас-рестлинге необходимо выделить и его техническую сторону. Как показывает анализ техники данного вида спорта, мас-рестлинг является сложно техническим видом деятельности, так как при перетягивании палки в противоборство вовлекаются все группы мышц соревнующихся [1, 7]. Следовательно, в подготовке мас-рестлера должны использоваться комплексы упражнений на развитие силы мышц всего тела спортсмена, что делает такую тренировку более разнонаправленной.

Однако нельзя подходить к вопросу разработки программы тренировки бессистемно. Очень важно упорядочить выполняемые комплексы средств, а также отдельно взятые упражнения, направленные на тренировку всех групп мышц, акцентируя внимание на времени для восстановления. Данный подход наиболее значим в спортивной подготовке начинающего спортсмена [11], что определяет необходимость в разработке методики силовой подготовки на подготовительном этапе годичного цикла тренировки.



В связи с этим **целью** нашего исследования выступила разработка методики силовой подготовки мас-рестлеров на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова среди занимающихся в секции по виду спорта «Мас-рестлинг». Применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, методико-практический опыт ведущих специалистов в области спортивной подготовки мас-рестлеров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подготовительный этап годичного тренировочного цикла в основном направлен на освоение техники выполнения элементов мас-рестлинга и на укрепление суставно-связочного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, общей и специальной выносливости и подготовке к ударным нагрузкам последующих циклов. Продолжительность данного этапа составляет 12 недель.

В первом цикле доля общефизической подготовки (ОФП) составляет 70% и доля специальной физической подготовки (СФП) 30%. Общая физическая подготовка – это упражнения, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координация, скорость, ловкость, гибкость) в их оптимальном сочетании.

Ниже представлены 3 разновидности программ, которые рассчитаны на 12 недель тренировок. В каждой программе расписаны упражнения, количество подходов и повторений.

Перед каждой тренировкой необходимо провести разминку – 10 минут на любом из кардиотренажеров в среднем темпе, либо прыжки со скакалкой. Затем общая разминка мышц, легкая растяжка целевых мышечных групп.

В таблицах 1-3 учтены только рабочие подходы и повторения, перед каждым упражнением необходимо выполнить 1-2 разминочных подхода с весом, равным 50% от рабочего (на неделях, где работа будет в «многоповторке» с наименьшими весами, разминочные подходы не нужны). Отдых между рабочими подходами и повторениями должен составлять 2-3 минуты.

На этом этапе тренировки проходят 3 раза в неделю, например, в понедельник, среду и пятницу. Все упражнения выполняются с полной амплитудой. Два раза в неделю в конце любой тренировки отрабатывается борьба со спарринг-партнером. На одной тренировке отрабатываются один или два технических приема, например, прием стойка и «газ». Противоборство в полную силу на подготовительном этапе не используется.

Для полноценного внедрения выбранных физических упражнений необходимо следующее материально-техническое обеспечение – оснащенный тренажерный зал с регулируемым горизонтальным блоком, помост для мас-рестлинга, пегборд, рукоход.

Таблица 1 – Программа тренировки №1

| Упражнение/неделя                                                                                         | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Становая тяга штанги                                                                                      | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Разведения гантелями, лежа на горизонтальной скамье, либо (при наличии) в тренажере баттерфляй (бабочка)  | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Жим Арнольда                                                                                              | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Подъем штанги с прямым грифом на бицепс, стоя, хватом сверху                                              | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Прямая тяга блока из стартового положения (палка находится над доской упора)                              | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Разгибания на трицепс на блоке                                                                            | 1x50 | 2x40 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Скручивания на пресс                                                                                      | 1x15 | 2x20 | 2x20 | 3x20 | 3x20 | 4x20 |
|                                                                                                           |      |      |      |      |      |      |
| Упражнение/неделя                                                                                         | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |
| Становая тяга штанги                                                                                      | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Разведения гантелями, лежа на горизонтальной скамье, либо, при наличии – в тренажере баттерфляй (бабочка) | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Жим Арнольда                                                                                              | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Подъем штанги с прямым грифом на бицепс, стоя, хватом сверху                                              | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Прямая тяга блока из стартового положения (палка находится над доской упора)                              | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Разгибания на трицепс на блоке                                                                            | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Скручивания на пресс                                                                                      | 2x15 | 2x20 | 3x20 | 4x20 | 4x20 | 5x20 |

Таблица 2 – Программа тренировки №2

| Упражнение/неделя                                            | 1     | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
|--------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|
| Приседания со штангой на спине                               | 1 x15 | 2x15 | 3x15 | 3x15 | 3x10 | 3x10 |
| Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти                    | 1x50  | 2x20 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди             | 1x50  | 2x20 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Запрыгивание на боксы                                        | 2x15  | 2x20 | 2x20 | 3x20 | 3x20 | 4x20 |
| Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев | 1x50  | 2x20 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Динамические подъемы штанги на пальцы                        | 1x50  | 2x20 | 2x30 | 3x25 | 3x20 | 4x15 |
| Гиперэкстензия без дополнительного отягощения                | 1x15  | 2x20 | 2x20 | 3x20 | 3x20 | 4x20 |
|                                                              |       |      |      |      |      |      |
| Упражнение/неделя                                            | 7     | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |
| Приседания со штангой на спине                               | 4x8   | 4x8  | 4x8  | 4x8  | 3x10 | 3x10 |
| Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти                    | 4x12  | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди             | 4x12  | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Запрыгивание на боксы                                        | 4x15  | 4x15 | 4x15 | 4x15 | 4x15 | 3x20 |
| Сгибания на кисть штангой                                    | 4x12  | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |

|                                                  |      |      |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| на горизонтальной скамье с пальцев               |      |      |      |      |      |      |
| Динамические подъемы штанги на пальцы            | 4x12 | 4x10 | 4x10 | 4x12 | 4x15 | 3x20 |
| Гиперэкстензия без<br>дополнительного отягощения | 1x15 | 2x20 | 2x20 | 3x20 | 3x20 | 4x20 |

Таблица 3 – Программа тренировки №3

| Упражнение/неделя                                       | 1               | 2              | 3              | 4              | 5              | 6              |
|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом       | 3х<br>максимум  | 3х<br>максимум | 3х<br>максимум | 3х<br>максимум | 4х<br>максимум | 4х<br>максимум |
| Жим лежа на горизонтальной скамье                       | 1x50            | 2x20           | 2x30           | 3x25           | 3x20           | 4x15           |
| Тяга штанги или гири, стоя, к подбородку средним хватом | 1x50            | 2x20           | 2x30           | 3x25           | 3x20           | 4x15           |
| Тяга блока с выпадом вправо или влево                   | 1x50            | 2x20           | 2x30           | 3x25           | 3x20           | 4x15           |
| Обратные махи гантелями внаклоне                        | 1x50            | 2x20           | 2x30           | 3x25           | 3x20           | 4x15           |
| Накручивание груза на палку                             | 1x30 сек        | 2x20 сек       | 2x30 сек       | 3x25 сек       | 3x20 сек       | 4x15 сек       |
| Скручивания на пресс                                    | 1x15            | 2x20           | 2x20           | 3x20           | 3x20           | 4x20           |
| Упражнение/неделя                                       | 7               | 8              | 9              | 10             | 11             | 12             |
| Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом       | 4 х<br>максимум | 4х<br>максимум | 5х<br>максимум | 5х<br>максимум | 4х<br>максимум | 3х<br>максимум |
| Жим лежа на горизонтальной скамье                       | 4x12            | 4x10           | 4x10           | 4x12           | 4x15           | 3x20           |
| Тяга штанги или гири, стоя, к подбородку средним хватом | 4x12            | 4x10           | 4x10           | 4x12           | 4x15           | 3x20           |
| Тяга блока с выпадом вправо или влево                   | 4x12            | 4x10           | 4x10           | 4x12           | 4x15           | 3x20           |
| Обратные махи гантелями внаклоне                        | 4x12            | 4x10           | 4x10           | 4x12           | 4x15           | 3x20           |
| Накручивание груза на палку                             | 4x15 сек        | 4x15 сек       | 4x15 сек       | 4x15 сек       | 4x15 сек       | 3x20 сек       |
| Скручивания на пресс                                    | 1x15            | 2x20           | 2x20           | 3x20           | 3x20           | 4x20           |

**Закключение.** Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы, методических разработок и методико-практического опыта ведущих специалистов в области подготовки мас-рестлеров нами разработаны три варианта программы силовой подготовки спортсменов на подготовительном этапе годичного цикла тренировки. В результате внедрения разработанных комплексов упражнений предполагается эффективное решение задач гармоничного развития всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата спортсмена, разностороннего развития силовых

способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков), создания условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий мас-рестлингом и в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

#### Литература

1. Готовцев И.И., Пьянзин А.И., Атласкин А.Л., Логинов В.Н. Сила тяги мас-рестлера с учетом расположения палки относительно доски упора // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов : Материалы всероссийской научной конференции с международным участием = Proceedings of All-Russian scientific conference with international participation, Якутск, 06 декабря 2019 года / Составители С.С. Гуляева, А.Ф. Сыроватская. Якутск: Дани-Алмас, 2019. С. 161-167.
2. Мавлиев Ф.А., Пьянзин А.И., Альбшлави М.М. [и др.] Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных упражнений тяжелоатлетов // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № 4. С. 111-119.
3. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. С. 358-361.
4. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов г. Чебоксары // 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. 564-568.
5. Пьянзин А.И., Логинов В.Н. Средства биомеханического анализа в мас-рестлинге // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, Якутск, 07 марта 2019 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Якутск: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2019. С. 161-165.
6. Пьянзин А.И. Физические качества как основа спортивной подготовки // 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.
7. Пьянзин А.И., Атласкин А.Л., Селиванова Е.Е., Пьянзина Н.Н. Тестирование уровня скоростно-силовых способностей квалифицированных мас-рестлеров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020, № 8. С. 121-128.
8. Петрова Т.Н., Таланцева В.К., Шиленко О.В., Пинчук Т.В. Сравнительная характеристика функциональных возможностей кардиореспираторной системы у студентов-спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022, № 1. С. 100-106.
9. Пьянзина Н.Н., Атласкин А.Л., Эриванова С.А., Петрова Т.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов высокой и массовой спортивной квалификации, занимающихся мас-рестлингом // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической

- конференции, Чебоксары, 25 октября 2018 года / отв. редактор О.Б. Колесникова. Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2019. С. 13-17.
10. Тимофеев М.В. Григорьев Д.В. Использование упражнений мас-рестлинга в общей физической подготовке студентов // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики, Чебоксары, 17 мая 2019 года. Том Выпуск 6. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2019. С. 58-62.
11. Ldokova G.M., Volkova K.R., Pianzin A.I. Coach's contribution to coach-athlete interactions in powerlifting sport // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017, No. 8. P. 72-74.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЁРОВ**

---

### **FEATURES OF ORGANIZING THE TRAINING PROCESS FOR BEGINNER BOXERS**

*А.Т. Ашмуратов*  
**A.T. Ashmurov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

ashmurov-a@gmail.com

**Аннотация.** В статье анализируются особенности организации тренировочного процесса начинающих боксёров. Рассматриваются задачи тренера на начальных этапах подготовки. Выявляются физические качества и навыки начинающих спортсменов, оказывающие наибольшее влияние на их спортивные результаты. Приводятся оптимальные для начальных этапов тренировок группы упражнений, последовательность обучения боксёров приёмам и действиям и годичные тренировочные периоды. Отмечаются требующие учёта возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

**Ключевые слова:** бокс, тренировочный процесс, тренированность, начинающие боксёры, спортивное мастерство.

Одним из ключевых условий повышения эффективности подготовки начинающих боксёров является правильная организация тренировочного процесса в многолетней подготовке спортсменов, которая предполагает строгую последовательность постановки и решения задач на каждом этапе подготовки [1]. Для роста спортивного мастерства необходимым является использование оптимального тренировочного комплекса, формирующегося с учётом возрастных особенностей развития организмов занимающихся. Значимость правильной организации тренировочной деятельности начинающих боксёров для роста их подготовленности и уровня спортивного

мастерства обуславливает актуальность исследования специфики этого процесса.

Целью работы является изучение особенностей организации тренировочного процесса начинающих боксёров. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Как показывают наблюдения, в системе многолетней подготовки боксёров после третьего года обучения остаётся порядка 3 % занимающихся [2]. Данное обстоятельство делает основной задачей тренера на начальных этапах подготовки привитие занимающимся интереса к занятиям боксом. Тренеру необходимо создать модель движения и сформировать у занимающихся правильное представление о её сути, подобрать средства и методы для её реализации и обеспечить условия для выполнения [3]. Предлагая боксёрам упражнение, тренер должен учитывать уровень развития требующихся для его выполнения физических качеств, координационную сложность действия, психическую готовность занимающихся к выполнению упражнения, внешние условия выполнения и прочие факторы, влияющие на результат. В зависимости от количества повторений у спортсмена будет сформировано двигательное умение или навык, демонстрируемый в условиях соревнования. На этом этапе задача тренера - оценить технику выполнения движения и, при обнаружении несоответствия запланированным параметрам, внести коррективы в тренировочный процесс.

На ранних этапах занятий боксом спортивные результаты занимающихся в значительной степени зависят от уровня их специальной силовой подготовленности; силовых и взрывных способностей мышц; целевой точности; способности наносить удары с максимальной точностью и силой в условиях ограничения времени в движении и на месте; согласованности ударных движений; умения выполнять акцентированные удары в сериях; взрывных способностей мышц ног [4]. В связи с этим в тренировках начинающих боксёров необходимо широко применять следующие типы упражнений:

- направленные на развитие специальной силовой подготовленности;
- со штангой и отягощениями, обеспечивающие ударное движение и способствующие повышению силовых и взрывных качеств мышц;
- совершенствующие точность ударов;
- направленные на развитие целевой точности;
- направленные на развитие взрывных способностей мышц ног;
- моделирующие поединки.

При обучении отдельным действиям тренеру необходимо действовать в следующей последовательности [5]:

1. Ознакомление. На этом этапе тренеру необходимо сформировать у спортсменов правильное представление о технике приёма и достигнуть понимания его тактического назначения. Для этого нужно:

- кратко и чётко поставить задачу, организовав боксёров для полноценного восприятия;
- назвать приём, продемонстрировать его в темпе боя и тактически обосновать;
- кратко объяснить ключевые моменты техники и показать в темпе боя с разных сторон.

Сложные приёмы или связки можно разбивать на части, наглядно рассматривая каждую.

2. Разучивание. На этом этапе спортсмены должны овладеть основной структурой движения, научиться соединять его части и выделять главное в мышечно-двигательном восприятии: амплитуду, направление, темп, дистанцию, интенсивность, ритм и прочее. Им необходимо осмыслить и опробовать приём в тактических условиях, овладеть его техникой и попробовать применить в темпе боя. Для этого тренеру нужно:

- организовать боксёров;
- продемонстрировать целевые действия и дать задание для самостоятельного выполнения;
- организовать условия для использования приёма в темпе боя;
- оценить выполнение действия и устранить недостатки.

3. Закрепление и совершенствование. На данном этапе боксёрам необходимо совершенствовать тактику действия или технику приёма, выполняя их в меняющихся ситуациях и различных сочетаниях. Для этого тренеру требуется:

- создать разнообразные условия для деятельности спортсменов;
- организовать многократное повторение действий и приёмов в разных условиях, дав занимающимся возможность решить разнообразные технико-тактические задачи;
- организовать приближенные к боевым учебные соревнования, в которых занимающимся необходимо опробовать приёмы и действия.

4. Использование. Этот этап подразумевает применение полученных навыков на соревнованиях. В этот период тренеру требуется:

- оценить успехи и недостатки выполнения движения;
- дать установку на рациональное применение тактики и техники действий в соревнованиях;
- правильно оценить поведение, действия и результаты боксёров в соревновательных условиях.

При годичном планировании тренировочного процесса нагрузку и типы тренировок можно распределить по четырём периодам, совпадающим с временами года:

1. Лето. Происходит плавное увеличение объёмов, интенсивности и темпа тренировок. В этот период поочерёдно используются различные типы кроссов, бег с применением автомобильных покрышек, гребля на лодках, различные игры, плавание на длинные дистанции и другие интенсивные упражнения.

2. Осень. Объём тренировок сохраняется, но основное внимание уделяется специальной выносливости и технике. Тренировки включают постепенное увеличение нагрузки за счёт повышения интенсивности и изучения новых приёмов, после которого следует небольшой спад, состоящий из упражнений на расслабление, тренировок на восстановление, посещения бассейна и бани. Упражнения этого периода включают бег, бег с препятствиями и с ускорением, работу на боксёрских снарядах, работу на технику в парах на месте и по стадиону.

3. Зима. Период направлен на поддержание физической подготовки, отработку техники и тактики, закрепление навыков. Боксёрам предлагаются такие тренировки, как имитация, отработка и вольные бои в парах, работа на снарядах, спарринги и вольные круговые бои.

4. Весна. Период нацелен на автоматизацию технических навыков и поддержание спортивной формы. Основная работа осуществляется в парах и на снарядах и дополняется тренировками на восстановление.

При организации тренировочного процесса важно учитывать возраст занимающихся. Так, подростковому периоду присущи характерные поведенческие, физиологические и морфологические особенности, влияющие не только на физическое развитие, но и на личностное становление спортсменов, что необходимо использовать при выборе средств и методов физического воспитания и тренировочного процесса.

Важны также индивидуальные особенности занимающихся: свойства нервной системы, конституциональные особенности, темперамент, а также подструктуры личности, такие как статус, способности, мотивы, стиль деятельности, устойчивостью к неблагоприятным факторам и прочие. Большой вклад в успешность тренировочной и дальнейшей спортивной деятельности вносят психофизиологические качества боксёров, определяющие особенности адаптации организма к предъявляемым нагрузкам, технико-тактический стиль, «цену» и способы достижения спортивного результата: подвижность нервных процессов, функциональное состояние и работоспособность центральной нервной системы, точность реакции, склонность к риску, активность, целеустремлённость, инициативность и уровень тревожности.

Таким образом, для бокса характерно сочетание физических и психических элементов деятельности, сопряжённых с принятием оперативных решений в сложных тактических ситуациях и физическим преодолением соперника. Основой для повышения технических навыков и умений начинающих боксёров является уровень развития физических качеств и физической работоспособности. При организации тренировочного процесса необходимо ориентироваться на индивидуализацию подготовки начинающих спортсменов, оптимальность объёма и интенсивности выполняемых упражнений, предотвращающую перенапряжение организма или отсутствие роста тренированности, а также повышение уровня разносторонней общей и



специальной физической подготовленности, расширяющей диапазон технико-тактических действий.

#### Литература

1. Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. Целесообразность индивидуализации подготовки боксёров с различной массой тела на разных этапах многолетней тренировки // Вестник спортивной науки. 2020, № 6. С. 12-16.
2. Осколков В.А., Сулейманов Н.Л., Соловьев П.Ю. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксёров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017, № 9 (151). С. 206-211.
3. Колесник И.С., Сластя А.В. Пути совершенствования начальной спортивной подготовки боксёров 12-14 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013, № 4 (29). С. 66-71.
4. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учеб. пособие для вузов / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусяйнов. - 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 174 с.
5. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / Е.Д. Бойко [и др.]. Мн.: БНТУ, 2018. 150 с.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТА PHYSICAL PERFORMANCE AND AEROBIC CAPACITY OF SKIERS TAKEN INTO ACCOUNT OF THEIR AGE**

***Р.М.У. Аъзамов***  
***R.M.U. Azamov***

*Alfraganus university, Ташкент, Узбекистан*  
*Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan*

azamov2020phd@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников различных возрастных категорий. Анализируются методы оценки и тренировки выносливости, а также особенности подготовки спортсменов разного возраста. Особое внимание уделено развитию аэробных способностей и их влиянию на результаты в горнолыжном спорте.

**Abstract.** This article examines the physical performance and aerobic capabilities of skiers of various age categories. Methods for assessing and training endurance, as well as the features of training athletes of different ages are analyzed. Particular attention is paid to the development of aerobic abilities and their influence on results in alpine skiing.

**Ключевые слова:** горнолыжный спорт, физическая работоспособность, аэробные возможности, возрастные категории, тренировки, выносливость.

**Keywords:** alpine skiing, physical performance, aerobic capabilities, age categories, training, endurance.

**Введение.** Горнолыжный спорт требует высокого уровня физической подготовки, включающей как аэробные, так и анаэробные компоненты. Успех спортсменов во многом зависит от их физической работоспособности и способности выдерживать длительные нагрузки на высоком уровне. Настоящая статья посвящена изучению физических возможностей горнолыжников различных возрастных категорий и особенностей их подготовки.

**Цель исследования:** изучение возрастных особенностей физической работоспособности и аэробных возможностей горнолыжников позволяет разработать эффективные тренировочные программы, адаптированные к потребностям спортсменов разного возраста. Это способствует улучшению спортивных результатов и снижению риска травм.

**Методы исследования:** Анализ существующей литературы, тестирование физической работоспособности и аэробных возможностей горнолыжников, интервью с тренерами и спортсменами.

### **Физическая работоспособность и аэробные возможности.**

В детско-юношеском возрасте (10-18 лет) основное внимание уделяется развитию общей выносливости и координации. Тренировки включают аэробные упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение общей физической подготовки.

Таблица – Физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников в зависимости от возраста

| Возраст | Время бега (мин) | VO2 max (мл/кг/мин) |
|---------|------------------|---------------------|
| 10-12   | 20-30            | 40-45               |
| 13-15   | 30-40            | 45-50               |
| 16-18   | 40-50            | 50-55               |
| 19-24   | 40-50            | 55-60               |
| 25-30   | 30-40            | 50-55               |
| 30-35   | 30-40            | 45-50               |
| 35+     | 20-30            | 40-45               |

Взрослые горнолыжники (19-30 лет) фокусируются на развитии специфической выносливости и силы. Тренировки включают интервальные нагрузки, силовые упражнения и техническую подготовку.

У спортсменов старшего возраста (30+ лет) акцент делается на поддержание физической формы, профилактику травм и улучшение аэробных возможностей. Включаются умеренные аэробные нагрузки, упражнения на гибкость и восстановление.

### **Особенности тренировок в зависимости от возраста.**

В детско-юношеском возрасте тренировки должны быть разнообразными и включать игровые элементы, чтобы поддерживать интерес и мотивацию. Основное внимание уделяется развитию общей физической подготовки и координации.

У взрослых спортсменов тренировки становятся более специфичными и интенсивными. Уделяется внимание развитию силы, выносливости и технических навыков. Включаются высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ).

У спортсменов старшего возраста тренировки фокусируются на поддержании физической формы, снижении риска травм и улучшении восстановления. Включаются упражнения на гибкость, плавание и йога.

**Заключение.** Анализ показал, что возрастные изменения в физической работоспособности и аэробных возможностях горнолыжников требуют адаптации тренировочных программ. Регулярные тестирования и индивидуальный подход позволяют достичь наилучших результатов и продлить спортивную карьеру.

Физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников зависят от возраста и требуют соответствующей подготовки. Адаптированные тренировочные программы помогают улучшить результаты и снизить риск травм. Важно учитывать возрастные особенности при разработке тренировочных планов.

#### Литература

1. Иванов А.А. Методика подготовки горнолыжников. М.: Спорт, 2020.
2. Петров И.И. Физическая работоспособность спортсменов // Физическая культура и спорт. 2019.
3. Смирнов В.В. Аэробные тренировки в горнолыжном спорте. М.: Медицина, 2018.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ**

---

### **STRUCTURE AND CONTENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN TABLE TENNIS AT THE PRESENT STAGE OF DEVELOPMENT**

---

*Д.М. Баширова, Ф.У. Исмаилов*  
*D.M. Bashirova, F.U. Ismailov*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия*  
*Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia*

*bashirovadi@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается современная структура и содержание технико-тактической подготовки, генезис развития тактики в настольном теннисе. На основании изучения научно-методической литературы представлена классификация технических действий в настольном теннисе по основным признакам.

**Abstract.** The article examines the modern structure and content of technical and tactical training, the genesis of tactics development in table tennis. Based on the study of scientific and methodological literature, the classification of technical actions in table tennis according to the main characteristics is presented.

**Ключевые слова:** настольный теннис, техника и тактика в настольном теннисе, технико-тактическая подготовка, классификация.

**Keywords:** table tennis, technique and tactics in table tennis, technical and tactical training, classification.

**Введение.** На результативность соревновательной деятельности по настольному теннису влияет множество факторов, среди которых наиболее значимыми являются уровень физической подготовленности, психологическая готовность, технико-тактическое мастерство [14].

По мнению специалистов и исследователей, в отечественном настольном теннисе наблюдается неэффективная система подготовки спортивного резерва, так как выпускники спортивных школ имеют недостаточный уровень технико-тактической подготовленности, который не соответствует возросшим требованиям современного настольного тенниса в эффективности и стабильности накатов и завершающих ударов, а также во всех технико-тактических действиях, выполняемых в защите [2, 3, 9, 12].

**Методы исследования:** анализ научной литературы (диссертационных работ, электронных публикаций, журнальных статей), обобщение передового опыта тренеров и спортсменов.

**Результаты исследования.** Под *технико-тактической подготовкой* понимается формирование в процессе учебно-тренировочной деятельности специальных знаний и навыков решения соревновательных тактических задач [7, 9].

Целью технико-тактической подготовки является повышение надежности выполнения технических приемов, позволяющих качественно решать тактические задачи, возникающие в процессе соревновательно-игровой деятельности [8].

Тактика теннисиста предполагает навык эффективной организации розыгрыша мяча для достижения победы, то есть умение использовать свои преимущества против недостатков соперника [6].

Для достижения победы в настольном теннисе необходимо умение использовать разнообразные технические приемы, такие как нападающие и защитные удары, различные виды вращений и способность варьировать скорость ударов. Также важно уметь направлять мяч в уязвимые места игрового поля, создавать неудобства для соперника и анализировать его слабые стороны для построения своей игры.

Специалисты по настольному теннису констатируют, что большинство теннисистов оснащены технически, но не совсем владеют тактикой [6].

В своих исследованиях В. В. Команов выделяет следующие параметры технических действий, которые «определяют тактические действия игрока. Во-первых, это выбор атакующего, защитного или промежуточного удара. Во-вторых, определение наиболее уязвимой точки на половине стола

соперника или точки, в которую следует перевести мяч после удара. В-третьих, выбор характера и силы вращения. В-четвертых, выбор силы удара, которая обеспечит надежность, но будет опасной для соперника. Каждый сыгранный мяч требует принятия предварительного решения по определению всех этих параметров (тактика) и безупречного выполнения этого решения (техника)» [6].

В практике тактической подготовки выделяют два основных подхода. Первый часто применяемый подход заключается в отработке умений правильно выполнять и своевременно применять комбинации различных технических приемов, то есть разучивание и отработка тактических комбинаций как способ действий в типичных игровых условиях. Несмотря на популярность данного подхода у него имеется ряд недостатков – он недостаточно учитывает индивидуальные особенности спортсмена и мало способствует развитию тактического мышления.

Второй подход применяют в основном при тактической подготовке игроков высокого уровня, так как он предполагает отработку навыков теннисиста действовать инициативно в зависимости от игровой ситуации с учетом индивидуальных возможностей.

В практической работе наиболее эффективно во время тренировки тактических комбинаций давать игрокам возможность действовать самостоятельно с использованием уже отработанных технических приемов. Тренировочные задания необходимо сочетать с моделированием наиболее типичных игровых ситуаций, при отработке которых одновременно с повышением технического мастерства теннисиста развивается его тактическое мышление. Обучение тактическим действиям не должно быть стихийным, оно должно иметь систематический и сознательный характер преобразования отдельных знаний и умений, имеющих у теннисиста, в отработанные и стабильные навыки, результативно используемые в игре на счет [4].

Развитие настольного тенниса привело к улучшению индивидуальных стилей игры в этом виде спорта.

В своих работах Н. А. Амелин [1] выделяет три периода развития тактики настольного тенниса (рис. 1).

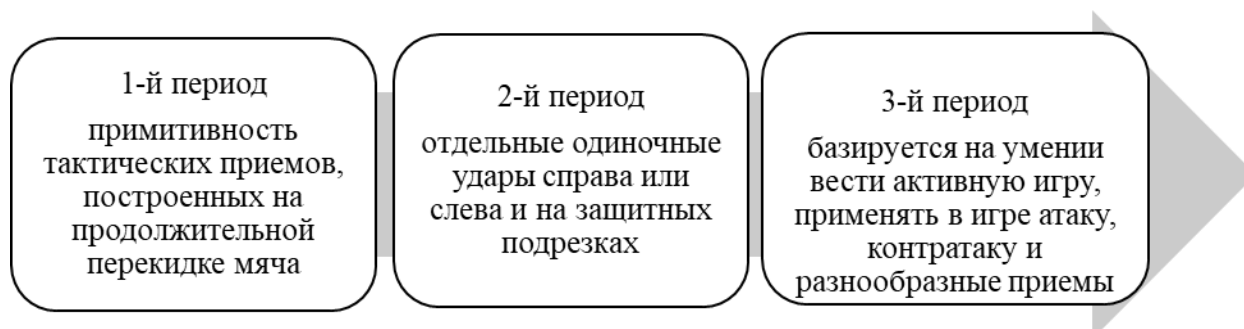


Рисунок 1 – Периоды развития тактики настольного тенниса (по Н. А. Амелину)

Настольный теннис за историю своего развития значительно изменился - игра стала динамичнее, с быстрым набором очков, а удары — более мощными и точными.

С.П. Белиц-Гейман, О.В. Матыцин, Г.В. Барчукова отмечают: «успех в современном настольном теннисе определяется прежде всего способностью спортсмена демонстрировать активный, наступательный, универсальный стиль игры, стабильно высокую динамику результативности в зависимости от конкретной тактической ситуации с варьированием объема тактико-технических действий; умением создавать и реализовывать преимущество при выполнении подачи, а приему подачи придавать контрнападающий характер» [2, 9].

На протяжении своей истории настольный теннис совершил значительный прогресс. Скорость игры увеличилась, набор очков стал быстрее, а удары стали более сильными и точными [11]. Одним из аспектов, характеризующих тактику современного настольного тенниса, являются удары на скорость и вращение. Сложность определенных технических элементов и тактических действий, а также большой диапазон ударов, выполняемых игроками, требуют максимальной физической и интеллектуальной подготовленности.

С практической точки зрения эти наблюдения говорят о том, что современный настольный теннис отличается применением тактики активного нападения и контрнападения, кратковременной активной защиты [13].

Г.В. Барчукова описывает четыре основных тактических направления в настольном теннисе: атакующее, контратакующее, подготовительное и защитное. Предложенная автором структура тактики и стилей игры включает в себя пять уровней, позволяя разделить игроков в настольный теннис в зависимости от специфических особенностей их техники и тактики игровой деятельности, которые составляют индивидуальный стиль игры [3] (рис. 2).

На первом уровне игроки могут быть разделены на три группы с учетом применяемых технических приемов: 1.) верхнее вращение (накаты и удары); 2) сильное верхнее вращение (перекрутки или топ-спины); 3) нижнее вращение (срезка и подрезка) [3].

В то же время все технические приемы предназначены для реализации атакующей, контратакующей, подготовительной и защитой функций (II уровень). Например, технический прием "топ-спин" может использоваться в качестве подготовительного, когда за ним следует завершающий удар, а также в качестве атакующего, когда игрок стремится набрать очко, или контратакующего, когда игрок реагирует на активные действия соперника, поэтому тактическую направленность технических приемов необходимо учитывать в конкретной игровой ситуации.

На III уровне всех спортсменов по длительности игрового взаимодействия, измеряемого в количестве игровых ходов и формам организации атаки и защиты, можно разделить на три группы. Количество действий, выполненных при розыгрыше одного очка, является отражением

тактики и стиля игры, а также показателем эффективности и стабильности технико-тактических действий теннисистов.

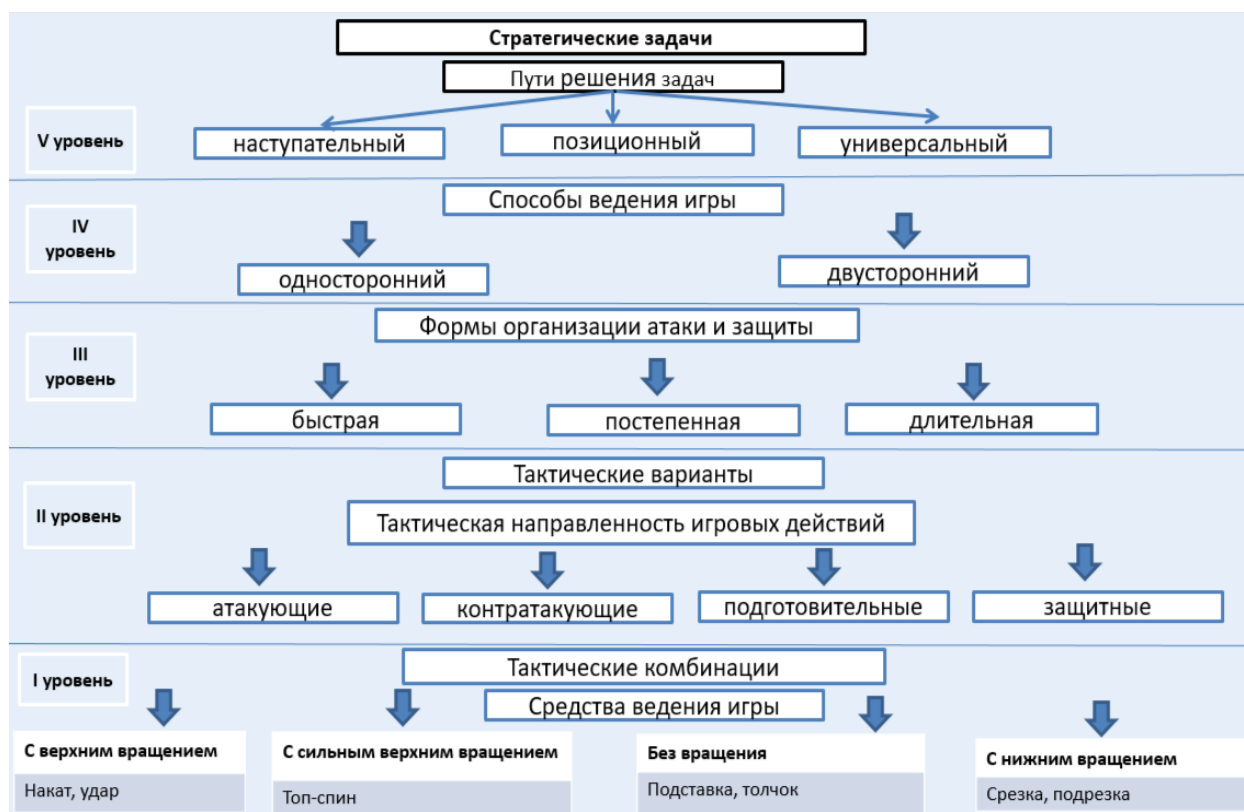


Рисунок 2 – Структура тактики и стилей игры в настольном теннисе (по классификации Г.В. Барчуковой)

Таблица 1 – Классификация технических действий по основным признакам

| Классификационный признак                                                | Виды                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| По месту, с которого выполняется техническое действие                    | с ближней, дальней, средней зоны, с левой, с правой части стола, из середины                       |
| По направлению выполнения технического действия                          | по диагонали, по прямой, в середину, косые                                                         |
| По части руки, играющей основную роль в выполнении технического действия | кистевой, локтевой, плечевой                                                                       |
| По моменту выполнения ударов                                             | с полуплета, в высшей точке отскока, по восходящему мячу, по опускающемуся мячу                    |
| По силе выполнения технического действия                                 | сильная, средняя, слабая, заторможенная                                                            |
| По характеру вращения мяча                                               | с нижним вращением, с верхним вращением, с боковым вращением, со смешанным вращением, без вращения |
| По длине траектории полета мяча                                          | короткая, средняя, длинная, сокращенная                                                            |
| По высоте полета мяча                                                    | высокая, низкая, нормальная, зависающая                                                            |
| По назначению                                                            | подготовительные (промежуточные), защитные, атакующие, завершающие                                 |
| По скорости полета мяча                                                  | медленная, средняя, быстрая                                                                        |

Все технические приемы настольного тенниса можно классифицировать по основным признакам: анатомическому (часть руки, участвующая в ударе), по биомеханическим признакам (пространственно-временные, динамические) (табл. 1).

В таблице 2 представлены базовые технические приемы (подача, накат, подрезка, «топ-спин», «свеча», «подставка», сложные технические приемы) и их виды. Тактику игры теннисист выбирает исходя из арсенала технических приемов и их видов.

Таблица 2 – Технические приемы и их виды в настольном теннисе

| Технический прием          | Виды                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подача                     | Прямая; «маятник»; «челнок»; «веер»                                                                                                                                  |
| Накат                      | Удар имеет много разновидностей в зависимости от деталей выполнения, но в основном выполняется из стандартной основной стойки движением руки с ракеткой вверх-вперед |
| Подрезка                   | Пассивная подрезка; атакующая подрезка                                                                                                                               |
| «Топ-спин»                 | Медленный (зависающий); собственно топ-спин; быстрый; боковой; контр-топ-спин (перекрутка); топ-спин ложный                                                          |
| «Свеча»                    | Свеча крученая                                                                                                                                                       |
| «Подставка»                | Активная; пассивная; амортизированная; резаная                                                                                                                       |
| Сложные технические приемы | Финты; укороты; скидки                                                                                                                                               |

Современный этап развития настольного тенниса характеризуется преобладанием теннисистов атакующего и контратакующего стилей игры, так как данные стили позволяют выбирать силовую, активную и наступательную тактику игры с владением широким арсеналом технических приемов, гибко сочетающих элементы активной защиты с атакой и контратакой.

Весь арсенал технико-тактических действий мы разделили на три группы:

- Атакующие действия – наиболее часто встречающиеся в игре технико-тактические действия, выполняемые для активного возврата мяча на сторону соперника, с целью непосредственного выигрыша очка. К ним относятся: накат; топ-спин; контрудары; удар по свече; отдельные виды подач.
- Универсальные действия – практически весь арсенал технических приемов настольного тенниса – от защитных до остроатакующих.
- Защитные действия – применяются для отражения или сдерживания атакующих действий противника в расчете на его ошибку. К ним относятся: короткая подача, подрезка, запил, срезка, крученая свеча (табл. 3).

Современный настольный теннис включает в себя три основных стиля игры: остроатакующий, универсальный и защитный.

На основании учета стиля игры теннисистов можно разделить на три группы:



- теннисисты атакующего стиля в ближней зоне, отличающиеся быстрой игрой в контратаке и игрой на приеме со стола в ближней зоне, но редко использующие сильные вращения;
- теннисисты атакующего стиля в средней и дальней зонах, постоянно применяющие сильные вращения из средней и дальней зоны, с одиночными выходами к столу и вращениями со стола;
- защитного и универсального стилей игры, использующие сочетание сильного нижнего вращения при выполнении подрезки и сильного верхнего вращения при выполнении контр-топ-спина и играющие в средней и дальней зонах.

С учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности у спортсмена формируется индивидуальная («коронная») техника (табл. 3).

Таблица 3 – Классификация технико-тактических действий в зависимости от тактики/стиля игры

| <b>1. Тактика игр/стиль игры</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Остроатакующий                                                | Атакующий стиль игры базируется на постоянном использовании всего арсенала атакующих ударов как основных средств ведения игры в сочетании с подставками и подрезками в качестве вспомогательных действий. Основа стиля игры – быстрая и сильная атака. Уход от длительных розыгрышей, игра в 2-3 хода, тактика постоянного прессинга.                     |
| Универсальный                                                 | Стиль игры, основанный на одинаково хорошем владении всеми техническими приемами. При использовании универсального стиля игры теннисист применяет практически весь арсенал технических приемов настольного тенниса. Особенностью этого стиля игры является постоянное изменение тактики ведения встречи в зависимости от стиля и тактики игры противника. |
| Защитный                                                      | Стиль, основа которого – постоянная смена вращений при ударах «подрезкой», атакующие и контратакующие действия. При пассивных действиях противника – перехват инициативы за счет очень мощных собственных атакующих действий.                                                                                                                             |
| <b>2. Техничко-тактические действия</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Атакующие                                                     | Накат<br>Топ-спин<br>Контрудары (контрнакат, контр-топ-спин)<br>Удар по свече<br>Отдельные виды подач                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Универсальные                                                 | Все технические приемы от защитных до остроатакующих                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Защитные                                                      | Короткая подача<br>Подрезка<br>Запил<br>Срезка<br>Крученая свеча                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3. Индивидуальная техника игры («коронная техника»)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| С учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Таким образом, технико-тактическая подготовка в настольном теннисе включает в себя теорию игры и практическую реализацию приемов с целью повышения надежности выполнения технических приемов, позволяющих качественно решать тактические задачи, возникающие в процессе соревновательно-игровой деятельности. В свою очередь, уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами) и ее видами (атакующей, оборонительной, контратакующей).

#### Литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999. 192 с.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис. М.: ФиС, 1990. 174 с.
3. Барчукова Г.В., Богушас М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. Москва: Академия, 2006. 525 с.
4. Вартанян М. М. Настольный теннис. От познания к пониманию. Магнитогорск : Магнитогорский Дом печати, 2018. 240 с.
5. Ильин А. А., Фаттахов Р.В. Особенности технико-тактической подготовки в командно-игровых видах спорта // Успехи современного естествознания. 2012, № 5. С. 115-116.
6. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. М. : Спорт-Человек, 2017. 144 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2002. 319 с.
8. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. 2001, №. 5. С. 34.
9. Матыцин О. В. Надежность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. 2002, №. 3. С. 43-46.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
11. Уточкин А., Жданов В., Жданов И. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. М.: Издательские решения, 2017.
12. Фам Вьет Хунг. Формирование психофизической устойчивости юных спортсменов по настольному теннису : автореф. дисс. ... канд. пед. наук: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). М., 2012. 24 с.
13. Фиронова Р. П., Фиронов И. И. Современные тенденции развития настольного // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2022. Ч. 2. С. 154-157.
14. Atkins V., Norris W.A. Innovative Law Enforcement Training: Blended Theory, Technology, and Research // Police Organization and Training. Springer. New York, 2011. P. 45–63.

# РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ, НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА

## DEVELOPMENT OF THE CONTENT OF TECHNICAL TRAINING FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN INVOLVED IN MINI-FOOTBALL, BASED ON THE USE OF THE GAME METHOD

*С.А. Белов, И.В. Толченова*  
*S.A. Belov, I.V. Tolchenova*

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина  
(Мининский университет), Нижний Новгород, Россия*  
*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhniy Novgorod, Russia*

*belovsa20000116@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлены результаты разработки и реализации содержания технической подготовки для детей 7-8 лет, занимающихся мини-футболом в учреждении дополнительного образования. Для реализации экспериментального содержания использовались игровой и соревновательный методы, которые позволяли реализовывать многие средства подготовки с учетом возрастных особенностей детей 7-8 лет.

**Abstract.** The article presents the results of the development and implementation of the content of technical training for children aged 7-8 years, involved in mini-football in an institution of additional education. To implement the experimental content, game and competitive methods were used, which allowed the implementation of many training tools taking into account the age characteristics of children aged 7-8 years.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка, игровой метод.

**Keywords:** educational and training process, technical training, game method.

Мини-футбол – популярный вид спорта среди детей, подростков и взрослых. Он обладает большими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепляет здоровье, повышает двигательную активность.

Актуальность исследования. Новые федеральные стандарты спортивной подготовки во время обучения в учреждениях дополнительного образования по футболу предполагают тестирование детей различными нормативами, направленными на выявление уровня специальной физической подготовки или другими словами можно сказать – технической. Практически самым важным критерием эффективности при обучении футзалу у младших школьников является технический уровень подготовленности, который во многом зависит от процесса и содержания обучения. В связи с этим, важным аспектом представляется структура процесса и содержания, которые будут включать определенные упражнения, игры и задания для улучшения ОФП и СФП у ребят, которые занимаются футзалом в СШОР, ДЮСШ или других футбольных школах, бюджетного и коммерческого характера.

Для полного и качественного решения поставленных задач в исследовании нами применялись следующие методы:

- Анализ научной и научно-методической литературы;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Статистическая обработка результатов тестирования.

Для того, чтобы понять и определить уровень специальной подготовленности у детей младшего школьного возраста 7-8 лет, которых мы взяли для нашего эксперимента, нами были выбраны и подобраны педагогические тестирования по футзалу для оценивания уровня подготовленности юных мини-футболистов, отдельно у каждого.

1. «Слаломное» ведение мяча (В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула, 2012).
2. Передачи мяча в цель. (В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула, 2012).
3. Удары по воротам. (В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула, 2012).

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился на базе ФК «Академия» г. Нижний Новгород в три этапа. Три основных задачи-этапа эксперимента:

Диагностический (предварительное тестирование и отбор ЭГ и КГ).

Операциональный этап, в котором было внедрено экспериментальное содержание технической подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом, на основе использования игрового метода в ФК «Академия» г. Нижний Новгород.

Результативный этап (контрольное тестирование и анализ полученных данных).

Динамика результатов экспериментальной и контрольной групп требовала статистической обработки данных в истоке исследования и, для понимания и определения точности и достоверности полученных данных, на исходе педагогического исследования.

Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью программы STATISTICA версия 10.0.

Исчислялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты представлены ниже.

На первичном этапе исследования можно заметить, что у детей экспериментальной и контрольной групп нет существенных отличий, и они фактически стоят на равном уровне технической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

| Тесты                  | Экспериментальная группа |      |      | Контрольная группа |      |      | t <sub>st</sub><br>факт | t <sub>st</sub><br>крит |
|------------------------|--------------------------|------|------|--------------------|------|------|-------------------------|-------------------------|
|                        | X <sub>ср</sub>          | σ    | m    | X <sub>ср</sub>    | σ    | m    |                         |                         |
| Слаломное ведение мяча | 38,80                    | 1,80 | 0,60 | 38,40              | 1,94 | 0,65 | 0,57                    | 2,10                    |
| Передачи мяча в цель   | 5,60                     | 1,71 | 0,57 | 5,40               | 1,51 | 0,50 | 0,28                    | 2,10                    |
| Удары по воротам       | 3,10                     | 0,99 | 0,33 | 3,20               | 0,92 | 0,31 | 0,23                    | 2,10                    |

Из данных таблицы видно, что на первичном этапе исследования в уровне подготовленности между детьми экспериментальной и контрольной групп отличий не наблюдалось ( $P > 0,05$ ). Отличия между ЭГ и КГ статистически не значимы. Проведение педагогических тестов на первичном этапе исследования не показало больших и влиятельных различий в t-критерии Стьюдента.

Можно сказать, что, отталкиваясь от вышеперечисленного, можно сделать вывод, что на первичном этапе эксперимента юные мини-футболисты, занимающиеся в ФК Академия г. Нижний Новгород, фактически обладали схожим уровнем технической подготовки.

Определив начальный уровень готовности групп, мы начали внедрять экспериментальное содержание в тренировочный процесс.

Показатели педагогического тестирования ЭГ и КГ после введения экспериментального содержания в тренировочный процесс представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

| Тесты                  | Экспериментальная группа |          |      | Контрольная группа |          |      | $t_{st}$<br>факт | $t_{st}$<br>крит |
|------------------------|--------------------------|----------|------|--------------------|----------|------|------------------|------------------|
|                        | $X_{cp}$                 | $\sigma$ | m    | $X_{cp}$           | $\sigma$ | m    |                  |                  |
| Слаломное ведение мяча | 37,81                    | 1,92     | 0,61 | 38,26              | 1,97     | 0,62 | 6,56             | 2,10             |
| Передачи мяча в цель   | 6,60                     | 1,70     | 0,54 | 6,20               | 1,23     | 0,39 | 3,94             | 2,10             |
| Удары по воротам       | 4,10                     | 0,92     | 0,30 | 3,65               | 0,95     | 0,30 | 2,17             | 2,10             |

Анализ статистики по данным таблицы показывает достоверность и силу эффекта экспериментального содержания во всех тестированиях: «слаломное» ведение мяча, передачи мяча в цель, удары по воротам.

В тесте «Слаломное ведение мяча» средний результат в экспериментальной группе составил 37,81 сек (прирост 2,63 %). В тесте «Передачи мяча в цель» средний результат в ЭГ составил 6,6 раза (прирост 19,63 %). А в тесте «Удары по воротам» средний результат в экспериментальной группе составил 4,1 раза, то есть, результат улучшился на 29,13 %. В КГ результаты также стали лучше, но менее, чем в экспериментальной.

Применение средств предложенного содержания технической подготовки по мини-футболу в течение 72 учебно-тренировочных занятиях позволило улучшить уровень технической подготовки детей младшего школьного возраста,

За исследуемый период произошло достоверное улучшение результатов ( $P < 0,05$ ) в тесте «слаломное» ведение мяча, ( $P < 0,05$ ) в тесте передачи мяча в цель, ( $P < 0,05$ ) в тесте удары по воротам.

В экспериментальной и контрольной группах прирост результатов после

эксперимента во всех контрольных нормативах достоверен ( $P < 0,05$ ).

Отталкиваясь от полученных данных, можно сделать вывод, что технические элементы футзала, у юных мини-футболистов, которые занимаются в ФК «Академия» г. Нижний Новгород, улучшились.

Также хочется отметить, что за всё время проведения исследования результаты стали лучше и в КГ и в ЭГ, но в ЭГ наблюдается наиболее высокий и эффективный прирост результатов. Данный эксперимент по внедрению экспериментального содержания на секционных занятиях у юных мини-футболистов 7-8 лет, показал его эффективность при начальном обучении базовым элементам и приемам мини-футбола. Уровень игры в мини-футбол у ребят также повысился.

Предположение о том, что разработанное содержание технической подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом, на основе использования игрового метода позволит повысить у детей уровень игры в мини-футбол и владение определенными техническими элементами в ФК «Академия» г. Нижний Новгород, опытным путем было подтверждено.

Значит можно сделать вывод, что цель, которую мы ставили перед собой, была достигнута и выполнена, все запланированные задачи реализовались, а наше предположение, указанное выше, опытным путем было нами подтверждено.

#### Литература

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале). М.: Спорт, 2019. 76 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. М.: Спорт, 2020. 471 с.
3. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). М.: Спорт, 2016. 200 с.
4. Губа В., Стула А., Скрипко А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт, 2016. 168 с.

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ

---

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG ATHLETES IN PEDESTRIAN TOURISM

*Е.Д. Блинова, М.А. Правдов*  
*E.D. Blinova, M.A. Pravdov*

*Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия*  
*Ivanovo State University, Shuya branch, Shuya, Russia*

blinova-kat@mail.ru

**Аннотация.** Пешеходный туризм характеризуется большим разнообразием двигательных действий, которые выполняются при преодолении как естественных, так искусственных преград различной степени сложности. Цель исследования: выявить мнения специалистов о необходимости разработки специальной методики развития координационных способностей у детей 8-10 лет, занимающихся пешеходным туризмом. В анкетировании приняли участие 44 специалиста из 18 спортивных школ России, занимающихся подготовкой юных спортсменов в пешеходном туризме. По мнению большинства опрошенных для успешной подготовки юных спортсменов на начальном этапе подготовки, занимающихся спортивной дисциплиной «Дистанция пешеходная» одной из первоочередных задач является развитие не только комплекса физических качеств и формирование специальных двигательных умений и навыков, но развитие координационных способностей (97%).

**Abstract.** Pedestrian tourism is characterized by a wide variety of motor actions that are performed when overcoming both natural and artificial obstacles of varying degrees of complexity. The purpose of the study: to identify the opinions of specialists on the need to develop a special methodology for developing coordination skills in children aged 8-10 years engaged in pedestrian tourism. The survey involved 44 specialists from 18 sports schools in Russia involved in the preparation of young athletes in pedestrian tourism. According to the majority of respondents, for the successful preparation of young athletes at the initial stage of training, engaged in the sports discipline "Pedestrian Distance", one of the primary tasks is the development of not only a set of physical qualities and the formation of special motor skills and abilities, but the development of coordination skills (97%).

**Ключевые слова:** координационные способности, пешеходный туризм, юные спортсмены, тренеры.

**Keywords:** coordination skills, hiking, young athletes, coaches.

**Актуальность исследования.** Пешеходный туризм входит в структуру спортивного туризма и представлен несколькими спортивными дисциплинами. Учитывая разнообразие спортивных направлений в пешеходном туризме, условия прохождения и выполнения двигательных действий при преодолении как естественных, так искусственных преград различной степени сложности, от участников спортивных состязаний требуется высокий уровень как физической, так и технической подготовленности. Физическая и техническая подготовка спортивного резерва в спортивной дисциплине «Дистанция пешеходная» является одним из

важнейших приоритетов и направлений работы тренеров и специалистов [1, 3].

Преодоление естественных препятствий, а также, специально создаваемых на дистанции технических этапов требует от участников состязаний необходимости проявлению высокой степени координации движений. На этапе начальной подготовки, где закладывается база развития комплекса физических качеств и способностей, формируются основы техники специальных двигательных действий, технических приемов и навыков развитию координационных способностей должно придаваться первостепенное значение [2].

В нормативных документах, регламентирующих спортивную деятельность в пешеходном туризме, оформилась четко описанная система правил поведения спортсменов на дистанции, а в настоящее время формируется типология применения специальных приемов и действий при прохождении технических этапов на дистанции. В связи с этим в комплексной подготовке юных спортсменов-туристов технической подготовке уделяется, все больше внимания и отводится значительный объем времени. При этом, специалисты отмечают, что особое внимание в техническом компоненте подготовки с юными туристами-пешеходниками необходимо уделять сопряженному развитию базовых физических качеств и способностей. В частности, повышенного внимания требует развитие специальных способностей, обусловленных сложнокоординационными техническими приемами, которые спортсмены выполняют на этапах дистанции [3]. Специфичность и разнообразие технических этапов, расположенных на пешеходной дистанции, обуславливают повышенные требования к специальной физической и технической подготовленности с акцентом на развитие координационных способностей юных туристов.

На пешеходных дистанциях, которые соответствуют 1-2 классам сложности, устанавливается до 6 стандартных технических этапов: «навесная переправа»; «переправа по параллельным перилам»; «переправа по бревну»; «переправа методом «вертикальный маятник»; «спуск и подъем по склону». От детей, при преодолении каждого технического этапа требуется высокая степень сформированности специальных умений навыков и степень развития координационных способностей.

Такого рода двигательные действия координационного характера, отличаются неустойчивым положением в пространстве в связи с малой и порой подвижной площадью опоры, выполнения движений, требует быстрой ориентировки и принятия решений при изменении положения тела в пространстве, высокой степени развития силы кистей рук и мышц ног и способности к изменению их напряжения. При этом исследований в этом направлении и, касающихся проблемы повышения качества технической и физической подготовленности детей, занимающихся пешеходным туризмом, спортивной дисциплиной «Дистанция» на этапе начальной подготовки на



основе развития у них координационных способностей не проводилось, что актуализирует проблему исследования и необходимость ее решения.

Несмотря на поиски специалистов, которые разрабатывают новые подходы по совершенствованию системы технической и физической подготовки в пешеходном туризме, обеспечивающих оптимальное решение задач по повышению качества прохождения детьми спортивных дистанций, развитию координационных способностей, обеспечивающих адекватные условия для максимальной готовности их к выполнению технических этапов на дистанции, исследований такого рода проведено недостаточно [1, 2]. В частности это касается вопросов методического обеспечения по развитию у детей 8-10 лет способности к равновесию, точности движений, дифференцированию мышечных усилий при выполнении действий на технических этапах пешеходной дистанции 1 и 2 класса сложности.

Учитывая тот факт, что возраст 8-10 лет является сенситивным для развития координационных способностей, актуальным остаются вопросы, связанные с разработкой средств, форм и методов для их развития в системе технической и физической подготовки в пешеходном туризме. При этом, к настоящему времени в практике тренировочного процесса и подготовки начинающих спортсменов, занимающихся спортивной дисциплиной «дистанция пешеходная» подобного рода методическая система еще не сформирована.

В связи с этим проблема научного обоснования методики физической и технической подготовки юных туристов в пешеходном туризме с акцентом на развитие у них координационных способностей является актуальной и востребованной практикой [2].

**Цель исследования:** выявить мнения специалистов о необходимости разработки специальной методики развития координационных способностей у детей 8-10 лет, занимающихся пешеходным туризмом.

**Методы и организация исследования.** В ходе проведения исследования выполнялся: анализ и обобщение данных научных работ, оценка предлагаемых в методической литературе средств, форм и методов подготовки туристов-пешеходников; проведено анкетирование специалистов по пешеходному туризму. Анкетированием были охвачены 44 тренера-преподавателя из 18 спортивных школ России, занимающихся подготовкой юных спортсменов в пешеходном туризме.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Средний стаж работы анкетлируемых специалистов составил 15,6 года. Установлено, что большинство опрошенных (92,8%) считают возможным и необходимым включение в систему тренировок упражнений для развития координационных способностей у младших школьников. При этом они считают, что для проведения занятий по развитию координационных способностей у детей 8-10 лет должна быть разработана специальная методика занятий, ориентированная на специфику двигательной деятельности в пешеходном туризме.

По мнению опрошенных специалистов, подготовка юных туристов к выполнению технических действий на технических этапах («навесная переправа», «переправа по параллельным перилам», «по бревну» и «методом «вертикальный маятник», а также «спуск и подъем по склону») пешеходной дистанции должна быть направлена на развитие:

- способности к сохранению равновесия (78,4%),
- быстроты (69,5%);
- силы и точности движений (68,7%)
- способности к дифференцированию мышечных усилий (62,4%).

Респонденты считают, что в работе с детьми 8-10 лет, занимающихся пешеходным туризмом необходимо развивать, как статическое, так и динамическое равновесие, как на правой, так и левой ноге (76,2 %). При этом, по мере накопления двигательного опыта развивать равновесие, необходимо в сочетании (сопряженно) с выполнением туристических приемов, выполняемых на технических этапах, оговоренных Правилами спортивного туризма (89%). 97% опрошенных указали на важность развития мелкой моторики рук со сменой положения тела в пространстве и из различных исходных положений относительно земли (88,2 %).

По мнению большинства специалистов (92,3 %), в качестве средств для развития координационных способностей у юных туристов на начальном этапе подготовки можно использовать различные упражнения из акробатики, а также технические действия и приемы из арсенала самой спортивной дисциплины «Дистанция – пешеходная». При этом, все привлекаемые упражнения должны быть близки (быть схожи) по своей структуре с двигательными действиями из арсенала техники движений в пешеходном туризме.

Среди основных упражнений для развития координационных способностей и повышения функционирования сенсорных систем у юных туристов специалисты выделяют элементы акробатики (68,7 %) в условиях действия разных раздражителей. 87,6 % считают, что применение специальной методики должно способствовать развитию сенсорных систем организма детей. По их мнению, на тренировочных занятиях, упражнения из арсенала средств данного вида спорта должны выполняться в условиях разных раздражителей. Количество таких упражнений для зрительной системы должно быть в объеме 85,5%, упражнений с активацией тактильной стимуляции - 76,4 % и упражнений с применением звуковых сигналов для стимулирования слуховой системы - 55,7 % от общего времени занятия.

Согласно ответам респондентов установлено, большинство (78,6%) считают, что применение сложно-координационных технических действий будет способствовать развитию и других физических качеств (гибкости, скоростно-силовых способностей и др.). 97,7 % опрошенных считают, что развитие всего комплекса координационных способностей с опорой на технические действия из арсенала спортивной дисциплины «Дистанция пешеходная» будет достигнуто, если:

- двигательные действия (технические приемы) из арсенала данного вида спорта будут сопряжены с упражнениями из общефизической и специальной физической подготовки (ОФП и СФП);
- будут учтены индивидуальные особенности развития координационных способностей и физическая подготовленность каждого занимающегося;
- на занятиях с юными туристами будет использоваться специальное оборудование, инвентарь и тренировочные устройства, обеспечивающие оптимальные условия для развития координационных способностей;
- тренировочные устройства, обеспечивающие оптимальные условия для развития статического и динамического равновесия должны применяться в объеме 34-40% времени от занятия, для развития точности движений и способности к дифференцированию мышечных усилий – в объеме 28-30%;
- упражнения, способствующие сопряженному формированию специальных действий, выполняемых на технических этапах и, указанных в Правилах соревнований по спортивной дисциплине «Дистанция пешеходная» на занятиях должны использоваться в объеме 42-44% от общего объема времени на тренировке.

Вывод. Анализ результатов анкетирования специалистов по пешеходному туризму позволяет заключить, что для успешной подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной дисциплиной «Дистанция пешеходная» одной из первоочередных задач является развитие не только комплекса физических качеств и формирования специальных двигательных умений и навыков, но и особое внимание должно уделяться развитию координационных способностей. По мнению тренеров для решения этих задач требуется разработка научно-обоснованной методики, соответствующей возрастным особенностям психофизического развития и физической подготовленности детей 8-10 лет.

#### Литература

1. Голубева Г.Н., Сморгачев В.Ю. Анализ соревновательной деятельности спортсменов-туристов за 5-летний период в дисциплине «дистанция-пешеходная» по материалам «Гонки четырёх» // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 4. С. 6-12.
2. Долгополов Л.П. Влияние координационных способностей на результат в группе дисциплин «дистанция пешеходная» // Курорты. Сервис. Туризм. 2017. № 3-4 (36-37). С. 148-152.
3. Семенов Е.С. Экспериментальное обоснование программы физической и технической подготовки спортсменов-туристов по специальности «Туризм спортивный» / Е.С. Семенов // Мир спорта. 2024. № 2 (95). С. 95-99.

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКОАТЛЕТОК  
14–15 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

---

**ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS  
IN THE ANNUAL CYCLE OF 14–15 YEAR-OLD FEMALE ATHLETES  
AT THE TRAINING STAGE**

*В.В. Брызгун<sup>1</sup>, В.А. Мартынова<sup>1</sup>, Т.Л. Брызгун<sup>2</sup>*  
*V.V. Bryzgun<sup>1</sup>, V.A. Martynova<sup>1</sup>, T.L. Bryzgun<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Краснодар, Россия*

<sup>2</sup>*Детско-юношеская спортивная школа, Джанкой, Россия*

<sup>1</sup>*Kuban State University physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia*

<sup>2</sup>*Children's and Youth Sports School, Dzhankoy, Russia*

viktoria2580@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается динамика показателей физической подготовленности в годичном цикле легкоатлеток на учебно-тренировочном этапе. Целью данного исследования является теоретически и экспериментально рассмотреть динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. В процессе исследования нами была получена положительная динамика по всем показателям в годичном цикле. Анализ показателей физической подготовленности у девочек в процессе эксперимента показал положительную динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

**Abstract.** The article examines the dynamics of physical fitness indicators in the annual cycle of athletes at the training stage. The purpose of this study is to theoretically and experimentally consider the dynamics of physical fitness in athletes at the training stage. In the course of the study, we obtained positive dynamics in all indicators in the annual cycle. The analysis of the indicators of physical fitness in girls during the experiment showed a positive dynamics of physical fitness in athletes at the training stage.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный этап, тренировочный процесс, легкая атлетика, спортивный резерв.

**Keywords:** training stage, the training process, athletics, sports reserve.

**Актуальность.** Спортивная подготовка спортсмена - целенаправленный многолетний педагогический процесс, который направлен на развитие и воспитание у спортсмена физических и морально-волевых качеств, а также повышение уровня функциональных возможностей его организма. По словам авторов Корнишина С. Н., Корнишин И. И. (2021), Калашников Ю.М., В.А. Мартынова (2024), с помощью этого решается одна из основных задач – разносторонняя и гармоничная подготовка спортсмена [2, 3].

По словам автора Платонова В.Н. (1984) «...современная система подготовки спортсмена является довольно сложным и многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижения

наивысших спортивных результатов, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям» [5].

Добавляя к вышеизложенному Д.А. Гуркина, Д.С. Кириченко (2022), В.А. Мартынова, С.М. Грибанова, Е.О. Сачек (2023) писали, что основной задачей спортивной подготовки легкоатлетов является достижение навыков спортивных результатов. Поэтому в настоящее время для тренеров и спортсменов актуален поиск таких методов совершенствования физических качеств, которые позволяют получить максимальный тренировочный эффект [1, 4].

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально рассмотреть динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано на базе спортивного комплекса «Авангард» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» города Джанкой.

Для участия в исследовании была организована группа из девушек 2009-10 г.р., проходящая спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.

Для проведения измерений использовались тесты рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» для этапа подготовки: бег 60 м. (сек), бег 150 м. (сек), бег 500 м. (сек), прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча снизу-вверх 3 кг (см).

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ изменения показателей физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе проводился в течение четырех этапов.

В тесте «Бег на 60 м» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом этапе  $9,54 \pm 0,15$  с, на втором этапе  $9,46 \pm 0,15$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t=4,60$ , что соответствует  $p < 0,01$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 0,85 %.

На втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $9,46 \pm 0,15$  с, на третьем  $9,33 \pm 0,16$  с, достоверные различия между этапами  $t=2,76$ , что соответствует  $p < 0,05$ . По сравнению с вторым этапом показатели на третьем улучшились на 1,39 %.

Анализ значений на третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем  $9,33 \pm 0,16$  с, на четвертом этапе  $9,06 \pm 0,15$  с,  $t=6,25$ , что соответствует  $p < 0,00$ , что говорит о достоверности различий между этапами. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 2,98 %.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту на первом и четвертом этапе проведения эксперимента, данные оказались следующие: на первом этапе  $9,54 \pm 0,15$  с, на четвертом этапе  $9,06 \pm 0,16$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t=9,00$  что соответствует

$p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 5,30 %.

В тесте «Бег на 150 м» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом этапе  $27,14 \pm 0,31$  с, на втором этапе  $26,64 \pm 0,30$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t = 6,80$ , что соответствует  $p < 0,01$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 1,88 %.

Значения на втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $26,64 \pm 0,30$  с, на третьем  $26,15 \pm 0,30$  с, по сравнению с вторым этапом показатели на третьем ухудшились на 1,87 %.

На третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем  $26,15 \pm 0,30$  с, на четвертом этапе  $25,61 \pm 0,24$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t = 7,11$ , что

соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 2,11 %.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту, данные оказались следующие: на первом этапе  $27,14 \pm 0,31$  с, на четвертом этапе  $25,61 \pm 0,24$  с, достоверных различий между этапами также не наблюдается. По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 5,97 %.

В тесте «Бег на 500 м» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом этапе  $109,87 \pm 1,90$  с, на втором этапе  $108,50 \pm 1,82$  с,  $t = 5,22$ , что соответствует  $p < 0,01$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 1,24 %.

Анализ значений на втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $108,50 \pm 1,82$  с, на третьем  $107,37 \pm 1,75$  с, достоверных различий между этапами не наблюдается  $t = 3,21$ , что соответствует  $p < 0,05$ . По сравнению с вторым этапом показатели на третьем незначительно улучшились на 1,04 %.

На третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем  $107,37 \pm 1,75$  с, на четвертом этапе  $105,75 \pm 1,85$  с, наблюдается положительная динамика показателей. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 1,50 %.

Анализируя значения на первом и четвертом этапе проведения эксперимента, данные оказались следующие: на первом этапе  $109,87 \pm 1,90$  с, на четвертом этапе  $105,75 \pm 1,85$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t = 5,95$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 3,74 %.

В показателе «Прыжок в длину с места» за весь период эксперимента по данному тесту, данные оказались следующие: на первом этапе  $190,25 \pm 2,56$  см, на четвертом этапе  $207,25 \pm 3,99$  см, наблюдается положительная динамика изменения показателей. По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 8,94 %.

В тесте «Бросок набивного мяча снизу-вперед 3кг» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом  $1003,00 \pm 16,01$  см, на втором этапе  $1011,25 \pm 17,00$  см, выявлены достоверные различия между этапами  $t=3,39$ , что соответствует  $p < 0,05$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 0,82 %.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту, данные оказались следующие: на первом этапе  $1003,00 \pm 16,01$  см, на четвёртом этапе  $1020,25 \pm 8,48$  см, достоверных различий между этапами не наблюдается. По сравнению с первым этапом показатели на четвёртом улучшились на 1,72 %.

Динамика показателей физической подготовленности в процессе эксперимента у девочек представлена на рисунке.

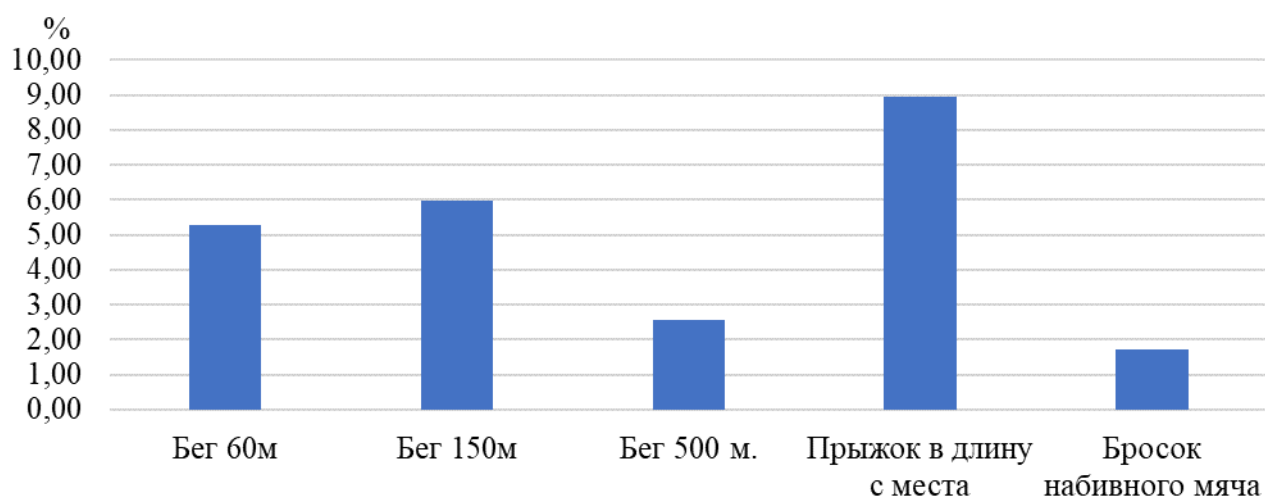


Рисунок – Динамика показателей физической подготовленности у девушек

Сравнивая полученные показатели теста «Бег на 60 м» с нормативами для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» (10,3 с), можно сделать выводы, что полученные показатели (9,06 с) превышают предписанные Федеральным стандартом спортивной подготовки во виду спорта «лёгкая атлетика» на 13,69 %, что говорит нам о положительной динамике роста нормативных результатов легкоатлетов.

В тесте «Бег на 150 м» легкоатлетки-девочки показали средний результат (25,61 с), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (27,8 с) выше на 8,55 %.

В тесте «Бег на 500 м» легкоатлетки-девочки показали средний результат (1460,88 с), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (2010 с) выше на 37,67 %.

В тесте «Прыжок в длину с места» легкоатлетки-девочки показали средний результат (207,25 см), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (170 см) выше на 21,91 %.

В тесте «Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед» легкоатлетки-девочки показали средний результат (1020,25 см), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (700 см) выше на 45,75 %.

Анализ показателей физической подготовленности у девочек в процессе эксперимента показал положительную динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

На основании выше изложенных выводов нами рекомендуются следующие практические рекомендации: для положительной динамики показателей физической подготовленности у легкоатлетов следует применять методику физической подготовки с использованием средств комплексного развития всех способностей. Подобные упражнения целесообразнее применять в мезоциклах специально-подготовительного этапа подготовительного периода в количестве двух-трех раз в недельном микроцикле после основной специализированной части тренировочного занятия без повышения общего объема занятий.

#### Литература

1. Гуркина Д.А., Кириченко Д.С. Анализ эффективности интервального метода для тренировки алактатной анаэробной мощности // Молодежный инновационный вестник. 2022. Т. 11, № S1. С. 552-553.
2. Калашников Ю.М., Мартынова В.А. Динамика показателей физической подготовленности юных легкоатлетов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024, № 1. С. 57-61.
3. Корнишина С.Н., Корнишин И.И. Оптимизация тренировочного и восстановительного процессов спортсменов-легкоатлетов в годичном цикле подготовки // 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. СПб: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 282-285.
4. Мартынова В.А., Грибанова С.М., Сачек Е.О. Особенности специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе // 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. 210-213.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Высшая школа, 1984. 336 с.



# **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЕГОВЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ БЕГУНОВ НА 400 И 800 МЕТРОВ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

## **ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF RUNNING EQUIPMENT FOR 400 AND 800 METERS RUNNERS WITH A PREFERENTIAL DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE**

***Р.А. Бурнашев***  
***R.A Burnashev***

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

rashid\_burnashev@mail.ru

**Аннотация.** Текст посвящен основным принципам и методам спортивной подготовки бегунов на средние дистанции. В центре внимания – разнообразие тренировочных нагрузок, их цикличность и волнообразное распределение, учитывающее отдых, утомление и восстановление спортсменов. Описаны микроциклы как структурные единицы тренировочного процесса, их задачи и роль в достижении соревновательных целей. Рассматривается значимость силовой и скоростной выносливости, а также связь между силовой подготовкой и техникой бега, включая оптимизацию длины и частоты шага. Включены рекомендации по использованию различных методов тренировки, таких как интервальный и круговой, и их влияние на аэробные и анаэробные способности. Важным аспектом является индивидуальный подход к спортсмену, ориентированный на адаптацию организма к высоким нагрузкам и стрессоустойчивость.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, бег на средние дистанции, микроциклы, силовая выносливость, аэробные способности, интервальная тренировка, восстановление, адаптация.

**Введение.** Современная методология спортивной подготовки требует комплексного подхода к развитию физических качеств, особенно в циклических видах легкой атлетики, таких как бег на средние дистанции. Основные принципы успешной тренировки включают вариативность и дозированное увеличение нагрузки, цикличность и систематичность, что помогает спортсмену поддерживать оптимальный уровень физической формы и готовности. Особое внимание уделяется структурированию тренировочного процесса в виде микроциклов – краткосрочных периодов с четкими целями, направленных на достижение конкретных задач. Такой подход позволяет контролировать и корректировать тренировочные программы, что особенно важно в подготовке квалифицированных бегунов. Эффективность тренировок также во многом определяется развитием силовой выносливости, скорости и специальной выносливости, которая поддерживает аэробно-анаэробные возможности. Специалисты подчеркивают важность оптимального сочетания длины и частоты шагов для достижения лучших результатов.

**Методы исследования.** При изучении вопроса эффективности беговых средств с преимущественным развитием скоростной выносливости были

проанализированы мнения и результаты научных работ зарубежных авторов, которые проводили педагогические исследования, посвященные повышению скоростной выносливости. Обобщены полученные показатели и выявлены наиболее эффективные средства с преимущественным развитием скоростной выносливости бегунов на 400 и 800 метров.

**Результаты анализа научно-методической литературы.** По результатам анализа научно-методической литературы и обобщения мнений авторов выявлено, что основными принципами спортивной подготовки являются разнообразие тренировочных нагрузок и их волнообразное увеличение с учетом факторов отдыха, усталости, своевременного восстановления и готовности к следующей тренировке. Установлено, что успех в беге на дистанции 400 и 800 метров обеспечивается за счет цикличности и систематичности занятий.

При составлении программы тренировок выявлено, что используются так называемые микроциклы – кратковременные этапы, на которых решаются конкретные задачи подготовки к соревнованиям. По мнению многих авторов, важнейшая цель планирования нагрузок в циклических видах легкой атлетики – правильное распределение физических ресурсов и их оптимальное дозирование. Грамотно спланированные микроциклы позволяют контролировать уровень подготовки спортсменов на различных этапах, корректируя процесс при необходимости. Авторы в своих работах указывают на то, что каждый микроцикл имеет свои задачи и цели, определяя последовательность и логику перехода к следующему этапу.

В рамках годичного макроцикла Ю.Г. Травин [8] например, указывает на необходимость определения направленности микроциклов, годичного объема нагрузок и применения средств, направленных на развитие физической формы для повышения спортивных результатов. А вот в исследованиях В.Г. Никитушкина [5] отмечается значимость развития скоростных и скоростно-силовых способностей, а также повышения функциональных возможностей спортсменов. Подготовка бегунов на дистанции 400 и 800 метров включает элементы тренировки специальной выносливости для укрепления аэробно-анаэробных возможностей.

Г.И. Нарский [4] подчеркивает, что специальная скоростная выносливость развивается интервальным методом с продолжительными перерывами, что позволяет адаптировать организм к интенсивным нагрузкам, постепенно доводя темп к соревновательному уровню. Некоторые авторы считают, что для высоких результатов недостаточно тренировать только аэробные и анаэробные способности, также необходима силовая подготовка, поскольку она играет ключевую роль в увеличении длины шага и оптимальной частоте движений. Однако, Л.П. Матвеев [3] особо выделяет значимость силовой выносливости и её связь со скоростной выносливостью, отмечая её влияние на эффективность беговой техники. Ю.А. Попов [6] также установил высокую корреляцию между специальной и силовой выносливостью. Для развития силовой выносливости применяются методы повторных и круговых

тренировок, а также упражнения с отягощениями, выполняемые в стабильном темпе.

В исследованиях В.М. Зациорского [2] указывается, что при одинаковом уровне максимального потребления кислорода, роста и веса, решающими факторами для бегунов на дистанции 400 и 800 метров являются длина шага и её оптимальная частота. Авторы также подчеркивают, что длина шага увеличивается постепенно с опытом, но для достижения высоких результатов требуется оптимальное сочетание длины и частоты шагов. Ю.В. Верхошанский [1] акцентирует внимание на развитии скоростно-силовых качеств бегунов на дистанции 400 и 800 метров, где важна силовая выносливость и включение специфических форм этой подготовки, которые повышают силовые компоненты и продолжительность работы мышц. А вот по мнению В.Б. Попова [7], для развития силовой выносливости требуется продолжительная работа мышц (от 30 секунд до 2 минут, иногда до 10 минут), с учетом характера отдыха между сериями и контролем ЧСС.

Силовые упражнения, которые предлагают В.Г. Никитушкин и Г.И. Нарский, должны быть преимущественно динамическими, чтобы сохранять скоростную выносливость без гипертрофии мышц. Исследования по вариабельности сердечного ритма и стрессовой реакции на нагрузку также выявили эффективные средства восстановления в разные периоды подготовки и определили адаптационные процессы организма к интенсивным тренировкам, повышая стрессоустойчивость к нагрузкам.

**Выводы.** Таким образом, современная методика подготовки бегунов на дистанции 400 и 800 метров, основанная на цикличности и варьировании нагрузок, представляет собой системный подход, направленный на оптимизацию физической формы спортсменов. Одним из главных выводов является важность использования микроциклов, позволяющих дробить тренировочный процесс на этапы с конкретными задачами и эффективно отслеживать прогресс. Микроциклы позволяют адаптировать нагрузки в зависимости от уровня подготовки, что особенно важно для бегунов на дистанции 400 и 800 метров.

Успешное развитие спортивных результатов достигается сочетанием тренировок на силу, скоростную и специальную выносливость, что подчеркивают многие исследователи. Интервальные и круговые тренировки с отягощениями, а также акцент на оптимальную длину и частоту шага в беге способствуют улучшению аэробно-анаэробных способностей и экономичности движений.

Адаптация к интенсивным нагрузкам требует и тщательного планирования отдыха, что помогает поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости. Силовая подготовка, включающая динамические упражнения, в свою очередь, позволяет сохранить скоростную выносливость без излишнего роста мышечной массы. Эти результаты подчеркивают комплексный характер тренировок и важность систематического подхода для устойчивого прогресса и высоких спортивных достижений.

#### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: 1998. С.228-234.
2. Зацюрский В.М. Определение состояния тренированности: Педагогические аспекты // Легкая атлетика. 1971, №10. С. 13–15.
3. Матвеев Л.П. Модельно–целевой подход к построению спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 2000, № 2. С. 28–36.
4. Нарский Г.И. Структура тренировочных нагрузок скоростно–силовой направленности квалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле тренировки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Мн., 1988. С.139-152.
5. Никитушкин В.Г. Оптимизация тренировки юных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1986. С.17-28.
6. Попов Ю.А. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. 2–е изд. М.: Человек, 2011. С.224-234.
7. Попов В.Б. Основные средства и методы тренировки // Основы легкой атлетики; сост. А.Ф.Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1976. С.86–136.
8. Травин Ю.Г. Оптимизация тренировки в группах спортивного совершенствования по бегу на выносливость // Сборник научных статей. М.: 1986. С. 148–158.

---

## ПУТИ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВОК В КОННОМ СПОРТЕ WAYS TO DEVELOP TRAINING IN EQUESTRIAN SPORTS

---

**Б.В. Газиев**  
**B.V. Gaziev**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

matonat07@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы пути развития тренировок в конном спорте, а также разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему её развитию.

**Abstract.** The article discusses the issues of the development of training in equestrian sports, as well as offers and recommendations for its further development.

**Ключевые слова:** спорт, система, критерий, развитие, наука, конный спорт, верховая езда, новые подходы, дрессировка.

**Keywords:** sport, system, criterion, development, science, equestrian sports, horse riding, new approaches, training.

Сегодня популяризация конного спорта приобретает все большее значение в мире при проведении пропагандистской работы по защите здорового образа жизни и здоровья населения. В ведущих странах возникает необходимость в проведении научных исследований по разработке индивидуальных тренировочных программ, направленных на физическую, функциональную и психологическую подготовку гонщиков в начальный период обучения. Однако исследования, направленные на поддержание

высокого уровня вовлеченности райдеров, имеют ограниченное описание из-за наличия осложнений в их организации.

Научные исследования по конному спорту, направленные на изучение физических нагрузок спортсменов-конников в мире, требуют детального изучения важных вопросов, связанных с оптимизацией будущей спортивной подготовки и повышением эффективности соревновательной деятельности. Однако вопрос оптимизации тренировочных нагрузок на основе комплексного подхода, учитывающего силовые и оперативно-силовые способности спортсменов, еще недостаточно изучен. Научные исследования по развитию и совершенствованию физической, психологической и технической подготовки спортсменов, выявлению и улучшению их психоэмоционального состояния в дальнейшем на начальном этапе подготовки спортсменов создают условия для развития тренировочной системы.

По мнению ученых, люди начали приручать лошадей примерно в IV–III веках до нашей эры. С тех пор лошади играли большую роль в жизни человека: они служили средством передвижения, помощниками в сельскохозяйственных работах и военных походах. Со временем совершенствовались методы верховой езды, развивались новые подходы к дрессировке. Постепенно зарождался конный спорт, первые проявления которого относят к XVI веку в Испании и Италии, где были разработаны различные приемы выездки.

До Английской революции в 1640–1660 годах верховая езда была привилегией исключительно аристократов. Однако со временем все больше состоятельных людей начали увлекаться конным спортом, тренироваться и устраивать соревнования. Популярность такого времяпрепровождения только возрастала, во многих странах устраивались заезды на лошадях с преодолением препятствий. В 1900 году конный спорт был включен в программу Олимпийских игр, а в 1921-м была создана Международная федерация.

Следует отметить, что первые состязания с использованием лошадей проводились еще в Древней Греции. Спортсмены соревновались в управлении колесниц и в одиночных заездах. Постепенно скачки менялись, появлялись новые элементы, уходили старые приемы. На Олимпиаде 1990 года участникам нужно было преодолевать препятствия, а уже в 1912 году требования изменились. В обязательную программу включили выездку, преодоление различных препятствий и троеборье. На протяжении всего периода взаимодействия с лошадьми люди замечали, что разные породы имеют свои особенности. Одни лошади демонстрируют хорошую скорость на коротких забегах, другие особенно хороши в прыжках, а третьи – более выносливы на длительных дистанциях. Например, для выездки чаще всего использовали лошадей испанской и неаполитанской пород, а для заездов выводили скаковые породы. Сейчас фаворитами выездки считаются немецкие лошади, они чаще других завоевывали первенство на Олимпийских играх.

Современный конный спорт включает в себя следующие виды активностей: выездка; конкур; троеборье; рейнинг; драйвинг; вольтижировка.

При вольтижировке лошадь и всадник должны продемонстрировать разнообразные элементы езды. В процессе оценивают стойку животного, сгибания, менку ног, способность двигаться с разной скоростью и переходить от одного вида езды к другому.

При конкуре лошадь должна преодолевать препятствия различной сложности, а всадник должен удержаться на лошади. Троеборье включает в себя соревнования, которые проводятся в течение 3 дней. Для каждого предусмотрены свои испытания: выездка, кросс и конкур.

Во время рейнинга проводят состязания в стиле вестерн, когда всадник и лошадь должны сохранять равновесие.

Драйвинг - соревнования в запряженных экипажах.

При вольтижировке наезднику нужно выполнять акробатические трюки в процессе движения. Конный спорт основан на отношениях между человеком и животным, на их взаимной дисциплине. Успех на соревнованиях возможен только тогда, когда между наездником и лошадью есть доверие.

Состав и особенности использования физических средств подготовки у спортсменов-конников имеют традиционное содержание, состоящее из акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений, спортивных и подвижных игр, кросса по пересеченной местности, упражнений на тренажерах, тем не менее, большинство экспертов подчеркивают необходимость модернизации состава этих средств и расширения спектра их применения. тяжелая атлетика - это спортивное упражнение, относящееся к другим видам спорта, в том числе современным и очень быстро распространяющимся.

Использование средств тяжелой атлетики в виде интенсивной функциональной тренировки в качестве средств физической подготовки у спортсменов-конников осуществляется с учетом основных описаний, относящихся к виду спортивной деятельности, который включает элементы спортивной гимнастики, гиревой спорт, легкую атлетику, работу на тренажерах, поднятие тяжестей, атлетическую гимнастику в строгом порядке, с мотивирующими инструкциями по структуре и эмоционально интересными формами. Стоит также отметить, что упражнения, относящиеся к этим видам спорта, создают основу специальных комплексов и используются в зависимости от этапа подготовки, уровня мастерства и возраста спортсмена.

#### Литература

1. Волынский С.М. Тренировка и выездка лошадей. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004. 285 с.
2. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. М.: Спорт, 2016. 232 с.
3. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. М.: Аквариум, 2002. 158 с.
4. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.

5. Макаренко С.И. Справочник научных терминов и обозначений. СПб.: Научное издание, 2019. 254 с.

**РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ ПРОТИВ СОПЕРНИКА ПРИ  
РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**  
**THE ROLE OF MOVEMENT WITH THE BALL AGAINST AN  
OPPONENT IN THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN YOUNG  
BASKETBALL PLAYERS**

**Ф.В. Ганиева**  
**F.V. Ganiyeva**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

fatima018662@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье определено, что у юных баскетболистов 12-13 лет слабо развита выносливость, что позволяет им в течение длительного времени повторять приемы движения мячом в условиях сопротивления сопернику. Поэтому при изучении выносливости движения с мячом против противника у юных баскетболистов изучалась и анализировалась динамика ее развития с помощью специализированных специальных подвижных игр, а также были разработаны моделируемые тесты доказавшие, что специальные подвижные игры интенсивно развивают выносливость.

**Abstract.** In this article, it is determined that young basketball players aged 12-13 years have poorly developed endurance, which allows them to repeat ball movement techniques for a long time in conditions of resistance to an opponent. Therefore, when studying the endurance of movement with the ball against the opponent in young basketball players, the dynamics of its development was studied and analyzed using specialized special outdoor games, and simulated tests were developed that proved that special outdoor games intensively develop endurance.

**Ключевые слова:** баскетбол, обучение, психофизиологический, координация, моделированный, адаптированных, эксперимент.

**Keywords:** basketball, training, psychophysiological, coordination, simulated, adapted, experiment.

Каждый человек стремится делать то, чем он решил заниматься в своей жизни (физический или умственный труд, спорт, искусство и т. д.) качественно и эффективно. Этот процесс в первую очередь зависит от уникальной выносливости человека. Что такое выносливость, какова ее внутренняя и внешняя сущность? - возникает вопрос. Выносливость – это способность сохранять психологические умственные и физические функциональные возможности в течение длительного времени без утомления. Ее внутренняя сущность и содержание означает, что все психофизиологические функции организма человека могут функционировать в интервальном порядке. Внешняя сущность и содержание выносливости

означают, что он может выдерживать эту нагрузку в интервальном порядке [1, 3, 4, 6, 7].

В зависимости от направленности содержания и продолжительности выполняемого вида работ способность к выносливости различается по своим внутренним и внешним способностям. Именно такой выносливостью характеризуется выносливость в спорте. Однако стоит отметить, что специальная выносливость, необходимая в каждом виде спорта (аэробная или анаэробная выносливость, прыжковая выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость и т. д.), может быстро формироваться на основе общей выносливости или, другими словами, аэробной выносливости [2, 3, 4, 5, 6, 7].

**Актуальность работы.** В современном баскетболе действия против соперника в резко меняющихся направлениях применяются невероятно много раз, иногда в нападении, иногда в защите без мяча и ведением мяча. Нет сомнений в том, что такая деятельность вызывает симптомы утомления практически всех функциональных органов, включая мышцы. Итак, можно сказать, что современному баскетболисту важно обладать высоким качеством специальной выносливости. Но в результате нескольких применений специальных упражнений, развивающих выносливость, быстро наблюдаются признаки утомления. Специалисты считают, что продолжительность усталости, возникающей во время тренировок баскетболистов, можно сократить, основываясь на применении специализированных подвижных игр. Потому что в подвижных играх спортсмены входят в определённую роль и предотвращают появление признаков умственной усталости раньше. Поэтому изучение эффективности развития выносливости в движении с мячом с помощью адаптированных двигательных игр имеет большое практическое значение [2, 5, 8].

Поэтому можно сказать, что выбранная тема статьи и ее изучение на основе специальных исследований имеют весьма актуальное практическое значение.

**Цель и задачи работы.** Работа посвящена изучению выносливости бега с мячом у баскетболистов 12-13 лет и выявление возможности ее формирования с помощью специализированных подвижных игр.

На решение этой цели поставлены следующие задачи:

1. Оценка выносливости при движении с мячом против соперника с помощью моделированных тестов у баскетболистов 12-13 лет.
2. Изучить возможность развития с помощью подвижных игр движение с мячом против соперника.

Этот тест проводится до и после каждого пробега с мячом 2х14 м.

Для ЭГ нами была разработана специальные подвижные игры на развитие выносливости.

1. Ширина 3 м., длина 14 м. бег по линии, образованной цифрой «8» в промежутке, ведение мяча 1 раз справа налево, 1 раз слева направо, всего 10 раз. Слева и справа нарисована цифра «8». стороны поля выполняется в парах.



2. Бегуны выполняют 7-8 глубоких вдохов и выдохов.

3. По двум боковым линиям поля на расстоянии 14 м расставляются 5 стульев. Баскетболисты стартуют в парах с мячом.

Расстояние между стульями – 2,5 м; при подаче сигнала ведение мяча и бег между стульями 10 раз ( $2 \times 14 \times 10 = 280$  м.) Игра организуется как соревнование между двумя командами по 7 баскетболистов в каждой. Объявляется победитель. Каждая пара, завершая игру по очереди, выполняет по 2 упражнения.

4. Игры 1 и 3 повторяются без мяча. В конце игр выполняются по 2 упражнения.

После проведенного эксперимента была выявлена эффективность специальных подвижных игр, разработанных на развитие выносливости движения мячом (скоростной выносливости) в условиях сопротивления соперника.

Из таблицы видно, в контрольной и экспериментальной группах, участвовавших в исследовании, как скорость ведение мяча  $2 \times 14$  м, так и частота дыхания изменялись в двух разных направлениях. В частности, частота дыхания, являющаяся одним из показателей, отражающих уровень выносливости, до и после эксперимента составляла 13,4 и 13,5 уд/мин в КГ и 13,7, и 13,2 уд/мин в ЭГ соответственно (табл.1).

Таблица – Динамика развития выносливости у баскетболистов 12-13 лет при движении с ведение мяча (n=14)

| Тестовые упражнения                                      | Группа   | До эксперимента     |                                     | После эксперимента  |                                     |
|----------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
|                                                          |          | t-выносливость      | ЧД уд./мин.                         | t-выносливость      | ЧД уд./мин.                         |
| Бег $2 \times 14$ м с мячом между стойками 10 раз, (сек) | КГ<br>ЭГ | -                   | Перед тестом<br><u>13,4</u><br>13,7 | -                   | Перед тестом<br><u>13,5</u><br>13,2 |
| Первый пробег $2 \times 14$ м                            | КГ<br>ЭГ | <u>8,7</u><br>8,9   | <u>16,2</u><br>17,7                 | <u>9,2</u><br>7,1   | <u>16,5</u><br>15,3                 |
| Пятый пробег $2 \times 14$ м                             | КГ<br>ЭГ | <u>17,8</u><br>17,5 | <u>17,3</u><br>17,9                 | <u>18,4</u><br>9,9  | <u>30,2</u><br>17,6                 |
| Десятый пробег $2 \times 14$ м                           | КГ<br>ЭГ | <u>23,2</u><br>23,6 | <u>23,1</u><br>23,5                 | <u>23,8</u><br>11,6 | <u>44,2</u><br>18,9                 |

Примечание: t – выносливость – скорость бега с ведением мяча; чд- частота дыхания

#### Анализ проведенных тестов и результаты исследования:

В начале эксперимента на первом пробеге с ведением мяча  $2 \times 14$  м между стойками скорость движения в КГ составила 8,7 секунды, а в ЭГ - 8,9 секунды. Частота дыхания составила в КГ 16,2 уд/мин и в ЭГ 17,7 уд/мин.

- t - выносливость определяется только скоростью бега 1, 5, 10 раз  $2 \times 14$  м;
- ЧД- определяется до теста и после 1-го, 5-го, 10-го выполнения теста.

После эксперимента в ЭГ показатель быстроты перемещения составляет 7,1 сек. А в КГ 9,2 сек, а частота дыхания разу после пробы составила 16,5 уд/мин в КГ и 15,3 уд/мин в ЭГ.

При 5-м повторении данного теста скорость ведение мяча в КГ выражается 17,8 сек. ЭГ составил 17,5 сек. Частота дыхания 17,3 уд/мин КГ в ЭГ 17,9 уд/мин.

Как видно из этих показателей, результаты (скорость бега и ЧД), зафиксированные до эксперимента и перед стартом, не отличались друг от друга. Однако после эксперимента скорость бега 5-го бегового теста составила в КГ 18,4 секунды, тогда как в ЭГ этот показатель был выражен почти в два раза ниже 9,9 секунды. Так, в результате разработанных нами специальных подвижных игр, которые используются в ЭГ, выполнение быстрых нагрузок снизило показатель ЧД до 9,9 уд/мин. Таким образом, данная ситуация показывает, что адаптация баскетболистов, относящихся к ЭГ, к нагрузкам повышает выносливость.

После эксперимента частота дыхания у КГ составила 30,2 уд/мин., в ЭГ этот показатель также был в два раза меньше и составлял 17,6 уд/мин.

При 10-м выполнении изучаемого теста перед экспериментом скорость ведение мяча и бега составила 23,2 с в КГ и 23,6 с в ЭГ. Частота дыхания соответственно 23,1 уд/мин. и 23,5 уд/мин.

Кроме того, в конце эксперимента при проведении теста в 10-й раз скорость бега мяча между стойками снизилась по сравнению с исходными показателями, а до эксперимента эта скорость составляла 23,2 с в КГ и 23,6 сек в ЭГ. Частота дыхания 23,1 уд/мин. и составил 23,5 уд/мин. Кроме того, в ходе эксперимента у КГ занимавшегося традиционными содержательными тренировками, скорость бега с мячом к концу эксперимента составила 23,8 с, тогда как у ЭГ этот показатель составляет 11,6 с. Иными словами, в ходе эксперимента было отмечено, что у играющих в разработанные нами специальные подвижных игры, скорость уменьшилась почти в два раза у ЭГ. Этот вывод был подтвержден и показателями частоты дыхания. В частности, ЧД у КГ составила 44,2 уд/мин, а у ЭГ этот показатель был выражен в три раза меньше – 18,9 уд/мин. Так, доказано, что быстроту, выносливость, свойственную баскетболистам, можно развивать быстрее с помощью адаптированных двигательных игр.

#### **Выводы и предложения.**

1. В результате изучения источников по выбранной теме определилось, сравнение представленных в них сведений и мнений. Вопросы развития важной в баскетбольной практике выносливости (скоростной выносливости) движения с мячом против противника с помощью адаптированных или подвижных игр практически не изучены.
2. Предварительные и текущие исследования показали, что у занимающихся баскетболистов 12-13 лет, как известно, слабо развиты навыки выносливости, позволяющие им неоднократно вести мяч против соперников в течение длительного периода времени. Этот вывод был

подтвержден моделированными показателями теста и все более ускоряющимся ритмом дыхания.

3. По результатам эксперимента стало ясно, что традиционные содержательные тренировки, проводимые в КГ, не позволяют быстро развивать скоростную выносливость, связанную с ведением мяча и бегом. По мере того, как тест на ведение мяча на расстояние 2х14 м повторялся до 10 раз, скорость движения и частота дыхания увеличивались. Однако в ходе тренировок, проведенных в ходе эксперимента, было замечено, что скоростная выносливость, изучаемая в ЭГ, регулярно использовавших разработанные нами специальные двигательные игры, развивалась очень быстро.
4. Предлагается внедрить в тренировку по баскетболу, разработанные моделируемые тесты и тесты на определение частоты дыхания и развитые подвижные игры как средство быстрого развития выносливости.

#### Литература

1. Ganiyeva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.
2. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик боскичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўғри уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси // Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.
3. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.
4. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati // o'quv qo'llanma // Kaleon Press, T. 2021. 178 b.
5. Brown D. "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010. 109 p.
6. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола // Учебник для высших учебных заведений. T.: 2019. 585 с.
7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Shafoat Nur Fayz, 2021. 456 b.
8. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. Human Kinetics. 2003. 225p.
9. Usmanxodjaev T.S., Meliev X.A. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 2000. 168 b.

# **АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»**

---

## **ANALYSIS OF THE FEDERAL STANDARD OF SPORTS TRAINING FOR THE SPORT "COMPUTER SPORTS"**

**Д.И. Гончаренко**  
**D.I. Goncharenko**

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия*  
*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

vaymilay@gmail.com

**Аннотация.** Цель исследования - анализ соответствия федерального стандарта спортивной подготовки специфическим особенностям компьютерного спорта. Методы исследования. В ходе исследования использовался комплексный подход, включавший видеоанализ тренировочного процесса (n=25), анкетирование профессиональных игроков (n=104), тестирование физической подготовленности спортсменов (n=42), хронометраж учебно-тренировочных занятий (n=25), а также педагогические наблюдения. Результаты исследования и их обсуждение. На основе полученных данных выявлены существенные несоответствия между нормативными требованиями и реальными потребностями данного вида спорта, установлено, что киберспортсмены находятся в статическом положении до 5,3 часов в день, при этом только 14,3% спортсменов способны выполнить базовые нормативы ГТО, обнаружено парадоксальное снижение доли общей и специальной физической подготовки с ростом спортивного мастерства, обоснована необходимость четкой дифференциации общей и специальной физической подготовки, а также увеличения объема медико-биологического сопровождения и восстановительных мероприятий. Заключение. Предложены конкретные рекомендации по модификации федерального стандарта, направленные на повышение эффективности подготовки спортсменов и обеспечение их профессионального долголетия.

**Abstract.** The purpose of the study is to analyze the compliance of the federal standard of sports training with the specific features of computer sports. Research methods. The study used a comprehensive approach, including video analysis of the training process (n = 25), questionnaires of professional players (n = 104), testing the physical fitness of athletes (n = 42), timing of training sessions (n = 25), and pedagogical observations. Research results and their discussion. Based on the data obtained, significant discrepancies were revealed between the regulatory requirements and the real needs of this sport, it was found that e-sportsmen are in a static position for up to 5.3 hours a day, while only 14.3% of athletes are able to fulfill the basic GTO standards, a paradoxical decrease in the share of general and special physical training with an increase in athletic skill was discovered, the need for a clear differentiation of general and special physical training, as well as an increase in the volume of medical and biological support and rehabilitation measures was substantiated. **Conclusion.** Specific recommendations for modifying the federal standard are proposed, aimed at increasing the effectiveness of training athletes and ensuring their professional longevity.

**Ключевые слова:** компьютерный спорт, киберспорт, федеральный стандарт спортивной подготовки по компьютерному спорту, физическая подготовленность, статические нагрузки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, медико-биологическое сопровождение, восстановительные мероприятия, методика физической подготовки в компьютерном спорте.

**Keywords:** computer sports, e-sports, federal standard of sports training in computer sports, physical fitness, static loads, general physical training, special physical training, medical and biological support, rehabilitation measures, methods of physical training in computer sports.

**Введение.** В условиях стремительного развития компьютерного спорта и его официального признания как вида спорта особую актуальность приобретает вопрос соответствия нормативно-правовой базы специфическим особенностям данной спортивной дисциплины. Федеральный стандарт спортивной подготовки, являясь основополагающим документом, регламентирующим процесс подготовки спортсменов, требует тщательного анализа на предмет его соответствия реальным потребностям и особенностям компьютерного спорта.

**Методы исследования.** В ходе исследования использовался комплексный подход, включающий:

1. Видеоанализ тренировочного и соревновательного процесса с использованием программы «Kinowea»;
2. Анкетирование профессиональных игроков (n=104);
3. Тестирование физической подготовленности спортсменов (n=42);
4. Хронометраж учебно-тренировочных занятий (n=25);
5. Педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специфики статических нагрузок. Результаты видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса киберспортсменов показали, что в рамках одной игровой сессии (средняя продолжительность 28-66 минут) спортсмены находятся в вынужденном статическом положении в течение 18-26 минут игрового времени. При этом выявлены следующие особенности положения тела, потенциально снижающие работоспособность:

- фиксация плеч в верхней точке;
- отсутствие опорной фиксации локтей;
- сутулость;
- чрезмерный наклон туловища вперед.

Учитывая, что средняя продолжительность тренировочного дня составляет 6-9 часов, суммарное время нахождения в статическом положении может достигать 5,3 часа. Данные видеоанализа подтверждаются протоколами хронометража учебно-тренировочных занятий, где также отмечено преобладание статического компонента.

**Результаты анкетирования.** Анкетный опрос 104 профессиональных игроков из Беларуси, Казахстана и различных регионов России выявил следующие закономерности:

1. Средняя продолжительность ежедневных тренировок составляет 6-9 часов
2. Спортсмены отмечают наличие дискомфорта в шейно-плечевом отделе и пояснице, головные боли и нарушения осанки
3. Отсутствие систематической физической подготовки в тренировочном процессе

4. Высокая оценка потенциала физической активности для повышения спортивных результатов
5. Готовность к занятиям физическими упражнениями под руководством тренера как в очном, так и в дистанционном формате

**Анализ физической подготовленности.** Исследование исходного уровня физической подготовленности участников (n=42) продемонстрировало низкие показатели по всем тестируемым параметрам. Только 14,3% спортсменов смогли выполнить нормативы ГТО на бронзовый значок по базовым упражнениям. В тесте Купера все участники показали неудовлетворительный уровень подготовленности.

Результаты тестирования психофизических показателей находятся преимущественно на низком уровне, за исключением трех параметров (скорость мышления, память на образы и память на числа), где зафиксированы средние значения.

Проведенное исследование выявило ряд существенных несоответствий между требованиями федерального стандарта и реальными потребностями компьютерного спорта:

1. **Отсутствие учета специфики статических нагрузок.** Длительное пребывание в статическом положении и специфические позы во время игровых сессий требуют разработки специальных профилактических мероприятий и нормативов по допустимым статическим нагрузкам.
2. **Несоответствие нормативов физической подготовки.** Текущие нормативы не учитывают специфику компьютерного спорта и требуют модификации с учетом реальных потребностей спортсменов.
3. **Отсутствие специализированных разделов.** Федеральный стандарт не содержит разделов, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие специфических физических качеств, необходимых киберспортсменам.

**Недостаточный объем медико-биологического сопровождения и восстановительных мероприятий.** Анализ федерального стандарта показывает, что, несмотря на формальное наличие медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий, их процентное соотношение в общем объеме спортивной подготовки неоправданно занижено. Это особенно критично для компьютерного спорта, где специфика нагрузок создает повышенные риски для здоровья спортсменов. Особую озабоченность вызывает недостаточное внимание к восстановительным мероприятиям, которые в компьютерном спорте должны носить системный и регулярный характер в связи с:

- длительными статическими нагрузками (до 5,3 часов в день);
- высоким уровнем зрительного напряжения;
- постоянной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат;
- значительным психоэмоциональным напряжением;
- нарушением естественного режима труда и отдыха.

Результаты нашего исследования демонстрируют наличие у киберспортсменов различных проблем со здоровьем: дискомфорт в шейно-плечевом отделе и пояснице, головные боли, нарушения осанки. Данные факты указывают на необходимость существенного увеличения доли восстановительных мероприятий в общей структуре подготовки.

**1. Включить специализированный раздел физической подготовки:**

- Разработать комплексы упражнений для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата;
- Внедрить методики развития выносливости к статическим нагрузкам;
- Создать программы активной реабилитации между игровыми сессиями.

**2. Модифицировать нормативы:**

- Разработать специфические тесты с учетом особенностей киберспорта;
- Ввести нормативы по психофизическим показателям;
- Создать градацию нормативов для различных киберспортивных дисциплин.

**3. Внедрить здоровьесберегающие технологии:**

- Регламентировать режим труда и отдыха;
- Установить требования к организации рабочего места;
- Определить обязательные восстановительные мероприятия.

**4. Несоответствие в распределении объемов общей и специальной физической подготовки.** Критический анализ федерального стандарта выявил парадоксальную ситуацию: предусмотренный процент общей и специальной физической подготовки снижается по мере роста спортивного мастерства. Данное положение противоречит специфике компьютерного спорта, где с повышением уровня мастерства увеличивается время, проводимое за компьютером, и, следовательно, возрастает потребность в специальной физической подготовке для профилактики негативных последствий статических нагрузок и поддержания работоспособности [1].

**5. Отсутствие четкой дифференциации общей и специальной физической подготовки.** Существенным недостатком федерального стандарта является отсутствие четкого определения содержания общей и специальной физической подготовки применительно к компьютерному спорту. Учитывая новизну и специфику данного вида спорта, это создает значительные трудности в планировании тренировочного процесса и может привести к недостаточному развитию профессионально важных физических качеств киберспортсменов.

**Предложения по дифференциации видов подготовки.** На основании проведенного исследования предлагается следующее разграничение общей и специальной физической подготовки в компьютерном спорте:

**Общая физическая подготовка:**

- Развитие базовых физических качеств (выносливость, сила, гибкость)
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Развитие кардиореспираторной системы
- Формирование правильной осанки

### ***Специальная физическая подготовка:***

- Развитие статической выносливости мышц шеи, спины и плечевого пояса;
- Укрепление мышц глазодвигательного аппарата;
- Развитие мелкой моторики кистей и пальцев;
- Тренировка координации движений в системе "глаз-рука";
- Развитие способности к длительной концентрации внимания;
- Тренировка скорости реакции и точности движений;

### ***Пересмотреть соотношение общей и специальной физической подготовки:***

- Увеличить долю специальной физической подготовки на этапах высшего спортивного мастерства;
- Разработать специфические комплексы упражнений для каждого вида подготовки;
- Внедрить систему контроля эффективности различных видов подготовки.

**Заключение.** Проведенное исследование выявило ряд существенных несоответствий между действующим федеральным стандартом спортивной подготовки и реальными потребностями компьютерного спорта. Основные противоречия заключаются в следующем:

1. Парадоксальное снижение доли общей и специальной физической подготовки с ростом спортивного мастерства, что противоречит специфике компьютерного спорта, где повышение уровня мастерства сопровождается увеличением статических нагрузок и времени, проводимого за компьютером.
2. Отсутствие четкой дифференциации между общей и специальной физической подготовкой, что затрудняет построение эффективного тренировочного процесса и может негативно влиять на профессиональное долголетие спортсменов.
3. Несоответствие существующих нормативов специфическим особенностям компьютерного спорта, что подтверждается результатами тестирования физической подготовленности спортсменов: только 14,3% участников исследования смогли выполнить базовые нормативы ГТО.
4. Отсутствие учета значительных статических нагрузок (до 5,3 часов в день), характерных для компьютерного спорта, что требует разработки специальных профилактических мероприятий и соответствующих нормативов.

Для устранения выявленных несоответствий необходима комплексная модификация федерального стандарта, включающая:

- Пересмотр соотношения общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивного совершенствования.
- Разработку четких критериев и содержания общей и специальной физической подготовки с учетом специфики компьютерного спорта.
- Внедрение специализированных нормативов и методик тестирования, учитывающих особенности статических нагрузок.



- Создание системы профилактических мероприятий для предупреждения профессиональных заболеваний.

Учитывая новизну и противоречивость компьютерного спорта как спортивной дисциплины, особую важность приобретает научно обоснованный подход к разработке нормативных документов, регламентирующих процесс подготовки спортсменов. Предложенные изменения направлены на повышение эффективности тренировочного процесса, сохранение здоровья спортсменов и обеспечение их профессионального долголетия.

Особого внимания заслуживает вопрос медико-биологического сопровождения и восстановительных мероприятий. Несмотря на формальное наличие данных компонентов в федеральном стандарте, их объем явно недостаточен для обеспечения профилактики профессиональных заболеваний и поддержания оптимального уровня здоровья киберспортсменов. Требуется значительное увеличение доли медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в общей структуре спортивной подготовки, а также разработка специализированных методик восстановления, учитывающих специфику компьютерного спорта.

Результаты данного исследования могут служить основой для дальнейшей работы по совершенствованию нормативно-правовой базы компьютерного спорта и разработки специализированных методик подготовки киберспортсменов.

#### Литература

1. Гончаренко Д.И., Зотова Ф.Р. Методика физической подготовки в компьютерном спорте // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, №. 3. С. 75-84.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» : утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. // Федерация компьютерного спорта России : официальный сайт. - URL: <https://resf.ru/news/federalnyj-standart-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-komputernyj-sport-opublikovan/>.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В КОНЦЕ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

## IMPROVING THE TECHNICAL FITNESS OF 9-10 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS AT THE END OF THE INITIAL TRAINING STAGE

*М.В. Дедловская, В.А. Баранов*  
*M.V. Dedlovskaya, V.A. Baranov*

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма,  
Казань, Россия*

*Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

*rafamina@mail.ru*

**Аннотация.** Многие ведущие тренеры и специалисты по футболу сталкиваются с проблемой недостаточной технической подготовки спортсменов. Отставание в овладении футбольной техникой на начальных этапах обучения может негативно сказаться на дальнейшем развитии футболистов, так как это становится привычкой и нормой. Для достижения успеха в мировом футболе важно эффективно обучать технике футбола на ранних этапах подготовки. Это поможет улучшить результативность игроков в соревновательной деятельности. Следовательно, одной из ключевых задач является повышение эффективности технических действий футболистов. Спортивная подготовка футболистов, направленная на достижение высоких спортивных результатов, тесно связана с постоянным улучшением техники игры. Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора средств и методов обучения.

**Abstract.** Many leading football coaches and specialists face the problem of insufficient technical training of athletes. A lag in mastering football technique at the initial stages of training can negatively affect the further development of football players, as it becomes a habit and the norm. To achieve success in world football, it is important to effectively teach football technique in the early stages of training. This will help improve the players' performance in competitive activities. Therefore, one of the key tasks is to improve the efficiency of technical actions of football players. Sports training of football players aimed at achieving high sports results is closely linked to the constant improvement of playing technique. The effectiveness of solving the problems of technical training of players largely depends on the correct choice of means and methods of training.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, совершенствование технической подготовленности, техническая подготовка, комплексы упражнений, юные футболисты.

**Keywords:** training process, improvement of technical preparedness, technical training, exercise complexes, young football players.

**Актуальность.** Достижения высших спортивных результатов невозможно представить без высокого уровня технической подготовленности юных спортсменов, а именно, базовых технических элементов в футболе. Для полной реализации спортсмена просто необходим высокий уровень технической подготовленности уже с юных лет [1, 3].

Результативность игры во многом зависит от владения футболистом технических приемов. Также, повышается и зрелищность самого спортивного

события. Именно поэтому, важное место в подготовке каждого спортсмена играет техника работы с мячом, взаимодействия с соперником и движения по полю [1, 4].

Цель исследования – совершенствование технической подготовленности футболистов 9-10 лет с применением комплексов упражнений.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Трудовые резервы» г. Казани. Эксперимент проводился в футбольной команде юношей 9-10 лет, группы этапа начальной подготовки 3 года обучения. Всего в эксперименте участвовало 24 футболиста, по 12 в каждой группе – контрольной и экспериментальной. Исследование проводилось с февраля 2024 года по июнь 2024 года.

Юные футболисты были из одной команды и имели схожий уровень подготовки. Для дальнейшей работы были созданы оптимальные условия, чтобы избежать факторов, мешающих сдаче данных тестов. Педагогическое тестирование проводилось среди футболистов 9-10 лет, включал себя подбор упражнений для теста, собственно проведение и последующую обработку результатов теста. Педагогическое тестирование использовалось для выявления показателей технической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента. Для проведения исследования мы использовали следующие тесты:

1. Ведение мяча ногами между конусами на расстоянии 15 м (сек).
2. Ведение мяча между конусами с последующим ударом по мячу в ворота 3х2 м (сек).
3. Жонглирование мячом (количество выполнения) [2, 3].

Полученные результаты мы внесли в таблицу 1. После чего провели математическую обработку данных.

Таблица 1 – Исходные показатели в начале педагогического эксперимента

| Показатель                                                                   | Хср ±Sx     |            | Достоверность различий |        |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------------------|--------|
|                                                                              | ЭГ (n=12)   | КГ (n=12)  | трасч.                 | P      |
| Ведение мяча ногами между конусами на расстоянии 15 м (сек)                  | 10,54±1,23  | 10,83±1,17 | 0,3                    | ≥ 0,05 |
| Ведение мяча между конусами с последующим ударом по мячу в ворота 3х2м (сек) | 12,3±1,23   | 12,58±1,08 | 0,7                    | ≥ 0,05 |
| Жонглирование мячом (количество выполнения)                                  | 25,42 ±2,61 | 23,67±2,15 | 2,07                   | ≥ 0,05 |

Анализ исходных показателей технической подготовленности футболистов 9-10 лет выявил, что в начале исследования футболисты экспериментальной и контрольной групп имеют практически равные результаты выполнения контрольных технических упражнений. Во всех показателях разница между группами статистически не значима.

В ходе исследования были проанализированы данные группы до внедрения педагогического эксперимента, и на их основании разработаны комплексы упражнений, которые направлены на совершенствование технической подготовленности футболистов 9-10 лет.

Комплекс упражнений применялся в микроцикле 4-2 (4 тренировочных дня и 2 выходных). Комплекс включались в 4 тренировочных дня в неделю.

Комплекс упражнений был направлен на совершенствование технических подготовленности футболистов 9-10 лет, который в свою очередь воздействовал на организм спортсмена. Было учтено соотношением между интенсивностью и продолжительностью выполнения работы, длительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями, количеством этих упражнений. Так, изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации функциональных систем организма [3, 5].

Комплекс упражнений №2. Основное направление – совершенствовать технику контроля мяча и удара по мячу. Данный комплекс используется в основной части занятия. Общее время - 15-20 минут, пауза между упражнениями - 30 секунд.

Разработанные комплексы применялись в подготовительной и основной частях занятия. Преимуществом комплексов является использование сразу нескольких методов: игрового, стандартно-интервального и стандартно-непрерывного, а также упражнений различной направленности. Данные комплексы учитывают, как анатомо-физиологические, физические, технические особенности футболистов 9-10 лет, так и требования к уровню подготовки юных футболистов [1, 5].

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенного педагогического эксперимента и внедрения комплексов упражнений в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет, экспериментальной и контрольной группы, нами было проведено повторное тестирования в экспериментальной и контрольной группах по окончании которого мы получили результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Изменения показателей технической подготовленности футболистов 9-10 лет экспериментальной и контрольной группах

| Показатель                                                                   | Хср ±Sx    |            | Достоверность различий |       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------|-------|
|                                                                              | ЭГ (n=12)  | КГ (n=12)  | трасч.                 | Р     |
| Ведение мяча ногами между конусами на расстоянии 15 м (сек)                  | 9,5±0,79   | 10±0,67    | 1,9                    | ≤0,05 |
| Ведение мяча между конусами с последующим ударом по мячу в ворота 3х2м (сек) | 10,83±1,1  | 11,91±0,79 | 3,7                    | ≤0,05 |
| Жонглирование мячом (количество выполнения)                                  | 27,33 ±2,2 | 25,25±1,5  | 2,5                    | ≤0,05 |

Исходя из данных, полученных в конце эксперимента, виден прирост показателей технической подготовленности футболистов 9-10 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Исходя из полученных данных можно увидеть % прирост технической подготовленности футболистов 9-10 лет в экспериментальной группе. Так, в тесте «ведение мяча ногами между стойками на расстоянии 15 м», прирост в экспериментальной группе составил 9,8%, в контрольной 6,8.

В тесте «ведение мяча между стойками с последующим ударом по мячу в ворота 3\*2м», прирост в экспериментальной группе составил 11,9 %, в контрольной группе 4,1%.

На рисунке №1 мы видим, что в тесте «жонглирование мячом» прирост в экспериментальной группе составил 7,5 %, в контрольной 6,68 %.

По исходящим данным можно заметить прирост в экспериментальной и контрольной группах, однако, прирост показателей в экспериментальной группе значительно больше, что делает актуальной внедрение наших комплексов упражнений в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет.

Таким образом, правильно подобранные упражнения и их грамотное внедрение в тренировочный процесс способствуют улучшению технической подготовленности футболистов 9-10 лет.

Для оценки экспериментальных комплексов упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности футболистов 9-10 лет, были проведены контрольные тесты, в которых мы смогли увидеть прирост в таблице 2.



Рисунок – Сравнительный анализ конечных показателей в контрольной экспериментальной группах в %

Проведя конечное исследование в контрольной и экспериментальной группе, мы выявили, что преимущество экспериментальной группы в ведение мяча ногами между- стойками на расстоянии 15 м составило – 2,2%, в ведение

мяча между стойками с последующим ударом по мячу в ворота 3х2м – 6,6%, в жонглирование мячом – 0,9%.

На рисунке мы показали графически, насколько экспериментальная группа превзошла контрольную группу.

Выводы. Были разработаны и внедрены комплексы упражнений, направленные на совершенствование технической подготовленности футболистов 9-10 лет. Проведя конечное исследование в контрольной и экспериментальной группе, мы выявили, что преимущество экспериментальной группы в ведение мяча ногами между стойками на расстоянии 15 м составило – 2,2%, в ведение мяча между стойками с последующим ударом по мячу в ворота 3х2м – 6,6%, в жонглирование мячом – 0,9%. Педагогический эксперимент показал, что внедрённые в тренировочный процесс футболистов экспериментальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование технических подготовленности, показали положительный эффект. После проведенного педагогического эксперимента отмечен достоверный прирост результатов в тестах в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В целом, можно сказать, что работа по плану спортивной школы эффективна, но с применением экспериментальных комплексов упражнений положительный эффект будет значительней.

#### Литература

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. М.: Человек, 2014. 174 с.
2. Можаяев Э.Л., Черняев А.А., Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю., Малолетков Я.А. Многомерная статистическая модель оценки результативности ударов по воротам в футболе // Образование и Право. 2019, №9. С. 219 – 226.
3. Правдов М.А., Аль Рубайе Н.Х.А. Технические средства в подготовке футболистов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2018, № 1. -С. 77-81.
4. Фаттахов Р.В., Гилемзянов А.С. Особенности учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки // сборник трудов конференции Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития». 2018. С. 107-111.
5. Фаттахов Р.В., Миннекаев Э.И. Дозирование нагрузок и методы ее организации как основа управления тренировочным эффектом // Сб. науч. трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития». 2018. С. 112-116.

# ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ СОРЕВНОВАНИЙ

---

## IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED TAE KWON DISTRICT IN ACCORDANCE WITH THE COMPETITION RULES

*Ж.М. Дехконов*  
*J.M. Dehkonov*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

javohirtkd007@mail.ru

**Аннотация.** Целью исследования является анализ и разработка методов повышения физической подготовленности таэквондистов высокой квалификации в соответствии с требованиями современных правил соревнований. Рассматриваются особенности физических качеств, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов. Определены ключевые направления развития выносливости, силы, быстроты и координации, необходимые для ведения успешных поединков.

**Abstract.** The aim of the study is to analyze and develop methods for improving the physical fitness of highly qualified taekwondo athletes in accordance with the requirements of modern competition rules. The features of physical qualities that are necessary to achieve high sports results are considered. The key areas for developing endurance, strength, speed and coordination necessary for successful fights are identified.

**Ключевые слова:** таэквондо, физическая подготовка, правила соревнований, выносливость, сила, быстрота, координация.

**Keywords:** taekwondo, physical training, competition rules, endurance, strength, speed, coordination.

**Введение.** Современные правила соревнований в таэквондо требуют от спортсменов высокой физической подготовленности, которая включает выносливость, силу, быстроту и координацию. С увеличением скорости и интенсивности боев, а также усложнением технико-тактических задач, возрастает значимость специализированной подготовки, направленной на развитие этих качеств. Цель исследования — определить эффективные методы тренировок для оптимизации физической подготовленности таэквондистов высокой квалификации в соответствии с требованиями современных правил соревнований.

**Методы.** Для исследования использовался комплексный подход, включающий следующие методы:

- Анкетирование и тестирование: проведены опросы среди тренеров и спортсменов, выявляющие основные направления тренировок, а также тестирование физической подготовленности спортсменов.

- Анализ соревновательных правил: изучены текущие правила соревнований для определения требований к физическим качествам таэквондистов.
- Экспериментальный метод: введены новые тренировочные программы для группы таэквондистов высокой квалификации, нацеленные на повышение выносливости, силы и координации.
- Статистический анализ: проведено математическое и статистическое обоснование полученных данных для определения значимости изменений в показателях физической подготовленности.

**Результаты.** Результаты исследования показали, что физическая подготовленность таэквондистов требует учета специфических требований к бою. Оптимальные методы тренировки, включающие интервальные тренировки и специальные упражнения для развития взрывной силы, дали положительный эффект на такие показатели, как время реакции, сила удара, стабильность вестибулярного аппарата. В частности:

- Повышение выносливости: за счет включения интервалов с высокой интенсивностью, спортсмены улучшили аэробную и анаэробную выносливость, что положительно отразилось на результатах длительных поединков.
- Сила и взрывная сила: выполнение силовых упражнений с акцентом на нижние конечности улучшило скорость и мощность ударов.
- Координация: специальные упражнения для вестибулярного аппарата помогли улучшить способность удерживать равновесие и избегать падений в процессе боя.

Таблица 1 – Показатели физической подготовки таэквондистов до и после эксперимента

| Показатель                        | До эксперимента | После эксперимента | Изменение (%) |
|-----------------------------------|-----------------|--------------------|---------------|
| Аэробная выносливость (мл/кг/мин) | 42.1            | 48.3               | +14.7         |
| Анаэробная выносливость (с)       | 45.8            | 39.2               | -14.4         |
| Сила удара (Н)                    | 320             | 375                | +17.2         |
| Время реакции (мс)                | 180             | 150                | -16.7         |
| Координация (ошибки, количество)  | 5               | 2                  | -60           |

*Примечание: Показатели изменялись в результате специальной программы, включающей интервальные тренировки и силовые упражнения для ног.*

Таблица 2 – Оценка выносливости по результатам интервальных тренировок

| Интервальная нагрузка        | Среднее время выполнения (с) | Показатели ЧСС (уд/мин) до тренировки | Показатели ЧСС (уд/мин) после тренировки |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| Бег на 400 м                 | 80                           | 120                                   | 140                                      |
| Бег на 800 м                 | 180                          | 130                                   | 150                                      |
| Комплекс упражнений на месте | 60                           | 110                                   | 130                                      |

*Примечание: Показатели сердечного ритма после выполнения интервалов говорят о повышении аэробной и анаэробной выносливости, необходимой для интенсивных поединков.*



Таблица 3 – Средние результаты силовых упражнений

| Тип упражнения        | До эксперимента<br>(кг) | После<br>эксперимента<br>(кг) | Изменение (%) |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------|
| Приседания со штангой | 90                      | 110                           | +22.2         |
| Прыжки с утяжелением  | 55                      | 65                            | +18.2         |
| Выпады с гантелями    | 30                      | 40                            | +33.3         |

*Примечание: Увеличение силы в упражнениях на ноги положительно отразилось на скорости и силе ударов спортсменов.*

Таблица 4 – Результаты координационных тестов

| Тест на координацию            | До эксперимента<br>(ошибки) | После<br>эксперимента<br>(ошибки) | Улучшение (%) |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------|
| Удержание равновесия (падения) | 4                           | 1                                 | -75           |
| Тест на точность ударов        | 3                           | 1                                 | -66.7         |
| Бег по линии (дезориентация)   | 2                           | 0                                 | -100          |

*Примечание: Уменьшение количества ошибок свидетельствует об улучшении вестибулярной устойчивости и точности, что является критически важным при высокоинтенсивных поединках.*

Эти таблицы помогут наглядно показать эффективность разработанной программы тренировок для улучшения физической подготовленности таэквондистов.

**Обсуждение.** Полученные данные свидетельствуют о том, что физическая подготовка таэквондистов должна быть комплексной и систематизированной с учетом текущих соревновательных требований. Методы тренировок, направленные на развитие выносливости и взрывной силы, позволяют спортсменам выдерживать высокоинтенсивные поединки и выполнять сложные технические элементы с высокой точностью. Данные также подтверждают важность регулярной оценки физических показателей и внесения корректив в тренировочный процесс.

**Заключение.** В результате исследования была разработана и апробирована методика повышения физической подготовленности таэквондистов высокой квалификации, направленная на улучшение их физических качеств в соответствии с современными правилами соревнований. Комплексные тренировки, включающие интервалы высокой интенсивности, упражнения на силу и координацию, показали свою эффективность. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку индивидуализированных программ, которые еще более эффективно будут учитывать физические и технические особенности каждого спортсмена.

#### Литература

1. Kim Y., Kim Y. H., Lee Y. S. (2019). Taekwondo athletes' physical conditioning and injury prevention // Journal of Martial Arts Research, 13(3), 112–120.

2. Jones B.M., Brown L.E. (2020). Effects of high-intensity interval training on elite taekwondo players // Sports Science and Medicine Journal, 14(2), 55–63.
3. Lee C., Oh D. (2018). Optimization of physical preparation in combat sports: A taekwondo perspective // Asian Journal of Sports Science, 5(1), 78–89.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТАЭКВОНДИСТОВ**

---

## **PHYSICAL FITNESS OF TAEKWONDO FIGHTERS**

**Ж.М. Дехконов**  
**J.M. Dehkonov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana, Uzbekistan*

javohirtkd007@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты физической подготовки таэквондистов, которая играет ключевую роль в их успешности на соревнованиях. Изучены основные физические качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в таэквондо, такие как сила, выносливость, гибкость и координация. В результате проведенного исследования были выявлены специфические нагрузки, оптимизирующие тренировочный процесс для таэквондистов разных возрастных групп.

**Abstract.** The article examines aspects of physical training of taekwondo athletes, which plays a key role in their success in competitions. The main physical qualities necessary for achieving high sports results in taekwondo, such as strength, endurance, flexibility and coordination, are studied. As a result of the study, specific loads were identified that optimize the training process for taekwondo athletes of different age groups.

**Ключевые слова:** таэквондо, физическая подготовленность, сила, выносливость, координация, гибкость.

**Keywords:** taekwondo, physical fitness, strength, endurance, coordination, flexibility.

**Введение.** Физическая подготовленность таэквондистов — это сложный и многокомпонентный процесс, включающий развитие силы, скорости, координации, гибкости и выносливости, которые обеспечивают успешное выполнение технических и тактических приемов. Физическая подготовка занимает важное место в тренировочном процессе спортсменов-таэквондистов, так как напрямую влияет на их достижения. Основной целью данной работы является изучение эффективных методов развития физической подготовленности таэквондистов с учетом возрастных особенностей.

**Методы исследования.** Для достижения цели исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников — изучение научных публикаций, учебных пособий и статей, посвященных физической подготовленности таэквондистов.

2. Анкетирование и опросы — получение данных о текущих методиках тренеров и спортсменов для анализа их эффективности.
3. Экспериментальные исследования — проведение тренировок с разными группами таэквондистов и измерение их показателей физической подготовки до и после тренировочного цикла.
4. Статистический анализ — обработка результатов для определения достоверности и значимости полученных данных.

### **Результаты.**

1. Сила и мощность. Эксперимент показал, что упражнения с отягощениями (силовые тренировки) способствуют увеличению взрывной силы ног, что улучшает способность к выполнению ударов. Регулярное выполнение приседаний, прыжков и других силовых упражнений положительно сказалось на мощностных характеристиках спортсменов, особенно у более опытных таэквондистов.
2. Гибкость и координация. Растяжка и упражнения на гибкость улучшили амплитуду движений, а также повлияли на технику выполнения ударов. Включение элементов растяжки в тренировочный процесс таэквондистов продемонстрировало значительное улучшение их способности выполнять сложные удары.
3. Выносливость. Исследование выявило, что аэробные тренировки (бег, интервальные тренировки) необходимы для повышения общей выносливости. В процессе тренировок тхэквондисты, занимающиеся регулярными кардиоупражнениями, показывали лучший контроль дыхания и выдержку в бою.
4. Реакция и быстрота. Проведение специальных упражнений на реакцию (спарринги, скоростные удары по мишеням) способствовало улучшению времени реакции. Спортсмены, выполнявшие данные упражнения регулярно, показали улучшение скорости и точности ударов.
5. Для наглядного представления данных, полученных в ходе исследования физической подготовки таэквондистов, ниже приведены таблицы, в которых отображены результаты по каждому из ключевых физических качеств: силе, гибкости, выносливости и быстроте реакции.

Таблица 1 – Изменения в показателях силы и мощности у таэквондистов после 8-недельной программы

| Показатель                  | Начальное значение (среднее) | Конечное значение (среднее) | Прирост (%) |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Сила ног (приседания, кг)   | 60                           | 75                          | 25%         |
| Сила рук (жим от груди, кг) | 35                           | 42                          | 20%         |
| Взрывная сила (прыжки, см)  | 45                           | 55                          | 22%         |

*Примечание: Данные указывают на значительный прирост силы после применения силовых упражнений, особенно на нижнюю часть тела, что важно для выполнения высокоэффективных ударов в таэквондо.*

Таблица 2 – Изменения в показателях гибкости у таэквондистов после 8-недельной программы

| Показатель              | Начальное значение (среднее) | Конечное значение (среднее) | Прирост (%) |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Амплитуда движений ног  | 120                          | 150                         | 25%         |
| Гибкость бедренных мышц | 60                           | 75                          | 20%         |
| Общая гибкость тела     | 110                          | 135                         | 23%         |

*Примечание: Увеличение гибкости позволило тхэквондистам выполнять удары с большей амплитудой, что повысило их эффективность в спарринге.*

Таблица 3 – Изменения в показателях выносливости после программы аэробных тренировок

| Показатель                    | Начальное значение (среднее время, мин) | Конечное значение (среднее время, мин) | Прирост (%) |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-------------|
| Бег на 1000 м                 | 4:20                                    | 3:50                                   | 13%         |
| Интервальный бег (серии)      | 5                                       | 8                                      | 60%         |
| Пульс после нагрузки (уд/мин) | 180                                     | 160                                    | -11%        |

*Примечание: Повышение выносливости благодаря аэробным тренировкам положительно сказалось на выносливости спортсменов, позволяя им поддерживать интенсивный темп боя.*

Таблица 4 – Результаты координационных тестов

| Показатель                         | Начальное значение (мс) | Конечное значение (мс) | Прирост (%) |
|------------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------|
| Время реакции на визуальный стимул | 250                     | 210                    | 16%         |
| Время реакции на слуховой стимул   | 220                     | 190                    | 14%         |
| Скорость удара (м/с)               | 6.5                     | 7.8                    | 20%         |

*Примечание: Увеличение скорости реакции способствовало улучшению тактической и технической подготовки спортсменов, что является ключевым фактором в спаррингах.*

Эти таблицы демонстрируют значительные изменения в физической подготовке таэквондистов, подтверждая эффективность комплексного подхода к тренировкам, включающего силовые, аэробные, координационные и гибкостные нагрузки.

**Обсуждение.** Результаты показали, что развитие взрывной силы, гибкости и выносливости оказывает существенное влияние на выполнение технических приемов и на общую физическую подготовку таэквондистов. Наиболее эффективными оказались тренировки, включающие комбинацию силовых упражнений и аэробных нагрузок. Особое внимание следует уделить развитию гибкости и координации, что играет ключевую роль в успешном выполнении сложных ударов в таэквондо.

Полученные данные согласуются с результатами предыдущих исследований, подчеркивающих важность комплексного подхода к физической подготовке таэквондистов, направленного на совершенствование всех аспектов их физической подготовки.

**Заключение.** Эффективная физическая подготовка таэквондистов требует комплексного подхода, включающего силовые, аэробные и координационные тренировки. Сила, гибкость, выносливость и быстрота являются основными физическими качествами, развитие которых способствует улучшению спортивных результатов. Основываясь на результатах исследования, рекомендуется применять многофакторные программы подготовки, которые включают разные типы нагрузок, адаптированные под уровень и возрастную группу спортсменов.

#### Литература

1. Блехер В.М. Теория и методика физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. 352 с.
2. Губа В.П., Черкашин С.П. Адаптация и тренировка: биологические аспекты физической подготовки. М.: СпортАкадемПресс, 2010. 456 с.
3. Данилов А.И., Чернышова Е.В. Основы спортивного мастерства в тхэквондо: Учебное пособие для тренеров и спортсменов. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 240 с.
4. Дубровский В.И. Методика комплексной физической подготовки тхэквондистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021, №9. С. 98-105.
5. Иваницкий А.А. Основы подготовки спортсменов. СПб.: Олимп, 2012. 292 с.
6. Ким Ю.М., Ли К.С. Влияние специализированных упражнений на развитие гибкости у тхэквондистов // Международный журнал физической культуры и спорта. 2020, №5. С. 123-130.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2008. 411 с.

## ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

## ASSESSMENT OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF CHEER SPORTS PARTICIPANTS

*Л.А. Дюкина, М.Д. Андреев*  
*L.A. Dyukina, M.D. Andreev*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары,  
Россия*  
*I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

*dyukinala@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье раскрываются вопросы подготовки занимающихся чир спортом. В чир спорте наблюдается разнообразие требований к физической подготовленности спортсменов. От занимающихся требуется высокий уровень гибкости,

координации и ловкости для успешного выполнения сложных элементов и акробатических движений. Но без воспитания силы и выносливости, также не возможно достичь успеха в этом виде спорта. Для выявления уровня физической подготовленности занимающихся, в статье рассматриваются эффективные средства оценки специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом.

**Abstract.** This article covers the issues of training those involved in cheerleading. Cheerleading has a variety of requirements for the physical fitness of athletes. Those involved are required to have a high level of flexibility, coordination and agility to successfully perform complex elements and acrobatic movements. But without developing strength and endurance, it is also impossible to achieve success in this sport. To determine the level of physical fitness of those involved, the article discusses effective means of assessing the special physical fitness of those involved in cheerleading.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, чир спорт.

**Keywords:** general physical fitness, special physical preparation, technical preparation, all sports.

**Введение.** Чир спорт – это спорт, который сочетает в себе акробатику, балет, художественную и спортивную гимнастику, танцы и хореографию. Систематические занятия чир спортом развивают физические качества, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занятия также способствуют воспитанию музыкальности и чувства ритма, чувства красоты [1, 3, 4].

Для успешного выступления на соревнованиях занимающимся чир спортом нужно развить специальные физические качества. Развитие данных качеств способствует успешному выполнению сложных элементов, особенно в прыжковых упражнениях, различных переворотах, упражнениях на балансировку. Возраст занимающихся 10-12 лет является наиболее благоприятным для физического развития, в связи, с чем своевременная оценка уровня специальной физической подготовленности, позволит оперативно внести корректировку в тренировочный процесс, и как следствие достичь высоких результатов.

Анализ научно-методической литературы показал, что в чир спорте наблюдается разнообразие требований к физической подготовленности спортсменов. С одной стороны, требуется высокий уровень развития гибкости, координации и ловкости для успешного выполнения сложных элементов и акробатических движений. С другой стороны, такие аспекты, как сила и выносливость, также играют важную роль в достижении успеха в этом виде спорта [1, 3, 4].

**Цель исследования** оценить уровень специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом.

**Проведение эксперимента** было организовано на базе ОСО «Федерация Чир спорта и Черлидинга» г. Чебоксары. В эксперименте приняли участие 10 спортсменок в возрасте 10-12 лет, занимающиеся в группе начальной подготовки по виду спорта «Чир спорт». Спортсменки были поделены на 2 группы. Контрольная группа, включающая в себя 5 спортсменок, продолжала стандартную программу тренировок, а экспериментальная группа, включающая в себя 5 спортсменок, проходила

программу тренировок, которая была направлена на развитии скоростно-силовых качеств. В программу тренировок испытуемых экспериментальной группы были добавлены комплексы упражнений с применением отягощений, полиометрические упражнения, специальные упражнения для занимающихся чир спортом.

Показатели общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов, занимающихся чир спортом, оценивались по нормативам, предложенным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Для определения уровня специальной физической подготовленности были выбраны следующие нормативы *физической и технической подготовленности* для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт»:

1. Бег 30 м. с высокого старта.
2. Челночный бег 3x10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
6. Наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье.
7. Бег на 1000 м.

*Нормативы технической подготовленности:*

1. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вверх, в замке. Отведение рук назад.
2. Мах ногой вперед (правая\левая нога) удержание 5 с.
3. Мах ногой в сторону (правая/левая).
4. Шпагат поперечный/продольный (правый/левый).
5. Так.
6. Той – Тач.

Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт» [2]

| Нормативы общей и специальной физической подготовленности |                                                                                  |                   |               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|
| № п/п                                                     | Упражнения                                                                       | Единица измерения | Норматив      |
| 1                                                         | Бег 30 м. с высокого старта                                                      | с                 | Не более 6,8  |
| 2                                                         | Челночный бег 3x10 м с высокого старта                                           | с                 | Не более 10,4 |
| 3                                                         | Прыжок в длину с места                                                           | см                | Не менее 115  |
| 4                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                           | кол-во раз        | Не менее 6    |
| 5                                                         | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                  | кол-во раз        | Не менее 6    |
| 6                                                         | Наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | см                | +5 см         |
| 7                                                         | Бег на 1000 м                                                                    | мин               | Не более 6.30 |

Таблица 2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт» [2]

| Техническая подготовленность |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                                       |                                                                      |                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| №                            | Наименование<br>технического действия                                                                                                                                                                                                | Баллы                                                      |                                                                                       |                                                                      |                                              |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                      | «5»                                                        | «4»                                                                                   | «3»                                                                  | Неудовл.                                     |
| 1.                           | И.П. – Стойка ноги<br>врозь, руки вверху, в<br>замке. Отведение рук<br>назад                                                                                                                                                         | наклон<br>более<br>40°ноги<br>прямые<br>баланс             | наклон от<br>30° - 40°<br>согнуты<br>ноги в<br>коленях                                | наклон 30°<br>согнутые<br>ноги в<br>коленях                          | наклон менее<br>30°нарушен<br>баланс         |
| 2.                           | Мах ногой вперед<br>(правая\левая нога)<br>удержание 5 с.<br>                                                                                       | 160° - 180°                                                | 120° - 160°                                                                           | 90°-120м                                                             |                                              |
| 3.                           | Мах ногой в сторону<br>(правая/левая)<br>                                                                                                         | 160° - 180°                                                | 120° - 160°                                                                           | 90°-120м                                                             |                                              |
| 4.                           | Шпагат<br>Поперечный<br><br><br>Продольный<br>правый/левый<br> | 170° - 180°                                                | 150° - 170°                                                                           | 100° -150м                                                           | менее 90м                                    |
| 5                            | Так<br>                                                                                                                                           | Колени<br>прижаты к<br>груди, руки<br>в позиции<br>«Свечи» | не<br>выдержана<br>форма<br>прыжка и<br>позиции рук<br>некорректно<br>е<br>приземлени | Не<br>выдержана<br>форма<br>прыжка и<br>позиции<br>рук<br>недостаточ | все<br>характеристи<br>ки прыжка<br>нарушены |



|   |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |                                              |                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             | е в чикен–<br>позицию                                                                                  | но натянуто<br>тело                          |                                                       |
| 6 | <p>Той – Тач</p>  | <p>Прямые<br/>ноги<br/>подняты<br/>вверх<br/>параллельно<br/>поверхности,<br/>стопы<br/>натянуты,<br/>корпус<br/>расположен<br/>в<br/>вертикальном<br/>положении,<br/>прямые<br/>руки<br/>расположены<br/>параллельно<br/>ногам,<br/>бедро<br/>раскрыты</p> | <p>Некорректное<br/>приземление<br/>в чикен-<br/>позицию<br/>недостаточно<br/>натянутости<br/>тела</p> | <p>Не<br/>выдержана<br/>форма<br/>прыжка</p> | <p>все<br/>характеристики<br/>прыжка<br/>нарушены</p> |

Оценка уровня технической подготовленности испытуемых проводилась экспертной комиссией. В состав комиссии вошли тренеры: Куртыгина Д.С, Смирнова Д.С, Назаровой А.О. Оценивание проводилось по пятибалльной шкале.

Полученные результаты технической, общей и специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся чир спортом оценивались в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели общей и специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом до эксперимента

| №<br>п/п | Упражнения                                                                       | Контрольная<br>группа (X) | Эксперимен-<br>тальная<br>группа (X) | Р          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------|
| 1        | Бег 30 м. с высокого старта                                                      | 6,87                      | 7,0                                  | $\geq 0,1$ |
| 2        | Челночный бег 3x10 м с высокого старта                                           | 10,58                     | 10,5                                 | $\geq 0,1$ |
| 3        | Прыжок в длину с места                                                           | 134,8                     | 136,2                                | $\geq 0,1$ |
| 4        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                           | 6,6                       | 6,2                                  | $\geq 0,1$ |
| 5        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                  | 5,4                       | 6,0                                  | $\geq 0,1$ |
| 6        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 6,2                       | 6,6                                  | $\geq 0,1$ |
| 7        | Бег на 1000 м. мин                                                               | 6,24                      | 6,07                                 | $\geq 0,1$ |

Из таблицы видно, что среднее арифметическое значение показателей общей и специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом до проведения эксперимента у двух группы находится примерно на одном уровне. Показатели гибкости, и выносливости находятся значительно выше пороговых значений, а вот показатели силы, скорости, координации находятся ниже или на уровне пороговых значений.

Как мы видим, из таблицы 4 показатели общей и специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом после проведения эксперимента в обеих группах улучшились. Наибольший прирост наблюдается у испытуемых экспериментальной группы, особенно показатели скорости и координации.

Таблица 4 – Показатели общей и специальной физической подготовленности занимающихся чир спортом после эксперимента

| № п/п | Упражнения                                                                       | Контрольная группа (X) | Экспериментальная группа (X) | P            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------|
| 1     | Бег 30 м. с высокого старта                                                      | 6,66                   | 6,2                          | $\leq 0,001$ |
| 2     | Челночный бег 3x10 м с высокого старта                                           | 10,36                  | 9,84                         | $\leq 0,001$ |
| 3     | Прыжок в длину с места                                                           | 140                    | 146                          | $\leq 0,01$  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                           | 15,6                   | 20,2                         | $\leq 0,01$  |
| 5     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                  | 10,4                   | 13,0                         | $\leq 0,01$  |
| 6     | Наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 11,2                   | 14,2                         | $\leq 0,05$  |
| 7     | Бег на 1000 м.                                                                   | 6,11                   | 6,07                         | $\leq 0,1$   |

Таблица 5 – Показатели технической подготовленности занимающихся чир спортом до эксперимента

| № п/п | Упражнения                                                         | Контрольная группа (X) | Экспериментальная группа (X) | P          |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|------------|
| 1     | И.П. – Стойка ноги врозь, руки вверх, в замке. Отведение рук назад | 3,8                    | 3,6                          | $\geq 0,1$ |
| 2     | Мах ногой вперед (правая/левая нога) удержание 5с.                 | 3,6                    | 3,8                          | $\geq 0,1$ |
| 3     | Мах ногой в сторону (правая/левая)                                 | 3,4                    | 3,4                          | $\geq 0,1$ |
| 4     | Шпагат поперечный/продольный (правый/левый)                        | 3,6                    | 3,4                          | $\geq 0,1$ |
| 5     | Так                                                                | 4                      | 3,8                          | $\geq 0,1$ |
| 6     | Той – Тач                                                          | 3,2                    | 3,2                          | $\geq 0,1$ |

В таблице 5 представлены показатели технической подготовленности занимающихся чир спортом до эксперимента. По полученным результатам мы

видим, что уровень технической подготовленности занимающихся чир спортом до эксперимента у двух групп примерно одинаковый.

После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели технической подготовленности занимающихся чир спортом после эксперимента

| № п/п | Упражнения                                                         | Контрольная группа (X) | Экспериментальная группа (X) | P           |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------|
| 1     | И.П. – Стойка ноги врозь, руки вверх, в замке. Отведение рук назад | 4,0                    | 4,4                          | $\leq 0,01$ |
| 2     | Мах ногой вперед (правая/левая нога) удержание 5с.                 | 4,0                    | 4,2                          | $\leq 0,01$ |
| 3     | Мах ногой в сторону (правая/левая)                                 | 3,8                    | 4                            | $\leq 0,01$ |
| 4     | Шпагат поперечный/продольный (правый/левый)                        | 4,0                    | 4,2                          | $\leq 0,01$ |
| 5     | Так                                                                | 4,2                    | 4,6                          | $\leq 0,01$ |
| 6     | Той – Тач                                                          | 3,6                    | 4,2                          | $\leq 0,05$ |

Исходя, из представленных данных мы видим, что показатели технической подготовленности выросли в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели технической подготовленности имеют достоверный прирост.

Таким образом, оценивание уровня специальной физической подготовленности у занимающихся состоит из отдельных оценок уровня развития основных физических качеств, а именно: силы, быстроты, координации, выносливости и гибкости.

Оценивание технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники выполнения соревновательных и тренировочных упражнений спортсменом.

Предложенная система оценивания спортсменов является информативной. С её помощью, получается, своевременно оценить уровень подготовленности спортсменов, и подобрать оптимальные комплексы упражнений. Предложенные комплексы упражнений, направленные на повышение скоростно-силовых качеств, способствовали повышению уровня развития специальной физической подготовленности занимающихся.

#### Литература

1. Антонова Э.Р., Иваненко О.А. Фитнес – аэробика как вид спорта учебное пособие. Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.- пед. ун-та, 2016. 159 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 апреля 2015 г. №305 / . – Москва. – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно – технических документов: – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420268293?marker=6540IN>.

3. Скворцова А.Ю. Фитнес – аэробика // Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес без границ». Новокузнецк, 2021. 17 с.
4. Скрипниченко Е.В. Танцевальная аэробика в стиле латино // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч. эл. журнал. / Московский гос. пед. ун-т. М., 2019, № 5(183). С. 196-200.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ДЗЮДО

## MAIN TASKS OF INITIAL PREPARATION IN THE PROCESS OF JUDO TRAINING

**У.Ж. Жалилов**  
**U.J. Jalilov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

dildorakambarova64@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные задачи начальной подготовки в тренировочном процессе по дзюдо. Цель работы – выявление ключевых аспектов, необходимых для формирования у начинающих спортсменов базовых навыков, физической и технической подготовки, направленных на их дальнейшее совершенствование в этом виде спорта. Основой для исследования служат научные данные, представленные в таблицах и анализируемые с целью создания эффективных методик тренировки.

**Abstract.** This article examines the main tasks of initial training in the judo training process. The purpose of the work is to identify key aspects necessary for the formation of basic skills, physical and technical training in beginner athletes, aimed at their further improvement in this sport. The basis for the study is scientific data presented in tables and analyzed in order to create effective training methods.

**Ключевые слова:** начальная подготовка, дзюдо, тренировка, задачи, методы обучения.

**Keywords:** initial training, judo, training, tasks, teaching methods.

**Введение.** Начальная подготовка по дзюдо играет критически важную роль в формировании навыков, обеспечивающих дальнейшее развитие спортсменов. На данном этапе особое внимание уделяется физической, технической и тактической подготовке, а также развитию основных двигательных качеств, таких как гибкость, сила, выносливость и координация. Важно, чтобы первые тренировки создавали основу для будущих достижений, избегая травм и психологического выгорания. Цель исследования – определить основные задачи начальной подготовки в процессе тренировок по дзюдо.

**Методы исследования.** Исследование проводилось с участием группы начинающих спортсменов (N=30) в возрасте 10-12 лет, проходящих начальную подготовку в секциях дзюдо. Методы включали анализ литературных источников, анкетирование тренеров, а также наблюдение за тренировочным процессом. Основные задачи подготовки были сгруппированы по следующим категориям: физическая подготовка, техника дзюдо, психологическая подготовка, профилактика травматизма и дисциплина.

Для анализа были использованы данные, представленные в научных таблицах. Таблица 1 описывает физические задачи подготовки, таблица 2 – задачи технической подготовки, таблица 3 – психологические аспекты и профилактику травм.

**Результаты.** На основе собранных данных были выявлены следующие основные задачи начальной подготовки в процессе тренировки по дзюдо (см. Таблицу 1, 2 и 3):

- Физическая подготовка (табл. 1): Основными аспектами физической подготовки являются развитие силы, гибкости и координации. Это позволяет начинающим спортсменам адаптироваться к нагрузкам, улучшает осанку и снижает вероятность травм.
- Техническая подготовка (табл. 2): Включает в себя изучение базовых техник дзюдо (удержания, броски, удержания в партере). Овладение базовой техникой имеет решающее значение для начального этапа, так как закладывает фундамент для дальнейшего прогресса.
- Психологическая подготовка и профилактика травматизма (табл. 3): Данные показывают, что психическая устойчивость и правильная мотивация являются ключевыми компонентами. Важна работа над уверенностью в себе и формированием положительного отношения к тренировкам. Кроме того, профилактика травм достигается за счёт выполнения упражнений на укрепление связок и сухожилий, а также обучения безопасным приёмам..

**Закключение.** Начальная подготовка в дзюдо – важный этап, от которого зависит дальнейшее развитие спортсмена. Задачи, направленные на физическое развитие, изучение техники и психологическую подготовку, создают прочную основу для перехода на более высокий уровень подготовки. Полученные данные могут быть использованы при разработке программ начальной подготовки для спортивных секций и школ дзюдо.

Таблица 1 – Основные задачи физической подготовки

| Задача        | Описание                      |
|---------------|-------------------------------|
| Развитие силы | Упражнения для мышц рук и ног |
| Гибкость      | Упражнения на растяжку        |
| Координация   | Упражнения на баланс          |

Таблица 2 – Основные задачи технической подготовки

| Техника           | Описание                          |
|-------------------|-----------------------------------|
| Основные броски   | Изучение базовых бросков в стойке |
| Приемы удержания  | Техники удержания в партере       |
| Защитные действия | Основные защиты от атак           |

Таблица 3 – Психологические аспекты и профилактика травм

| Задача                 | Описание                                     |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Формирование мотивации | Объяснение целей и значимости тренировок     |
| Развитие уверенности   | Поддержка тренеров и коллективные упражнения |
| Профилактика травм     | Упражнения для укрепления связок             |

#### Литература

1. Алексеева Т.В., Сидоров А.Н. Методология начальной подготовки в дзюдо. М.: Спорт и наука, 2020.
2. Иванов В.И. Физическая подготовка и выносливость в дзюдо. СПб.: Олимпийский комитет, 2018.
3. Карпов Н.В. Основы техники безопасности и профилактика травм в единоборствах. Казань: Изд-во Казанского университета, 2019.
4. Канэко С. Judo Training Techniques: An Analysis of Physical and Technical Foundations. Tokyo: Kodokan Institute, 2017.
5. Накамура Х. Fundamentals of Judo for Young Athletes. Tokyo: Seibundo Shinkosha, 2019.

## РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

## SPE DEVELOPMENT OF A SPECIAL PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR CHILDREN AGED 11-12 WHO PLAY FOOTBALL

*Ю.С. Жемчуг, Н.Д. Антонова*  
*Y.S. Shemchug, N.D. Antonova*

*Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия*  
*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhniy Novgorod, Russia*

pearl1979@list.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты разработки и реализации программы специальной физической подготовки для детей 11-12 лет, занимающихся футболом в учреждении дополнительного образования. Для реализации программы использовался игровой и соревновательный метод, который позволял реализовывать многие средства подготовки с учетом возрастных особенностей детей 11-12 лет.

**Abstract.** The article presents the results of the development and implementation of a special physical training program for children aged 11-12 who play football in an additional education institution. To implement the program, a game and competitive method was used, which

allowed for the implementation of many training tools, taking into account the age characteristics of children aged 11-12 years.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Keywords:** training process, physical training, special physical training.

Футбол – один из самых популярных, если не самый популярный, вид спорта на нашей планете. Однако, как отмечают многие специалисты европейского и мирового футбола в России с детским и юношеским футболом все не очень хорошо. А плохое состояние детского и юношеского футбола сильно отражается на результатах выступления команд на различном уровне

Современное развитие футбола уже давно подтвердило, что это самый популярный игровой вид спорта во всём мире и в нашей стране. По данным исследования Big Count, которое проводилось по заказу Федерацией интернациональной футбольной ассоциации (ФИФА) в 2006 году, из 38 миллионов футболистов, юноши до 18 лет составляли более 21 миллиона, профессиональными игроками числились 113.000 человек [1].

Сравнение с самыми популярными игровыми видами спорта в России, по данным источников министерства спорта показало, что футболом занимаются около 2,8 миллиона человек. Волейболом 2,3 миллиона, плаванием 2 миллиона. Эти виды спорта занимают в нашей стране второе и третье место соответственно. В пятерку ведущих видов спорта в нашей стране также вошли легкая атлетика, которой занимается около 1,8 миллионов человек, и баскетбол 1,7 миллион человек.

Ситуация с развитием футбола в нашей стране еще и улучшилась, после выступления сборной России по футболу на чемпионате мира 2018 года в нашей стране. Многие дети и их родители познакомились с этой игрой, к которой готовилась вся страна. Однако, развитие футбола и строительство инфраструктуры очень сильно разбросано, и отличается географическим хаотизмом. Отсюда и разница в развитии футбола в целом в разных регионах нашей страны [1].

Базой мастерства футболиста является его техническая и физическая подготовка. На совершенствование системы физической подготовки направлены взгляды многих специалистов в научной сфере, необходимо совершенствовать любую систему подготовки учитывая уже накопленный колоссальный опыт теоретических и практических исследований [2].

Под специальной физической подготовкой футболиста понимается процесс овладения техническими приемами игры в футбол, повышение тактической подготовленности и достижения спортивной формы и становления психической подготовленности.

Специальная физическая подготовка футболиста - это длительный процесс целенаправленного развития двигательных качеств и функциональных возможностей, занимающихся футболом. Этот процесс, который осуществляется через специфику учебно-тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов [4].

Актуальность исследования. Новые федеральные стандарты спортивной подготовки во время обучения в учреждениях дополнительного образования по футболу предполагают тестирование детей и юношей различными нормативами, направленными на выявления уровня общей и специальной физической подготовки. Одним из показателей эффективности обучения юных футболистов является уровень развития специальной физической. В связи с этим представляется актуальным разработка программы, которая содержит средства развития специальной физической подготовки детей, занимающихся футболом в спортивных школах или иных образовательных учреждениях дополнительного образования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов тестирования.

Для определения уровня подготовленности СФП юных футболистов выбранных для исследования, были отобраны тесты оценки индивидуального уровня подготовленности юных футболистов [4].

1. Бег 30 м с ведением мяча (В.П. Губа, А.В. Лексаков 2010).
2. Бег 5х30 м с ведением мяча (В.И. Лях, А.А. Задневич 2012).
3. Удар по мячу на дальность (В.П. Губа, А.В. Лексаков 2010).

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДО СШ "СОРМОВО" им. Ю. П. Круглова".

Разработанная программа специальной физической подготовки реализовывалась в учебно-тренировочной группе по футболу детей в возрасте 11-12 лет в тренировочном процессе подготовительного периода.

В начале практического исследования дети 11-12 лет были протестированы предложенными нормативами для выявления уровня специальной физической подготовки, затем в конце практического исследования тестирование проводилось повторно, для выявления динамики показателей уровня специальной физической подготовки.

Средние результаты предложенных тестов показали положительную динамику специальной физической подготовки как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако динамика результатов специальной физической подготовки значительно выше в экспериментальной группе. Наглядно динамика результатов представлена в табл. 1.

Таблица 1 - Сравнение динамики средних результатов тестирования детей 11 – 12 лет, занимающихся футболом

| тесты               | ЭГ до | ЭГ после | Прирост | КГ до | КГ после | Прирост |
|---------------------|-------|----------|---------|-------|----------|---------|
| Ведение мяча 30 м   | 6,09  | 4,98     | -1,11   | 6,07  | 5,92     | -0,15   |
| Ведение мяча 5х30 м | 33,06 | 30,24    | -2,82   | 32,77 | 32,06    | -0,71   |
| Дальность удара     | 41,33 | 50,77    | +9,44   | 40,38 | 43,38    | +3      |



Так, в тесте «ведение мяча 30 м» рост результатов экспериментальной группы составил 1,11 сек, тогда как в контрольной группе рост результатов составил лишь 0,15 сек. В тесте «ведение мяча 5х30 м» в экспериментальной группе рост среднего результата 2,82 сек, тогда как в контрольной группе рост среднего результата составил 0,71 сек. В тесте «дальность удара (правая+левая)» в экспериментальной группе рост среднего результата составил 9,44 м., тогда как в контрольной группе рост среднего результата всего 3 м.

Данная динамика результатов экспериментальной и контрольной групп требовала статистической обработки данных, для выявления достоверности полученных результатов в конце педагогического эксперимента. Полученные результаты обрабатывались методом математической статистики с помощью программы STATISTICA версия 6.1. вычислялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Полученные результаты обработки представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Причины прекращения тренировочных занятий студентами-спортсменами (%)

| Норматив            | ЭГ    | КГ    | Разница | t     | P        |
|---------------------|-------|-------|---------|-------|----------|
| Ведение мяча 30 м   | 4,98  | 5,92  | 0,94    | 2,275 | p < 0,05 |
| Ведение мяча 5х30 м | 30,24 | 32,06 | 1,82    | 3,03  | p < 0,05 |
| Дальность удара     | 50,77 | 43,38 | 7,39    | 4,13  | p < 0,01 |

Обработка данных, полученных в конце исследования показала достоверность во всех проведенных тестах на специальную физическую подготовку. Это указывает на эффективность внедрения разработанной программы специальной физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся футболом в учреждении дополнительного образования.

Применение средств предложенной программы в течение 24 учебно-тренировочных занятиях позволяет улучшить уровень специальной физической подготовки юных футболистов, уделяя около 15 минут работы в основной части тренировочного занятия. Также реализация разработанной программы позволяет успешно сдать нормативы по специальной физической подготовке для детей 11-12 лет, занимающихся по стандарту «футбол».

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность разработанной программы по специальной физической подготовке детей 11-12 лет, занимающихся футболом в учреждении дополнительного образования. Дети как в контрольной, так и в экспериментальной группе показали рост результатов специальной физической подготовки, однако в экспериментальной группе динамика роста результатов значительно выше. Кроме повышения уровня специальной физической подготовки программа позволяет успешно сдать нормативы, предусмотренные программой обучения.

Разработанная программа для детей 11-12 лет, занимающихся футболом и реализованная в экспериментальной группе, показала эффективное

улучшение результатов специальной физической подготовки. Средние результаты всех проводимых тестов указывают на положительную динамику в обеих группах, однако в экспериментальной группе результаты улучшились значительно выше, чем в контрольной.

Предположение о том, что реализация разработанной программы специальной физической подготовки к позволит повысить уровень специальной физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся футболом, подтвердилось.

Таким образом, цель нашего исследования можно считать достигнутой, гипотезу – доказанной.

#### Литература

1. Безуглов, Э., Кортава Д. Про футбол. Больше чем спорт М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 288 с.
2. Мусин О.А. Сравнительный анализ влияния секционных занятий по мини-футболу и футболу на функциональное состояние занимающихся 10-11 лет // Физическая культура в школе. 2022. № 7. С. 41-44.
3. Соколов В.В., Серебряков М.Д. Влияние уровня физической подготовленности игроков на успешность соревновательной деятельности в мини-футболе // Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: Сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Нижний Новгород: НГПУ им. Козьмы Минина, 2016. С. 76-80.
4. Стула А., Губа В., Скрипко А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт, 2016. 168 с.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**

---

## **TECHNICAL TRAINING OF 8-9 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS USING EXERCISES**

***Р.Р. Ибрагимов<sup>1</sup>, Н.Ю. Муратшина<sup>2</sup>***  
***R.R. Ibragimov<sup>1</sup>, N.Yu. Muratshina<sup>2</sup>***

<sup>1</sup>*Казанский национальный исследовательский технологический университет,  
Казань, Россия*

<sup>2</sup>*Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия*

<sup>1</sup>*Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia*

<sup>2</sup>*Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kazan, Russia*

renat\_1980@mail.ru

**Аннотация.** Эффективный процесс обучения спортивной технике должен основываться на знаниях о модели техники двигательных действий, реализуемых футболистами в условиях соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовки процесс обучения основным элементам игры в структуре технической подготовки играет важную роль в системе тренировки спортивного резерва, а именно формируется

первоначальный фундамент, который является основным фактором в развитии технического мастерства юного футболиста. Большинство авторов считают, что важно систематизировать изучаемый материал и определить рациональную последовательность обучения технике. Чтобы детям был интересен процесс обучения, позволить им в своем ритме изучать данные технические приемы, не оказывая на них давления. Во время тренировочного процесса все упражнения, в основном, должны проводиться с мячами. Обучение сложной технике движений лучше начинать уже в этом возрасте. Потому что центральная нервная система у детей 8-9 лет характеризуется большой пластичностью, то есть способствует быстрому формированию условно рефлекторных связей. Именно это помогает юным футболистам быстро усваивать новые движения.

**Abstract.** An effective process of teaching sports technique should be based on knowledge of the model of technique of motor actions implemented by football players in conditions of competitive activity. At the stage of initial training, the process of teaching the basic elements of the game in the structure of technical training plays an important role in the system of training the sports reserve, namely, the initial foundation is formed, which is the main factor in the development of technical skill of a young football player. Most authors believe that it is important to systematize the material being studied and determine a rational sequence for teaching the technique. To make the learning process interesting for children, allow them to study these techniques at their own pace, without putting pressure on them. During the training process, all exercises should mainly be done with balls. It is better to start teaching complex movement techniques at this age. Because the central nervous system of children aged 8-9 is characterized by great plasticity, that is, it promotes the rapid formation of conditioned reflex connections. This is what helps young football players quickly learn new movements.

**Ключевые слова:** техника игры, техническая подготовка, начальный этап обучения, комплексы упражнений, педагогический эксперимент.

**Keywords:** playing technique, technical training, initial stage of training, exercise complexes, pedagogical experiment.

**Актуальность.** Основная черта развития современного футбола – постоянное увеличение интенсивности игры, выполнение технических приемов в спонтанных ситуациях и условиях противодействия соперника на каждом участке футбольного поля. Для этого требуется высокая надежность технической подготовленности и развитие физической подготовленности футболиста. Футболист должен безошибочно выполнять технико-тактические приемы и на высоком уровне одновременно решать постоянно возникающие новые двигательные задачи [2,3].

Современные тенденции развития футбола выражаются универсализацией игры, но анализ эффективности технических действий в соревновательной деятельности футболистов разных возрастных групп указывает о большом проценте брака, особенно потерь мяча, при переходе от одного технического приема к другому. Обучение техническим приемам в группах начальной подготовки юных футболистов проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно [4].

Многие тренеры отмечают низкий уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки. Запаздывание в качестве усвоения техники игры в футбол в юном возрасте отрицательно сказывается на дальнейшую техническую подготовленность футболистов, и как показывает практика, приемы,

выполняемые с высоким процентом брака на раннем этапе подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки футболистов нужно обучать базовым элементам техники. Это обучения техническим приемам и их слаженному выполнению в структуре единого двигательного действия, выработки умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами, формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников). При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом [5].

Цель исследования: повышение уровня технической подготовленности футболистов 8-9 лет с использованием комплексов упражнений.

Особенно важным моментом при обучении техники футбола считают реализацию концепции, согласно которой обучение юного футболиста необходимо осуществлять через развлечение, давать не только технику, но и содействовать личностной реализации игроков [4].

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось с февраля 2024 года по июнь 2024 года на базе СШ «Стрела» г. Казани. Всего 24 футболиста, которые впоследствии были поделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек путем случайной выборки.

В начале исследования было проведено тестирование на выявление исходных показателей технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица – Исходные показатели технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп

| Показатели                                                             | ЭГ       | КГ       |
|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Ведение мяча, 30 м, с                                                  | 7,9±0,3  | 7,8±0,3  |
| Ведение мяча, «8-ка», с                                                | 24,2±0,5 | 24,1±0,5 |
| Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с                   | 14,8±0,3 | 14,7±0,4 |
| Передача мяча внутренней стороной стопы в заданное пространство, баллы | 30,6±4,6 | 30,2±4,9 |
| Удар по воротам серединой подъема в заданный угол ворот, баллы         | 12,2±3,2 | 12,3±3,1 |

Анализ исходных показателей технической подготовленности футболистов 8-9 лет выявил, что в начале исследования футболисты экспериментальной и контрольной групп имеют, примерно, равные показатели во всех контрольных упражнениях. Во всех показателях, разница между группами статистически не значима.

Для повышения исследуемых показателей нами были разработаны комплексы упражнений, направленных на развитие технической подготовки, а именно таких технических приемов как:

- 1 Комплекс - передача и остановка мяча;
- 2 Комплекс - ведение мяча и удар по воротам.

Комплексы упражнений применялись в начале основной части тренировочного занятия 3 раза в неделю по 15-20 мин (понедельник, среда, пятница). Внедрение комплексов упражнений предназначалось только для экспериментальной группы, контрольная группа занималась по программе спортивной школы. Комплексы упражнений использовались в недельных микроциклах. В понедельник использовались упражнения на ведение мяча, в среду – на остановку и передачу мяча, а в пятницу – на удары по воротам. Каждую неделю комплексы упражнений менялись.

В комплексах упражнениях закрепление технических приемов осуществлялось с помощью многократного выполнения игровых упражнениях, максимально приближенных к игре [1,3]. В связи с этим на занятиях значительно больше внимания уделялось индивидуальной работе футболистов, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки экспериментальных комплексов упражнений технической подготовленности футболистов 8-9 лет, было проведено повторное тестирование, в которых мы смогли увидеть показатели. Так, в ведении мяча на 30 м в контрольной группе был получен следующий результат -  $7,7 \pm 0,4$  с, в экспериментальной группе -  $7,6 \pm 0,4$  с. В ведении мяча «8-кой» в контрольной группе был получен следующий результат -  $23,6 \pm 0,5$  с, в экспериментальной группе -  $23,3 \pm 0,5$  с. В ведении мяча, обводке стоек и ударе по воротам в контрольной группе был получен следующий результат –  $14,5 \pm 0,4$  с, в экспериментальной группе -  $14,4 \pm 0,3$  с. В передачах мяча внутренней стороной стопы в заданное пространство в контрольной группе был получен следующий результат  $30,8 \pm 5,0$  баллов, в экспериментальной группе -  $31,5 \pm 5,2$  баллов. В ударах по воротам серединой подъема в заданный угол ворот в контрольной группе был получен следующий результат -  $12,9 \pm 3,3$  баллов, в экспериментальной -  $12,6 \pm 3,4$  баллов.

Проведя конечное исследование в контрольной и экспериментальной группе, было выявлено, что преимущество экспериментальной группы в обучении ведению мяча, 30 м составило – 2,65%, ведению мяча, «8-кой» – 1,74%, ведению мяча, обводке стоек и удару по воротам – 1,40%, передаче мяча внутренней стороной стопы в заданное пространство – 0,95%, удару по воротам серединой подъема в заданный угол ворот – 0,84%.

На рисунках 1 и 2 мы показали графически, насколько экспериментальная группа превзошла контрольную.

Таким образом, сравнительный анализ показателей технической подготовленности футболистов 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп позволил установить, что за период исследования в обеих группах происходит достоверное увеличение исследуемых показателей.

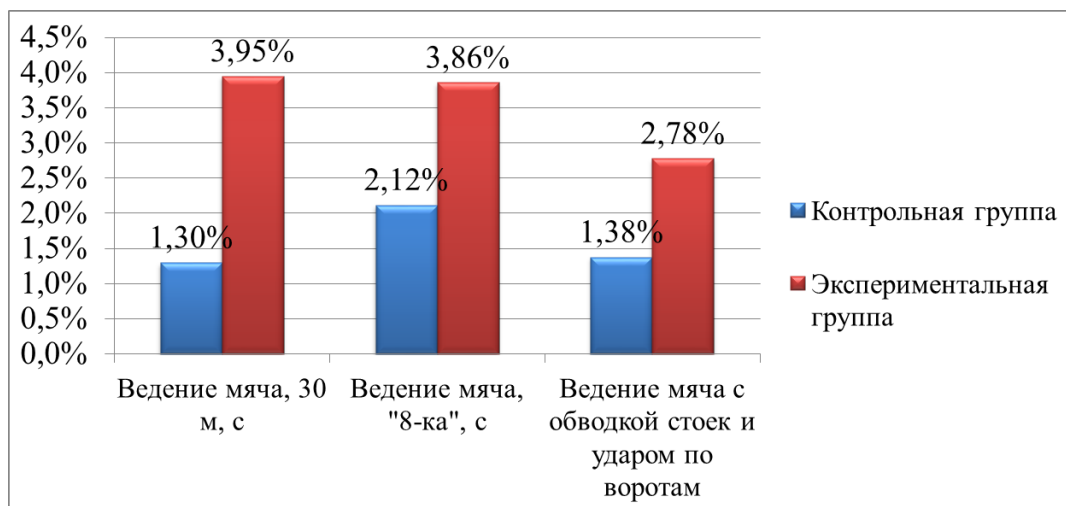


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей в контрольной и экспериментальной группах футболистов в %

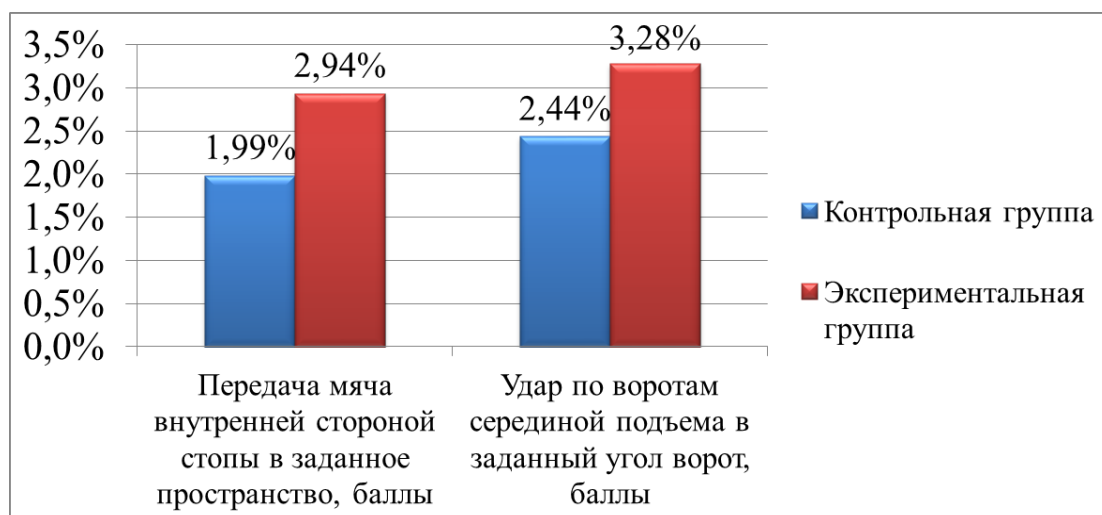


Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей в контрольной и экспериментальной группах футболистов в %

В конце исследования футболисты экспериментальной группы опережают сверстников из контрольной группы в ведении мяча 30 м, ведении мяча «8-кой», ведении мяча, обводке стоек, ударе по воротам, ударе по воротам серединой подъема в заданный угол ворот, передаче мяча внутренней стороной стопы и, что, вероятно объясняется эффективностью экспериментальных комплексов упражнений, используемой в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы.

**Выводы.** Для повышения исследуемых показателей нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие технической подготовленности, а именно таких технических приемов как: передача и остановка мяча, введение мяча, удар по воротам. Комплексы упражнений применялись в начале основной части тренировочного занятия 3 раза в неделю по 15-20 мин (понедельник, среда, пятница). Внедрение комплексов

упражнений предназначалось только для экспериментальной группы, контрольная группа занималась по программе спортивной школы.

Нами были получены улучшенные показатели во всех тестовых упражнениях в обеих группах. В целом можно сказать, что работа по программе спортивной школы эффективна, но в экспериментальной группе с применением экспериментальных комплексов упражнений для развития технической подготовленности эффективность чуть выше.

#### Литература

1. Миннуллин Р.Х., Фаттахов Р.В. Методические правила круговой тренировки // Успехи современного естествознания. 2013, №10. С. 60.
2. Поканинов В.Б., Корзун Д.Л., Фаттахов Р.В., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С., Зверев А.А. Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: футбол: методические рекомендации. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023. 160 с.
3. Правдов М.А., Аль Рубайе Н.Х.А. Технические средства в подготовке футболистов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2018, № 1. С. 77-81.
4. Фаттахов Р.В., Гилемзянов А.С. Особенности учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки // сборник трудов конференции Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития». 2018. С. 107-111.
5. Фаттахов Р.В. Теоретические основы совершенствования методики применения игровых упражнений в обучении юных футболистов групповым тактическим действиям в нападении // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011, № 2. С. 91-98.

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

### METHODS OF DEVELOPING GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE IN SAMBO WRESTLERS AT THE INITIAL STAGE PREPARATION

*В.Ю. Игошин, Н.В. Игошина*  
*V.Yu. Igoshin, N.V. Igoshina*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*  
*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

ffk06@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты методики развития общей и специальной выносливости у самбистов на начальном этапе подготовки.

**Abstract.** The article presents the results of the methodology for the development of general and special endurance in sambo wrestlers at the initial stage of training.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, средства и методы общей и специальной выносливости, динамика развития физических качеств.

**Keywords:** physical fitness, means and methods of general and special endurance, dynamics of development of physical qualities.

**Актуальность.** В настоящее время весьма актуальной является проблема повышения спортивного мастерства юных самбистов. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов борцов в группе начальной подготовки. Дальнейшее совершенствование системы подготовки происходит как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути увеличения оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых способов тренировочного процесса.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

В связи с этим, выявлено существование **противоречия** между практической значимостью проблемы развития выносливости у самбистов на этапе начальной подготовки с одной стороны, и недостаточной разработанностью методики и рекомендаций, что и составляет суть проблемы нашего исследования.

**Проблема исследования:** какова методика развития общей и специальной выносливости у самбистов на этапе начальной подготовки?

**Целью** проведения педагогического эксперимента явилось раскрыть методику развития общей и специальной выносливости у самбистов на начальном этапе подготовки.

В основу **гипотезы** было положено предположение о том, что формирование двигательных действий самбистов на основе развития выносливости станет более успешным, если будет:

- выявлена роль выносливости, как факторов реализации двигательных возможностей спортсменов в спортивной борьбе;
- разработан и с помощью предлагаемых тестов проверен в педагогическом исследовании уровень формирования двигательных действий самбистов на основе развития выносливости.

Исследование проводилось на базе АУ ДО «СШОР №10 им. А.И. Трофимова» г. Чебоксары. В исследовании приняли участие 30 юных самбистов, мальчики 12 лет, группы начальной подготовки 2 года обучения.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** изучение и анализ научно–методических источников по проблеме исследования, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической и статистической обработки материала.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления эффективности экспериментальной методики развития общей и специальной



выносливости у занимающихся, определения приростов их показателей под влиянием регулярных занятий.

Программа тестирования общей и специальной физической подготовленности базируется на стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны:

- 1) Тест А.Г. Бурындина – броски борцовского манекена прогибом в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд – спурт (броски в максимальном темпе). Выполнялись три серии без перерыва;
- 2) Сокращенный вариант теста П.А. Рожкова – 2 периода по 3 минуты по той же схеме с минутным перерывом между периодами;
- 3) Измененный тест А.Г. Бурындина – 2 периода по 2 минуты по схеме первого теста, с минутным перерывом между периодами.

В работе мы применяли следующие **методы спортивной тренировки**:

- метод строго регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Оценка достоверности различий статистических показателей при сравнении определялась по t-критерию Стьюдента для связанных выборок.

Упражнения на выносливость применялись 1 – 2 раза в неделю в основной в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

В экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс помимо традиционных средств и методов развития специальной выносливости был предложен ряд физических упражнений:

1. Борьба в течение 5 минут без интервалов отдыха.
2. Скоростно-силовая работа – отработка бросков в парах, в течение 10 минут, между сменой упражнения отдых 1,5 – 2 мин.
3. Круговая тренировка: прыжки через скакалку, работа на резинках, поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Игровая тренировка («регби», «регби поднять в партере», «эстафеты»).
5. Интервальная тренировка – броски манекена прогибом в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (12 серий).
6. Переменно-прогрессирующая тренировка – борцовские схватки в течение 20 минут, с интервалами отдыха.
7. Равномерная тренировка.

В конце тренировки в течение 15 минут применялись упражнения на расслабление.

Многие тренеры отмечают низкий уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки. Запаздывание в качестве усвоения техники игры в футбол в юном возрасте отрицательно сказывается на дальнейшую техническую подготовленность футболистов, и как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом брака на раннем этапе подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки футболистов нужно обучать базовым элементам техники. Это обучения техническим приемам и их слаженному выполнению в структуре единого двигательного действия, вырабатывания умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами, формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников). При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем – техника владения мячом [5].

Цель исследования: повышение уровня технической подготовленности футболистов 8-9 лет с использованием комплексов упражнений.

Особенно важным моментом при обучении техники футбола считают реализацию концепции, согласно которой обучение юного футболиста необходимо осуществлять через развлечение, давать не только технику, но и содействовать личностной реализации игроков [4].

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось с февраля 2024 года по июнь 2024 года на базе СШ «Стрела» г. Казани. Всего 24 футболиста, которые впоследствии были поделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек путем случайной выборки.

В начале исследования было проведено тестирование на выявление исходных показателей технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Результаты тестирования представлены в таблице.

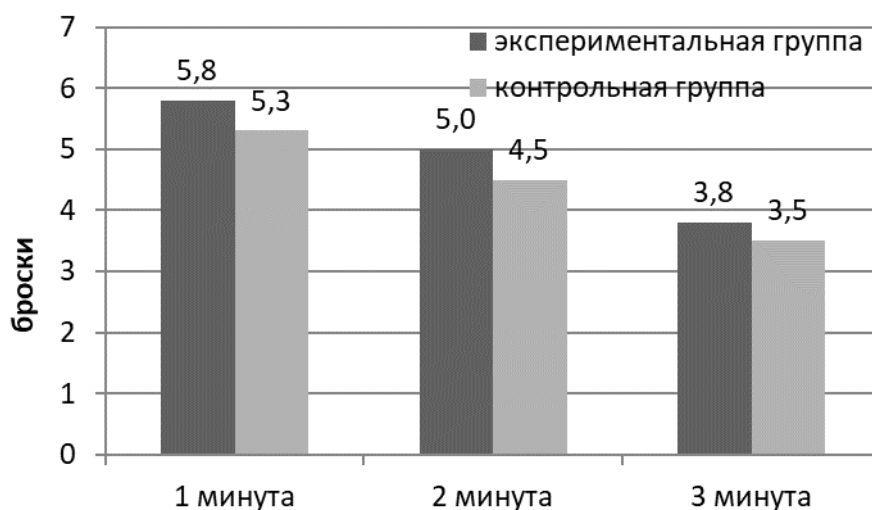


Рисунок 1 – Броски борцовского манекена прогибом в течение 3 мин.

Как мы видим на рис. 1, данные экспериментальной группы на 1 минуте показывают, что прирост составляет 0,5%, чем в контрольной, на 2 минуте так же 0,5%, на 3 минуте на 0,3% выше, чем в контрольной группе.

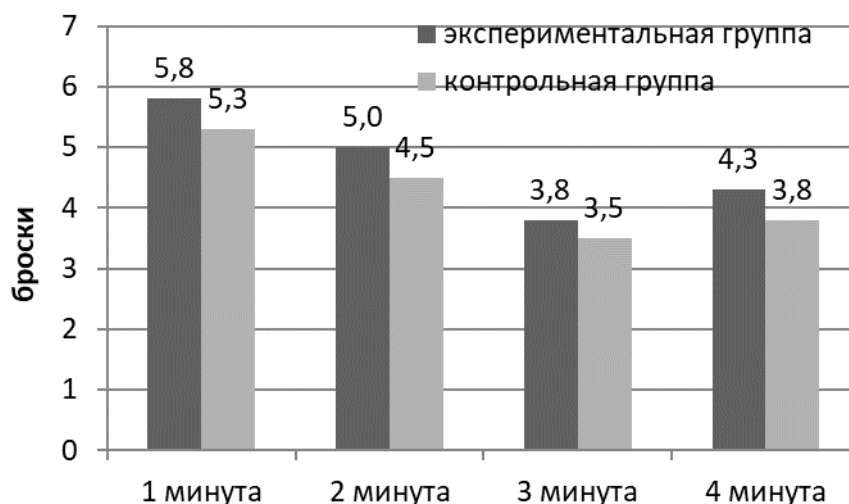


Рисунок 2 – Броски борцовского манекена прогибом в течение 2 периодов по 2 мин. с минутным перерывом между периодами

Как мы видим на рис. 2, данные экспериментальной группы на 1 и 2 минутах показывают, что прирост составляет 0,5% , чем в контрольной, на 3 минуте минутного перерыва 0,3 %, на 4 минуте у спортсменов техника выполнения броска ухудшается, но скорость увеличивается, чем на 3 минуте и результат повышается на 0,5% , чем в контрольной группе.

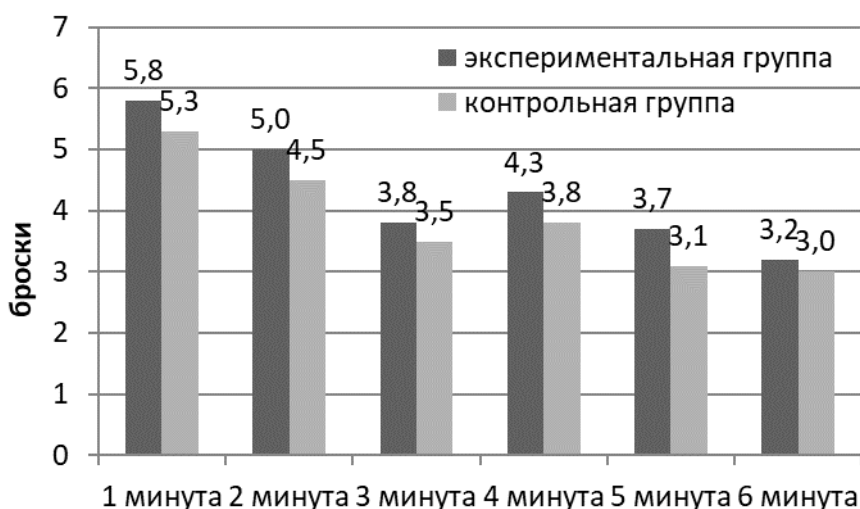


Рисунок 3 – Броски борцовского манекена прогибом в течение 2 периодов по 3 мин. с минутным перерывом между периодами

Как мы видим на рис. 3, данные экспериментальной группы на 1 и 2 минутах показывают, что прирост составляет 0,5% , чем в контрольной. На 3 минуте 0,3%, после минутного перерыва на 4 минуте прирост составляет 0,5%, на 5 минуте 0,6%, и на 6 минуте 0,2% выше, чем в контрольной группе.

Таблица – Броски борцовского манекена прогибом в течение 2 периодов по 3 мин. с минутным перерывом между периодами

| Тесты                                                                                                        | Мин. | КГ       | ЭГ       | Р      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|--------|
| 1. Броски борцовского манекена прогибом в течение 3 мин.                                                     | 1    | 5,0±0,09 | 5,9±0,09 | ≥0,001 |
|                                                                                                              | 2    | 4,6±0,12 | 5,0±0,00 | ≥ 0,05 |
|                                                                                                              | 3    | 3,8±0,09 | 4,1±0,07 | ≥ 0,1  |
| 2. Броски борцовского манекена прогибом в течение 2 периодов по 2 мин. с минутным перерывом между периодами. | 1    | 5,2±0,13 | 5,7±0,12 | ≥ 0,05 |
|                                                                                                              | 2    | 4,2±0,13 | 5,0±0,09 | ≥ 0,01 |
|                                                                                                              | 3    | 3,8±0,09 | 4,1±0,07 | ≥ 0,1  |
|                                                                                                              | 4    | 3,1±0,11 | 3,7±0,13 | ≥ 0,05 |
| 3. Броски борцовского манекена прогибом в течение 2 периодов по 3 мин. с минутным перерывом между периодами. | 1    | 5,2±0,12 | 5,8±0,11 | ≥ 0,1  |
|                                                                                                              | 2    | 4,4±0,13 | 5,0±0,00 | ≥ 0,1  |
|                                                                                                              | 3    | 3,4±0,13 | 3,8±0,11 | ≥ 0,1  |
|                                                                                                              | 4    | 3,7±0,11 | 4,3±0,13 | ≥ 0,01 |
|                                                                                                              | 5    | 3,1±0,07 | 3,7±0,13 | ≥ 0,01 |
|                                                                                                              | 6    | 2,9±0,00 | 3,2±0,11 | ≥ 0,1  |

**Выводы:** Тренировочная направленность в которой используются наиболее адаптированные средства и методы борьбы самбо, позволяет не только улучшить отношение учащихся к занятиям спортом, но и поднять на качественно более высокий уровень их физическую подготовленность.

Юные самбисты в возрастном периоде с 10 до 12 лет опережают своих сверстников, не занимающихся борьбой, по показателям прироста уровня развития силовой выносливости на 28%, скоростно-силовых качеств - на 16% и быстроты - на 14%.

Занятия борьбой самбо стимулируют процесс физического развития и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся в предпубертатном и пубертатном возрастных периодах.

Возрастной период 10-12 лет является оптимальным для организации целенаправленной начальной спортивной подготовки.

Предлагаемое нами содержание учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо положительно повлияет на повышение уровня физической подготовленности юных самбистов.

После внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментального содержания направленного на повышение физической подготовленности юных самбистов, были выявлены достоверные различия в показателях общей и специальной выносливости у юных самбистов на начальном этапе подготовки.

Таким образом, анализ результатов тестов отражает высокую эффективность воздействия средств борьбы самбо на физическую подготовленность занимающихся.

#### Литература

1. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы выносливости в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1972. 185 с.
2. Летунов С.П. Выносливость у борцов спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1962. 188 с.
3. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1969. 223 с.
4. Озолин Н.Г. Развитие спорта выносливости у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1959. 128 с.

## ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ: ОПТИМИЗАЦИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

---

## PRE-COMPETITION TRAINING IN BELT WRESTLING: OPTIMIZATION AND IMPROVEMENT

*И.Б. Исаев*  
*I.B. Isayev*

*Образовательный университет «Ренессанс», Ташкент, Узбекистан*  
*Educational University "Renaissance", Tashkent, Uzbekistan*

iqboljon.isayev@mail.ru

**Аннотация.** В статье определены правила и методы, связанные с оптимизацией общей и специальной физической подготовленности борцов на поясах, совершенствованием размерно-ориентационной системы этапов физической подготовки, развитием и эффективностью специальных физических качеств, рациональной сменой тренировок в микроциклах.

**Abstract.** The article defines the rules and methods related to the optimization of general and special physical fitness of belt wrestlers, improvement of the size-orientation system of physical training stages, development and effectiveness of special physical qualities, rational change of training in microcycles.

**Ключевые слова:** оптимизация, совершенствование, микроциклы, развитие, физическая подготовка, общая подготовка, специальная подготовка.

**Keywords:** optimization, improvement, microcycles, development, physical training, general training, special training.

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В мире наряду с повсеместным развитием национальных видов борьбы проводятся широкомасштабные работы по модернизации системы подготовки курашистов. Однако наряду с этим наблюдается недостаточно обстоятельное освещение вопроса определения оптимальных пропорций тренировочных нагрузок предсоревновательной подготовки у занимающихся именно борьбой на поясах. Недостаточно изучены организация учебно-тренировочного процесса подготовки курашистов к соревнованиям путем использования всех упражнений, характерных для спортивных единоборств, не изучены также

факторы, влияющие на физическое развитие, эффективность технико-тактических действий, что ставит перед специалистами сферы ряд задач.

Специалистами сферы и ведущими исследователями проводится множество научных исследований по обеспечению пропорциональности общих и специальных действий в борьбе на поясах, по методикам обучения техническим действиям при выполнении различных сложных приемов. В результате наблюдения за соревнованиями по борьбе на поясах, на сегодняшний день, когда резко возрастают конкуренция и двигательная подготовка, отражающая высокое мастерство квалифицированных курашистов, одной из актуальных задач считается проблема анализа объективных данных о показателях роста соревновательных результатов курашистов и на основе этого оптимизация различных аспектов подготовки.

**Цель исследования:** Разработка и научное обоснование планирования учебных нагрузок для предсоревновательного этапа курашистов.

**Задачи исследования:**

- Определение самой рациональной структуры мезоцикла и его составных микроциклов для предсоревновательного этапа курашистов.
- С учетом особенностей национальной борьбы на поясах, обоснование основных параметров (направление, величина и интенсивность) тренировочных нагрузок периода предсоревновательной подготовки спортсменов и их распределение.
- Разработка и обоснование методики комплексного педагогического контроля на предсоревновательных этапах курашистов в качестве средства поэтапного, текущего и оперативного контроля, испытание программы планирования учебных нагрузок на предсоревновательных этапах подготовки курашистов.

Анализ существующих источников показал, что на сегодняшний день при подготовке высококвалифицированных спортсменов курашистов научно обоснованная организация тренировок, направленных на развитие физических способностей, на практике еще не организована на должном уровне. В этой связи необходимо, опираясь на результаты проведенных по другим видам спорта исследований, внедрять в тренировочный процесс научно-методически обоснованные новые методы.

Были систематизированы упражнения, широко применяемые на этапах специальной подготовки в качестве одного из существующих факторов повышения эффективности физических способностей квалифицированных спортсменов в борьбе на поясах.

Разработаны методы последовательного увеличения количества тренировок, выявлено их активное влияние на состояние развития после специальных тренировок.

В течение исследования с помощью упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости были даны нагрузки и выявлено их положительное влияние.

В частности, определено направление влияния нагрузок, использованных на тренировках квалифицированных спортсменов, и основываясь на полученных результатах, спланирована последовательность упражнений, и в начале исследования была определена эффективность ОФП и СФП, введенных в течение года в структуру тренировок. Были использованы методы, применяемые при наблюдении за квалифицированными курашистами, и на тренировках курашистов были определены ОФП и СФП. В начале основного педагогического исследования экспериментальная и контрольная группы имели одинаковые показатели.

Таблица – Определение величины тренировочных нагрузок

| Испытуемый           | Подготовительная часть разминочных упражнений. ОРУ | Совершенствование в положении стойки | Совершенствование быстрого выполнения приемов | Совершенствование атакующих и контратакующих приемов | Учебно-тренировочная схватка | Специальные упражнения для укрепления мышц | Итог |
|----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|------|
| Пульс                | 130-145                                            | 145-170                              | 156-180                                       | 156-180                                              | 186-198                      | 120-130                                    |      |
| Зона инт-сти         | I                                                  | II                                   | II                                            | II                                                   | III                          | I                                          |      |
| Баллы                | 4-6                                                | 6-12                                 | 8-17                                          | 8-17                                                 | 21-33                        | 2-3                                        |      |
| Время                | 20                                                 | 12                                   | 20                                            | 20                                                   | 10                           | 8                                          | 90   |
| Б.А.                 | 19/1                                               | 26/8                                 | 27/10                                         | 28/12                                                | 31/21                        | 20/2                                       | 782  |
| Б.Р.                 | 20/2                                               | 24/6                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 31/21                        | 21/3                                       | 746  |
| Д.Н.                 | 19/1                                               | 25/7                                 | 26/8                                          | 29/14                                                | 30/17                        | 19/1                                       | 792  |
| Д.Ж.                 | 20/1                                               | 26/8                                 | 27/10                                         | 29/14                                                | 29/14                        | 20/2                                       | 712  |
| Г.Г.                 | 21/3                                               | 27/10                                | 26/8                                          | 29/14                                                | 31/21                        | 21/3                                       | 754  |
| Г.Ш.                 | 20/2                                               | 26/8                                 | 25/7                                          | 28/12                                                | 31/21                        | 21/3                                       | 764  |
| Х.М.                 | 20/2                                               | 26/8                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 30/17                        | 20/2                                       | 763  |
| Х.Э.                 | 21/3                                               | 26/8                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 30/17                        | 20/2                                       | 752  |
| И.Т.                 | 21/3                                               | 27/10                                | 25/7                                          | 27/10                                                | 31/21                        | 19/1                                       | 720  |
| И.А.                 | 20/2                                               | 26/8                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 32/25                        | 18/1                                       | 760  |
| Ж.А.                 | 20/1                                               | 25/7                                 | 27/10                                         | 29/14                                                | 32/25                        | 20/2                                       | 765  |
| Т.Х.                 | 19/2                                               | 24/5                                 | 26/8                                          | 29/14                                                | 32/25                        | 19/1                                       | 692  |
| М.З.                 | 18/1                                               | 25/7                                 | 30/17                                         | 29/14                                                | 30/17                        | 20/2                                       | 798  |
| Ш.Н.                 | 20/2                                               | 26/8                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 32/25                        | 19/1                                       | 730  |
| Н.Ф.                 | 20/2                                               | 26/8                                 | 24/6                                          | 28/12                                                | 30/17                        | 19/1                                       | 674  |
| А.И.                 | 21/3                                               | 27/10                                | 25/7                                          | 29/14                                                | 30/17                        | 21/3                                       | 775  |
| Б.С.                 | 19/1                                               | 26/8                                 | 26/8                                          | 28/12                                                | 31/21                        | 19/1                                       | 782  |
| Ш.Н.                 | 20/2                                               | 27/10                                | 27/10                                         | 27/10                                                | 31/21                        | 19/1                                       | 668  |
| Большая нагрузка 746 |                                                    |                                      |                                               |                                                      |                              |                                            |      |

В каждом макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В процессе двух- и трехциклических тренировок применяются варианты так называемых “двойных” и “удвоенных” циклов. В таких случаях между удвоенными макроциклами переходные

периоды не планируются, соревновательный период текущего макроцикла плавно переходит к подготовительному периоду следующего.

Они количественно отражают самые важные параметры распределения содержания, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, исходя из важных параметров содержания и объема тренировочных нагрузок, календаря соревнований, выполняемых на данном этапе задач, традиционной периодизации подготовки и ряда других факторов.

Необходимо разработать принципиальную (логическую), после на её основе индивидуальную (количественную) модель составления годичного цикла.

Постоянный контроль тренировочных нагрузок, как необходимое условие для разработки тренировочных моделей годичного цикла, становится причиной улучшения результатов и одержания побед на соревнованиях.

Нагрузку данной тренировки можно определить и по направлению влияния на организм спортсмена. Обычно, время интенсивности работы можно посчитать в трех зонах: II-зона – в основном аэробная ЧСС –140-150; III-зона – смешанная аэробно-анаэробная ЧСС – 156-180; и IV-зона – анаэробная ЧСС-186 и выше.

Таким образом, общее время выполненной в первой зоне работы 28 мин., что составляет 30% общего времени, а размер нагрузки составляет 36 условных единиц. Во второй зоне время тренировки 52 мин., что составляет 65% общего времени, а размер нагрузки равен 536 условных единиц. В третьей зоне спортсмен работал 10 мин и это 10% общего времени, размер нагрузки составил 210 условных единиц. Тренировочная нагрузка спортсмена составила 782, в формуле это характеризует уровень большой нагрузки. Если поделить тренировочную нагрузку на количество занимающихся, выйдет размер общей нагрузки, такой анализ дает возможность для определения размера выполненной в микро-мезо-макроцикле работы. При подготовке к соревнованиям чемпионата Узбекистана и чемпионата мира контролировался размер тренировочных нагрузок и проводилась подготовка к соревнованиям. В процессе тренировок необходимо учитывать последовательность выполнения упражнений различной направленности.

**Выводы.** Основываясь на собранных в рамках темы источников, приведенных в них научно-методических данных, мнениях ученых-специалистов, изучении опыта проведения нетрадиционных тренировок, проводимых в борьбе на поясах, сравнительном анализе результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы. За счет рационального использования средств, методов, направленности нагрузки, применяемых в микроциклах и мезоциклах этапа предсоревновательной подготовки курашистов, максимально повысились возможности эффективности тренировок. В этой связи для сохранения постоянного темпа роста общих и специальных способностей время от времени каждые 2-3 недели обновлялось содержание тренировок и менялся характер нагрузок. Применяется введение в тренировки различного вида



мезоциклов, когда мезоцикл систематизируется в соответствии с тренировочным этапом учебного процесса или с основной задачей этапа. Оптимальная динамика тренировок и тренировочные нагрузки предсоревновательной подготовки применялись в соответствии с различными средствами и применяемыми на тренировках методами.

#### Литература

1. Абдиев. Научно-педагогические основы формирования профессиональных художественных педагогов и студентов, специалистов спортивного образования: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. Ташкент, 2004. 51 с.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Ташкент: УзДЖТИ, 2005. 245 с.
3. Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогическое образование. Ташкент, 2008. 70 с.
4. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ташкент: УзГИФК. 2009. 131 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Ташкент, 2009. 267 с.

## ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ: ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

---

### INNOVATIONS IN ATHLETIC TRAINING: TECHNOLOGIES OF THE FUTURE

---

*А.Б. Қабылбек, С.Е. Темиргалиева, Е.Р. Оралтаев, А.Ж. Куватов, А.В. Кулак  
A.B. Kabylbek, S.E. Temirgalieva, Ye.R. Oraltaev, A.Zh. Kuvatov, A.V. Kulak*

*Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан  
Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan*

amirkaribayev04@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные технологии, используемые в спортивной тренировке. Искусственный интеллект, виртуальная и дополненная реальность, биометрические и биохимические датчики предназначены для мониторинга физического состояния спортсменов. Также исследуются современные методы восстановления, такие как криотерапия и вибрационные технологии. Рассмотрены как положительные моменты применения технологий, так и возможные ограничения их реализации. В заключение предложены прогнозы по развитию этих технологий и их дальнейшему использованию в спорте.

**Abstract.** The article deals with modern innovative technologies used in sports training. Particular attention is paid to artificial intelligence, virtual and augmented reality, biometric and biochemical sensors for monitoring the physical condition of athletes. Modern recovery techniques such as cryotherapy and vibration technologies are also explored. Additionally, the use of 3D printing to create customized sports equipment is discussed. Both the positive aspects of

technology adoption and the possible limitations of its application are considered. Finally, predictions for the development of these technologies and their further use in sports are offered.

**Ключевые слова:** спорт, новые технологии, искусственный разум, криогенная терапия, виртуальное пространство, расширенная реальность, трехмерная печать, реабилитация.

**Keywords:** sports, new technologies, artificial intelligence, cryogenic therapy, virtual space, augmented reality, 3D printing, rehabilitation.

**Введение.** В последние годы спортивная индустрия претерпевает серьёзные изменения благодаря внедрению инновационных технологий. Современные подходы к тренировкам уже не могут обходиться без использования передовых решений, таких как искусственный интеллект, виртуальная и дополненная реальность, биометрические системы мониторинга состояния спортсменов. Технологии помогают не только достигать новых спортивных результатов, но и предотвращать травмы, улучшать восстановление и оптимизировать тренировочный процесс. Введение данных технологий обусловлено высокой конкуренцией в профессиональном спорте, где каждая секунда или доля секунды могут стать решающими.

С ростом глобализации спорта и увеличением требований к спортсменам технологии становятся ключевым инструментом для достижения успеха. Своевременное внедрение и грамотное использование инноваций позволяют не только улучшить результаты спортсменов, но и значительно продлить их карьеру. В данной статье подробно рассмотрены ключевые области, в которых применяются современные технологические достижения.

**Методы и организация исследования.** Для подготовки статьи использованы методы анализа и синтеза научной литературы и публикаций в сфере спортивной медицины и технологий. Проведен обзор современных исследований, освещающих применение искусственного интеллекта, биометрических датчиков, виртуальной и дополненной реальности, а также методов восстановления и 3D-печати в спорте. В качестве примеров были использованы данные из различных спортивных дисциплин, включая футбол, баскетбол, легкую атлетику и плавание. Также проводился анализ информации о безопасности и эффективности технологий в долгосрочной перспективе.

Искусственный интеллект (ИИ) и большие данные в спорте

Использование искусственного интеллекта в спорте открывает огромные возможности для тренеров и спортсменов. Благодаря ИИ можно проводить глубокий анализ данных, который выходит за пределы человеческих возможностей. Программы, основанные на ИИ, способны обрабатывать большие массивы данных, собранных с помощью различных сенсоров и носимых устройств, таких как пульсометры, шагомеры, GPS-трекеры и другие.

В командных видах спорта, таких как футбол и баскетбол, системы анализа на основе ИИ позволяют тренерам получать информацию о

тактических действиях игроков в режиме реального времени. Например, такие программы, как Hudl и Catapult, не только собирают данные о движениях спортсменов, но и анализируют взаимодействие между игроками, оценивая их тактику и решения. Это позволяет корректировать стратегию прямо во время игры.

Одна из самых актуальных задач, которую решает ИИ, — прогнозирование травм. Используя данные о биомеханике движений и физиологических показателях спортсменов, ИИ может предсказать вероятность травмирования и предупредить тренеров и медицинский персонал о необходимости корректировки тренировочной программы. Системы, подобные Kitman Labs, способствуют снижению вероятности травм, особенно в тех спортивных дисциплинах, где существует высокая вероятность столкновений и чрезмерных нагрузок (футбол, хоккей).

ИИ также позволяет персонализировать тренировки для каждого спортсмена. На основе собранных данных программы могут адаптировать тренировочные планы в зависимости от текущего физического состояния спортсмена, уровня усталости и психологической готовности. В результате тренировки становятся более эффективными, что способствует лучшему прогрессу и предотвращению перегрузок.

Виртуальная и дополненная реальность в спортивной подготовке

Технологии виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) играют важную роль в подготовке спортсменов. Они позволяют моделировать сложные игровые ситуации и тренировать навыки, которые сложно отработать в реальной жизни.

VR используется для создания симуляций соревновательных ситуаций, в которых спортсмены могут отрабатывать технику и тактику. Например, в бейсболе VR используется для тренировки реакции на броски мяча, а в боксе — для улучшения тактического мышления и координации движений. Одним из примеров такой технологии является STRIVR — платформа, позволяющая спортсменам тренироваться в виртуальной среде, улучшая внимание, скорость реакции и способность к принятию решений в стрессовых условиях.

Технологии дополненной реальности позволяют наложить виртуальные объекты на реальный мир, что помогает спортсменам визуализировать свои движения и корректировать технику в реальном времени. В теннисе и гольфе такие технологии используются для анализа ударов: на экран накладываются данные о траектории мяча и силе удара, что помогает игрокам сразу видеть свои ошибки и исправлять их.

Технологии VR и AR также находят своё применение в реабилитации спортсменов после травм. Например, в виртуальной реальности можно создавать упражнения с минимальной нагрузкой на травмированную область, что ускоряет процесс восстановления. Дополненная реальность позволяет использовать технологии биологической обратной связи для точного контроля за восстановительными упражнениями.

Биометрические датчики и их роль в тренировочном процессе

Использование биометрических датчиков в спорте стало важным элементом тренировочного процесса. Современные устройства могут отслеживать многочисленные показатели организма в реальном времени, что позволяет тренерам и спортсменам принимать более обоснованные решения.

Одним из основных применений биометрических датчиков является мониторинг сердечного ритма, уровня кислорода в крови и частоты дыхания во время тренировок. Это помогает определить оптимальные зоны нагрузки и подобрать подходящий темп тренировок. Специальные устройства, такие как Myontec MBody, позволяют анализировать мышечную активность и корректировать нагрузки на основании полученных данных.

Одной из перспективных областей применения биометрических датчиков является их долгосрочное использование для профилактики хронических заболеваний и перегрузок. Например, в профессиональном футболе датчики отслеживают не только моментальные показатели, но и изменения состояния спортсменов на протяжении сезона, что помогает выявить потенциальные проблемы на ранних стадиях.

#### Технологии восстановления в спорте

Процесс восстановления после интенсивных физических нагрузок является неотъемлемой частью тренировочного цикла спортсменов. В последние годы активно развиваются различные технологии, позволяющие ускорить восстановление и предотвратить травмы.

Криотерапия — это методика, при которой спортсмены подвергаются воздействию сверхнизких температур (до  $-110^{\circ}\text{C}$ ). Данная технология широко используется для снятия воспаления и улучшения регенерации тканей после травм или тяжелых тренировок. Процедуры криотерапии позволяют уменьшить боль, отёки и способствуют более быстрому восстановлению. Это особенно актуально для профессиональных спортсменов, которые подвергаются большим физическим нагрузкам.

Вибрационные платформы используются для стимуляции мышц и улучшения кровообращения. Вибрационные тренировки помогают ускорить восстановление после интенсивных тренировок, улучшая обмен веществ и активируя нервно-мышечные соединения. Вибрационные платформы также широко используются в реабилитации спортсменов после травм, способствуя ускорению восстановления двигательной активности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из задач исследования было выявление влияния инновационных технологий на показатели спортивной подготовки, в частности использование искусственного интеллекта (ИИ), биометрических систем, виртуальной и дополненной реальности (VR и AR), а также методов восстановления (криотерапия и вибрационные технологии). Исследование проводилось среди спортсменов различных видов спорта в течение 6 месяцев.

Для оценки влияния технологий на спортивные результаты был проведен эксперимент на базе трех спортивных центров стран СНГ (Россия, Казахстан и Беларусь). Спортсмены были разделены на две группы:

контрольная группа (не использующая инновационные технологии) и экспериментальная группа (с применением ИИ, VR, AR, биометрических датчиков и методов восстановления). Показатели физической подготовки (сила, выносливость, время восстановления) измерялись до и после применения технологий с использованием стандартных спортивных тестов.

Было выявлено статистически значимое улучшение показателей выносливости в экспериментальной группе после применения ИИ и биометрических датчиков с увеличением выносливости на 12% по сравнению с контрольной группой.

Показатели силы у спортсменов, тренировавшихся с использованием VR и AR, выросли на 8% по сравнению с контрольной группой.

Использование криотерапии и вибрационных технологий значительно уменьшило время восстановления спортсменов, что сократило время восстановления на 18% по сравнению с контрольной группой.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о положительном влиянии инновационных технологий на спортивные показатели. Например, применение ИИ для мониторинга состояния спортсменов позволило значительно улучшить их выносливость за счет более точного расчета тренировочных нагрузок. Это демонстрирует, что технологии, такие как ИИ и биометрические системы, могут служить эффективным инструментом для индивидуализации тренировочного процесса.

Использование VR и AR также дало положительные результаты, показав увеличение силы спортсменов, что связано с возможностью моделирования сложных игровых ситуаций, улучшения координации движений и повышенной мотивацией участников.

Криотерапия и вибрационные технологии продемонстрировали свою высокую эффективность в восстановлении, что согласуется с результатами предыдущих исследований. Быстрое восстановление после интенсивных тренировок позволяет сократить периоды отдыха между тренировками и улучшить общее состояние спортсменов.

Результаты нашего исследования в целом соответствуют выводам предыдущих работ, таких как исследования Сергеевой и Иванова (2020), которые также отмечали рост показателей выносливости и силы при использовании ИИ и VR. Однако стоит отметить, что наши данные по влиянию вибрационных технологий на восстановление спортсменов оказались выше, чем в предыдущих работах, что может быть связано с различиями в методологии или интенсивности применения данных технологий.

Полученные результаты демонстрируют необходимость более глубоких исследований влияния инновационных технологий на спортивные показатели в долгосрочной перспективе. Кроме того, важно изучить, каким образом можно снизить затраты на внедрение таких технологий в массовый спорт. Будущие исследования могут сосредоточиться на оптимизации применения этих технологий для различных возрастных групп и видов спорта.

**Выводы.** Инновационные технологии в спортивной тренировке представляют собой важный шаг в развитии спорта на современном этапе. Их применение позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить показатели спортсменов и минимизировать риск травм. Внедрение искусственного интеллекта, виртуальной и дополненной реальности, а также современных методов восстановления, таких как криотерапия и вибрационные технологии, открывает новые горизонты для тренеров и спортсменов.

Кроме того, использование 3D-печати для создания индивидуальной спортивной экипировки обеспечивает спортсменам возможность улучшить свои результаты, благодаря оптимальному соответствию их физиологическим особенностям. Исследования показывают, что такие технологии способствуют более глубокому пониманию физиологии и биомеханики, что, в свою очередь, ведет к более эффективным тренировочным методам.

Тем не менее, необходимо учитывать и ограничения, связанные с внедрением этих технологий, такие как высокая стоимость оборудования, необходимость квалифицированного персонала и необходимость в обширных исследованиях для доказательства эффективности новых методик.

В будущем можно ожидать дальнейшего развития инновационных технологий в спорте, что позволит улучшить качество тренировочного процесса и подготовку спортсменов к соревнованиям. Исследования в этой области продолжаются, и их результаты могут кардинально изменить подходы к спортивной подготовке.

#### Литература

1. Атаманов А.Г. Вибрационные технологии в реабилитации спортсменов: обзор современных исследований // Теория и практика физической культуры. 2019, 9. С. 10-15.
2. Бакиев К.Б., Джуманов А.М. (2021). Виртуальная реальность в подготовке спортсменов: исследования в Казахстане // Международный журнал спортивной науки и технологий. 2021. 6(1). С. 102-110.
3. Воронцов А.В., Сидоров М.В. Применение дополненной реальности для тренировки игровых действий в хоккее // Хоккей и спорт высших достижений СНГ. 2020, 2(3). С. 12-19.
4. Ковалев В.П., Баранов А.Н. (2021). Тренировочные методики с применением искусственного интеллекта: результаты экспериментов // Наука и спорт: современность и будущее. 2021, 2(2). С. 75-80.
5. Николаев С.Г., Смирнова Е.В. Криотерапия в спортивной медицине: эффективность и безопасность // Журнал спортивной медицины и реабилитации. 2022, 5(4). С. 40-47.
6. Петрова Н.С. Биометрические системы контроля состояния спортсменов: современные технологии и перспективы // Спортивная медицина России. 2019, 1(5). С. 15-25.
7. Сергеев А.В., Иванов В.П. Применение искусственного интеллекта в спортивных тренировках: опыт российских футбольных клубов // Вестник спортивной науки. 2020, 4(2). С. 33-42.
8. Фролов Д.И. Новые технологии в спортивной физиологии: биометрические данные и их значение // Физическая культура, спорт и здоровье нации. 2018, 7(2). С. 25-30.

# **АНАЛИЗ ДИНАМИКИ НАГРУЗКИ В СОРЕВОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

---

## **ANALYSIS OF LOAD DYNAMICS IN THE COMPETITION PERIOD FOR HIGHLY QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS**

**Б.З. Каримов**  
**B.Z. Karimov**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

baxtiyor.karimov1303@gmail.com

**Аннотация.** В статье описывается органично соединяющееся высокое исполнительное мастерство баскетболистов и бескомпромиссные “мужские” единоборства на каждом участке паркета, физическое совершенство игроков и радость или горечь болельщиков. Подготовка баскетболистов высокой квалификации является основополагающим делом в формировании современного баскетбола. Чем ярче и техничнее игроки, тем зрелищнее, результативнее игра. В данной работе рассматривается соревновательный период у игроков высокой квалификации и делается анализ динамики нагрузки, как необходимого элемента в цепи совершенствования мастерства.

**Актуальность** заключается в том, что в наше время спорт высоких достижений вообще, а баскетбол в частности в целях развития и совершенствования предъявляет требования научного исследования всех сторон подготовки. Совершенствование динамики нагрузки, является необходимым средством тренировки игроков высокой квалификации.

**Цель работы** заключается в том, чтобы проследить процесс изменения, роста применяемой нагрузки на примере игроков сборной команды. В проводимых исследованиях использовались педагогические, медико-биологические методы и методы математической статистики.

**Новизна работы** выражается в практическом исследовании динамики нагрузки с помощью различных методов, в совокупности дающих результат исследования, который показывает зависимость психологического и физиологического состояния игроков высокой квалификации от динамики нагрузки в соревновательный период. Педагогические исследования проводились в соревновательный период у баскетболистов высокой квалификации. Учет тренировочных нагрузок осуществлялся в специальном журнале, где регистрировалось время, затраченное на выполнение каждого упражнения, число его повторений, интенсивность, интервалы отдыха, характер пауз, размер площадки и количество игроков, принимавших участие в упражнении. Сравнивая параметры соревновательной деятельности в первом и втором туре, было установлено, что объем пробежек и прыжков с максимальной интенсивностью во втором туре вырос на 15%. Также отмечено незначительное увеличение объема пробежек средней интенсивности.

Тренировочные нагрузки большой направленности приводят к утомлению спортсменов, степень которого зависит от тренированности, тем процессы восстановления протекают более ускоренно. Индивидуализируя тренировочные нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности, можно добиться желаемого тренировочного эффекта. Это необходимо учитывать при формировании нагрузок в меж игровых циклах разной длительности. В соревновательном периоде значимость результата игры очень высока, проведение экспериментальных исследований возможно лишь на отдельных краткосрочных этапах микроцикла. В таких случаях педагогические наблюдения за процессом подготовки и динамики нагрузок высококвалифицированных игроков дают ценный материал для выявления общих закономерностей.

В основу планирования соревновательного периода подготовки футболистов высокой квалификации положены следующие обобщенные показатели нагрузки:

1. Количество тренировочных занятий – 260-280 .
2. Объем ТТД – 800-900.
3. Объем нагрузки в часах – 500-1000.
4. Количество соревнований – 20-40.

Нагрузки, применяемые в процессе подготовки на 28,3 % соответствуют требованию специализированной и характеризуются малой вариативностью средств и методов подготовки. В системе подготовки команд мастеров 90% нагрузок должны быть специализированными. Только тогда будет наблюдаться положительная динамика специальной физической подготовленности баскетболистов. Установлено, что во втором туре соревнований, при планировании нагрузок по схеме, характерной для первого тура, наблюдается снижение уровня физической подготовленности и эффективности соревновательных действий игроков разного амплуа. В таких условиях снижение функционального состояния спортсменов может служить сигналом начала стадии перенапряжения. В дальнейшем структура нагрузок второго тура соревновательного периода обуславливается необходимостью поддержания роста физической работоспособности, за счет снижения объема нагрузок к концу соревнований на 20%, наряду с повышением их интенсивности. Такой подход обеспечивает не только достижение и сохранение требуемого уровня физической подготовленности, но и сопровождается ростом надежности выполнения технических приемов, что сказывается на повышении эффективности соревновательной деятельности. Исследования и расчеты дали возможность создания рекомендаций и разработки методики по оптимизации нагрузок в соревновательный период.

Прежде всего, в предсоревновательном цикле тренировок нагрузка соответствовала игровой. Это допустимо если:

1. Планирование нагрузки предсоревновательной тренировки осуществляется на основе информации о нагрузке игры.



2. Увеличиваются частные объёмы упражнений, выполняемых в интервальном режиме.
3. Упражнения по интенсивности действий.
4. Увеличивается коэффициент специализированной нагрузки с учетом ролевых амплуа игроков.

Исследования игровой деятельности квалифицированных баскетболистов показали, что в течение 40-минутной игры, высокоинтенсивные действия игрока составляют  $16.1 \pm 1.4\%$  игрового времени, тогда как отдельное индивидуальное высокоинтенсивное движение игрока, длится в среднем  $1.8 \pm 0.1$  с.

Таблица – Соотношение двигательной деятельности квалифицированных баскетболистов по интенсивности действий

| Действия высокой интенсивности | Действия умеренной интенсивности | Действия низкой интенсивности | Действия наименьшей интенсивности |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 16,10%                         | 28,80%                           | 25,10%                        | 30%                               |

Доля действий низкой интенсивности составляет  $25.8 \pm 1.5\%$ , отдельные действия длятся в среднем  $1.9 \pm 0.1$  с. Время, когда игрок идет, стоит, или выполняет действия, которые можно классифицировать как «отдых» и восстановление, составляет около 30% игрового времени (рис.). Так же установлено, что в  $19.3 \pm 3.5\%$  игрового времени, ЧСС игрока превышает 95% от максимального значения, а в  $56.0 \pm 6.3\%$  игрового времени ЧСС находится в пределах 85-95% от максимального.

Такая динамика не соответствует требованию роста спортивного мастерства. Для достижения результатов в соревновательной деятельности баскетболистов необходимо решение следующих задач:

1. Совершенствование двигательных и волевых способностей.
2. Сохранение и повышение спортивной работоспособности.
3. Расширение функциональных возможностей организма.

Только рациональное распределение средств и методов в учебно-тренировочном процессе, методически правильное распределение и сочетание нагрузок и отдыха определяют эффективность их выполнения.

Следующий признак, характеризующий нагрузку тренировочного упражнения — это её «специализированность», то есть насколько она обладает схожестью с соревновательным упражнением. Анализируя полученные данные, было установлено, что лишь 28% упражнений, применяемых в подготовке игроков высокого класса отвечают требованиям «специализированной», а остальные лишь приблизительно соответствуют.

Связано это с тем, что большинство упражнений лишь внешне моделируют условия соревновательной деятельности.

**Выводы.** Анализ тренировочных нагрузок позволил установить, что 71% нагрузок не отвечает требованиям по специализированной,

направленности, величине. Большинство упражнений лишь внешне моделируют условия соревновательной деятельности. Установлено, что 28% тренировочных средств вызывают в организме адекватные физические сдвиги.

Анализ динамики состояний организма баскетболистов меж игровых циклов разной длительности показал, что тренировочные нагрузки большой величины анаэробно - алактатной и анаэробно - гликолитической направленности приводят к утомлению, степень которого зависит от уровня тренированности. Чем выше уровень тренированности, тем процессы восстановления протекают более ускоренно.

Динамика нагрузок в соревновательном периоде высококвалифицированных игроков находится в прямой зависимости от тренированности скоростно-силовой направленности. Структура нагрузок определяется соотношением ОФП СФП как 50% на 50%.

#### Литература

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практическое приложение. К.: Литература, 2004. 808 с.
3. Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.И., Марданов А.Х. Повышение специальной физической работоспособности спортсменов посредством применения релаксационных упражнений // Теория и практика физической культуры. 2018, №9. С. 69-71.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. 520 с.

УДК 796.015

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

---

## **METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF LEARNING JUMPING ELEMENTS IN AEROBIC GYMNASTICS**

*Н.А. Касаткина*  
**N.A. Kasatkina**

*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,  
Ульяновск, Россия*  
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia*

[natasha-kassatkina@yandex.ru](mailto:natasha-kassatkina@yandex.ru)

**Аннотация.** В спортивной аэробике специализированная прыжковая подготовка имеет большое значение и предопределяет успешность и наиболее полную реализацию двигательного потенциала гимнасток в соревновательной деятельности. Важной методической задачей при этом является эффективное обучение юных гимнасток прыжковым упражнениям и формирование у них технических навыков согласованной

работы всех звеньев опорно-двигательной системы во всех основных фазах при условии наличия необходимого уровня развития двигательного-координационных качеств (прыгучести и динамического равновесия). Экспериментальная методика обучения прыжковым упражнениям спортивной аэробики с учетом их структуры и требований правил соревнований к их исполнению способствует повышению качества выполнения рассматриваемых прыжковых элементов сложности спортивной аэробики.

**Abstract.** Specialized jumping training in aerobic gymnastics is of great importance and determines the success and fullest realization of the gymnasts' motor potential in competitive activities. An important methodological task in this case is the effective training of young gymnasts in jumping exercises and the formation of their technical skills for the coordinated work of all parts of the musculoskeletal system in all major phases, provided that the necessary level of development of motor coordination qualities (jumping and dynamic balance) is available. The experimental method of teaching jumping exercises of aerobic gymnastics, taking into account their structure and the requirements of the competition rules for their performance, contributes to improving the quality of performance of the considered jumping elements of the complexity of aerobic gymnastics.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, специальная физическая и техническая подготовка, сопряженная физико-техническая подготовка, разноструктурные прыжковые элементы спортивной аэробики, прыгучесть и динамическое равновесие.

**Keywords:** aerobic gymnastics, special physical and technical training, coupled physical and technical training, different structural jumping elements of sports aerobics, jumping ability and dynamic balance.

**Введение.** Более половины всех элементов сложности в спортивной аэробике, составляющих основную трудность соревновательного упражнения, составляют прыжки различной формы и амплитуды, относящиеся к структурной группе В (одной из трех групп элементов сложности) [1, 8]. Для спортивной аэробики общее описание требований к качеству выполнения прыжков раскрыто в различных пунктах правил соревнований, согласно которым при выставлении оценки учитываются: форма движений (поза и осанка), способность контролировать все фазы движения, включая точность и устойчивость (отсутствие потери равновесия) в конечном положении, уровень проявления прыгучести, которая обеспечивает необходимую амплитуду прыжковых элементов [2, 3, 5, 6]. Важной методической задачей процесса обучения юных гимнасток прыжковым упражнениям, таким образом, является целенаправленное и рациональное формирование технических навыков выполнения всех фаз прыжков на основе рационального управления своим телом для экономичного и результативного исполнения прыжковых элементов юными гимнастками [4, 7]. Важное условие качественного выполнения прыжковых элементов спортивной аэробики – наличие должного уровня прыгучести с учетом ее различных проявлений и динамического равновесия, обеспечивающего устойчивое и точное приземление в заключительной фазе прыжка без его потери [6, 8].

**Цель исследования:** повышение качества выполнения разноструктурных прыжковых элементов спортивной аэробики у девочек 11–12 лет.

**Методика и организация исследования.** Для достижения поставленной цели использовался комплекс методов: анализ и обобщение

научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных. Педагогический эксперимент был организован базе Ассоциации «УСК «Фаворит» (г. Ульяновск) с октября 2023 по апрель 2024 гг. в нем приняли участие девочки 11–12 лет, имеющие квалификацию – 2 и 1 спортивные разряды, занимающиеся спортивной аэробикой в тренировочных группах 2–3 года обучения (стаж занятий спортивной аэробикой 5–6 лет). Были сформированы контрольная и экспериментальная группы (КГ, ЭГ) по 10 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной нами комплексной методике повышения качества выполнения элементов группы В – «Элементы в воздухе» при сопряженном развитии необходимых проявлений прыгучести и равновесия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для рассматриваемой нами возрастной группы спортсменок 11–12 лет были выделены наиболее значимые прыжковые упражнения спортивной аэробики из трех категорий («Dynamic Jump – динамические прыжки», «Form Jump – прыжки с разной формой», «Split Leap/Jump – прыжки в шпагат»): прыжок с поворотом на 360° (1/1 Air Turn), прыжок в группировку с поворотом на 360° (1/1 turn Tuck Jump), с поворотом на 360° прыжок «Казак» (1/1 Turn Cossack Jump), прыжок в шпагат с приземлением в шпагат (Split Jump to Split), прыжок ноги врозь согнувшись с приземлением в упор лежа (Straddle Jump to Push Up), перекидной прыжок (Scissors Leap ½ Turn). Разработанная нами экспериментальная методика формирования навыков выполнения прыжковых элементов девочек 11–12 лет в спортивной аэробике на тренировочном этапе спортивной подготовки предусматривает комплексное использование специализированных двигательных заданий для повышения качества выполнения каждой из трех фаз прыжковых элементов, четкое и корректное выполнение которых оценивается судьями:

1) *разучивание подготовительной фазы с учетом структуры выполняемого прыжка* – подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи технического двигательного действия, например, в прыжках с разбега подготовительной фазой является разбег, в прыжках с места – выполненные соответствующим образом сгибание ног и замах рук перед отталкиванием – предусматривалось акцентированное внимание на разучивание подготовительной фазы разноструктурных прыжков: - наскок для прямых (фронтальных) прыжков толчком двумя без поворота; - наскок для прыжков толчком двумя с поворотом/вращением, - разбег для прыжков с одной ноги (leaps));

2) *совершенствование темпо-ритмовых параметров основной фазы* – овладение основными движениями в структуре прыжка базируется на формировании умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве – предполагался ряд

двигательных заданий, способствующих формированию рационального ритма двигательных действий:

- применение средств срочной информации и обратной связи и использование для наглядности зрительных и слуховых (команды, хлопки и т.д.) ориентиров и специальных разметок, способствующих пониманию характера выполнения упражнения в разных частях и рациональному распределению мышечных усилий; запоминанию момента начала отталкивания, задаваемого ритма и темпа выполнения упражнения, расставлению «мышечных» акцентов;

- выполнение прыжков в разных условиях приземления – на гимнастическом мате, на помосте, на полу и т.д., что дает возможность сопоставить особенности работы мышц в условиях жесткой (пол) опоры, пружинной и полумягкой, почувствовать разницу в изменении пространственно-временных и пространственно-силовых параметров двигательного действия;

- выполнение прыжков с закрытыми глазами, что дает возможность лучше запомнить особенности работы мышечных групп, свои мышечные ощущения;

- выполнение прыжков с заданием различной амплитуды (например, два прыжка одинаковой амплитуды, третий – с максимальным вылетом вверх);

- выполнение прыжков в разном темпе и выявление особенностей изменения ритмического рисунка моторного акта при увеличении или уменьшении скорости его выполнения, а также под музыкальное сопровождение для согласования музыкального и двигательного ритма;

3) *работа над устойчивым и точным приземлением в заключительной фазе прыжка без потери равновесия* как важным показателем его качественного выполнения – в двигательные задания с использованием прыжков группы В для развития равновесия и повышения функций вестибулярного аппарата (для перераспределения тонуса скелетной мускулатуры в целях обеспечения сохранения равновесия тела) включались разнохарактерные движения: симметричные и асимметричные; силовые и маховые; динамические и статические; контрастные и дополняющие друг друга по скорости и темпу выполнения, амплитуде и координационной сложности.

Важным требованием для всех прыжков в спортивной аэробике является необходимость демонстрировать при их исполнении хороший темп, динамику и максимальную амплитуду полета, что невозможно без достаточного уровня развития прыгучести. Важно учитывать, что применяя упражнения прыжкового характера, необходимо укреплять опорно-двигательный аппарат, поэтому параллельно с развитием прыгучести подбирались упражнения и для укрепления суставно-связочного аппарата нижних конечностей. Примеры упражнений комплекса для развития прыгучести и укрепления ОДА представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения для развития прыгучести и укрепления суставно-связочного аппарата нижних конечностей

| № | Упражнения                                                                                                 | Методические требования к выполнению                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | прыжки на 2-х<br>- лицом<br>- боком<br>- спиной вперед                                                     | Прыжки выполняются вверх с небольшим продвижением по ходу движения; во время выполнения прыжков сохранять напряженное положение тела, стопа в момент отталкивания полностью разгибается и сгибается. |
| 2 | Прыжки в приседе                                                                                           | Колени не выпрямлять, а стопа полностью разгибается. Прыжки как «пружинка» маленькие, с небольшим продвижением вперед, корпус вертикально, руки на пояс.                                             |
| 3 | Прыжки из упора присев<br>- боком<br>- спиной вперед                                                       | Выполняется с максимальным выпрыгиванием вверх, тело напряжено, ноги «оттянуты», в момент прыжка вверх, руки вверх. В положении упора присев не задерживаться, а сразу выполнять прыжок.             |
| 4 | Шагом одной, махом другой-наскок на две-отскок вверх-приземление в позу- «привет»                          | Добиться сложного сочетания работы рук и ног. Отскок выполняется вверх, тело напряжено, ноги напряжены и «оттянуты», обязательно зафиксировать приземление.                                          |
| 5 | Темповые прыжки на одной и на двух через препятствия (гимнастические скамейки, гимнастические палки и др.) | Выполняются с высокой фазой полета. Безопорная нога должна быть согнута или прижата к груди.                                                                                                         |
| 6 | Прыжки на возвышение (стопку матов, гимнастический мост, степ и др.) с места и с разбега.                  | Прыжки выполняются на с максимальным полетом вверх. Во время полета ноги должны быть прижаты к груди.                                                                                                |
| 7 | Прыжки с высоты «в глубину»                                                                                | Контролировать положение рук в полете и при приземлении. Во время полета ноги «оттянуты», тело напряжено. При приземлении стопы сомкнуты, руки вытянуты и напряжены.                                 |

С целью определения эффективности, разработанной нами методики, использовался ряд контрольных упражнений на основе разнотипных прыжковых элементов спортивной аэробики (табл. 2).

После педагогического эксперимента в ЭГ статистически достоверные различия выявлены в 4 контрольных упражнениях из шести, – сбавки у испытуемых стали явно ниже, снизились сбавки за комплексы ошибок, хотя в прыжках со сложной структурой у некоторых наблюдаются большие сбавки за грубые ошибки. Тем не менее положительная динамика в качестве прыжковой подготовки явно преобладает в ЭГ.

Таблица 2 – Показатели качества выполнения прыжковых элементов сложности группы В у гимнасток 11–12 лет до и после педагогического эксперимента

| № п/п | Контрольные упражнения, баллы                                                              | До эксперимента                       | Р     | После эксперимента                    | Р     | Прирост (%)         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|---------------------|
| 1     | Прыжок с поворотом на 360° (1/1 Air Turn)                                                  | $\frac{0,23 \pm 0,07}{0,22 \pm 0,08}$ | >0,05 | $\frac{0,16 \pm 0,03}{0,09 \pm 0,02}$ | <0,05 | $\frac{30,4}{59,1}$ |
| 2     | Прыжок в группировку с поворотом на 360° (1/1 turn Tuck Jump)                              | $\frac{0,44 \pm 0,12}{0,48 \pm 0,09}$ | >0,05 | $\frac{0,33 \pm 0,05}{0,21 \pm 0,02}$ | <0,05 | $\frac{25,0}{56,2}$ |
| 3     | С поворотом на 360° прыжок «Казак» (1/1 Turn Cossack Jump)                                 | $\frac{0,64 \pm 0,31}{0,67 \pm 0,24}$ | >0,05 | $\frac{0,55 \pm 0,08}{0,40 \pm 0,12}$ | >0,05 | $\frac{14,1}{40,3}$ |
| 4     | Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат (Split Jump to Split)                              | $\frac{0,75 \pm 0,18}{0,78 \pm 0,22}$ | >0,05 | $\frac{0,64 \pm 0,11}{0,42 \pm 0,07}$ | <0,05 | $\frac{14,7}{46,1}$ |
| 5     | Прыжок ноги врозь согнувшись (страддл) с приземлением в упор лежа Straddle Jump to Push Up | $\frac{0,81 \pm 0,17}{0,78 \pm 0,20}$ | >0,05 | $\frac{0,67 \pm 0,21}{0,53 \pm 0,16}$ | >0,05 | $\frac{17,3}{32,1}$ |
| 6     | Перекидной прыжок (Scissors Leap ½ Turn)                                                   | $\frac{0,74 \pm 0,15}{0,73 \pm 0,19}$ | >0,05 | $\frac{0,65 \pm 0,08}{0,41 \pm 0,06}$ | <0,05 | $\frac{12,2}{43,8}$ |

Примечание. В числителе – показатели КГ (10 человек), в знаменателе –ЭГ (10 человек).

**Выводы.** Для спортивной аэробики характерно уделять большое внимание качеству исполнения всех движений: они должны быть точными и иметь определенную форму, четко демонстрировать при выполнении «начальную позицию», «основную фазу» и «конечную позицию». При организации прыжковой подготовки в рамках сопряженной физико-технической подготовки следует учитывать следующие требования правил соревнований к выполнению прыжков, которые, кроме того, должны: демонстрировать прыгучесть и максимальную амплитуду, точность и устойчивость; быть выполнены с хорошей осанкой и ясно распознаваемой формой тела в воздухе; демонстрировать способность к контролю всех фаз движения и легкость. Экспериментальная методика обучения прыжковым упражнениям спортивной аэробики с учетом их структуры и требований правил соревнований к их исполнению при своевременном развитии необходимых для этого двигательных-координационных качеств (прыгучести и динамического равновесия) способствует повышению качества выполнения рассматриваемых прыжковых элементов сложности спортивной аэробики.

#### Литература

1. Аэробная гимнастика: правила соревнований FIG 2022–2024. М.: Международная федерация гимнастики, 2022. 116 с.
2. Касаткина Н.А., Узалукова В.В. Совершенствование техники исполнения элементов сложности в спортивной аэробике // Поволжский педагогический поиск. 2019, №4(30). С. 90–96.

3. Костюнина Л.И., Ключникова С.Н., Назаренко Л.Д. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография. М. : Флинта; Наука, 2010. 114 с.
4. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: учеб.-метод. пособие. С.-Пб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 37 с.
5. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016, №6 (16). С. 72–75.
6. Остапенко И.С., Михайлова Э.И. Совершенствование методики обучения перекидным прыжкам с поворотом на 360° в спортивной аэробике // Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской) «Шаг в науку». М.: ХАСК, 2022. С. 186–190.
7. Сомкин А.А., Манько Л.Г. Сопряженная физико-техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе гимнасток 10–12 лет // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2013. С. 249–256.
8. Чаюн Д.В. Заметки аэробикиста: Руководство по обучению спортсменов элементам сложности спортивной аэробики : учебное пособие. Тюмень: ТОГИРРО, 2021. 94 с.

**УДК 796.332: 37.012**

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

---

### **METHOD OF FORMING THE BASICS OF GAME THINKING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS USING THE POSSIBILITIES OF INFORMATION TECHNOLOGIES**

---

*Л.И. Костюнина, Д.И. Ханбиков*  
*L.I. Kostyunina, D.I. Khanbikov*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,  
Ульяновск, Россия*  
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia*

*likost@mail.ru*

**Аннотация.** В статье обоснована необходимость формирования технико-тактических умений, основ тактического мышления у юных футболистов с первых лет начала спортивной подготовки. Представлено теоретико-методическое обоснование методики формирования основ игрового мышления футболистов 7-8 лет на основе применения видео-моделей игровых ситуаций, набора технико-тактических карточек, разработанных на основе реальных игровых эпизодов, имевших место в матчах команд юных футболистов и представленных на информационных носителях, с использованием программы SS Session Planner. Результаты педагогического эксперимента подтверждают обоснованность и перспективность использования возможностей информационных технологий в процессе теоретических, практических занятий технико-тактической направленности с юными футболистами; обуславливают возможность дальнейшей



разработки инновационных технологий технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов.

**Abstract.** The article substantiates the need to develop technical and tactical skills, the basics of tactical thinking in young football players from the first years of sports training. The theoretical and methodological substantiation of the methodology for developing the basics of game thinking in 7-8 year old football players is presented based on the use of video models of game situations, a set of technical and tactical cards developed on the basis of real game episodes that took place in matches of young football teams and presented on information carriers, using the SS Session Planner program. The results of the pedagogical experiment confirm the validity and prospects of using the capabilities of information technology in the process of theoretical and practical classes of technical and tactical orientation with young football players; determine the possibility of further development of innovative technologies for technical and tactical training of qualified football players.

**Ключевые слова:** юные футболисты, игровое мышление, технико-тактические умения, информационные технологии, игровая ситуация, видео-задания.

**Keywords:** young football players, game thinking, technical and tactical skills, information technology, game situation, video tasks.

**Введение.** Обобщение передового опыта спортивной подготовки юных футболистов свидетельствует, о том, что методические аспекты начальной подготовки футболистов, в первую очередь, находят свое отражение в вопросах развития специальных физических, двигательных-координационных качеств [1, 2, 3, 6]. При этом современные тенденции развития футбола, диктуют необходимость (начиная с первых лет подготовки юных футболистов, наряду с решением вопросов общефизической и специальной подготовки, обучения базовым приемам техники и тактики игры) создания предпосылок для формирования технико-тактических умений, основ игрового мышления юных футболистов, являющихся базисом для дальнейшего становления их технико-тактического мастерства. Эффективность решения задач технико-тактической подготовки юных футболистов обусловлена применением, как традиционных средств спортивной подготовки, так и использованием возможностей информационной-цифровой среды, которая на сегодняшний день широко внедряется во все сферы профессиональной деятельности. В футболе различные программы и дистрибутивы позволяют оптимизировать тренировочный процесс, усовершенствовать подготовку футболистов в индивидуальном плане [3, 5]. Тактическая подготовка квалифицированных футболистов с помощью средств информационных технологий уже используется во многих ведущих футбольных командах мира. При этом, применение возможностей цифровой среды, информационных технологий в процессе формирования технико-тактических умений, основ тактического, игрового мышления юных футболистов требуют дальнейшего теоретико-методического обоснования.

**Цель исследования:** обоснование методических подходов к формированию основ игрового мышления юных футболистов с использованием возможностей информационных технологий.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели и решения задач исследования мы использовали следующие научные методы:

анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование физической и специальной подготовленности; тесты оценки игрового мышления; метод экспертных оценок; анализ видеоматериалов; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Для выявления эффективности разработанной нами методики развития игрового мышления средствами информационных технологий у юных футболистов был проведен основной педагогический эксперимент. В его проведении участвовали две команды юных футболистов, занимающихся в ФШ «Квадрат». Экспериментальная группа (ЭГ,  $n = 16$  человек) и контрольная группа (КГ,  $n = 15$  человек) представлены отдельными командами. Возраст юных футболистов – 7-8 лет. Эксперимент проводился в сезоне 2023-2024 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанная нами методика направлена на формирование основ игрового мышления юных футболистов на основе приобретения когнитивных умений, связанных с оценкой, анализом, прогнозированием и контролем различных игровых ситуаций, возникающих в процессе игры. В качестве материала для анализа и решения игровых ситуаций нами были разработаны учебные технико-тактические задачи на основе реальных игровых эпизодов, имевших место в матчах команд футболистов 7-10 лет. Основными принципами отбора ситуаций явились доступность и тенденция к максимальной сложности, представительность. Принцип доступности в основе любого процесса обучения, исходя из этого при разработке учебных технико-тактических задач, мы учитывали индивидуальный опыт занимающихся, особенности психо-возрастного развития юных футболистов, организации познавательных процессов. Принцип представительности заключается в том, что для развития мышления в учебном материале необходимо присутствие всех типов ситуаций, встречающихся в игровой деятельности. В связи с этим все технико-тактические задачи были отнесены к шести разделам, соответствующим следующим классификационным типам ситуаций: атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; атакующие игровые ситуации, действия игрока без мяча; оборонительные игровые ситуации; атакующие стандартные ситуации, действия игрока с мячом; атакующие стандартные ситуации, действия игрока без мяча; оборонительные стандартные ситуации. В ЭГ спортсменов в процессе обучения технико-тактическим действиям, формирования основ игрового мышления применялся ряд методических подходов (табл. 1).

Ниже мы приводим пример организации работы по совместному анализу и оценке рациональности выбранных группами решений игровых ситуаций. На решение задания отводилось 5-7 минут, после чего ответы сдавались преподавателю. На всю работу по разбору одной игровой ситуации отводилось 15-20 минут. На одном занятии выполнялся разбор двух игровых ситуаций. Всего в течении педагогического эксперимента было проанализировано 48 ситуаций.

Таблица 1 – Методические приемы, интерактивные средства обучения юных футболистов в ходе технико-тактической подготовки

| №/№ | Методические приемы, интерактивные средства                                                                  | Содержание задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <i>Графическое моделирование</i>                                                                             | <p><i>Демонстрация игровой ситуации из видеосюжета футбольного матча.</i></p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- испытуемые должны самостоятельно выделить комплекс признаков наблюдаемой ситуации;</li> <li>- выполнить самостоятельное графическое моделирование конкретной ситуации (юные спортсмены на электронных планшетах, с помощью специальной программы SS Session Planner на макете соответствующей зоны футбольного поля, воспроизвели выделенные ими признаки)</li> </ul> <p>В процессе рисования юными футболистами осмысливаются признаки ситуации, которые далее анализируются и обобщаются, на основе чего спортсмен уже принимает теоретическое тактическое решение.</p> <p>Для выполнения и представления игровых ситуаций мы использовали видеозаписи футбольных и мини-футбольных матчей различного уровня, такие как чемпионат Европы – 2016, чемпионат мира – 2018, игры с участием детских команд.</p> |
| 2.  | <i>Групповая дискуссия (обсуждение) при поиске решений предъявляемой ситуации</i>                            | <p><i>Испытуемые делятся на малые группы по 3-5 человек в каждой (желательно нечетное количество) для обсуждения в группах вариантов решений.</i></p> <p>Задача: преобразование электронных индивидуально созданных моделей решения игровых ситуаций и выборка возможных вариантов их продолжений.</p> <p>Наиболее важным моментом в этом случае является необходимость вербализации мысленных действий каждым работающим в группе человеком. Как известно это способствует осмыслению ситуации, так как все, «что проговорено – то осмыслено».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.  | <i>Совместный анализ и оценка с точки зрения рациональности выбранных группами решений игровых ситуаций.</i> | <p><i>Демонстрация вариантов решения игровой ситуации, разработанных микрогруппами.</i></p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить их различия;</li> <li>- под руководством тренера выбрать наиболее рациональный вариант;</li> <li>- сформировать у ребенка алгоритм действия оценивания собственных действий, а также возможность действовать по подражанию.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <i>Взаимодействие с родителями и выполнение домашнего задания</i> | <p><i>Выполнение домашних заданий по разработанным дополнительным электронным карточкам с игровыми ситуациями, которые высылались на гаджеты родителям.</i></p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определить рациональное решение игровой ситуации.</li> </ul> <p>отразить все свои тактические действия в графическом редакторе с указанием линий передач, перемещения игроков и траекторий ведения мяча.</p> |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Каждая ситуация была представлена отдельным видеосюжетом в электронных технико-тактических карточках. Игровая ситуация преподносится команде (целая учебно-тренировочная группа) юных футболистов в качестве стоп-кадра на мониторе ПК с заданием - создать модель игровой ситуации на своем электронном планшете с помощью программы (SS Session Planner). Далее группа делится на малые подгруппы по 3-5 человек. Дается инструкция для микрогрупп: выявить все возможные варианты действий игрока атакующей команды, владеющего мячом, выбрать наилучший способ решения игровой ситуации с позиции игрока. Далее каждая группа на одном электронном носителе воссоздаёт коллективно преобразованную модель ситуации, являющаяся решением.

На рисунке представлена игровая ситуация. Мы видим, что игрок, владеющий мячом может: выполнить продольную передачу игроку во фланг; выполнить среднюю передачу игроку к центральному кругу; выполнить длинную – диагональную передачу между соперниками на ход партнеру; совершить обводку атакующего соперника и продолжить ведение мяча к линии штрафной; выполнить уход вправо с последующим ударом по воротам.

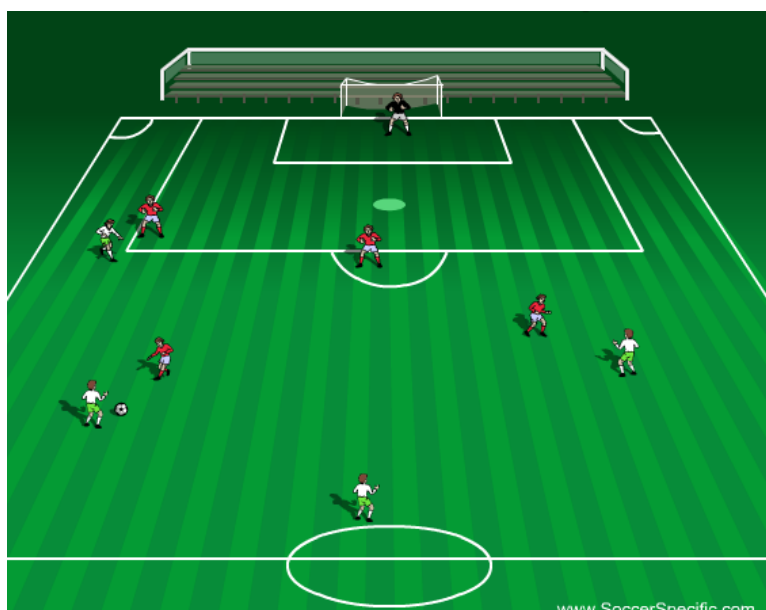


Рисунок – Игровая ситуация во фланговой зоне атаки, позиционная атака

Таким образом данная игровая ситуация предполагает 5 вариантов решений. В ходе обсуждения юные спортсмены должны найти данные решения и предложить наиболее оптимальный способ решения данной тактической задачи.

Взаимосвязь теоретических и практических занятий осуществлялась посредством групповых и командных упражнений в тренировочных занятиях по технико-тактической подготовке. Все рассматриваемые в теоретических занятиях ситуации имели место в практических тренировочных занятиях. В ходе реализации теоретических занятий и самостоятельной работы в домашних условиях посредством использования разработанных нами видеозаданий у юных футболистов активизируются процессы мышления, формируются умения анализировать ситуацию, прогнозировать дальнейшее развитие игровой ситуации, оценивать собственные действия и планировать командные и индивидуальные технико-тактические действия.

Всего в ходе педагогического эксперимента в ЭГ было проведено 36 теоретических занятий по 30-40 минут каждое, все остальные занятия были тренировочными, которые проводились по поурочной программе для учебно-тренировочных групп начальной подготовки (второго года обучения) ФШ «Квадрат». Контрольная группа занималась всеми видами подготовки по той же программе ФШ «Квадрат». Длительность педагогического эксперимента – шесть месяцев (сентябрь 2023 – март 2024 гг.). Общее количество времени, отведенного на тактическую подготовку, как в КГ, так и в ЭГ составило примерно 12 часов. Этот объем часов рекомендован тематическим учебным планом для учебно-тренировочных групп начальной подготовки (второго года обучения) ФШ «Квадрат».

Для определения показателей быстроты и правильности принятия решений в тестах-моделях игровых ситуациях у юных футболистов применялся разработанный нами набор технико-тактических карточек (ТТК). Набор карточек (ТТК) был представлен нами на информационных носителях (гаджетах и электронных планшетах). На начало педагогического эксперимента показатель правильности принятия решения футболистами КГ составляет  $5,7 \pm 1,12$  балла; в ЭГ, соответственно,  $5,5 \pm 1,23$  балла ( $P < 0,05$ ) из максимально возможных 10 баллов. То есть испытуемые, принимая теоретическое решение, практически в каждом случае допускали ошибки в определении эффективного продолжения игрового эпизода. Это говорит о том, что юные футболисты далеко не всегда находят оптимальное теоретическое решение в тактической ситуации, когда на них оказывает влияние такой сбивающий фактор, как дефицит времени.

Содержание технико-тактических карточек предполагало оценку умения принимать тактическое решение как с позиции атакующего игрока с мячом, так и обороняющегося игрока. На начало педагогического эксперимента выявлено, что в среднем теоретический выбор действия с позиции игрока с мячом юные футболисты осуществляют достоверно быстрее: в КГ время составило  $4,4 \pm 0,98$  с; в ЭГ, соответственно,  $4,5 \pm 0,76$  с

( $p > 0,05$ ), чем выбор с позиции игрока без мяча в КГ время составило  $3,5 \pm 0,69$  с; в ЭГ, соответственно,  $3,4 \pm 0,89$  с ( $p > 0,05$ ). Данный факт можно рассматривать как особенность теоретического тактического мышления юных футболистов, что, на наш взгляд, связано с предметностью действия. При выборе решения с позиции игрока с мячом испытуемый вынужден контролировать непосредственное перемещение мяча относительно действий партнеров и соперников. А при выборе решения с позиции игрока без мяча — прогнозировать действия игрока с мячом и относительно них выбирать действия игрока без мяча, т.е. увеличивается количество значимых удерживаемых в уме объектов в образе ситуации для принятия теоретического решения. Данную особенность необходимо учитывать в процессе формирования игрового мышления юных футболистов.

По завершению педагогического эксперимента у испытуемых ЭГ выявлены статистически достоверные улучшения показателей ( $p < 0,05$ ) правильности и быстроты принятия теоретического тактического решения, у футболистов КГ наблюдается положительная динамика (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей игрового мышления юных футболистов 7-8 лет ( $n=31$ )

| Тесты                               | Этапы педагогического эксперимента |          |        |              |            |        |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------|--------|--------------|------------|--------|
|                                     | Начало ПЭ                          |          | Р      | Окончание ПЭ |            | Р      |
|                                     | КГ                                 | ЭГ       |        | КГ           | ЭГ         |        |
| Правильность принятия решений, балл | 5,7±1,12                           | 5,5±1,23 | P>0,05 | 6,6±1,23     | 8,7±1,07*  | P<0,05 |
| Время решения тактической задачи, с | 5,4±0,75                           | 5,6±0,98 | P>0,05 | 5,1±0,79     | 4,5±0,87 × | P<0,05 |

Примечание: \* - внутригрупповые показатели достоверности различий  $P < 0,05$

Таблица 3 – Средние показатели эффективности игровой деятельности (коэффициент брака, %) контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента

| Группа | Начальный (M $\pm$ m) | Итоговый (M $\pm$ m) | Р        |
|--------|-----------------------|----------------------|----------|
| ЭГ     | $45,8 \pm 2,02$       | $35,4 \pm 4,28$      | $< 0,01$ |
| КГ     | $46,3 \pm 31,81$      | $40,3 \pm 3,71$      | $< 0,05$ |
| Р      | $> 0,05$              | $< 0,05$             |          |

В показателях выбора действий с позиции игрока с мячом юные футболисты КГ сократили время до  $4,1 \pm 1,01$  с; в выборе с позиции игрока без мяча в КГ время составило  $3,2 \pm 0,89$  с ( $P > 0,05$ ). В ЭГ, соответственно, показатели составили  $3,9 \pm 0,92$  с и  $2,9 \pm 0,91$  с ( $P < 0,05$ ). Юные футболисты ЭГ принимали решение в тестах-моделях игровых ситуаций быстрее и рациональнее чем спортсмены КГ ( $P < 0,05$ ), что свидетельствует о том, что экспериментальная методика способствует быстрому выделению и

обобщению комплекса признаков игровых ситуаций, которые необходимы для принятия эффективного тактического решения.

Показатели скорости и правильности принятия теоретического тактического решения в дальнейшем обуславливают эффективность соревновательной деятельности. Эффективность соревновательной деятельности определялась нами с помощью специальной методики регистрации технико-тактических действий в ходе матча, предложенной В.В. Суворовым (1996). На начало педагогического эксперимента показатели коэффициента неправильных технико-тактических действий в процессе игровой деятельности у испытуемых ЭГ и КГ не имеет статистически достоверных различий. ( $p > 0,05$ ). По результатам исследования, коэффициент брака игровой деятельности у юных футболистов 7-8 лет КГ и ЭГ на начало педагогического эксперимента составляло более 45 %. Причина этого явления может заключаться в следующем: недостаточный уровень физической и технической подготовленности, что влечет за собой недостаток активности на протяжении всего матча и ограниченность в использовании технических приемов; низкий уровень оперативности мышления, который оказывает влияние на выполнение фаз любого тактического действия (анализа ситуации, антиципации, планирования, принятия решения, действия, контроля), а также неправильный выбор средств (фаза принятия решения) для осуществления поставленной цели. Также необходимо отметить, что коэффициент брака показывает отношение неточных действий ко всем выполненным в ходе матча, когда на их осуществление помимо собственных технических и физических возможностей оказывают влияние достаточное количество внешних факторов, таких как противоборство соперника, ограничение по времени, состояние газона, погода и т.д. По завершению педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы показатели коэффициента брака игровой деятельности снизились до  $35,4 \pm 4,28\%$ ; в КГ, соответственно,  $40,3 \pm 3,71\%$  ( $P < 0,05$ ). Как показывают результаты исследования, у юных футболистов, имеющих высокие баллы по признаку правильности принятия теоретического тактического решения, отмечаются достоверно низкие показатели коэффициента брака при выполнении основных элементов игровой деятельности. Что подтверждает взаимосвязь и взаимообусловленность сформированности показателей тактического мышления и эффективности игровой деятельности.

**Заключение.** На сегодняшний день, вопросы развития игрового мышления юных футболистов в специальной литературе освещены фрагментарно. В качестве средств формирования игрового мышления, преимущественно рассматриваются разучивание различных комбинаций, наигрывание возможных способов действия в игровой ситуации, при этом актуальным является поиск современных подходов к организации тренировочного процесса на основе использования возможностей информационных технологий, позволяющих сформировать основы игрового мышления. Как показывают результаты педагогического эксперимента,

применение в процессе технико-тактической подготовки юных футболистов разработанных нами тестов-моделей игровых ситуаций, набора технико-тактических карточек (ТТК), представленных на информационных носителях (гаджетах и электронных планшетах), с помощью программы (SS Session Planner) обусловило формирование навыков у юных футболистов выявления ключевых признаков игровых ситуаций, определения их классификационных принадлежностей, принятия обобщающих решений игровой ситуации. Данные навыки создают предпосылки для дальнейшего роста технико-тактического мастерства, с последующим переносом приобретённых умений в игровую деятельность.

#### Литература

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. 2008, №3.
2. Ивасев В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. канд. пед. Наук. Краснодар, 2001. 24 с.
3. Комков В.Ю., Марьянович А., Блинов В.А. Формирование игрового мышления футболистов с использованием роботизированного тренировочного комплекса «FOOTBOT» // Наука и спорт: современные тенденции. 2018, № 4 (том 21). С. 24-30.
4. Костюнина Л.И., Дугуфана Багайоко Д.С. Развитие ведущих двигательных координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода // Теория и практика физической культуры. –2021, № 2. С. 59-61.
5. Левин, В.С. Технология компьютерно-диагностической оценки пространственно временных характеристик футболистов в процессе командно-игровой деятельности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2015, Вып. 4. С. 261-263.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование. Псков, 2000. 128 с.
7. Суворов В.В. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов. Краснодар: КубГАФК, 2015. С. 45.



# ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

## PROSPECTS FOR IMPROVING THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Н.И. Латипова*  
**N.I. Latipova**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

nigoralatipova780@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Особое внимание уделяется внедрению инновационных технологий, индивидуализации тренировочного процесса, психологической подготовке спортсменов, оптимизации системы раннего отбора и развития молодых талантов, профилактике травм и повышению квалификации тренеров. Предлагаемые меры направлены на улучшение спортивных результатов и повышение безопасности тренировочного процесса, что способствует более эффективной подготовке гимнасток на всех уровнях.

**Abstract.** The article discusses the main directions of improving the system of sports training in rhythmic gymnastics. Special attention is paid to the introduction of innovative technologies, individualization of the training process, psychological training of athletes, optimization of the system of early selection and development of young talents, injury prevention and professional development of coaches. The proposed measures are aimed at improving athletic performance and improving the safety of the training process, which contributes to more effective training of gymnasts at all levels.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, спортивная подготовка, инновационные технологии, индивидуализация тренировок, профилактика травм, психологическая подготовка, квалификация тренеров.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, sports training, innovative technologies, individualization of training, injury prevention, psychological training, qualification of coaches.

**Введение.** Художественная гимнастика – это один из самых эстетичных и технически сложных видов спорта, который требует от спортсменок не только физической силы и гибкости, но и высокого уровня координации, чувства ритма, артистичности и выносливости. В последние годы система спортивной подготовки по художественной гимнастике претерпевает значительные изменения. Новые вызовы и тенденции требуют пересмотра методик подготовки, внедрения инновационных технологий и подходов, а также улучшения условий для развития спортсменов. В статье рассмотрим основные перспективы совершенствования системы подготовки в данном виде спорта [1, 6].

Современные технологии дают широкие возможности для улучшения тренировочного процесса в художественной гимнастике. Одним из ключевых

направлений является внедрение систем видеосъёмки и анализа движений. С помощью специальных программ можно отслеживать ошибки в технике выполнения элементов, анализировать биомеханику движений и корректировать тренировочный процесс. Также становятся популярными системы виртуальной реальности (VR), которые могут использоваться для моделирования соревновательных ситуаций и улучшения координации [2, 7].

**Основная часть.** Персонализированный подход к тренировкам – это ключ к максимальному раскрытию потенциала гимнастики. Не все спортсменки обладают одинаковыми физическими данными и возможностями, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. В этом направлении важно развивать методы функциональной диагностики и анализа физического состояния. Тренеры могут использовать данные о генетической предрасположенности, психоэмоциональном состоянии и физической форме спортсмена для составления персонализированных программ тренировок и восстановления [3, 8].

Художественная гимнастика требует от спортсменок не только физической выносливости, но и высокой эмоциональной устойчивости. Соревнования сопровождаются высоким уровнем стресса, и важно, чтобы гимнастки умели справляться с давлением и сохраняли концентрацию. Одним из направлений совершенствования системы подготовки является усиление работы спортивных психологов с гимнастками. Медитации, техники визуализации и работа над уверенным выступлением могут помочь спортсменкам улучшить свои результаты.

Ранний отбор детей с потенциалом для художественной гимнастики и их развитие – важный аспект системы подготовки. В этом направлении можно усовершенствовать программы детского спорта, сделав их более ориентированными на выявление талантов и плавное вовлечение детей в спорт высокого уровня. Важно уделять внимание гармоничному развитию детей, чтобы предотвратить перенапряжение и травмы на ранних этапах спортивной карьеры [4, 9].

Травмы в художественной гимнастике – это один из главных рисков, связанных с высокими нагрузками на организм. Поэтому внедрение современных методов восстановления и профилактики травм является ключевым направлением совершенствования системы подготовки. Использование физиотерапии, регулярные осмотры и мониторинг состояния спортсменок, а также внедрение профилактических программ (например, йога, пилатес, массажи) помогут снизить риск травм и увеличить продолжительность спортивной карьеры гимнасток [5, 10].

Эффективность системы спортивной подготовки зависит от уровня квалификации тренерского состава. Тренеры должны обладать не только отличными знаниями в области техники и методик подготовки, но и быть в курсе последних тенденций и нововведений. Регулярное повышение квалификации тренеров, участие в международных семинарах и курсах, а

также обмен опытом с зарубежными коллегами – важные шаги для улучшения качества подготовки спортсменов [11].

Соревновательный процесс в художественной гимнастике также требует адаптации к современным условиям. Возможным направлением развития является увеличение количества национальных и международных турниров для юниоров, что позволит молодым спортсменкам на ранних этапах карьеры приобретать соревновательный опыт. Также можно внедрять новые форматы соревнований, ориентированные на артистизм и взаимодействие с аудиторией, что повысит зрелищность и популярность спорта [1, 12].

**Выводы.** Перспективы совершенствования системы спортивной подготовки по художественной гимнастике охватывают различные аспекты: от внедрения инновационных технологий и индивидуализации подходов до повышения квалификации тренеров и улучшения условий для восстановления спортсменок. Эти изменения позволят не только улучшить результаты на международной арене, но и сделать этот вид спорта более безопасным и привлекательным для новых поколений гимнасток.

#### Литература

1. Аверьянова И.Г. Теория и методика художественной гимнастики. М.: СпортАкадемПресс, 2018.
2. Латипова Н.И., Журабоева М.Д. (2021). Роль ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении для дошкольников // Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA), 135-140.
3. Кузнецова Е.В. Психологические аспекты подготовки гимнасток к соревнованиям. СПб: Лань, 2019.
4. Латипова Н.И. (2023). Проблемы теоретической подготовки по физической культуре учащихся 8-9 классов общеобразовательных школ // Science and innovation 2 (Special Issue 4), 111-116.
5. Лихачёва А.Н. Современные технологии в спортивной подготовке гимнасток // Спорт и наука. 2020, №2. С. 45-50.
6. Орлова Т.С. Анализ и совершенствование системы подготовки спортсменов в художественной гимнастике // Вестник спортивной науки. 2021, №5. С. 12-18.
7. Isakovna L.N. (2023, January). Extracurricular activities in students in grades 5 and 9 develop social initiative through events // In E Conference Zone (pp. 1-14).
8. Захарова М.А. Методы профилактики травм в художественной гимнастике // Спортивная медицина. 2022, №3. С. 34-39.
9. Isakovna L.N. (2024). 5-9 sinf o 'quvchilarida sinfdan tashqari tadbirlar vositasida ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirishning pedagogik ish shakllari // Science and innovation, 3(Special Issue 35), 234-237.
10. Erkeyev E. Жисмоний тарбия ва спорт” фани тараққиётининг ҳозирги кундаи устувор аҳамияти //Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
11. Nosirov, Sardorjon. "Uzoq masofaga suzuvchilarda chidamlilikni oshirish uchun vosita va usullar." Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". 2024.
12. Xasanov A.T., Anvarov D.M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati. o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
13. Rahmonova M. (2024). Badiiy gimnastikada akrobatika mashqlarining rivojlanishi. Research and implementation, 2(5), 129-133.

14. Rahmonova M. (2024). Badiiy gimnastikaga qizlarning psixologik tayyorgarligi. Research and implementation, 2(6), 68-72.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

---

## COMPARATIVE ANALYSIS OF SPORTS TRAINING PROGRAMS IN TRACK AND FIELD

*К.Д. Малышева, В.Л. Ботяев*  
*K.D. Malysheva, V.L. Botyaev*

*Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия*  
*Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

kolenteeva1998@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье представлен сравнительный анализ программ спортивной подготовки по легкой атлетике 1986, 2004, 2013 и 2020 годов. В исследовании выявлены наиболее выраженные отличия, среди которых изменение комплекса испытаний для первичного отбора атлетов и перечня контрольно-переводных мероприятий, постепенное снижение уровня нормативов на этапах подготовки, изменения в соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки. В результате сравнительного анализа авторами предложены основные направления совершенствования и реализации спортивных программ по легкой атлетике.

**Abstract.** This article presents a comparative analysis of athletics training programs in 1986, 2004, 2013 and 2020. The study identified the most pronounced differences, including a change in the set of tests for the initial selection of athletes and the list of control and transfer events, a gradual decrease in the level of standards at the stages of preparation, changes in the ratio of training process volumes by types of preparation. As a result of the comparative analysis, the authors proposed the main directions for improving and implementing athletics sports programs.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спортивная подготовка, программа спортивной подготовки, спортивный отбор, внутренняя ориентация.

**Keywords:** athletics, sports training, sports training program, sports selection, internal orientation.

**Актуальность.** На сегодняшний день в отечественной легкой атлетике за последние десятилетия накоплен ряд проблемных вопросов, среди которых наиболее выраженными выступают регресс результатов в большинстве легкоатлетических дисциплин и снижение численности занимающихся. Одним из ключевых механизмов, устанавливающих вектор построения и реализации тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов, является программа спортивной подготовки. Это обусловлено тем, что программа спортивной подготовки содержит в себе комплекс ключевых характеристик подготовки спортсмена, учитывающих этапы подготовки, виды отбора талантливых детей и подростков, объем общей физической, специальной физической, спортивно-технической и тактической

подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов на каждом этапе подготовки спортсмена и т.д. Иначе говоря, от качества разработки спортивной программы на прямую зависит будущий спортивный успех атлетов, сохранение численности контингента и развитие вида спорта в целом.

Необходимо сказать, что современная легкая атлетика является самым медалеёмким видом спорта, ее олимпийская программа включает 24 соревновательных вида у мужчин и 23 - у женщин. Каждой из этих легкоатлетических дисциплин присуща определенная специфика соревновательной деятельности и явные отличия в различных сторонах подготовки спортсмена. Даже между близкими по направленности видами существуют характерные отличия не только в системе подготовки, но и в требованиях, предъявляемых к психологическим, физиологическим и морфологическим особенностям человека, которые следует учитывать при планировании и организации тренировочного и соревновательного процессов. В связи с чем, вопрос совершенствования и реализации программ спортивной подготовки в легкой атлетике приобретает все более важную роль в повышении эффективности и результативности спортивной подготовки атлетов.

**Цель исследования.** Целью исследования являлось проведение теоретического анализа современной и ранее существующих программ спортивной подготовки по легкой атлетике, и обоснование необходимости их совершенствования.

**Методы и организация исследования.** Сформулированная цель исследования определила основные методы, направленные на ее достижение. В качестве основных были использованы: анализ, обобщение и интерпретация данных нормативно-правовых актов, научной и методической литературы по теме спортивной подготовки в легкой атлетике, обобщение передового опыта ведущих тренеров, изучение, систематизация и сравнение спортивных программ по легкой атлетике, анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров национальной сборной страны, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования осуществлен сравнительный анализ спортивных программ по легкой атлетике различных лет: 1986, 2004, 2013 и 2020 годов. В результате изучения данных программ обнаружены как положительные, так и отрицательные изменения в планировании и реализации спортивной подготовки легкоатлетов.

В результате сравнительного анализа блока контрольных упражнений выявлено, что в программах спортивной подготовки коренным образом обновлены испытания для первичного отбора атлетов и контрольно-переводных мероприятий. До модернизации в программах 1986, 2004 и 2013 годов контрольные упражнения для отбора и зачисления детей на этап начальной подготовки были разделены на 4 направления легкой атлетики: 1)

бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; 2) прыжки; 3) метания; 4) многоборье [1, 4, 5, 6]. На данный момент программа спортивной подготовки 2020 года предполагает отбор спортсменов для занятий легкой атлетикой по одному комплексу контрольных заданий (без деления по группам легкоатлетических дисциплин), которые направлены на оценку различных двигательных умений и навыков. В указанный комплекс входят следующие упражнения: челночный бег 3\*10 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течении 30 секунд, метание мяча весом 150 грамм, наклон вперед из положения стоя, бег 2 километра [3]. Таким образом, контрольные испытания для отбора детей на этап начальной подготовки приобрели многоборный характер.

Необходимо сказать, что в программах 1986, 2004 и 2013 года во всех легкоатлетических дисциплинах активно использовалось исследование результатов атлетов в беге с ходу, как при отборе юных спортсменов, так и для перевода их на следующий этап подготовки [1, 4, 5, 6]. Несмотря на то, что бег с ходу является особенно информативным и прогностическим в спринтерском беге, он полностью исключен из комплекса контрольных испытаний в спортивной программе 2020 года. В контрольно-переводных нормативах бег с ходу был направлен на оценку быстроты движения за единицу времени в чистом виде. В тренерской же практике достаточно распространенным является применение бега с ходу в комплексе с бегом со старта. При планировании будущего соревновательного результата в беге на короткие дистанции, например на 60 метров, наиболее достоверным является применение суммы результатов в беге на 30 метров со старта и 30 метров с разгона. Кроме того, комплексное использование бега со страты и бега с ходу позволяет оценить стартовый разгон спортсмена с помощью вычисления разницы результатов в данных испытаниях.

В связи с заметным регрессом спортивных результатов в метаниях необходимо акцентировать особое внимание на перечне контрольных испытаний в данных дисциплинах. При проверке физических качеств важно применять тестирующие упражнения на такие мышечные группы, степень развития которых наиболее тесно связана со спортивными результатами в конкретной легкоатлетической дисциплине. У метателей высших разрядов существенное значение имеет величина жима штанги лежа, становой тяги и приседа со штангой как показателей абсолютной силы. Система отбора талантливых спортсменов-метателей 1986 года предполагала анализ степени развития абсолютной силы с помощью упражнения становая тяга [1]. В спортивной программе 2013 года, начиная с этапа спортивной специализации, для проведения оценки уровня развития абсолютной силы у метателей применяли жим штанги лежа [5]. Но современная программа спортивной подготовки легкоатлетов не содержит заданий, направленных на оценку абсолютной силы у метателей, что, вероятнее всего, может служить одной из причин снижения результатов в легкоатлетических метаниях.

Также в рамках исследования осуществлен сравнительный анализ контрольных упражнений в беге на средние и длинные дистанции. Система отбора юных спортсменов в 1986 году предполагала комплексное, всестороннее изучение индивидуальных задатков спортсменов. Конечно же, в нее входили педагогические тесты, оценивающие уровень развития физических качеств: бег 30 метров с ходу, 60 метров с высокого старта, бег 300 метров, 600 метров (у девушек), 800 метров (у юношей), прыжок в длину с места, наклон вперед [1]. Кроме того, отбор детей предполагал анализ функциональных особенностей ребенка, с помощью измерения жизненной емкости легких, максимальной аэробной производительности и пробы с задержкой дыхания. В спортивных программах 2004 и 2013 годов перечень упражнений для отбора легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции значительно сокращен. Контрольные испытания на тренировочном этапе состояли только из беговых дисциплин: бег 60 метров с ходу, бег 300 метров, 3000 метров (у юношей), 2000 метров (у девушек) [4, 5]. На данный момент в спортивной программе 2020 года в беге на средние и длинные дистанции контрольные упражнения включают в себя прыжок в длину с места, бег на 60 метров с высокого старта и 500 метров [3].

Ведущие тренеры национальной сборной страны подчеркивают, что анализ функциональных данных является неотъемлемой частью отбора юных спортсменов и мониторинга динамики совершенствования их спортивного мастерства особенно в видах на выносливость. Из этого следует, что исключение функционального тестирования из программ спортивной подготовки является не совсем оправданным. Солодков А. С. указывает, что для функциональных показателей выявлена значительная генетическая обусловленность многих физиологических параметров, среди которых аэробные и анаэробные возможности, характеристики ЭКГ, жизненная емкость легких и жизненный показатель (ЖЕЛ/кг), частота и глубина дыхания, минутный объем дыхания, длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе [7]. Следовательно, при отборе юных атлетов необходимо анализировать функциональные особенности организма, поскольку в беге на средние и длинные дистанции предъявляются высокие требования к уровню работоспособности и адаптации организма к объемным физическим нагрузкам, к скорости восстановления после физических и психических напряжений и уровню устойчивости к ним.

Сравнительный анализ программ спортивной подготовки по легкой атлетике обнаружил значительное снижение уровня нормативов общей физической и специальной физической подготовленности атлетов. Рассмотрим динамику изменения уровня нормативов на примере тройного прыжка (прыжковые дисциплины, тренировочный этап). В 1986 году минимальный результат для зачисления в группы тренировочного этапа составлял не менее 680 см для юношей и 620 см для девушек, а в 2004 году данные показатели были изменены до 600 см у юношей и 560 см у девушек [1,6]. В программе 2013 года результаты были сохранены на прежнем уровне,

но в 2020 году требования к подготовленности спортсменов снова упрощены до 540 см и 510 см соответственно [3, 5]. Из этого следует, что в общей сложности с 1986 года и по настоящее время норматив в тройном прыжке был снижен на 140 см у юношей и 110 см у девушек. Большинство специалистов придерживаются той точки зрения, что повышение уровня нормативов должно служить движущей силой к развитию вида спорта и росту спортивного результата. В связи с чем, тенденция закономерного снижения уровня требований к подготовленности спортсменов является достаточно спорной.

Сравнительный анализ спортивных программ выявил изменения в соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки легкоатлетов. В ходе исследования выявлена тенденция постепенного увеличения доли специальной физической подготовки (СФП) за счет снижения общей физической подготовки (ОФП). Так, например, в 2013 году на этапе спортивной специализации (свыше двух лет) в дисциплине бег на короткие дистанции доля СФП в среднем варьировала от 24 до 32%, ОФП 18-27%, а в 2020 году данные показатели достигли значений 29-38% и 15-20% соответственно [3, 5].

В процессе интервьюирования, анкетирования и исследования опыта ведущих тренеров национальной сборной страны также подтвердилась проблема увеличения объема специальной физической подготовки особенно на начальных этапах. На сегодняшний день специалисты все чаще прибегают к ускоренному, а иногда форсированному процессу подготовки, с целью скорейшего достижения высоких результатов юными спортсменами. Особенно остро стоит проблема ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса легкоатлетов.

Зеличенко В.Б. в своих работах отмечает, что спортивная ориентация должна быть направлена на всестороннее и многоэтапное изучение способностей спортсменов, а также создание необходимых условий для гармоничного и поэтапного развития двигательных способностей [2]. Автор отмечает, что на начальном этапе подготовки специалистам необходимо в большей степени придерживаться многоборной системы тренировок и избегать форсирования тренировочного процесса, что часто игнорируется тренерами, пренебрегающими данными аспектами подготовки.

Отдельно необходимо отметить, что достаточно дискутируемыми вопросами в легкой атлетике являются сроки проведения внутренней ориентации (выбор специализации). В рассматриваемых спортивных программах точные возрастные границы выбора узкой специализации четко не регламентируются. Затрудняет процесс внутренней ориентации тот фактор, что для каждого легкоатлетического вида возраст начала узкоспециализированной подготовки индивидуален. Большинство специалистов считают, что на ранних этапах отбора невозможно объективно оценить весь комплекс морфологических, биомеханических, функциональных и психических качеств спортсмена, требующихся для дальнейшей специализации в определенной легкоатлетической дисциплине. Данные,



полученные в ходе первичных исследований юных спортсменов, на начальном этапе отбора можно использовать лишь, как предварительные и ориентировочные.

Ведущие тренеры национальной сборной страны указывают на то, что при проведении внутренней спортивной ориентации подавляющее большинство наставников акцентируют внимание на исходном уровне подготовленности ребенка. Однако, для максимально точного определения потенциальных способностей юного спортсмена следует анализировать не только первоначальные данные, полученные в ходе входного контроля, а прежде всего – темпы прироста этих показателей. В связи с этим требуется разработка такой системы контрольных испытаний, которая бы оценивала возможности спортсмена не на сегодняшний день, а прогнозировала бы их на дальнейшую перспективу в той или иной специализации.

Кроме того, тренеры сборной страны отмечают важность проведения точной ориентации даже внутри группы легкоатлетических дисциплин. При выборе средств и методов, осуществления внутренней ориентации для занятий отдельными видами легкой атлетики, следует брать во внимание специфические особенности избранной специализации. Ведь даже в одной группе дисциплин, например, бег на короткие дистанции, существуют определенные отличия в физической и технико-тактической подготовке, а также различаются предъявляемые требования к организму спортсмена. На данный момент требования нормативов не учитывают в полной мере особенности каждой легкоатлетической дисциплины. Спортивные специалисты желают, чтобы контрольно-переводные мероприятия были направлены не только на оценку и контроль уровня физической подготовленности для отбора талантливых детей и перевода их на следующей этап подготовки, но и на объективный анализ правильности избранного направления спортивной подготовки; контроль над динамикой тренированности занимающихся; своевременные корректировки тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки. На данный момент в разработанных программах преобладает обобщенный характер, не обеспечивающий в полной мере возможность проведения анализа динамики совершенствования спортсмена в узкой избранной специализации.

В ходе интервьюирования выявлено, что тренерам предпочтительнее программа спортивной подготовки 1986 года. Данное обстоятельство специалисты объясняют тем, что система отбора перспективных спортсменов в СССР была несколько эффективнее, что подтверждается результатами, демонстрируемыми атлетами на международной арене, национальными рекордами, установленными в данный временной период, массовостью вида спорта. Комплекс контрольных испытаний в 1986 охватывал широкий спектр двигательных способностей, функциональных особенностей, что позволяло вести контроль и наблюдать динамику всестороннего развития спортсмена. Кроме того, оценка каждого физического качества осуществлялась по нескольким контрольным заданиям, что позволяло проводить более глубокий

анализ развития способностей спортсмена и различных форм их проявления. Одной из особенностей спортивной подготовки спортсменов в 1986 году являлось то, что для достижения высоких результатов сначала проводилась серьезная работа над общим повышением уровня развития всех физических качеств, а не сужение функционала спортсмена до узкой специализации [1].

**Выводы.** Таким образом, на сегодняшний день в программах спортивной подготовки выявлены слабые стороны, препятствующие эффективному развитию легкой атлетики, повышению спортивного мастерства атлетов, популяризации вида спорта и увеличению численности занимающихся. Вопрос совершенствования программ спортивной подготовки в легкой атлетике может быть успешно решен только с помощью глубокого анализа тенденций развития вида спорта и существующих в нем проблем. Среди основных направлений совершенствования спортивных программ можно выделить: внедрение в перечень входных и контрольно-переводных испытаний более прогностических и информативных упражнений, направленных на всестороннюю оценку двигательных способностей и функциональных возможностей атлетов; широкое использование компьютерных технологий и инновационных методов диагностики; четкое регламентирование оптимального возраста проведения внутренней ориентации относительно каждой легкоатлетической дисциплины; разработка и утверждение модельных характеристик спортсменов и стандартов подготовленности для конкретного легкоатлетического направления; повышение уровня профессиональных компетенций спортивных специалистов; изменение отношения тренеров и специалистов к соблюдению существующих требований и норм подготовки. При этом следует разрабатывать программы в соответствии с принципами индивидуализации и дифференциации педагогических подходов исходя из конкретных начальных результатов спортивного отбора. Необходимо отметить, что на данный момент сохраняется потребность в увеличении роли науки при подготовке спортсменов высшей квалификации на разных этапах их развития. Основными критериями качества разработки и реализации программ спортивной подготовки являются увеличение и сохранение численности занимающихся, результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня, рост мастерства, четкость и своевременность в реализации современных программно-методических требований.

#### Литература

1. Постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О единой системе отбора перспективных спортсменов» от 10 августа 1986 года.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. : Терра спорт, 2000. 237 с.
3. Зеличенко В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». 2020. 187 с.
4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004. 108 с.
5. Ильин И.С., Черкашин В.П. Легкая атлетика : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М. : Советский спорт, 2013. 108 с.
  6. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004. 116 с.
  7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. 10-е издание. М. : Спорт, 2022. 624 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ**

---

## **IMPROVEMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES IN PHYSICAL TRAINING OF SAMBO WRESTLERS**

*А.Б. Мамахожяева*  
*A.B. Mamahozhayeva*

*Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

mamatxojaevad@gmail.com

**Аннотация.** В результате исследования были разработаны и практически апробированы специально подобранные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств самбистов: комплекс общеразвивающих упражнений ударным методом, комплекс специальных упражнений и комплекс подвижных игр. Использование специально выбранного комплекса упражнений при тренировках по направлению самбо позволяет более эффективно развивать скоростные и силовые качества.

**Abstract.** As a result of the study, specially selected sets of exercises for developing the speed and strength qualities of sambo wrestlers were developed and practically tested: a set of general developmental exercises using the striking method, a set of special exercises and a set of outdoor games. The use of a specially selected set of exercises during training in the direction of sambo allows for more effective development of speed and strength qualities.

**Ключевые слова:** самбо, скоростно-силовая подготовка, методика, нагрузка, специальные упражнения, техника.

**Keywords:** sambo, speed-strength training, methodology, load, special exercises, technique.

**Актуальность исследования.** Анализ научно-исследовательских работ, посвященных единоборствам в нашей стране, показывает, что одним из приоритетных видов спорта является борьба. Есть конкретные реформы в развитии такого направления борьбы, как самбо. В настоящее время над проблемами развития спортивных технологий в самбо работают многие

исследователи (В.А. Коледа, Ф.А. Керимов, Б.М. Рыбалко, Б.С. Туманян, Ю.А. Шахмуродов Газиева и др.). [1-5]. Данные исследования проливают свет на различные аспекты спортивной подготовки современных самбистов и борцов. Особое внимание авторы уделяют физической подготовленности самбистов, поскольку от ее уровня во многом зависит результат занятий этим видом спорта. Установлено, что эффективность тренировки самбистов технико-тактическим действиям во многом зависит от уровня развития двигательных качеств самбистов в ходе спортивной тренировки [5].

Среди различных физических качеств в подготовке самбистов важное значение имеют скоростно-силовые качества. В исследованиях ряда авторов [2, 4] рассмотрены различные аспекты развития скоростно-силовых способностей самбистов разной квалификации. Для самбистов необходимо развивать скоростно-силовые качества на высоком уровне, ведь действия нападения, контратаки и контратаки осуществляются непосредственно в напряженных и экстремальных условиях.

В большинстве случаев выполнение приема сопровождается выведением противника из равновесия. Самбист должен двигаться максимально быстро и мощно, чтобы успешно выполнить атаку. Двигаясь на сотую секунды быстрее противника, атакующий может получить значительное преимущество. В таких случаях эффективность технических движений зависит от умения самбиста мгновенно демонстрировать необходимые движения. Таким образом, самбист должен не только обладать большой силой, но и уметь продемонстрировать ее в кратчайшее время. Умение демонстрировать быстрые движения позволяет самбисту эффективно выполнять атаки, контратаки и контрприемы. Все вышеизложенное показывает, что спортсменам важно повышать свою способность прилагать большие усилия в кратчайшие сроки. В то же время изучение данного вопроса показывает, что методика развития скоростно-силовых способностей у самбистов недостаточно глубоко разработана.

**Цель исследования** - научное обоснование, разработка и определение эффективности методов развития скоростно-силовых способностей самбистов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический контроль, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Результаты исследования.** Основные теоретико-методические принципы построения современной спортивной подготовки были учтены при разработке специальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных самбистов. Целесообразность выбора специальных упражнений, способствующих развитию взрывной силы, становится очевидной уже на ранних этапах тренировки [2, 5]. Для развития способности выполнять взрывные движения необходимы длительные систематические тренировки. Для этого специальные упражнения следует подбирать таким образом, чтобы они соответствовали структуре технических действий. Это

правило лежит в основе метода воздействия, основанного на органической взаимосвязи двигательных качеств и навыков [5];

Эффективным средством развития умения демонстрировать направленные сосредоточенные движения являются изометрические упражнения, выполняемые в характерных боевых ситуациях [1]. При использовании изометрических упражнений следует учитывать, что скорость движения для преодоления большого сопротивления значительно увеличивается при изометрическом упражнении мышечной силы в положении тела, где требуется максимальное усилие. Преодолевая небольшое внешнее сопротивление, скорость движений увеличивается быстрее при выполнении изометрических силовых упражнений с положением тела, соответствующим началу движения [1].

Специальные упражнения должны помочь не только увеличить общую силу, но и улучшить способность развивать максимально возможную силу за минимальное время. Исходя из этого, необходимо уделять серьезное внимание формированию навыков мгновенной мобилизации силы воли и физической силы при формировании скоростно-силовых качеств. Этого можно добиться, выполняя высокоинтенсивные специальные упражнения, увеличивая скорость движений и выполняя различные задания по совершенствованию технических движений [1, 5].

Умение спортсмена в нужный момент задействовать необходимые мышцы является важным фактором успешного проявления Скоростно-силовых качеств.

Эффективные методы: метод переменной нагрузки, метод воздействия, вариация тренировки и нагрузки, метод тренировки по схеме и т.д.

Исходя из цели данной работы, заключающейся в разработке методики совершенствования скоростно-силовых качеств самбистов, мы разработали следующий комплекс упражнений и апробировали его в эксперименте. В первый комплекс входят общеразвивающие ударные упражнения. Мы использовали их в подготовительной части тренировок, а также в дни общефизической подготовки.

Для целенаправленного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств в основную часть тренировок и в соревновательные дни использовался второй комплекс специальных упражнений.

Третий комплекс включает спортивно-активные игры по упрощенным правилам с более сложными условиями выполнения заданий, эстафеты и групповые упражнения. Этот комплекс в основном использовался в дни общефизической подготовки, а также для тренировок по самбо.

Для определения эффективности разработанной методики мы использовали метод педагогического эксперимента. Он проводился на базе Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта. Всего в исследовании приняли участие 32 студента-самбиста: по 16 человек в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ). Содержание занятий было одинаковым в обеих группах. Главным отличием было использование

специально подобранных комплексов упражнений для занимающихся ЭГ. Следует отметить, что использование экспериментальных комплексов не мешало решению задач овладения двигательными навыками во время спортивных тренировок. Для контроля за развитием скоростно-силовых способностей у самбистов использовались следующие тесты: прыжок в длину с места, прыжок со скамейки за 20 секунд, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд, подтягивание в висе на перекладине за 20 секунд; сгибание-разгибание туловища (руки за головой) из положения лежа за 20 секунд, тренировочные броски гантели за 20 секунд, скручивающие броски за 20 секунд, упражнения на увеличение скорости движений за 20 секунд. Критерий Стьюдента использовался для определения статистических различий между ЭГ и КГ по уровню развития быстро-силовых качеств самбистов.

Анализ полученных данных показал, что в среднем прирост результатов в ЭГ существенно выше, чем в КГ практически во всех тестах. Расчет *t*-критерия Стьюдента позволил определить наличие статистически значимых различий в пользу ЭГ между всеми показателями, полученными после эксперимента. По результатам педагогического исследования предложенный нами метод развития скоростно-силовых качеств у самбистов оказал положительное влияние на центральную нервную систему и улучшил функциональное состояние нервно-мышечной системы. Экспериментальное воздействие оказывает общетонизирующее действие на опорно-двигательный аппарат, улучшает скоростные и силовые показатели. Все данные, полученные в результате исследования, показывают практичность и эффективность предложенной методики.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы показал, что физическое воспитание играет важную роль в спортивной подготовке самбистов. Среди всех физических качеств для самбистов главными являются быстрота и сила, однако методика их совершенствования еще недостаточно разработана, что влияет на специальную физическую подготовку спортсменов.

Определено, что наиболее эффективным средством развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения в быстром темпе. В результате исследования были разработаны и практически апробированы специально подобранные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств самбистов: комплекс общеразвивающих упражнений ударным методом, комплекс специальных упражнений и комплекс подвижных игр. Использование специально подобранных комплексов упражнений при тренировках по направлению самбо позволяет более эффективно развивать скоростные и силовые качества. Эксперименты показывают, что прирост результатов был значительно выше в ЭГ, чем в КГ.

#### Литература

1. Матушак П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие. М: ИНФРА-М, 2019. 291 с.
2. Рыбалко Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у самбистов. Минск: Полымя, 1976. 169 с.
3. Ляликов И.Л., Пиляев М.Г., Якимович Б.П. Скоростно-силовая подготовка самбистов. Омск: СибАДИ, 2018. 118 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 243 с.
5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки самбистов. М: Высшая школа, 1997. 189 с.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

---

### **PLANNING PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING FOR YOUNG ATHLETES AT THE TRAINING STAGE**

*Е.Б. Мосина, В.Н. Коновалов*  
*E.B. Mosina, V.N. Konovalov*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия*  
*Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia*

ms.bloh@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен анализ научно-методической литературы по вопросам построения тренировочного процесса легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. В результате анализа сформулированы два направления подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе. В результате исследования теоретически обоснована модель физической и технической подготовки легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. Представленная модель основывается на соразмерном физическом развитии и разнородном совершенствовании двигательных действий в легкой атлетике.

**Abstract.** The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the issues of constructing the training process of track and field athletes at the educational and training stage. As a result of the analysis, two directions of training athletes at the educational and training stage are formulated. As a result of the study, a model of physical and technical training of track and field athletes at the educational and training stage is theoretically substantiated. The presented model is based on proportionate physical development and different types of improvement of motor actions in athletics.

**Ключевые слова:** планирования физической и технической подготовки, учебно-тренировочный этап, легкая атлетика, соразмерное физическое развитие, разнородное совершенствование двигательных действий в легкой атлетике.

**Keywords:** planning of physical and technical training, educational and training stage, athletics, proportionate physical development, various types of improvement of motor actions in athletics.

**Введение.** На современном этапе развития теории и практики спорта разработано достаточно большое количество научных работ, посвященных тренировочному процессу юных легкоатлетов. Определен оптимальный

возраст для начала занятий легкой атлетикой (М.Я. Набатникова, В.П. Филин, 1995; Н.Ж. Булгакова 1976; М.Я. Набатникова, В.П. Филин 1995). Изучены особенности развития физических качеств и их рациональное сочетание в рамках одного тренировочного занятия (В.Н. Платонов 2021; В.Д. Фискалов 2010). Определены наиболее благоприятные возрастные границы развития физических качеств (В.М. Волков, 2002; В.Н. Платонов 2021; Balyi et al., 2013; А.А. Гужаловский, 1984). Обоснованы особенности физического развития организма ребенка в разные периоды онтогенеза, а также особенности физиологических реакций организма ребенка на нагрузку (Е.К. Аганянц, 1999; В.К. Бальсевич, 2000; В.М. Волков, 2002; Бар-Ор О, 2009).

По вопросам организации многолетней подготовки многие специалисты сходятся во мнении, что путь от начала занятий до завершения спортивной карьеры разделяется на несколько стадий: начальная, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки, общая продолжительность которых составляет 6-8 лет. И далее стадия подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения спортивных достижений. Представленные стадии в той или иной мере можно сопоставить с этапами, представленными в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (№ 996 от 16.11.2022 г.). Отмечается, что на учебно-тренировочный этап спортсмены в легкой атлетике переходят после 2-3 лет занятий в группах начальной подготовки, и могут находиться в тренировочных группах до 5 лет, что соотносится со стадиями предварительной и специализированной базовой подготовки, которые представлены у Платонова В.Н.

Относительно стадий предварительной и специализированной базовой подготовки (учебно-тренировочного этапа), специалисты акцентируют важность всестороннего физического совершенствования, с необходимостью участия в соревновательной деятельности. Для тренировочного этапа характерна четкая структура тренировочного процесса, с рациональным распределением нагрузки и тренировочных средств, наличием микро-, мезо- и макроструктур. Разработаны количественные показатели нагрузок по видам подготовки легкоатлетов, цели и задачи этого этапа, рекомендуемые к использованию средства подготовки.

Однако, относительно планирования тренировочного процесса юных легкоатлетов учебно-тренировочного этапа в настоящее время имеются противоречивые сведения специалистов.

Одни специалисты утверждают, что на учебно-тренировочном этапе необходимо придерживаться модели подготовки квалифицированных спортсменов. Данное направление предполагает успешное выступление юных легкоатлетов в соревнованиях на ранних этапах подготовки. С 12-13 лет юные легкоатлеты должны «профессионально» осваивать технику избранного вида легкой атлетики, что позволит быстрее выйти на уровень мировых достижений. Такой подход предусматривает использование значительных



объемов средств избранного вида соревновательной деятельности уже с юного возраста (Верхошанский Ю.В. 2005; Иссурин В. Б., 2010; Локтев С. А., 2007; Скрыгин С.В., 2021; Филин, В. П., 1987; Bompa T., 2009; Swanson J. R., 2004).

Сторонники второго направления, напротив, считают, что такой подход приводит к высоким соревновательным результатам лишь на ранних этапах подготовки. В дальнейшем же во взрослом возрасте спортсмены перестают прогрессировать и впоследствии завершают спортивную карьеру, в связи с исчерпанием своего потенциала, связанного с выполнением большого объема специальной подготовки. По мнению специалистов, ранние спортивные достижения приведут лишь расходу таланта. В дальнейшем рано спогрессировавшие спортсмены уступают сверстникам в соревновательных результатах.

Сторонники второго направления придерживаются концепции соразмерного и разностороннего развития двигательных способностей легкоатлетов учебно-тренировочного этапа. Основной целью подготовки легкоатлетов учебно-тренировочного этапа является разностороннее развитие физических возможностей организма, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков и укрепление здоровья юных спортсменов. Соревнования выступают лишь в качестве средства контроля за подготовленностью спортсменов и без цели победить любой ценой. Техническое совершенствование должно строиться на разнообразном материале вида спорта (Платонов В.Н., 2015; Волков Л. В., 2002; Фискалов В.Д., 2016; Balyi I., 2004; Pendlay G., 2004, Vaeyens R., 2009; В.Г. Никитушкин, 2010).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе «Сибирского государственного университета физической культуры и спорта» и включало в себя два этапа.

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по вопросам построения тренировочного процесса легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

Второй этап заключался в теоретическом обосновании модели физической и технической подготовки легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования и их обсуждения. Весь процесс физической и технической подготовки легкоатлетов на учебно – тренировочном этапе можно представить в виде двух систем - физической и технической подготовки. Каждая система имеет свои цели, которые имеют одну общую направленность на соразмерную физическую подготовку и разнородное техническое совершенствование.

Система физической подготовки нацелена на разностороннее физическое совершенствование спортсменов. Элементами этой системы будут выступать физические способности – скоростные, силовые, координационные, а также гибкость и выносливость (рис. 1).

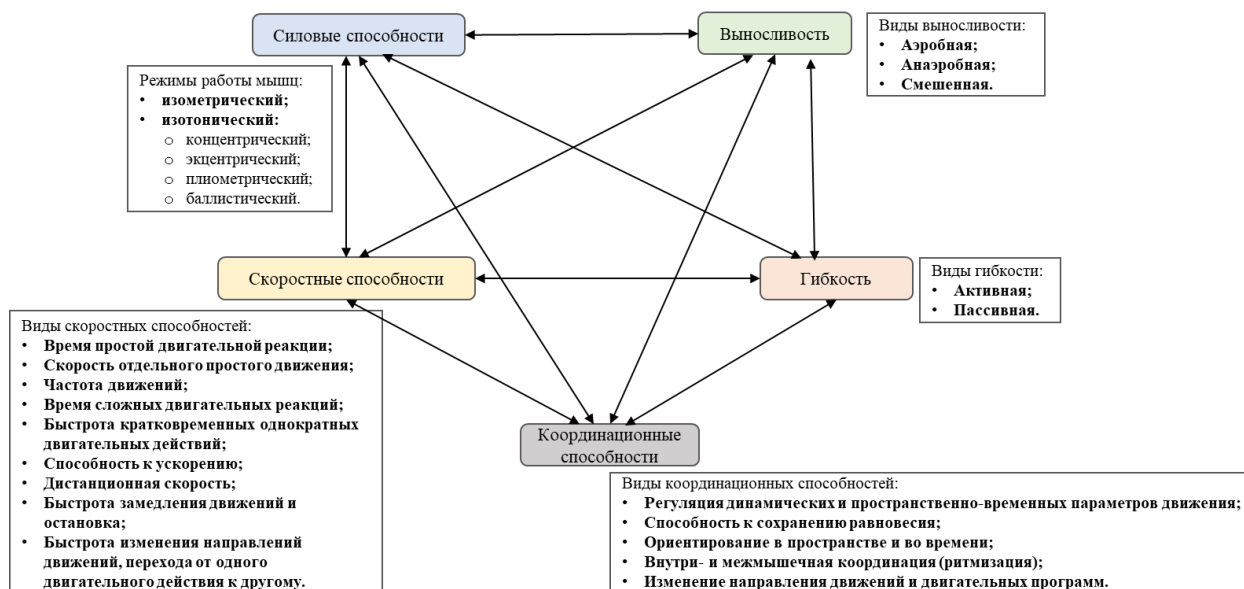


Рисунок 1 – Элементы системы физической подготовки (В.Н. Платонов, 2015)

В свою очередь каждый элемент системы подразделяется на определенные виды. Например, гибкость – активная и пассивная; выносливость – аэробная, анаэробная и смешанная и т.д. Между всеми этими элементами существуют определенные связи, предполагающие, что одно упражнение может быть направлена на развитие нескольких компонентов. Например, упражнение «бег с низкого старта по сигналу 10 метров» включает в себя проявление таких видов скоростных способностей – время сложных двигательных реакций, способность к ускорению, координационных – способность к сохранению равновесия, регуляция пространственно-временных параметров движения. В результате чего, можно сформировать систему упражнений, которая бы совершенствовала каждый компонент.

В системе технической подготовки основная цель – разнородное (разнообразное) совершенствование. Представленная система включает в себя совокупность элементов из избранного вида спорта. В легкой атлетике эти элементы представлены техникой легкоатлетических дисциплин: метания (метание мяча, копья, диска, молота, толкание ядра), барьерный бег, прыжки вертикальные (в высоту и с шестом), горизонтальные (прыжки в длину и тройной), бег на короткие, средние и длинные дистанции и эстафетный бег. Для легкоатлетов учебно-тренировочного этапа (12-15 лет) можно выделить основные легкоатлетические дисциплины реализуемые в программе подготовки (рис. 2).

К ним относится барьерный бег, прыжки в длину и в высоту, метание мяча и толкание ядра. Каждый элемент представлен техникой той или иной легкоатлетической дисциплиной. Каждое техническое действие имеет свою фазовую структуру. Из этого предположения следует, что для успешной реализации какой-либо легкоатлетической дисциплины требуется определенная физическая подготовка, которая реализуется системой физической подготовки. В результате чего, мы можем предположить, что для

совершенствования каждой легкоатлетической дисциплины, нужна определенная система физических упражнений, которая бы реализовывала готовность спортсмена к выполнению данного технического элемента.

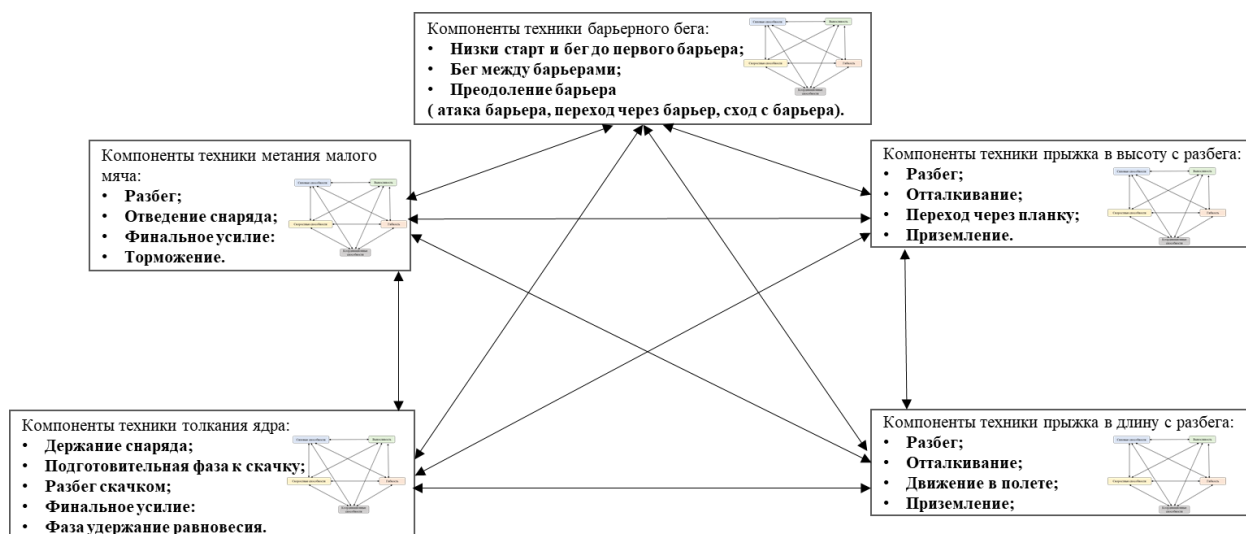


Рисунок 2 – Элементы системы технической подготовки (А.И. Жилкин, 2016)

Однако несмотря на то, что все двигательные действия между собой различны, они все же имеют схожие компоненты. Например, ритмовая «набегающая» структура бега между барьерами, имеет схожее «значение» с последними шагами на разбеге в прыжках и в метание мяча; положение «натянутого лука» имеет место быть как в технике метание мяча, так и в технике толкания ядра. Реализация физических качеств также имеет схожее значение в различных технических упражнениях. Например, упругая, быстрая работа стопы имеет значение в технике всех двигательных действия в легкой атлетике. Скорость разбега имеет значение как в прыжках в длину, так и в барьерном беге. В результате чего, можно предположить, что подбор специальных упражнений в легкой атлетике, может оказывать эффект положительного переноса при совершенствовании техники двигательных действий и физических качеств, проявляющихся в различных легкоатлетических дисциплинах. Что, позволит сократить тренировочные нагрузки в системе и осуществить взаимосвязь между системами технической и физической подготовки.

В результате чего, представленная система физической подготовки и совершенствование техники сложнокоординационных видов в микро-, мезоцикле подготовки у легкоатлетов учебно-тренировочного этапа позволит спланировать тренировочный процесс юных легкоатлетов, отвечающий требованиям учебно-тренировочного этапа - получить здорового, физически сформировавшегося, технически подготовленного спортсмена с большим адаптационным потенциалом.

Выводы. Анализ научно – методической литературы показал, что в настоящее время в теории спорта существует два противоположных

направления планирования подготовки легкоатлетов учебно - тренировочного этапа. Сторонники первого направления считают, что спортсмены уже с учебно-тренировочного этапа должны углубленно изучать технику избранного вида соревновательной дисциплины в легкой атлетике и выполнять значительный объем средств специальной подготовки, чтоб добиться высоких соревновательных результатов. Сторонники второго направления не рекомендуют такой подход, поскольку, по их мнению, это может привести к форсированию процесса подготовки и раннему завершению спортивной карьеры. Авторы второго направления акцентирует, что тренировочный процесс юных легкоатлетов должен основываться на планомерном, разностороннем и соразмерным физическом и техническом совершенствовании.

Модель физической и технической подготовки легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе должна основываться на соразмерном физическом развитии и разнородном техническом совершенствовании. Модель должна основываться на взаимодействии двух систем – физической и технической подготовки. Средства подготовки в этих системах должны быть подобраны таким образом, чтобы обеспечить эффект положительного переноса при совершенствовании выполнения сложнотехнических элементов. Такой подход позволит сократить тренировочные нагрузки в системе и осуществить взаимосвязь между системами технической и физической подготовки.

#### Литература

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. Краснодар, 1999. 72 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения : монография; пер. с англ. И. Андреев. Киев : Олимп. лит., 2009. 528 с.
4. Верхошанский Ю.В., Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2005, №4. С. 2-14.
5. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. Киев : Олимп. лит., 2002. 294 с.
6. Волков Л. . Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье, 1981. 118 с.
7. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза, ее значение для теории и практики физического воспитания // Физкультура и спорт. 1984. С. 211-223.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" (профиль"Физ. культура"). 8-е изд., стер. М. : Академия, 2016. 464 с.
9. Иссурин В.Б., Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография. М. : Сов. спорт, 2010. 288 с.
10. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском подростковом возрасте : практ. руководство для тренера. – М. : Сов. спорт, 2007. 402 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. 680 с.
13. Скрыгин С.В., Ануров В.Л., Юрченко А.Л., Фокина Н.Ю. Особенности многолетней спортивной подготовки юных бегунов-спринтеров: монография. М.: РУСАЙНС, 2021. 200 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987. 128 с.
15. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. 352 с.
16. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания : монография. М. : Физкультура и спорт, 1972. 176 с.
17. Balyi I., Hamilton A. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004.
18. Bompa T., Haff G.G. Periodization: theory and methodology of training. [5<sup>th</sup> ed.]. Champaign IL: Human Kinetics, 2009. P. 63-84.
19. Pendlay G., in: Haff G.C. Roundtable discussion: periodization of training. Part 2 // Strength Cond. J. Apr. 2004, № 26(2). P. 66-68.
20. Swanson J.R., Periodization for the multisport athlete // Strength Cond. J. 2004, № 26(4). P. 50-58.
21. Vaeyens R., Güllich A., Warr C.R. [et al.] Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes // J. Sports Sci. 2009, Vol.27. P. 1367-1380.

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

---

## CROSS-COUNTRY TRAINING FOR ENDURANCE RUNNERS AS A MEANS OF DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE

*А.Н. Нормуратов*  
**A.N. Normuradov**

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту при Министерстве спорта Республики Узбекистан, Ташкент,  
Узбекистан*

*Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports  
under the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan*

bekajon@mail.ru

**Аннотация.** В статье на основе анализа научной и методической литературы и многолетнего практического опыта автора статьи рассматривается проблема развития применения бега по пересеченной местности как средства развития специальной выносливости. Приводятся основные содержательные характеристики развития специальной выносливости у бегунов стайеров и мастерство профессиональной деятельности тренера.

**Abstract.** In the article, based on the analysis of scientific and methodological literature, the problem of the development of the use of cross-country running as a means of developing

special endurance is considered. The main substantive characteristics of the development of special endurance in long distance runners and the mastery of the coach's professional activity are given.

**Ключевые слова:** бег, кросс, бег по пересеченной местности, вуз, любитель, профессионал, сила, выносливость, подготовка, мышцы, специальная подготовка, соревнование, стайер, укрепление тела.

**Keywords:** running, cross-country running, cross-country running, university, amateur, professional, strength, training, muscles, special training, competition, stayer, body strengthening.

**Актуальность темы исследования.** Сегодня любой спортивный специалист-тренер понимает, что для успешной работы недостаточно овладеть профессиональными знаниями, навыками и умениями. Необходимо большее: умение слушать и слышать собеседника-ученика, смотреть и видеть эмоциональное состояние своего ученика, устанавливать правильные взаимоотношения с ним. Культура и стиль тренерской деятельности взаимосвязаны с деятельностью спортсмена. Она относится к числу актуальнейших педагогических проблем.

Современное общество, как пишет В.А. Сухомлинский, испытывает потребность в личности, обладающей высокой культурой мышления, осознающей цели человеческого существования, постоянно стремящейся к самопознанию и самореализации в изменяющемся мире [4]. Бег по пересеченной местности (кросс) – основа подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в школах и вузах. Подавляющая часть профессиональных атлетов начинали или совмещали кросс с выступлениями на дорожке, а затем и на шоссе. У этого вида легкой атлетики есть свои неоспоримые преимущества, которые сделают новичка-спортсмена сильнее и быстрее, неважно, на какую дистанцию или дисциплину он нацелен.

Алексей Вакуров, мэтр таких бестселлеров, как «Бег по правилу 80/20», «Диета чемпионов» и «Как сильно ты этого хочешь», отмечает, что за пределами школ и университетов редкий бегун-любитель осознанно выйдет на тропу бега по пересеченной местности. И это печально, так как кросс может стать отличным дополнением к основным тренировкам любого бегуна для развития специальной подготовки. Перепад высот и смена покрытия заставляют включаться больше мышечных групп, развивают силу в ногах и позволяют подготовиться к любым трудностям, с которыми спортсмен столкнется на соревнованиях на шоссе. Кросс научит спортсмена терпеть, когда впереди еще один подъем, а ноги залиты молочной кислотой. Он укрепит тело и закалит характер. А. Вакуров предлагает добавить в план немного специальных тренировок из арсенала кросс-кантри бегунов (2.65). Они позволят спортсмену закрыть пробелы в спортивной форме и приблизиться к заветной цели развития и также совершенствовать специальную подготовку, какой бы она ни была. Позволим себе дать несколько рекомендации стайерам.

I. Подъемы и спуски. Неважно, стартуете ли вы в трейле или бежите марафон на шоссе, помимо подъемов бывают также и спуски. Умение преодолевать градиент с горы и в гору отлично развивает следующая

тренировка:

1. Найдите горку с небольшим плавным уклоном 5-7 % достаточно протяженную, чтобы была возможность бежать в нее полминуты.
2. Сделайте разминку.
3. Начинайте с ускорения в гору на 90 % от максимального усилия. Продолжительность – 30 секунд.
4. Наверху сделайте небольшой отдых в 30 секунд.
5. Теперь бегите с горы с тем же усилием. Скорость будет выше, и вы затратите на спуск 15-20 секунд.
6. Отдых 30 секунд.
7. Повторите 4-8 раз в зависимости от уровня подготовки.
8. Сделайте заминку.

II. Переменный бег. Поскольку на кроссах, трейлах и некоторых шоссейных пробегах с градиентом условия постоянно меняются, вам необходимо научиться восстанавливаться на ровных участках после интенсивных забеганий в горку. При этом важно сохранять высокий темп.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки, темп бега на протяжении всей дистанции. И в этом вам поможет переменный бег:

1. Сделайте разминку.
2. Начинайте с ускорения продолжительностью 30 секунд в темпе бега на 1500 метров.
3. Снизьте скорость до темпа бега на 10 км и продолжайте бежать еще 2,5 минуты.
4. После этого сделайте перерыв на 1 минуту, переведите дыхание.
5. Повторите 4-8 раз в зависимости от уровня подготовки.
6. Сделайте заминку.

III. Протяжки в горку с нарастающим темпом. Во время бега по рельефу вы не можете слепо полагаться на данные темпа и пульса, так как условия постоянно меняются. Необходимо научиться чувствовать усилие и отталкиваться от него при беге в гору, с горы и на плоских участках.

IV. Следующая тренировка позволит развить этот навык:

1. Найдите горку с небольшим плавным уклоном достаточно протяженную, чтобы была возможность бежать в нее более минуты. Возьмите на тренировку какой-нибудь яркий маркер – конус, бутылку, бандану – и оставьте его на склоне горки.
2. Разминку.
3. Начинайте бежать в горку достаточно быстро, но не с максимальным усилием. Бегите ровно 1 минуту, затем остановитесь и оставьте в точке финиша маркер.
4. Медленно спуститесь вниз – легкой трусцой или шагом. У вас есть 2 минуты на отдых.
5. Теперь снова ускоряйтесь в горку 1 минуту, стараясь преодолеть чуть большее расстояние. Сдвиньте маркер выше, если вам это удалось.
6. Спуск вниз, отдых 2 минуты.

7. Задача – каждое следующее забегание делать чуть быстрее предыдущего, пока вы не нащупаете оптимальный темп бега в гору.
8. Повторите 6-10 раз в зависимости от уровня подготовки. Тренировка заканчивается, когда вы уже не можете сдвинуть маркер выше. При этом не надо обманывать себя и начинать первые повторения заведомо медленно. Вы должны плавно наращивать усилие.
9. Заминка.

V. Бег с критической скоростью. Критическая скорость (англ. Critical Velocity) - это усилие приблизительно на уровне 90 % (может варьироваться в зависимости от уровня подготовки атлета) от максимального потребления кислорода (МПК) или скорость на несколько секунд выше темпа бега на 10 км. Главным популяризатором бега с критической скоростью является американский тренер Том Шварц, который строит программы подготовки для профессиональных легкоатлетов и любителей, опираясь в первую очередь на значение Critical Velocity. Данное значение легче всего рассчитать, если у бегуна есть соревновательные результаты на 5 и 10 км, тогда темп Critical Velocity будет находиться между средними темпами пятерки и десятки.

VI. Лучше всего использовать бег с критической скоростью в виде интервальной тренировки:

1. Разминка.
2. Первый интервал на уровне Critical Velocity и бежать 3 минуты.
3. Отдых трусцой также 3 минуты.
4. Повторить 5-10 раз в зависимости от уровня подготовки
5. Заминка.

VII. И в этом вам поможет переменный бег:

1. Сделайте разминку.
2. Начинайте с ускорения продолжительностью 30 секунд в темпе бега на 1500 метров.
3. Снизьте скорость до темпа бега на 10 км и продолжайте бежать еще 2,5 минуты.
4. После этого сделайте перерыв на 1 минуту, переведите дыхание.
5. Повторите 4-8 раз в зависимости от уровня подготовки.
6. Сделайте заминку.

Протяжки в горку с нарастающим темпом. Во время бега по рельефу вы не можете слепо полагаться на данные темпа и пульса, так как условия постоянно меняются. Необходимо научиться чувствовать воспринимаемое усилие и отталкиваться от него при беге в гору, с горы и на плоских участках.

VIII. Следующая тренировка позволит развить этот навык:

1. Найдите горку с небольшим плавным уклоном достаточно протяженную, чтобы была возможность бежать в нее более минуты. Возьмите на тренировку какой-нибудь яркий маркер – конус, бутылку, бандану – и оставьте его на склоне горки.
2. Разминка.
3. Начинайте бежать в горку достаточно быстро, но не с максимальным



усилием. Бегите ровно 1 минуту, затем остановитесь и оставьте в точке финиша маркер.

4. Медленно спуститесь вниз – легкой трусцой или шагом. У вас есть 2 минуты на отдых.
5. Теперь снова ускоряйтесь в горку 1 минуту, стараясь преодолеть чуть большее расстояние. Сдвиньте маркер выше, если вам это удалось.
6. Спуск вниз, отдых 2 минуты.
7. Задача – каждое следующее забегание делать чуть быстрее предыдущего, пока вы не нащупаете оптимальный темп бега в горку.
8. Повторите 6-10 раз в зависимости от уровня подготовки. Тренировка заканчивается, когда вы уже не можете сдвинуть маркер выше. При этом не надо обманывать себя и начинать первые повторения заведомо медленно. Вы должны плавно наращивать усилие.
9. Заминка.

Бег с критической скоростью. Критическая скорость (англ. Critical Velocity) - это усилие приблизительно на уровне 90 % (может варьироваться в зависимости от уровня подготовки атлета) от максимального потребления кислорода(МПК)или скорость на несколько секунд выше темпа бега на10 км. Главным популяризатором бега с критической скоростью является американский тренер Том Шварц, который строит программы подготовки для профессиональных легкоатлетов и любителей, опираясь в первую очередь на назначение Critical Velocity. Данное значение легче всего рассчитать, если у бегуна есть соревновательные результаты на 5 и 10 км, тогда темп Critical Velocity будет находиться между средними темпами пятерки и десятки. Лучше всего использовать бег с критической скоростью в формате интервальной тренировки: 1. Разминка. 2. Первый интервал на уровне Critical Velocity и бежать 3 минуты. 3. Отдых трусцой также 3 минуты. 4. Повторить 5-10 раз в зависимости от уровня подготовки 5. Заминка. Выводы. Бег по пересеченной местности служит для спортсменов-стайеров для повышения уровня специальной выносливости.

**Выводы.** Бег по пересеченной местности служит для спортсменов-стайеров для повышения уровня специальной выносливости. Многие высококвалифицированные спортсмены Австралии, Кении, Эфиопии и других стран в своей работе регулярно применяют средства развития специальной выносливости. Нам бы очень хотелось рекомендовать узбекистанским тренерам использовать часто в своей тренировке бег по пересеченной местности на протяжении всей дистанции.

#### Литература

1. Беллоти П., Фуччи С. Тренировки финских бегунов // Информ. методич. бюл. ВНИИФКа. 1999, 11. 57 с.
2. Вакуров А. Бег на средние дистанции. М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Нормурадов А.Н. Подготовка узбекистанских спортсменов в условиях среднегорья. Ташкент, 2021.
4. Суслов Ф. Бег на средние и длинные дистанции. М., 1999.
5. Сухомлинский В.А. Киев: Мысль, 1979. – Т. 2. – 448 с.

6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Петер Янсен. М., 2012.
7. Яковлев Н.Н. Физиологические аспекты выносливости при мышечной деятельности.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ**

### **METHOD OF DEVELOPING SPEED-STRENGTH ABILITIES IN STUDENTS AGED 18-20 BY MEANS OF CIRCUIT TRAINING IN THE GYM**

***Ю.Ю. Орепчук, А.Н. Яковлев***  
***Yu.Yu. Orepchuk, A.N. Yakovlev***

*Полесский государственный университет, Полесье, Беларусь*  
*Polesie State University, Polesie, Belarus*

yak-33-c1957@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности подготовки баскетболистов в условиях функционирования вуза, где осуществляется подготовка команд по баскетболу для участия в республиканской универсиаде среди студентов средствами круговой тренировки. Особое место в системе подготовки баскетболистов занимает скоростно-силовая подготовка.

**Abstract.** This article examines the specifics of training basketball players in the conditions of a university, where basketball teams are trained to participate in the Republican Universiade among students by means of circuit training. Speed-strength training occupies a special place in the system of training basketball players.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенты, круговая тренировка, сила, скорость, способности.

**Keywords:** basketball, students, circuit training, strength, speed, abilities.

**Актуальность.** Скоростно-силовая подготовка в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью занимает ключевое место в системе подготовки спортсменов, так как уровень развития скоростно-силовых способностей лежит в основе достижения спортивных результатов. здоровья [4, 5].

В современном спорте, когда требования к функциональным системам организм значительно повысились необходимо искать резервы для максимального проявления таких качеств как, сила и быстрота [2].

Скоростно-силовые способности предстают перед нами в виде своеобразного объединения собственно-силовых и скоростных способностей, Использование сформированных двигательных навыков на основе слияния силы и скорости достигается в условиях максимального напряжения мышц [1, 3].

**Цель исследования:** разработка учебно-тренировочного комплекса

упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей средствами круговой тренировки юношей и девушек (баскетболистов) Полесского государственного университета.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Испытания проводились в режиме тренировочного процесса (один раз в неделю) на основе медицинского обследования – это контингент, не имеющий отклонения в состоянии

Во время эксперимента юноши и девушки занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием круговой тренировки в тренажёрном зале.

У каждой группы (юноши и девушки) были использованы одинаковые виды упражнений, но с различным весом отягощения. Каждую неделю вес отягощения повышался на 2.5 кг в связи с развитием физических функций для максимального достижения результата.

Исследование проводилось на протяжении двух месяцев участие в котором принимали две группы (n=10 юноши и n=9 девушки).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Получены результаты в процессе занятий по предложенной методике с использованием круговой тренировки в тренажёрном зале (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Перечень используемых упражнений направленных на развития скоростно-силовых качеств у юношей Полесского государственного университета

| Используемые упражнения                                           | Время выполнения упражнения | Отдых между упражнениями |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Прыжки на тумбу с весом отягощения (5 кг);                        | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Подъём на носки с платформы в СМИТ-е с весом отягощения (60 кг);  | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Сгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения (50 кг);      | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Разгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения (60 кг);    | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Жим ногами с упором в платформу сидя с весом отягощения (125 кг); | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Выпрыгивание из приседа с весом отягощения (30 кг);               | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Жим штанги лёжа с весом отягощения (30 кг);                       | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Прыжки на скакалке                                                | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Присед с весом отягощения в широкой стойке (40 кг);               | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Подъём грифа к подбородку с весом отягощения (30 кг).             | 1 мин                       | 30 сек                   |

Таблица 2 – Перечень используемых упражнений направленных на развития скоростно-силовых качеств у девушек Полесского государственного университета

| Используемые упражнения                                          | Время выполнения упражнения | Отдых между упражнениями |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Прыжки на тумбу с весом отягощения (2.5 кг);                     | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Подъём на носки с платформы в СМИТ-е с весом отягощения (35 кг); | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Сгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения (25 кг);     | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Разгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения (35 кг);   | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Жим ногами с упором в платформу сидя с весом отягощения (60 кг); | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Выпрыгивание из приседа с весом отягощения (10 кг);              | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Жим штанги лёжа с весом отягощения (20 кг);                      | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Прыжки на скакалке                                               | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Присед с весом отягощения в широкой стойке (15 кг);              | 1 мин                       | 30 сек                   |
| Подъём грифа к подбородку с весом отягощения (20 кг).            | 1 мин                       | 30 сек                   |

Таблица 2 – Перечень используемых упражнений направленных на развития скоростно-силовых качеств у девушек Полесского государственного университета

| Фамилия<br>имя | Норматив               | До<br>исследования | Во время<br>исследования | После<br>исследования |
|----------------|------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|
| А-юк Д.        | Прыжок в длину с места | 268 см             | 271 см                   | 273 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.2 сек            | 4.0 сек                  | 3.9 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 8.6 сек            | 8.4 сек                  | 8.1 сек               |
| А-ич Н.        | Прыжок в длину с места | 254 см             | 256 см                   | 260 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.3 сек            | 4.3 сек                  | 4.2 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 9.1 сек            | 8.8 сек                  | 8.8 сек               |
| Ж-нь И.        | Прыжок в длину с места | 266 см             | 268 см                   | 272 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.5 сек            | 4.3 сек                  | 4.3 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 8.7 сек            | 8.6 сек                  | 8.6 сек               |
| К-иц Д.        | Прыжок в длину с места | 252 см             | 256 см                   | 259 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.4 сек            | 4.3 сек                  | 4.2 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 8.9 сек            | 8.8 сек                  | 8.8 сек               |
| К-рь Д.        | Прыжок в длину с места | 256 см             | 256 см                   | 258 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.2 сек            | 4.2 сек                  | 4.1 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 8.6 сек            | 8.4 сек                  | 8.4 сек               |
| П-ин А.        | Прыжок в длину с места | 249 см             | 254 см                   | 264см                 |
|                | Бег (30 м)             | 4.4 сек            | 4.2 сек                  | 4.2 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 8.6 сек            | 8.5 сек                  | 8.5 сек               |
| Р-ич Д.        | Прыжок в длину с места | 223 см             | 239 см                   | 242 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.2 сек            | 4.2 сек                  | 4.2 сек               |
|                | Челночный бег (4х9)    | 9.0 сек            | 8.9 сек                  | 8.8 сек               |
| С-ий А.        | Прыжок в длину с места | 244 см             | 248 см                   | 249 см                |
|                | Бег (30 м)             | 4.6 сек            | 4.4 сек                  | 4.4 сек               |

|         |                        |          |          |          |
|---------|------------------------|----------|----------|----------|
|         | Челночный бег (4х9)    | 9.3 сек  | 9.1 сек  | 9.0 сек  |
| С-юк А. | Прыжок в длину с места | 273 см   | 276 см   | 280 см   |
|         | Бег (30 м)             | 4.2 сек  | 4.1 сек  | 4.1 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 8.8 сек  | 8.7 сек  | 8.7 сек  |
| Т-ый Д. | Прыжок в длину с места | 220 см   | 233 см   | 240 см   |
|         | Бег (30 м)             | 4.5 сек  | 4.5 сек  | 4.3 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 9.0 сек  | 9.0 сек  | 8.8 сек  |
| Б-ко А. | Прыжок в длину с места | 173 см   | 176 см   | 182 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.3 сек  | 5.1 сек  | 5.0 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.2 сек | 10.0 сек | 10.0 сек |
| Б-ко В. | Прыжок в длину с места | 178 см   | 182 см   | 184 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.4 сек  | 5.2 сек  | 5.2 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.4 сек | 10.2 сек | 10.2 сек |
| В-юк А. | Прыжок в длину с места | 190 см   | 196 см   | 199 см   |
|         | Бег (30 м)             | 4.9 сек  | 4.7 сек  | 4.7 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.1 сек | 9.8 сек  | 9.7 сек  |
| Д-ая А. | Прыжок в длину с места | 164 см   | 165 см   | 168 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.1 сек  | 5.1 сек  | 5.0 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.6 сек | 10.5 сек | 10.5 сек |
| К-ар Л. | Прыжок в длину с места | 190 см   | 194 см   | 201 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.0 сек  | 4.9 сек  | 4.9 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.1 сек | 10.1 сек | 9.9 сек  |
| О-ич С. | Прыжок в длину с места | 211 см   | 213 см   | 215 см   |
|         | Бег (30 м)             | 4.7 сек  | 4.7 сек  | 4.6 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.0 сек | 9.7 сек  | 9.6 сек  |
| С-ич М. | Прыжок в длину с места | 186 см   | 186 см   | 188 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.4 сек  | 5.2 сек  | 5.0 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.2 сек | 10.0 сек | 10.0 сек |
| Т-ук О. | Прыжок в длину с места | 188 см   | 192 см   | 192 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.3 сек  | 5.1 сек  | 5.1 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.1 сек | 10.1 сек | 10.1 сек |
| Ш-ла А. | Прыжок в длину с места | 176 см   | 179 см   | 182 см   |
|         | Бег (30 м)             | 5.2 сек  | 5.0 сек  | 5.0 сек  |
|         | Челночный бег (4х9)    | 10.4 сек | 10.3 сек | 10.3 сек |

Доказано положительное влияние на динамику скоростно-силовых показателей посредством сдачи нормативов до исследования, во время его проведения и после окончания (таблица 3).

**Выводы.** Анализ полученных данных показал эффективность данного комплекса круговой тренировки, для повышения уровня скоростно-силовых способностей у занимающихся в возрасте 18-20 лет.

Учет здоровья, под влиянием физических упражнений, приводит к существенным морфофункциональным и физиологическим сдвигам, т.е. осуществляется переход на новый уровень его функционирования, за счет изменений уровня физических качеств.

#### Литература

1. Мальцева А.И. Быстрее, выше, сильнее! : легкая атлетика и гимнастика для школьников: / А.И. Мальцева. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 284 с.

2. Костюченко В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры : учеб.-метод. пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2-е изд., перераб. и доп. СПб., 2003. 163 с.
3. Верхошанский Ю.В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. М.: Просвещение, 1999. № 1. С. 14.
4. Егер К.Г. Юным спортсменам о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 2005. 256 с.
5. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. Мн.: Высшая школа, 1982. 214с.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ ТРИАТЛОНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

---

### IDENTIFYING THE BENEFITS OF TRIATHLON FOR THE HUMAN BODY

---

**М.М.У. Ортиков**  
**М.М.О. Ortikov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

marufortiqov64gmail.com

**Аннотация.** Триатлон, как комплексный вид спорта, включает в себя плавание, велоспорт и бег, что делает его уникальным для изучения воздействия на человеческий организм. В данной статье рассматриваются физические, психологические и социальные преимущества триатлона на основе анализа современных научных данных. Результаты показывают, что триатлон способствует улучшению общего состояния здоровья, повышению психоэмоционального благополучия и социальной активности.

**Abstract.** Triathlon, as a complex sport, includes swimming, cycling and running, which makes it unique for studying the effects on the human body. This article examines the physical, psychological and social benefits of triathlon based on the analysis of modern scientific data. The results show that triathlon contributes to improving overall health, increasing psycho-emotional well-being and social activity.

**Ключевые слова:** триатлон, физическое здоровье, психическое здоровье, социальная активность, фитнес.

**Keywords:** triathlon, physical health, mental health, social activity, fitness.

**Введение.** Триатлон становится все более популярным видом спорта, привлекающим людей всех возрастов и уровней физической подготовки. С учетом многообразия тренировок и соревнований важно изучить, как триатлон влияет на здоровье человека и какие преимущества он предоставляет.

Триатлон, включающий в себя три различных вида спорта, стал популярным среди любителей активного образа жизни. Важность изучения влияния триатлона на человеческий организм объясняется растущей популярностью этого вида спорта и его потенциальными преимуществами для

здоровья.

**Материалы и методы.** В данном исследовании был проведен обзор литературы, включая мета-анализы и эмпирические исследования, посвященные влиянию триатлона на здоровье. Анализировались данные о физических показателях, психологическом состоянии и социальных аспектах участников триатлонов. Основное внимание уделялось исследованиям, опубликованным за последние 10 лет.

**Результаты.** Физические преимущества:

1. **Формирование сообщества:** Триатлон способствует развитию социальных связей между участниками, что положительно влияет на психоэмоциональное благополучие (Miller & Brown, 2021).
2. **Поддержка и мотивация:** Социальная поддержка от группы или сообщества спортсменов играет важную роль в поддержании мотивации и приверженности к тренировкам (Garcia et al., 2020).

**Обсуждение.** Преимущества триатлона охватывают как физическую, так и психологическую сферу здоровья. Участие в триатлоне способствует не только физическому развитию, но и улучшает психоэмоциональное состояние и социальные связи. Эти аспекты имеют важное значение для общего качества жизни.

**Заключение.** Триатлон является эффективным способом улучшения физического и психического здоровья. С учетом его разнообразия и комплексного подхода к тренировкам, можно рекомендовать его включение в программы оздоровления для людей различных возрастных групп и уровней физической подготовки.

#### Литература

1. Smith J., Brown A. (2021). The Impact of Triathlon Training on Cardiovascular Health // Journal of Sports Medicine, 15(2), 123-130.
2. Johnson R., White L. (2020). Psychological Benefits of Endurance Sports: A Meta-Analysis // International Journal of Sports Psychology, 12(4), 456-470.
3. Davis M., Clark H. (2022). Physical Fitness and Weight Control in Triathletes: A Longitudinal Study // Journal of Exercise Science, 18(3), 211-220.
4. Thompson L., Smith J. (2020). Endorphins and Mental Health: A Study of Triathletes // Psychological Health Journal, 5(1), 44-51.
5. Miller T., Brown K. (2021). Community and Support in Endurance Sports: The Case of Triathlons // Journal of Social Sports Research, 10(2), 78-85.
6. Garcia P., et al. (2020). Motivation and Social Dynamics in Triathlon Training Groups // Sport Psychology Review, 6(4), 233-240.
7. Ортиқов М.М, Солиев И.Р., Каримов Ф.М. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юқламалари воситаларининг оптималалштириш // Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis). Vol. 1, Iss. 4, 2021.
8. Ортиқов М. Improvig the Methods of shooting training of yuong biathletes // American journal of social and humanitarian research. November 11, 2022
9. Ортиқов М.М. Анализ состояния и перспективы развития детско юношеского биатлона в Узбекистане // Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар.
10. Ортиқов М.М Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатланистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки // Жисмомий

тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истиқболлар. 2022-ноябр.

11. Ортиқов М.М. Биатлончиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истиқболлар. 2022-ноябр.
12. Ортиқов М.М. Ёзги биатлонга спортчиларни тайёрлаш йўллари // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истиқболлар. 2022-ноябр.
13. Ортиқов М.М. Юқори малакали биатлончиларда стрессга чидамлилигини ривожлантириш усуллари // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истиқболлар. 2022-ноябр.
14. Ортиқов М.М., Олимов М.С. Ёзги биатлон тури билан шуғулланувчи қизларни умумий чидамлилигини оширишда енгил атлетика машиқларини ахамияти // «Енгил атлетика спорт турларини ривожлантириш ва спорт машғулотларини такомиллаштиришнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 28 май, 2021 йил.
15. Ортиқов М.М. Спорт машғулотлари жараёнида қўлланиладиган восита ва усулларнинг самарадорлиги. “Кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари” 8халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел.
16. Ортиқов М.М. Спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда мусобақалашини ўрни. “Кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари” 8халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТРИАТЛОННОМ СПОРТЕ**

## **EFFECTIVENESS OF PHYSICAL ABILITY DEVELOPMENT IN TRIATHLON SPORT**

**М.М.У. Ортиқов**  
**М.М.О. Ortikov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

marufortiqov64gmail.com

**Аннотация.** В данной работе исследуется эффективность развития физических качеств в триатлоне, который сочетает плавание, велогонку и бег. Акцент сделан на ключевых аспектах, таких как выносливость, сила и скорость, и их значения для достижения высоких спортивных результатов. Анализ современных тренировочных методов показывает, что комбинированный подход, включающий высокоинтенсивные интервальные тренировки, силовые упражнения и скоростные элементы, способствует улучшению аэробной выносливости, увеличению мощности и повышению общей скорости спортсменов. Результаты подтверждают необходимость индивидуализации тренировочных программ в зависимости от стартовых данных и целей триатлетов. В заключение, работа подчеркивает важность комплексного подхода к подготовке для оптимизации спортивных результатов и предотвращения перетренированности.

**Abstract.** This paper examines the effectiveness of the development of physical qualities



in triathlon, which combines swimming, cycling and running. The focus is on key aspects such as endurance, strength and speed, and their importance for achieving high athletic performance. An analysis of modern training methods shows that a combined approach, including high-intensity interval training, strength exercises and speed elements, improves aerobic endurance, increases power and increases the overall speed of athletes. The results confirm the need to individualize training programs depending on the starting data and goals of triathletes. In conclusion, the work highlights the importance of an integrated approach to training to optimize athletic performance and prevent overtraining.

**Ключевые слова:** триатлон, физические качества, выносливость, сила, скорость, тренировочные методы, высокоинтенсивные интервальные тренировки, силовые тренировки, спортивные результаты, индивидуализация программ, многосоставные соревнования, аэробная подготовка, оптимизация тренировок, перетренированность, спортивная эффективность.

**Keywords:** triathlon, physical qualities, endurance, strength, speed, training methods, high-intensity interval training, strength training, athletic performance, individualization of programs, multi-component competitions, aerobic training, optimization of training, overtraining, athletic effectiveness.

**Введение.** Триатлон представляет собой многосоставное соревнование, которое включает плавание, велогонку и бег. Эффективное развитие физических качеств является критически важным для достижения высоких результатов. В данной статье рассматриваются основные аспекты эффективности тренировок, направленных на развитие силы, выносливости и скорости в контексте триатлона.

**Методы.** Исследование базируется на анализе тренировочных программ и их влиянии на физические качества спортсменов. Для сбора данных использовались следующие методы:

1. **Литературный анализ** – обзор существующих научных работ по вопросам триатлонной подготовки.
2. **Экспериментальные исследования** – наблюдение за группой триатлетов на разных этапах тренировочного процесса.
3. **Статистический анализ** – оценка результатов спортсменов до и после тренировочных циклов с использованием тестов на выносливость, силу и скорость.

#### **Результаты.**

**Развитие выносливости.** Результаты показывают, что высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) способствуют значительному увеличению аэробной выносливости. Спортсмены, занимающиеся НИТ, продемонстрировали улучшение максимального потребления кислорода ( $VO_{2\max}$ ) на 15% в течение 12 недель.

**Сила и мощность.** Силовые тренировки, направленные на укрепление мышц ног и корпуса, оказали положительное влияние на мощность педалирования и скорость бега. У триатлетов, выполнявших силовые упражнения, наблюдалось увеличение показателей мощности на 10-12% по сравнению с контрольной группой.

**Скорость.** Комбинация тренировки на выносливость и скоростных упражнений способствовала повышению общей скорости на всех этапах

триатлона. Спортсмены, включающие в свою программу спринты и темповые тренировки, показали увеличение средней скорости на 5-7% на велоэтапах.

**Обсуждение.** Результаты подтверждают, что комплексный подход к тренировкам, включающий развитие выносливости, силы и скорости, является наиболее эффективным для триатлонистов. Также важен индивидуальный подход к каждому спортсмену с учетом его стартовых данных и целей. Упор на многосоставность тренировок позволяет оптимизировать результаты и предотвратить перетренированность.

**Заключение.** Эффективное развитие физических качеств в триатлонном спорте возможно через интеграцию различных типов тренировок. Исследование подчеркивает важность индивидуализации программ тренировок и использование комбинированных подходов для достижения максимальных результатов. Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на долгосрочных эффектах различных тренировочных методик и их влиянии на здоровье спортсменов.

#### Литература

1. Smith J.A., Jones R.B. (2020). The Physiology of Triathlon Training: A Comprehensive Review // Journal of Sports Science.
2. Brown T.M., et al. (2018). High-Intensity Interval Training for Triathletes: A Meta-Analysis // International Journal of Sports Medicine.
3. Williams L. (2021). Strength Training in Endurance Sports: A Review of Current Evidence // Sports Medicine.
4. Ортиқов М.М, Солиев И.Р., Каримов Ф.М. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юқламалари воситаларининг оптималлаштириш // Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis). Vol. 1, Iss. 4, 2021.
5. Ортиқов М. Improvig the Methods of shooting training of yuong biathletes // American journal of social and humanitarian research November. 11, 2022.
6. Ортиқов М.М Анализ состояния и перспективы развития детско юношеского биатлона в Узбекистане “Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар”.
7. Ортиқов М.М, Солиев И.Р., Каримов Ф.М. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юқламалари воситаларининг оптималлаштириш // Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis). Vol. 1, Iss. 4, 2021.
8. Ортиқов М. Improvig the Methods of shooting training of yuong biathletes // American journal of social and humanitarian research. November 11, 2022
9. Ортиқов М.М. Анализ состояния и перспективы развития детско юношеского биатлона в Узбекистане // Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар.
10. Ортиқов М.М Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки // Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар. 2022-ноябр.
11. Ортиқов М.М Биатлончиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш // Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар. 2022-ноябр.
12. Ортиқов М.М. Ёзги биатлонга спортчиларни тайёрлаш йўллари // Жисмомий тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истикболлар. 2022-ноябр.

13. Ортиқов М.М. Юқори малакали биатлончиларда стрессга чидамлилигини ривожлантириш усуллари // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотлар: Муаммолар, ечимлар ва истиқболлар. 2022-ноябр.
14. Ортиқов М.М., Олимов М.С. Ёзги биатлон тури билан шуғулланувчи қизларни умумий чидамлилигини оширишда енгил атлетика машиқларини ахамияти // «Енгил атлетика спорт турларини ривожлантириш ва спорт машғулотларини такомиллаштиришнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 28 май, 2021 йил.
15. Ортиқов М.М. Спорт машғулотлари жараёнида қўлланиладиган восита ва усулларнинг самарадорлиги. “Кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари” 8халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел.
16. Ортиқов М.М. Спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда мусобақалашини ўрни. “Кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари” 8халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел.

## МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

---

## METHODS OF IMPROVING THE PROCESS OF COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED KARATE

---

*Д.М. Отаболаев*  
**D.M. Otabolaev**

*“Alfraganus university”, Tashkent, Uzbekistan*  
*“Alfraganus university”, Tashkent, Uzbekistan*

regina.89@mail.ru

**Аннотация.** В данной научной статье рассмотрены пути совершенствования тренировочного процесса профессиональных спортсменов-каратистов за счет разработки методов, упражнений и выстраивания тактики повышения эффективности тренировок. Рассмотрены вопросы контроля и педагогического наблюдения за динамикой роста соревновательных показатели каратистов.

**Abstract.** This scientific article discusses ways to improve the training process of professional karate athletes by developing methods, exercises and building tactics to increase the effectiveness of training. The issues of control and pedagogical supervision of the growth dynamics of competitive karate performance are considered.

**Ключевые слова:** сила, скорость, тактика, каратэ, совершенствование, работоспособность, способности, нагрузка, тренировка, соревнование.

**Keywords:** strength, speed, tactics, karate, improvement, performance, abilities, load, training, competition.

**Актуальность.** Углубление знаний о подготовке к соревнованиям с акцентом на потенциал каратэ в спортивной тренировке. Распиряя как теоретические, так и практические аспекты обучения каратэ, это оказывает значительное влияние на эффективность применения физических упражнений, способствует росту интереса, мотивации и уровня физической

подготовки спортсменов. Эти знания особенно важны для профессиональных мастеров каратэ, готовящихся к соревнованиям.

Ключевым аспектом тренировки каратэ является правильная техническая подготовка спортсмена, ведь техника служит инструментом для достижения результатов в кумитэ. При освоении техники важно уделять внимание таким факторам, как стресс, координация, моторика, моторная память, ловкость, мотивация, эмоции и отношение. Каратист должен сначала изучить ту технику, которая соответствует его физическим и психологическим особенностям, и далее развивать её, улучшая движения и компенсируя технические недостатки; постоянное совершенствование сложных техник, использование различных комбинаций и изменение стиля боя должны стать основой каждого приема, который выполняется без колебаний. Основная цель анализа каратэ заключается в проведении самостоятельного исследования через бой [1,2,3].

Планирование учебного процесса невозможно без понимания ключевых аспектов оптимизации организации обучения. Важной частью является развитие физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость и различные тактики каратэ. Во время тренировок необходимо внимательно следить за физическим и психическим состоянием спортсмена, а также контролировать динамику его прогресса, что критично для достижения высоких результатов в соревнованиях. Порой подготовка к соревнованиям может представлять собой сложную задачу, особенно когда они имеют большое значение. Для решения этой проблемы мы предложили каждому каратисту записать свои внутренние и внешние мотивации перед выходом на татами, чтобы пересматривать их ежедневно. Важно помнить, зачем вы участвуете в соревнованиях, так как это стимулирует повышать эффективность тренировок. Соревнования нередко затягиваются на весь день, поэтому важно уметь не отвлекаться во время занятий, чтобы избежать негативного влияния на физическую форму. Мы выстраивали тренировочный процесс с учётом предпочтений каждого. Эффективность тренировок увеличивалась благодаря выполнению кумитэ, что позволяло привыкать к соревновательному ритму. Правильный отдых также необходим, так как стресс может тратить много энергии и мешать показателям на татами. Спокойствие помогает спортсмену быть более реактивным и точным в движениях, в то время как напряжение может ограничить его возможности.

**Результаты исследования.** Подготовка к соревнованиям по каратэ — это сложный и напряжённый процесс, который охватывает множество аспектов, начиная от физической подготовки и заканчивая психологическим состоянием. Вот несколько ключевых этапов подготовки:

Физическая подготовка: тренировка включает в себя развитие выносливости, силы и гибкости. Эффективная программа тренировок должна быть сбалансированной, чтобы минимизировать риск травм и максимально повысить результаты.

Совершенствование навыков и стратегий: важным элементом является

освоение техник, которые вы планируете использовать в ходе соревнований. Это требует регулярной практики комбинаций ката или кумитэ, с акцентом на точность, силу и контроль движений.

Психологическая подготовка: часто упускается из виду аспект психологической подготовки, но он так же критичен, как и физическая сторона. Это может включать визуализацию, которая помогает представить поток событий на соревнованиях, методы расслабления для управления стрессом и тревожностью, а также стратегии для поддержания концентрации и мотивации [2, 3].



Рисунок 1

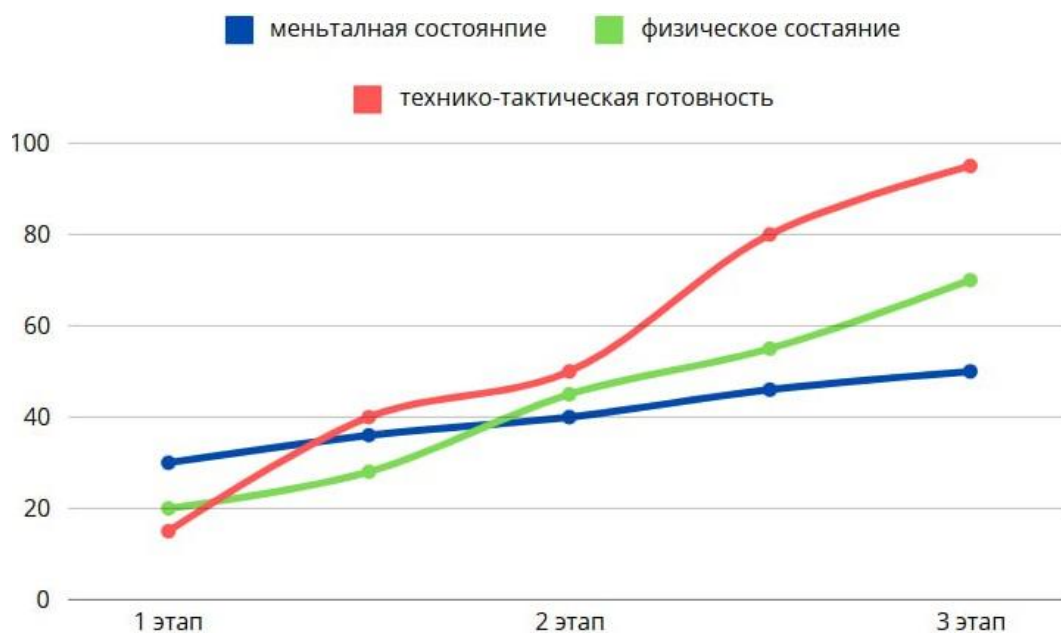


Рисунок 2

Ниже мы сравнили спортсменов на основе спортивной формы сборов со следующей диаграммой, где 72% каратистов были в форме.

Зеленый цвет – физическое состояние

Красный – технико-тактическая ситуация.

Синий — это состояние ментальное (рис.1, 2).

На основе двух вышеприведенных схем можно сделать вывод, что спортсмен достигает наилучшей спортивной формы тогда, когда физическое, техническое и психологическое состояния находятся в гармонии. Например, при значении психического состояния в 50%, физического в 70% и технико-тактического в 95%, уровень спортивной формы оказывается ниже. В другом случае, когда показатели составляют 80% для психического состояния, 75% для физического и 85% для технико-тактического, спортсмен демонстрирует, что его высокая спортивная форма проявляется более явно, когда данные показатели находятся близко друг к другу.

Таким образом, можно утверждать, что для достижения высокой спортивной эффективности критически важна балансировка всех трех компонентов. Чем больше они согласованы между собой, тем заметнее спортсмен проявляет свою силу и мастерство в соревнованиях.

**Выводы.** Таким образом, была продемонстрирована эффективность предложенной методики в улучшении процесса подготовки спортсменов-каратистов к соревнованиям. Индивидуальные психическое, техническое, тактическое и физическое состояние атлетов показало, что «обучение – ключевой элемент повышения эффективности подготовки». Развитие уровня подготовки к состязаниям привело к заметному прогрессу в выполнении индивидуальных упражнений.

Освоение основ каратэ приносит ощутимую пользу. Это требует самодисциплины, преданности и установки на рост. Понимание ключевых техник, обучающих методов и ментальных аспектов, связанных с каратэ, поможет вам создать прочный фундамент для личного пути развития. Устанавливайте четкие цели, создавайте удобные условия для тренировок и подходите к занятиям с терпением и настойчивостью. Не стесняйтесь обращаться за советом к наставникам и опытным практикам, рассматривайте трудности как возможности для саморазвития. При регулярной практике и положительном настрое вы сможете освоить искусство каратэ в полной мере.

#### Литература

1. Аксенов Э.И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. М.: АСТ: Астрель, 2007. 174 с.
2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного подготовленности моделирования спортсменов различных сторон // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов /под ред. С.С. Ермакова. 2008, № 1. С. 7-13.
3. Вещиков Ф.А., Белов В.И. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007, № 5. С. 39-42.

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

---

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING**

*Э.К. Прахова, Н.В. Васенков*  
*E.K. Prahova, N.V. Vasenkov*

*Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия*

*Kazan Branch of the Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

*el.prahova@yandex.ru*

**Аннотация.** Значимость рассматриваемой темы заключается в применении современных технологий для разнообразия и оптимизации спортивной подготовки. Современные технологии открывают новые горизонты в спортивной подготовке, предоставляя спортсменам уникальные возможности для улучшения своих результатов. В данной статье представлены различные новшества, которые способны не только привлечь внимание общества к физической активности, но и упростить действующую систему для спортсменов. Научные достижения не стоят на месте и внедряются во все сферы, и в статье освещается, как именно наука может оказывать влияние на спорт.

**Abstract.** The importance of the topic under consideration lies in the application of modern technologies for diversity and optimization of sports training. Modern technologies open up new horizons in sports training, providing athletes with unique opportunities to improve their results. This article presents various innovations that can not only attract public attention to physical activity, but also simplify the current system for athletes. Scientific achievements do not stand still and are being implemented in all spheres, and the article highlights exactly how science can influence sports.

**Ключевые слова:** инновации в спорте, технологии, развитие, наука и спорт.

**Keywords:** innovations in sports, technology, development, science and sport.

**Введение.** Спортивный мир постоянно эволюционирует, и 2024 год предвещает стать выдающимся временем для новых и увлекательных изменений в спорте. С внедрением современных технологий и новаторских методов мы находимся на пороге значительных преобразований, которые могут сделать спорт более захватывающим, доступным и технологичным. Будущее спортивных соревнований станет еще более ярким и интересным. Давайте проанализируем ключевые тенденции, которые будут влиять на спорт в 2024 году, и выявим, как синтез традиционных элементов и свежих концепций может существенно изменить как достижения атлетов, так и впечатления зрителей.

**Методы исследования:** анализ, синтез, обобщение.

**Организация исследования.** Первый этап - организационный, посвященный анализу интернет источников по исследуемой теме, обоснованию и формулированию задач исследования, определялись и осваивались методы исследования. Втором этап - проводился сбор материала, продолжалось изучение источников, их реферирование. Третий этап - обобщение материала, систематизация данных, формулирование выводов и

практических рекомендаций, написание работы.

Результаты исследования. В последние годы применение новых технологий в сфере физического воспитания и спорта стало все более популярным. Эти технологии открывают новые горизонты для анализа, контроля и оптимизации тренировочных программ, что, в свою очередь, способствует повышению результативности занятий и достижению наилучших спортивных успехов.

Для тренировочного процесса применяются разнообразные современные технологии, которые помогают увеличить эффективность тренировок, а также предоставляют дополнительные данные и полезную обратную связь.

Современные приложения для тренировок в спорте способны оказать значительную помощь тренерам и инструкторам в мониторинге различных аспектов занятий. Если тренеры заранее определяют и объясняют цели индивидуальных тренировок, это существенно снизит риск усталости и травм, связанных с неправильными упражнениями.

Технологии спортивной тренировки:

1. Тренировочные программы виртуальной реальности (VR).

Виртуальная реальность (VR) преобразует подход к тренировкам для спортсменов по всему миру. Это похоже на участие в видеоигре, где атлеты могут совершенствовать свои навыки без физической нагрузки, что снижает вероятность травм и усталости. Вот как VR изменяет тренировочный процесс:

1) Развитие умений в виртуальном пространстве: спортсмены теперь имеют возможность тренироваться в среде, которая воссоздает реальные игровые обстоятельства. Это позволяет им продолжать улучшать свои навыки без вреда для здоровья.

2) Умственное преимущество: использование VR включает не только физическую подготовку, но и развитие когнитивных функций спортсменов. С помощью данной технологии они могут практиковать быстрое принятие решений и стратегическое планирование, что даёт им значительное преимущество в критические моменты.

2. Носимые фитнес технологии.

Устройства, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, уже давно являются частью нашей жизни. Однако они станут ещё более полезными для спортсменов. Эти гаджеты предоставляют актуальные сведения о здоровье и достижениях спортсменов, что делает тренировки более адаптированными и результативными. Их воздействие проявляется в двух основных аспектах:

1) Персонализированные тренировки: данные о частоте сердечных сокращений, качестве сна и уровне кислорода позволяют тренерам и спортсменам разрабатывать индивидуальные программы, соответствующие конкретным требованиям.

2) Профилактика травм: с использованием современных технологий, эти устройства могут предугадывать риск травм, анализируя движения и физическую нагрузку спортсменов. Это даёт возможность предпринять



действия для предотвращения травм до их возникновения.

### 3. Развитие спорта для людей с ограниченными возможностями

Увеличивается внимание к адаптивным видам спорта, и им оказывается значительная поддержка. Эти дисциплины предоставляют возможность спортсменам с особыми потребностями участвовать в спортивных соревнованиях. Благодаря новым технологиям и повышенной осведомлённости общества эти виды спорта становятся более доступными и способны привлекать больше участников.

1) Современные технологии: использование специализированного оборудования, такого как протезы или инвалидные коляски, значительно помогает спортсменам достигать лучших результатов. Это также открывает новые горизонты для соревнований.

2) Увлечение общественности: широкое освещение в СМИ и интеграция адаптивного спорта в крупные события способствуют повышению осведомлённости о таких видах активности. Это, в свою очередь, позволяет всем лучше оценить достижения этих замечательных атлетов.

### 4. AR в спортивных тренировках.

Технология дополненной реальности предоставляет возможность создания персонализированных тренировочных пространств для прогнозирования результатов каждого спортсмена. Атлеты могут глубоко тренироваться с виртуальными оппонентами, созданными с помощью компьютера, перед настоящими играми. Используя AR для тренировок, спортсмены могут участвовать в реалистичных матчах в любом месте. Более того, у них появляется шанс применять свои физические способности в мультимедийных форматах.

AR на стадионе: создание виртуального спортивного поля: Технология дополненной реальности способствует объединению физической реальности с виртуальным содержанием в спортивной сфере. Она делает возможным в реальном времени сочетание актуального контента с виртуальными элементами в любых видах спорта. AR позволяет фанатам мгновенно стать частью событий на стадионе. Таким образом, технологии дополненной реальности могут продемонстрировать соединение 3D-проекций и картографирования в спорте. Пользователь получает возможность погрузиться в виртуальный спортивный мир и посетить стадион будущего.

### 5. Интернет вещи (Internet of Things, IoT).

Один из самых впечатляющих примеров использования Интернет вещей связан со спортивным снаряжением или тренажёрами, которые могут найти применение в тренажёрных залах и фитнес-центрах. Тренажёры, умные фитнес-инновации, беговые дорожки и велотренажёры, оснащённые IoT, предоставляют клиентам индивидуальный подход к тренировкам, позволяя им следить за выполнением упражнений и ставить перед собой цели.

Это лишь несколько примеров инновационных технологий, применяемых в тренировочном процессе. С развитием технологий появляются новые инструменты и возможности для улучшения тренировок и достижения

лучших результатов

В современном мире технологии, связанные с физической активностью, предлагают ряд значительных преимуществ, включая более точный контроль за показателями, индивидуализированный подход к тренировкам и повышение уровня мотивации. Тем не менее, у них есть и определённые недостатки, такие как зависимость от технологий, ограниченная информация и высокая стоимость использования. При внедрении данных технологий важно учитывать как положительные, так и отрицательные аспекты, и стремиться к гармоничному сочетанию новых методов и традиционных тренировок.

Вывод: В общем, передовые технологии обладают значительным потенциалом для прогресса в области физической культуры и спорта. Однако для их успешного применения важно учитывать индивидуальные характеристики и ограничения, а также гарантировать безопасность и защиту личных данных.

Будущее физкультуры и спортивной отрасли неразрывно связано с прогрессом и внедрением высоких технологий. Необходимо продолжать развитие и исследование инновационных решений, чтобы способствовать увеличению физической активности, повысить эффективность тренировочных процессов и улучшить общее качество жизни людей.

#### Литература

1. Ермолаев А.П., Усманова Д.Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта. 2020.
2. Свечкарёв В.Г. Эволюция спорта // Научные известия. 2019.
3. Копчиков Н.С., Бухаров М.М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте. 2020.

# ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА ОРИЕНТИРУЮТ НА НЕОБХОДИМОСТЬ НОВОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ ИГРОВЫМ НАВЫКАМ (НА ПРИМЕРЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ)

## THE TRENDS OF MODERN VOLLEYBALL FOCUS ON THE NEED FOR A NEW APPROACH TO LEARNING GAME SKILLS (USING THE EXAMPLE OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AGED 13-14 YEARS)

*А.А. Пулатов*  
**A.A. Pulatov**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
Чирчик, Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

pulatov8283@mail.ru

**Аннотация.** В статье на основании результатов годичного педагогического эксперимента обоснована приоритетность использования комплекса специализированных упражнений на совершенствование техники и точности передач мяча в прыжке на примере юных волейболистов 13-14 лет.

**Abstract.** Based on the results of a year-long pedagogical experiment, the article substantiates the priority of using a set of specialized exercises to improve the technique and accuracy of jumping passes using the example of young volleyball players aged 13-14 years.

**Ключевые слова:** волейбол, обучение, техника игровых приёмов, передача мяча сверху, безопорное положение.

**Keywords:** volleyball, learning, technique of playing techniques, passing the ball from above, unsupported position.

**Актуальность проблемы.** Всевозрастающая острота игровой конкуренции, характерная для современного волейбола, в конечном счете направлена на решение одной единственной задачи-достижение выигрышного результата в каждой игровой ситуации независимо от места ее протекания с использованием наиболее эффективных приемов, выполняемых в пределах, предусмотренных действующими правилами соревнований ФИВБ. Такая игровая конкуренция, с одной стороны, оказывает мощный толчок к «изобретению» игроками новых способов выполнения одних и тех же приемов или новых комбинаций, а с другой-вынуждает соответствующие компетентные инстанции вносить изменения и дополнения к действующим правилам в интересах повышения зрелищности «летающего мяча». Подтверждением этого является то, что за последние годы развития мирового волейбола «родились» совершенно новые поколения игровых приемов, выполняемых в прыжке. К таковым относятся подача в прыжке с разбега, нападающий или обманный удар из зоны защиты с помощью дугообразного прыжка вверх-в длину, прием подач сверху двумя руками в прыжке с последующей доводкой мяча в зону «развода» или первая передача сверху в прыжке. И если сюда добавить еще традиционно используемые классические прыжково-игровые действия, такие, как блок, «откидка», «доигровка», вторая

передача, прием в падении перекатом на грудь, многочисленные «холостые» и отвлекающие прыжки, то становится ясным, что решающая смысловая часть игры в волейбол осуществляется в воздухе. Следовательно, современный волейбол испытывает коренное преобразование в направлении превалирования игровых действий и тактических комбинаций, выполняемых в безопорном положении, что является ярко выраженным признаком, придающим структуре и характеру игры новую сущность и содержание. Мало того, тенденция увеличения объема и интенсивности игры, смысловая суть которой в большей степени осуществляется в воздухе, выдвигает принципиально новую задачу, связанную с необходимостью поиска совершенно иного подхода к процессу обучения технике игровых действий, выполняемых в безопорном режиме. При этом особое внимание следует уделить начальному обучению, в ходе которого важно и нужно разучивать игровые действия в таком виде, в каком они фактически выполняются во время игры. Такая постановка вопроса весьма актуальна, так как согласно закономерностям формирования сложных двигательных рефлексов с учетом порядка проявления системообразующих компонентов функциональной систем (П.К. Анохин, 1980) обучать новому навыку в конкретных условиях (в опорном положении) гораздо проще, чем «переделывать» (переучивать, преобразовывать) этот же, но уже усвоенный навык в противоположных условиях (в безопорном положении).

Известно, что обучение технике игровых приемов в волейболе, выполняемых в прыжке (передача, нападающий удар, блок), изначально, как правило, осуществляется в опорном положении, а затем после прочного их усвоения процесс обучения продолжается в условиях безопорного положения. Предполагается, что такой подход к начальному обучению не дает должного системообразующего эффекта.

**Цель, задачи и методика исследования.** Цель настоящей работы заключается в определении эффективности начального обучения игровому приему-передача мяча сверху двумя руками в прыжке с целевой точностью (передача в баскетбольное кольцо или в квадрат на щите) у юных волейболистов 13-14 лет.

Решение выдвигаемой цели осуществлялось постановкой следующих задач:

1. Изучить конечный эффект начального обучения игровому приему-передача мяча сверху двумя руками на точность в опорном положении, т.е. на полу (существующая методика).
2. Определить системообразующий эффект экспериментальной методики начального обучения игровому приему-передача мяча сверху двумя руками на точность в безопорном положении (в прыжке).

В годичном эксперименте участвовали две группы юных начинающих волейболистов 13-14 лет - контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по существующей методике.

В тренировочных занятиях экспериментальной группы обучение

игровому приему - передача мяча сверху двумя руками - осуществлялось преимущественно (75%) с использованием упражнений, выполняемых в безопорном положении, т.е. в прыжке (бросок мяча двумя руками: над собой, вперед, назад; тоже с набивным мячом; передача подвешенного мяча сверху двумя руками: над собой, в-перед, назад; передача в мишень, обозначенную на стенке; передача в кольца, установленные горизонтально, вертикально и диагонально; все упражнения выполняются в прыжке: с места, после разнонаправленных медленных, умеренных и скоростных перемещений, из различных стартовых поз и положений по сигналу. Общая продолжительность выполнения разучиваемых упражнений в прыжке 25-30 мин.).

Конечный эффект формирования техники и точности передачи сверху двумя руками в прыжке у обеих групп определялся по истечении годичного цикла обучения. Уровень техники при этом оценивался визуально по десятибалльной шкале с участием пяти экспертов из числа детских тренеров, а точность по общему количеству точных попаданий в баскетбольное кольцо или в квадрат на щите из 10-кратных последовательных передач мяча сверху двумя руками в прыжке из-за штрафной линии.

**Анализ и обсуждение результатов исследования.** Конечный очковый или полезный эффект любого нападающего удара независимо от характера его выполнения во многом предопределяется точностью «переданного мяча», т.е. «паса». В свою очередь, игрок, возлагающий на себя «миссию» выполнить точную передачу на нападающий удар, может успешно справиться с этой задачей только при «получении» точной доводки. Следовательно, интегративная судьба игрового эпизода атакующей комбинации, протекающей либо по запланированному сценарию, либо в силу создавшейся игровой ситуации, напрямую связана с мастерством приема мяча (от подач, нападающих ударов и т.д.), обработкой и точностью доводки «адресату».

Если учесть, что в последние годы и первую, и вторую (иногда и третью в сторону противника) передачи спортсменам все чаще приходится выполнять в прыжке, то становится понятным, насколько сложна процедура выполнения передач с целевой точностью в условиях безопорного положения.

Анализ литературных данных и существующей практики обучения технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке на точность показал, что как в начальном, так и в последующих этапах многолетней спортивной подготовки этому вопросу уделяется недостаточное внимание [1, 2, 3, 4, 5]. При этом общий объем упражнений, предназначенных для разучивания этой разновидности передачи на начальном этапе обучения составляет 8-12%, а на последующих этапах этот объем достигает всего лишь 15-25%. Причем в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования такое увеличение объема упражнений, выделенных на обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке на точность, падает в основном на долю тренировки связующих игроков.

Сравнительный анализ результатов исследований техники и точности передачи сверху двумя руками в прыжке у юных волейболистов контрольной

и экспериментальной групп в условиях после годичного цикла учебно-тренировочных занятий позволил выявить довольно значительные внутригрупповые, межгрупповые и суммарные различия в проявлении изучаемых параметров данного игрового навыка (табл. 1, 2).

Важно отметить, что перед началом педагогического эксперимента у юных волейболистов как контрольной, так и экспериментальной групп констатируемых выше различий ни по данным техники, ни по данным точности передач почти не наблюдалось (табл. 1, 2).

При этом уровень техники передач у детей контрольной группы в 83,3% случаях составляет 0 баллов и в 16,7% случаях соответствует 1 баллу. У детей экспериментальной группы указанные выше величины соответственно равнялись 75,0% и 25,0%. А точность передач в обеих группах по одному случаю была равна 4 попаданиям при нулевой или однобалльной технике, что свидетельствует о факторе случайности и отсутствии надежности выполнения исследуемого двигательного навыка на начальном этапе обучения. Причем наблюдаемые внутригрупповые и межгрупповые индивидуальные различия в проявлении изучаемых параметров передач сверху двумя руками в прыжке оказываются несущественными и недостоверными.

Таблица 1 – Сравнительная индивидуальная характеристика становления техники и точности передачи мяча сверху двумя руками в прыжке у юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп в условиях годичного педагогического эксперимента

| №   | «КГ» | Техника передачи | Точность передачи | «ЭГ» | Техника передачи | Точность передачи |
|-----|------|------------------|-------------------|------|------------------|-------------------|
| 1.  | А-ев | 0/1              | 3/4               | И-ов | 0/6              | 0/6               |
| 2.  | Ж-ев | 0/2              | 0/0               | И-ов | 0/5              | 2/8               |
| 3.  | И-ев | 1/3              | 0/3               | М-ов | 1/7              | 0/5               |
| 4.  | М-ов | 0/0              | 1/2               | Т-ов | 0/5              | 1/6               |
| 5.  | П-ов | 0/1              | 2/3               | Т-ев | 0/6              | 2/6               |
| 6.  | Э-ев | 0/0              | 1/3               | Э-ев | 0/5              | 1/6               |
| 7.  | В-ов | 1/2              | 4/5               | Б-ов | 1/6              | 2/7               |
| 8.  | В-ев | 0/3              | 1/3               | Ж-ов | 0/6              | 3/7               |
| 9.  | Б-ов | 0/4              | 3/5               | М-ов | 0/5              | 2/6               |
| 10. | М-ов | 0/2              | 2/4               | М-ов | 0/5              | 1/6               |
| 11. | Ш-ов | 0/3              | 0/2               | С-ов | 1/4              | 2/5               |
| 12. | Х-ов | 0/4              | 2/4               | Т-ев | 0/5              | 4/6               |

*Примечание: в числителе - до эксперимента, в знаменателе - после эксперимента*

После истечения годичного цикла начального обучения у детей контрольной группы уровень совершенства техники исследуемой передачи возрос всего лишь до 4 баллов, составляя в среднем 2,09 балла. В 4-х случаях техника передачи оставалась нулевой или соответствовала 1 баллу. Только в 2-х случаях техника передачи достигала 4 баллов.

Заметные прогрессивные сдвиги не произошли и в отношении точности

передачи. Так, в 5 случаях точность передачи составила 4-5 попаданий в цель, в 6 случаях - 2-3 и в 1 случае - 0 попаданий. При этом среднее число точных передач равнялось 3,17 (табл. 2).

Таблица 2 – Суммарная межгрупповая характеристика становления техники и точности передачи мяча сверху двумя руками в прыжке у юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп в условиях педагогического эксперимента

| Группа            | До эксперимента |          | После эксперимента |          |
|-------------------|-----------------|----------|--------------------|----------|
|                   | техника         | точность | техника            | точность |
| Контрольная       | 0,17            | 1,59     | 2,09               | 3,17     |
| Экспериментальная | 0,25            | 1,67     | 5,42               | 6,17     |

Дети, занимавшиеся в условиях экспериментального варианта тренировочных занятий, после годичного цикла начального обучения значительно превзошли своих сверстников из контрольной группы в проявлении совершенства техники и точности изучаемого игрового навыка (табл.1). Так, у детей экспериментальной группы наблюдалось существенное преобладание техники исследуемой передачи на фоне заметного роста ее точности, индивидуальные значения которых соответственно варьировали в пределах 4-7 баллов ( $x=5,42$ ) и 5-8 точных попаданий ( $x=6,17$ ).

Значительная суммарная разность между показателями становления техники и точности обучаемого приема (табл.2), обнаруженная в пользу юных волейболистов экспериментальной группы в конце годичного педагогического эксперимента, свидетельствует о высокой эффективности предлагаемой методики начального обучения технике и совершенствованию точности передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.

**Выводы.** Общий объем и виды специализированных упражнений, применяемых по разучиванию техники и совершенствованию точности передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в условиях существующей методики начального обучения, оказываются явно недостаточными для эффективного формирования надежности исследуемого игрового навыка.

Разработанный нами вариант экспериментальной тренировки с применением комплекса специализированных упражнений по разучиванию техники и совершенствованию точности передачи мяча сверху двумя руками в прыжке на начальном этапе подготовки обладает высокой системообразующей эффективностью, что ориентирует на необходимость внедрения данного комплекса упражнений в практику тренировки юных волейболистов.

#### Литература

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. Т.: O`ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2020. 536 с. (с.127-193).
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Т.: O`ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2023. С. 138-234.

3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
4. Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В.А. и др. Обучение технике игры // Теория и методика спортивных игр. М.: Академия, 2013. С.126-135.
5. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол. Учебное пособие, Минск: БГУФК, 2021. С. 95-135.

**УДК 796.42.093.61**

**ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ У ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ И ПРИЗЕРОВ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ**  
**DYNAMICS OF THE RESULTS IN THE WINNERS AND MEDALISTS  
OF THE OLYMPIC GAMES IN ATHLETICS HEPTATHLON**

**А.И. Пьянзин**  
**A.I. Pyanzin**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары,  
Россия*  
*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

pianzin@mail.ru

**Аннотация.** Исторически результаты в отдельных видах семиборья приносили легкоатлеткам разное количество очков, менялось и соотношение доли вклада очков в видах в итоговую сумму. Цель: выделить особенности в динамике результатов у победительниц и призеров Олимпийских игр по видам семиборья. В ходе анализа учитывались средние значения набранных очков у победительниц и призеров Олимпийских игр за период с 1984 по 2016 гг. Полученные данные указывают на замедление темпов прироста результатов в целом в течение последних 30-40 лет. Наибольший вклад в итоговый результат дают спринтерские и прыжковые виды, третью позицию занимает бег на 800 м, наименьший вклад в итоговый результат семиборья дают метания. В группе спринтерских видов девушкам удается набрать наибольшее число очков в беге на 100 м с барьерами, в прыжковых видах на современном этапе больше очков приносит прыжок в высоту, в метательных видах нет явного лидера.

**Abstract.** Historically, results in individual heptathlon events brought athletes different amounts of points, and the ratio of the contribution of points in events to the final total also changed. Purpose: to highlight the peculiarities in the dynamics of results among the winners and prize-winners of the Olympic Games in heptathlon events. The analysis took into account the average points scored by the winners and medalists of the Olympic Games for the period from 1984 to 2016. The data obtained indicate a slowdown in the growth rate of results in general over the past 30-40 years. The greatest contribution to the final result is made by sprinting and jumping events, the third position is occupied by the 800 m run, the smallest contribution is by throwing. In the group of sprint events, female athletes manage to score the most points in the 100 m hurdles; in the jumping events, the high jump brings more points; in the throwing events, there is no clear leader.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, легкая атлетика, семиборье, очки, динамика.  
**Keywords:** Olympic Games, athletics, heptathlon, points, dynamics.



**Введение.** Одной из наиболее интересных дисциплин в женской легкоатлетической программе соревнования является семиборье. Состязания в этой дисциплине растянуты на два соревновательных дня. Выдающийся результат в каком-либо одном виде еще не гарантирует легкоатлетке победу по сумме очков в семи видах. Поэтому вплоть до финиша в заключительном виде многоборья сохраняется интрига относительно окончательного распределения мест между легкоатлетками. Многоборки, представляющие нашу страну, входят в элиту мировой легкой атлетики [3, 4]. Они наиболее сильны в вертикальных прыжках, но, к сожалению, пока отстают в прыжке в длину, толкании ядра и спринтерских беговых видах [1, 2]. Надо отметить, что исторически результаты в отдельных видах семиборья приносили легкоатлетками разное количество очков, менялось и соотношение доли вклада очков в видах в итоговую сумму.

Цель исследования – выделить особенности в динамике результатов у победительниц и призеров Олимпийских игр по видам семиборья.

**Материалы и методы исследования.** В ходе анализа мы учитывали средние значения набранных очков в каждом виде семиборья у победительниц и призеров Олимпийских игр за период с 1984 по 2016 годы [4], что позволило выделить особенности в динамике результатов сильнейших многоборок мира как по группам видов, так и по каждому виду семиборья в отдельности. Проанализировано в общей сложности 27 записей результатов выступлений легкоатлеток.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Семиборье включает в себя 3 группы составляющих его видов: 3 беговых (барьерный бег на 100 м, гладкий спринтерский бег на 200 м, и бег на 800 м), 2 прыжковых (прыжки с разбега в длину и в высоту) и 2 метательных вида (толкание ядра и метание копья). С учетом того, что бег на 800 м не относится к спринтерскому бегу, этот вид был выделен в отдельную группу. Динамика среднего значения набранных очков в этих группах (в расчете на один вид) представлена на рисунке 1.

В целом ее можно обозначить, как стабильную с некоторым снижением суммы очков в 1996 году и дальнейшей позитивной динамикой в беговых и прыжковых видах семиборья. Можно также отметить снижение набранных очков в метательных видах семиборья после 1996 года.

Группа спринтерских видов привносит в соревновательный результат наибольшее число очков в течение практически всего рассматриваемого периода времени и сохраняет позитивную динамику набираемых очков вплоть до Олимпийских игр 2012 года в Лондоне.

Динамика набираемых очков в прыжковых видах женского многоборья очень близка к уровню очков в спринте, достигнув максимальных значений после 1992 года в 2016 году на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, выйдя на лидирующую позицию.

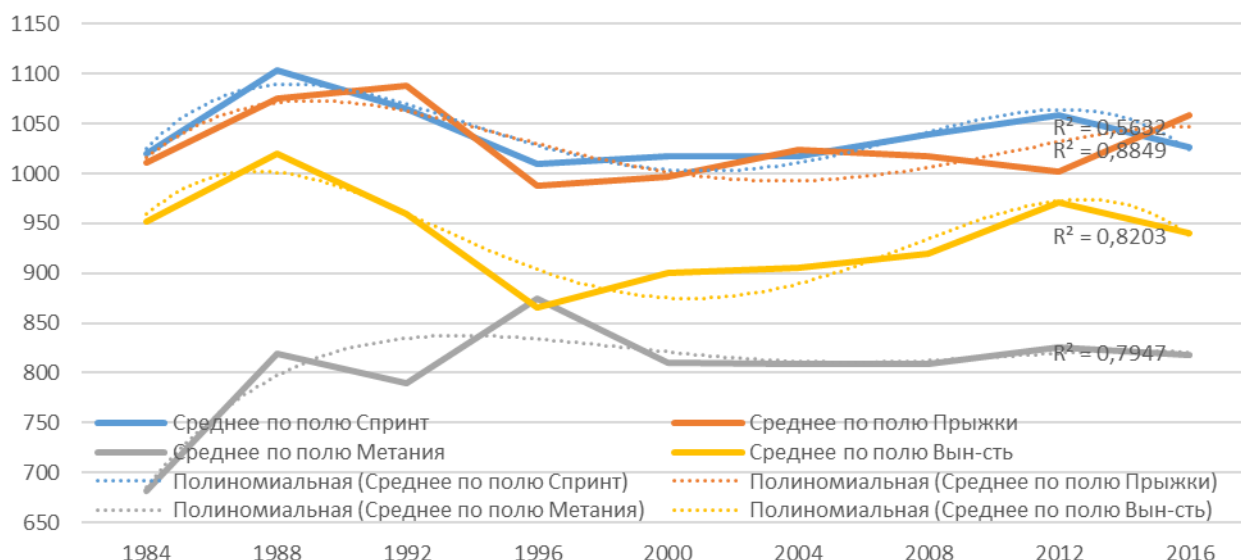


Рисунок 1 – Динамика среднего числа очков по группам дисциплин в семиборье у победительниц и призеров Олимпийских игр (с 1984 по 2016 гг.)

К Олимпийским играм 1988 года в Сеуле метательные дисциплины достигли своего наивысшего расцвета, подобравшись вплотную к 900 очков. На следующих Олимпиадах многоборкам не удалось сохранить поступательную динамику в метаниях, которые в последующем сохраняются на уровне в среднем чуть выше 800 очков, что ставит группу метаний на самую низкую позицию по вкладу в итоговую сумму очков.

Бег на 800 м, являясь заключительным видом семиборья, в котором легкоатлетки выступают уже изрядно уставшими после двух дней выступлений в предыдущих шести видах, приносит, тем не менее, не самые маленькие очки, сохраняя промежуточные позиции между спринтом-прыжками, сверху, и метаниями, снизу. Самыми успешными для бега на 800 м в программе семиборья стали игры 1988 года в Сеуле. Последующие два олимпийских цикла в этом виде отражают спад, который был преодолен в 2000 г. на играх в Сиднее, задав в беге на 800 м устойчивую позитивную динамику. На играх 2012 и 2016 гг. этот вид приносит многоборкам порядка 950 очков.

Не менее интересно проследить динамику очков внутри каждой из групп. Так, в спринтерских видах (рис. 2) явным лидером у девушек является бег на 100 м с барьерами. Среднее число очков на играх 2012 и 2016 гг. в этом виде многоборной программы находится на уровне 1100 очков, хотя на рубеже 20 и 21 вв. на играх в Атланте, Сиднее и Афинах достижения многоборков в барьерном беге были скромнее (около 1050 очков). В беге на 200 м результаты заметно ниже. Они отстают от результатов в барьерном беге на 50-100 очков. С 2000 по 2012 годы динамика очков у победительниц и призеров была слабо позитивной, однако в 2016 году результаты в этом виде достигли своего абсолютного минимума за весь рассматриваемый нами период. Бег на выносливость (800 м) по числу набранных очков уступает спринтерскому бегу. Худшая средняя сумма набранных очков в этом виде (ниже 900) наблюдается в 1996 году, после которого динамика изменилась на позитивную

с возвратом к уровню 950 очков.

Прыжковые виды семиборья в олимпийской программе за последние 30 лет имеют переменный успех, подъемы и спады (рис. 3). В прошлом столетии максимальная сумма очков в прыжке в длину у призерок олимпиады в семиборье пришлась на 1988 год (более 1130 очков в Сеуле), затем наметилось снижение результатов до уровня 1000 очков в 1996 году (Атланта), где этот уровень выступлений сохраняется и по сей день. В прыжке в высоту значительный прирост (выше 1110 очков) пришелся на игры 1992 года в Барселоне, после чего вплоть до игр 2012 года в Лондоне результаты в этом виде снизились до уровня 980-1030 очков. Однако, на играх 2016 года в Рио прыжок в высоту вернулся к своему максимуму.

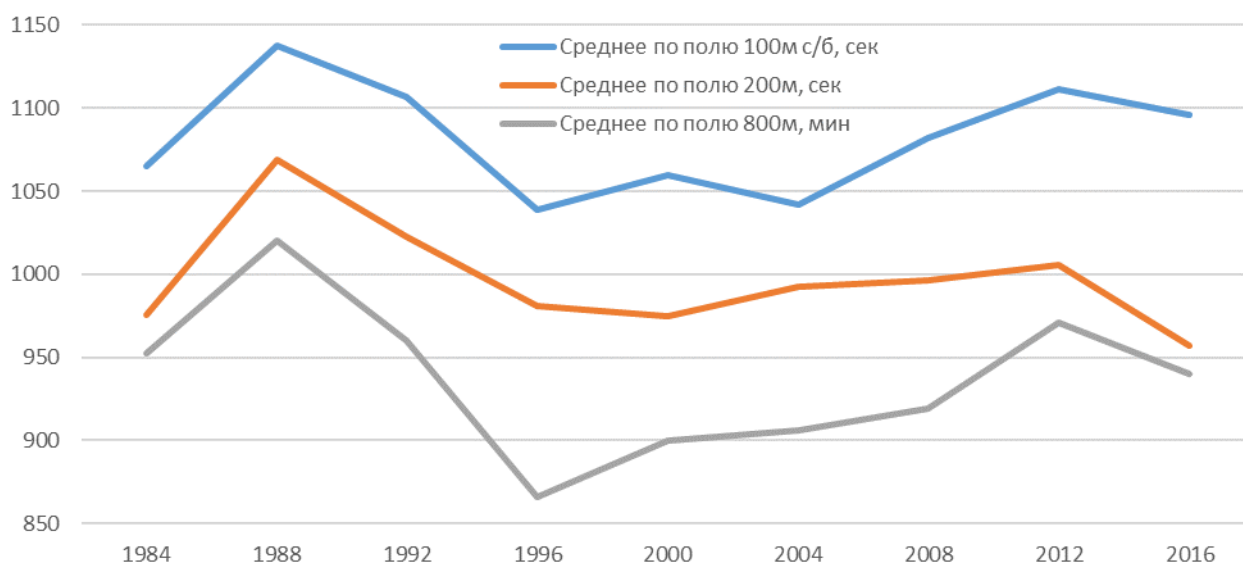


Рисунок 2 – Динамика среднего числа очков в беговых дисциплинах семиборья у победительниц и призеров Олимпийских игр (с 1984 по 2016 гг.)

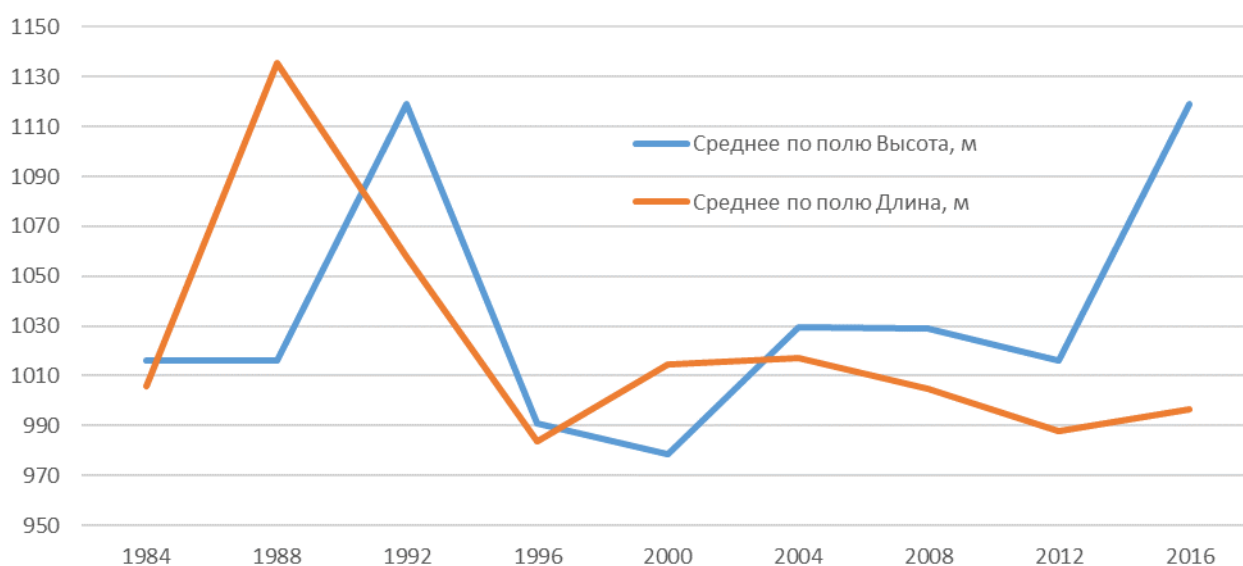


Рисунок 3 – Динамика среднего числа очков в прыжковых дисциплинах семиборья у победительниц и призеров Олимпийских игр (с 1984 по 2016 гг.)

В метательных видах (рис. 4) интенсивный прирост результатов (до 900 очков) в толкании ядра наблюдается до 1988 года, а в метании копья – до 1996 года, после чего в обоих видах рост сменяется стабилизацией и сохранением результатов на уровне 800-850 очков. Более емким в плане набора очков чаще оказывалось толкание ядра, однако в 2016 году на играх в Рио сильнейшие семиборки мира выглядели лучше в метании копья.

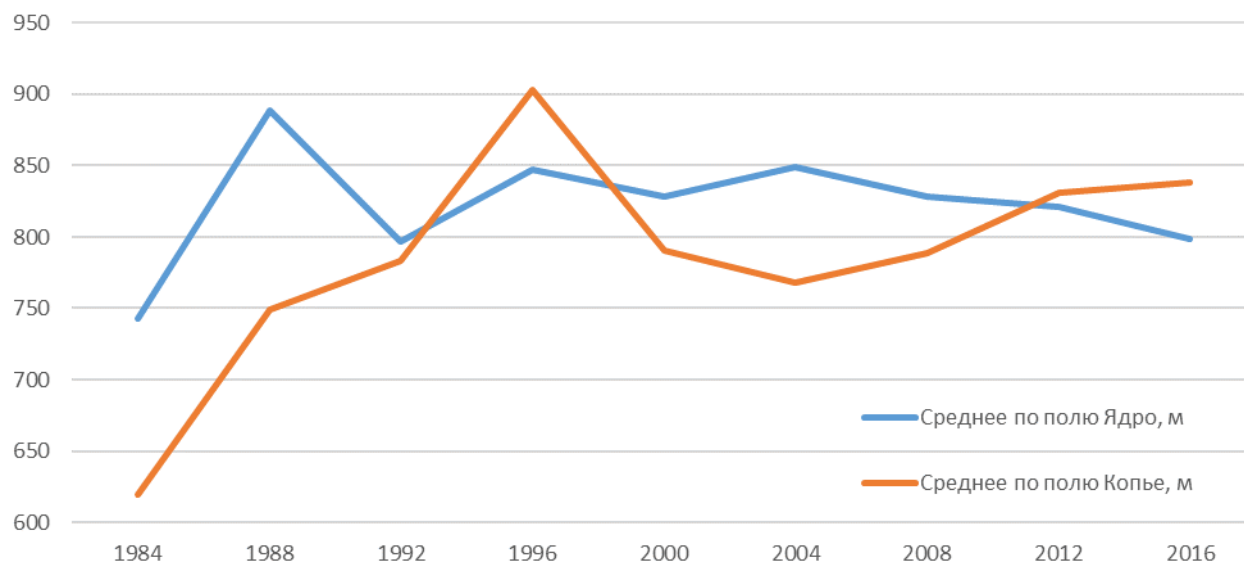


Рисунок 4 – Динамика среднего числа очков в метательных дисциплинах семиборья у победительниц и призеров Олимпийских игр (с 1984 по 2016 гг.)

**Выводы.** Проведенный анализ позволил нам выявить особенности динамики результатов сильнейших легкоатлетов мира, как по группам видов, так и по отдельным видам многоборья. Полученные данные указывают на замедление темпов прироста результатов в целом в течение последних 30-40 лет. Наибольший вклад в итоговый результат дают спринтерские и прыжковые виды, третью позицию занимает бег на 800 м, наименьший вклад в итоговый результат семиборья дают метания.

В группе спринтерских видов девушкам удастся набрать наибольшее число очков в беге на 100 м с барьерами, в прыжковых видах на современном этапе больше очков приносит прыжок в высоту, в метательных видах нет явного лидера.

#### Литература

1. Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н., Пылянова Е.С. Показатели оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов // 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. 415-418.

2. Пьянзин А.И. Структура соревновательной деятельности сильнейших легкоатлето-многоборцев России и мира на современном этапе // Современные тенденции развития теории и методики спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 25-26 апреля 2024 г. / Московская государственная академия физической культуры; под ред. Н. Н. Чеснокова. Малаховка, МГАФК, 2024. С. 120-126.
3. Рейтинги и топ-листы // Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://rusathletics.info/docs?category=6698>.
4. Olympic Games statistics Women's Heptathlon [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://www.ten7events.com/competition-series/og/og-7-results-grouped-nations/>.

## **О КОНЦЕПЦИИ И ТЕОРИИ «НАЛОЖЕНИЯ» В НАУКЕ О ДВИЖЕНИИ (ОБ ОСНОВАНИИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ)**

### **ON THE CONCEPT AND THEORY OF "SUPERIMPOSITION" IN THE SCIENCE OF MOTION (ON THE BASIS OF LEARNING AND TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT)**

*Н.С. Романов*  
*N.S. Romanov*

*Чебоксары, Россия*  
*Cheboksary, Russia*

drromanov@posemethod.com

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос концептуализации понятия «наложения» для специалистов в области физического воспитания и спорта. Основной проблемой, по мнению автора, является, практическая неразработанность данной темы, разрозненность и несоответствие существующих знаний, как в теории физического воспитания, так и в биологических, и других сопутствующих дисциплинах, необходимому уровню знаний и их сопряженности с главным предметом обучения и образования – движением человека. Исходя из этого, автором предлагается рассмотреть теоретический аспект данного понятия и привести его в соответствие с потребностями теории и практики физического воспитания и спорта.

**Abstract.** The article considers the issue of conceptualization of the notion of "overlapping" for specialists in the field of physical education and sports. The main problem, according to the author, is the practical lack of development of this topic, the fragmentation and discrepancy between the existing knowledge, both in the theory of physical education, sports, in biological and other related disciplines, and the required level of knowledge and its connection with the main subject of training and education – human movement. Based on this, the author proposes to consider the theoretical aspect of this concept and to bring it into line with the needs of the theory and practice of physical education and sports.

**Ключевые слова:** концепция наложения, оптимизация обучения, перенос тренировочного эффекта, физическое воспитание, спорт, трансформация, передача энергии, информации, движения, теория движений.

**Keywords:** the concept of overlapping, optimization of teaching, training, transfer of training effect, physical education, sports, transformation, transfer of energy, information,

movements, theory of movements.

Как отмечал английский учёный Сэр Вильям Брэгг *“Важная вещь в науке не столько в том, чтобы получить новые факты, сколько в том, чтобы открыть новые пути мышления о них.”* В аспекте сказанного, полезно посмотреть на все те факты, которые были представлены наукой в целом (многих её ветвей), чтобы спроецировать их в иное видение старых проблем, существующих в области физического воспитания и спорта, в направлении их теоретического и практического решения. Одной из них является проблема, так называемого, переноса обучения и тренировочного эффекта, где практические и теоретические вопросы не имеют ясного понимания и концептуального решения. В данной статье предпринимается попытка концептуального обоснования и определения возможных направлений их практического решения.

Моё предварительное знакомство с этой проблемой состоялось в середине 70-х годов, при работе над теорией тренировки в лёгкой атлетике, в которой я начал свою профессиональную деятельность, как тренер и педагог (продолжая и свою карьеру спортсмена). В процессе размышлений о построении тренировки возник вопрос о том, как мы должны отбирать упражнения, по каким принципам, критериям и как оптимально их использовать, чтобы получать максимальный тренировочный и спортивный эффект? Необходимо было понять, как можно добиться положительного эффекта от использования того или иного упражнения, перенести эффект его использования в тренировке на основное упражнение, например, на какую-то соревновательную дистанцию в беге или на прыжки в высоту.

Практика выдвигала широкий спектр такого рода задач, решение которых могло бы повысить уровень соревновательной результативности. Так для бега этот вопрос заключался в том, с каких дистанций лучше всего можно перенести оптимальный тренировочный эффект на основную, соревновательную дистанцию? Внутри этого вопроса существуют и другие вопросы о том, например, какой уровень их скорости может быть наиболее эффективным для улучшения результатов на основной дистанции (соревновательной). Другими словами, это звучало, как лучше (эффективно) осуществить передачу положительного тренировочного эффекта с одной дистанции на другую?

Это были вопросы, на которые к тому времени не было ответа не только у меня (начинающего тренера и педагога), но и в современной теории и практике спорта. Хотя, справедливости ради, нужно отметить, что тренеры (практика), что называется, методом «научного тыка», то есть случайным перебором тренировочных средств, находили, в той или иной степени, этот позитивный перенос. Эти находки становились профессиональной «тайной» и опытом того или иного тренера, но не получали концептуального и теоретического обоснования. В ряду таких «открытий» можно назвать шведский фартлек, интервальную тренировку В. Гершлера и Г. Рейнделла [1], марафонскую тренировку А. Лидьярда [2] и т. д., которые стали обобщённой

основой формирования современных взглядов на тренировку в беге на выносливость.

Как известно, Аристотель [3], а затем и Да Винчи [4], отмечали, что необходимость определяет направленность, как наших мыслей, так и действий. Но необходимость, чтобы стать актуальной, в какой-то момент должна трансформироваться в потребность или практическую нужду, требующую своего удовлетворения. Такой потребностью для меня стала одна практическая задача, развившаяся в понятие «наложения», которое затем стало оформляться и в концепцию.

Разумеется, для формирования научного обоснования данной идеи, чтобы превратить её в концепцию и теорию, а затем и в метод, необходимо было «нырнуть» в глубины философских и физических построений нашего мира, той среды, которой обуславливается наше существование, где движение, как процесс трансформации и передачи энергии, вещества, информации [5], занимает лидирующее место. Как известно, мир определяется его структурой, которая предполагает, прежде всего, взаимодействие, что в реальности означает перенос его основных составляющих – энергии, вещества, информации, которые существуют на уровне элементарных частиц, атомов, молекул, клеток, тканей, органов, систем, целостного организма и среды.

Для рассуждений в этом направлении есть смысл начать с такого общего подхода, что Мир, какой он есть, представляет собой и единство, и разделение. Двойственность этого явления лежит глубоко в таинственной действительности бытия. Мир, с одной стороны, должен быть соединен, един, а с другой стороны, разделён, чтобы существовала возможность движения энергии, чтобы она могла где-то собираться, концентрироваться, а затем передаваться. Такое положение полностью согласуется с законами термодинамики. Эта сторона – единое, общее и особенное – имеет философское звучание, в котором проявляется диалектика бытия.

Раздельному, кажется, проще быть и «легче» развиваться, как самостоятельному явлению, но для развития всегда необходимы ресурсы, которые находятся вне отдельного явления, во внешнем мире. То есть необходим обмен с внешним миром, с одной стороны, чтобы отдавать то, что было произведено, а с другой стороны, и получать то, что необходимо для развития дальше. Мир, образно говоря, есть рынок, базар, где обмениваются ценности, то есть это место, пространство для обмена, общее для всех участвующих сторон, которое можно называть полем наложения (overlapping field), или перекрытия.

В попытке понять проблему, при обращении к этой теме, моим первым предположением было, что для достижения эффекта трансформации и передачи должен быть “мост”, соединяющий одно упражнение с другим. Этот “мост” должен обладать свойствами обеих соединённых частей, и хотя бы одна соединительная часть (расстояние, прыжок, вес и т. д.) должна быть частью другой части, и наоборот. Эта идея, в своём развитии, привела также к

созданию концепции, теории и метода обучения, который получил название Позный метод.

Для достижения такого эффекта необходимо выполнение нескольких условий. Во-первых, эти части должны быть соединены такими мостиками, но при этом также сохранять свою индивидуальность или “независимость”, своё лицо, оригинальность и так далее. С одной стороны, они должны быть частью друг друга, но с другой стороны, не до такой степени, чтобы полностью утратить свои различия, свою уникальность... Таким образом, эти “мосты” позволили бы энергии, веществу, информации, накопленной в одной части, передаваться в другую часть. То есть всё то, что составляет основу, состояние события, упражнения, его физические и биологические компоненты, может быть передано при взаимодействии, как долевое участие, от одного материального тела к другому.

Эти места есть необходимая и неотъемлемая сторона действительности, пронизывающая все уровни существования, явлений природы, от неживого до живого. Поля наложений, по выражению Richard Feynman [6] имеют много общих характеристик, таких как: общие свойства накладывающихся сторон, систем, функций (анатомических, физиологических, психических, биохимических, биомеханических, механических, ментальных, а также на атомарном, молекулярном, клеточном, тканевом, органном и организменном уровнях). А.Р. Лурia [7] отмечает, что *«...существует значительное «перекрытие» процессов и структур, поскольку эти системы функциональные, а не анатомические»*.

В точках, полях наложения должны быть близкие значения скоростей процессов, их вибраций, размеров, чтобы можно было, выражаясь образно, «перепрыгнуть» с одного поезда на другой, когда они движутся параллельным курсом и на одной и той же скорости. Эта практическая и теоретическая задача во все времена была одной из важнейших «повесток дня», необходимостью, требовавшей своего разрешения и удовлетворения. Hans Selye [8], основатель концепции стресса, писал *«Биологические элементы никогда не существуют в чистом виде. В рассматриваемый биологический элемент неизбежно вторгается другой. Независимо от способа определения элемента в нём всегда имеется нечто принадлежащее другому элементу. Таковы границы биологических элементов. Кроме того, что границы не определены, они к тому же взаимопересекаются»*.

В рассуждениях, приведённых выше, важно помнить, что главным фактором, на понимание которого должно быть направлено наше внимание, является движение и законы его существования. Как говорил об этом Фридрих Энгельс [9], *«Движение, рассматриваемое в самом общем смысле слова, т. е. понимание его как способа существования материи, как внутренне присущего материи атрибута, обнимает собой всё происходящее во Вселенной изменения и процессы, начиная от простого перемещения и кончая мышлением»*. Там же (стр. 248) он отмечает, что *«Перенос движения совершается, разумеется, лишь тогда, когда имеются налицо все различные*



*условия, часто очень многообразные и сложные...Если не хватает одного условия, то переноса движения не происходит, пока это условие не осуществится».*

Эта идея, теория, концепция перекрытия в равной степени связана как с общей теорией движений (ОТД), так и с теорией спортивной тренировки (ТСТ). Это, в широком смысле, о значении и ценности, отражающих один из самых главных законов природы, природное явление, что все связано друг с другом <sup>10</sup>. Но эти связи не всегда очевидны и в большинстве случаев не являются прямыми и имеют некоторые специфические фазы, этапы, посредством которых они взаимосвязаны. Эти связи, иногда очень отдаленные, выполняются линией или цепочкой связей, обеспечивающих пропускную способность этих отдаленных отношений.

Для иллюстрации этого феномена мы можем использовать рассуждения из книги Томаса Гоббса “Левиафан” [11], когда речь заходит о поиске последовательности шагов от конечного (желаемого) результата до начала путешествия. Логика будет такой же – для того, чтобы достичь конечный пункт назначения, вы должны найти последовательности шагов от одного явления (системы, функции...) в другое, где существует наиболее эффективный потенциал, “коммуникация”, обеспечивающие преобразование энергии, материи, информации до конечного пункта назначения. Эта точка “коммуникации” на самом деле является пересекающимся полем, где часть функции, системы одного соответствует функции, системе другого. Это может быть скорость и энергетический уровень электронов в атомной структуре; скорость нервных процессов [12], скорость бега и вертикальная скорость при прыжках [13] и т. д.

Таким образом, отталкиваясь от вышеприведённых высказываний о существе, или более точно, о фундаментальной основе нашего мира, мы можем говорить о существовании специфических структур доставки, передачи, движений, энергии, вещества, информации, в определённом направлении, и переноса всех этих компонентов перехода от одного вида деятельности к другому. Разумеется, для более фундаментального и глубокого анализа данной темы, объёма в рамках данной статьи, совершенно недостаточно, поэтому я ограничиваюсь самыми основными тезисами, чтобы очертить само направление исследования.

Так, одним из важнейших условий переноса является различие. Это основа для существования переноса. Ничто не может быть перенесено из “одного и того же в тоже самое”. Из термодинамической теории хорошо известно, что тепло не передается от одного материального тела к другому, если они имеют одинаковую температуру. Вода не движется в виде потока, если нет разницы в температуре или более высоком уровне воды в одной емкости (эффект Торричелли). Таким образом, сохранение уникальности и различий во многих случаях (большинстве или выборочно по направлению переноса) является очень важным условием взаимодействия материальных тел.

Говоря о движении энергии, есть искушение думать, что её беспрепятственное движение есть идеальный вариант для природы. И примеры, подтверждающие этот тезис, есть перед нами и столь очевидны, что хочется принять это как Абсолют. Но так ли это очевидно и приемлемо для всего и, в частности, для системных образований, таких как живые организмы? В отношении последних этот вопрос очень актуален, так как движение энергии без «задержки» имеет свои негативные, или, в более мягкой форме, не столь позитивные последствия.

Во-первых, если существует скорость обработки информации (а энергия и информация обычно существуют в сопряженном состоянии), то она должна соответствовать скорости передачи или должна «задерживаться», накапливаться для обработки и переадресации, переключения её направления. Внутри какой-то самостоятельной системы энергия, информация, может свободно перемещаться, но для перехода к другой системе должна пройти «фильтрацию», чтобы стать приемлемой для другой системы. Отбор, фильтрация, модулирование энергии, информации происходит в зонах наложения, где параметры взаимодействующих систем, имеют взаимную схожесть, приемлемость, конгруэнтность...

По определению Ф. Энгельса [9] всегда есть какие-то системы, которые имеют лучшие решения для этого состояния коммуникационной трансформации. Это закон, которому мы должны подчиняться [14], но перед этим мы должны его знать [15]. Энергия перетекает с одного уровня на другой через взаимное пространство и время, перекрывая зоны, где часть одного уровня является частью другого уровня или системы. Эти переходные «области» имеют элементы, которые являются общими для обеих взаимодействующих систем, через которые энергия (вибрации, пульсации, волны, частицы, и т. д.) проходит как бы через врата. Отправной точкой этого перекрытия является уровень частиц (элементарный). Затем это переходит к атомам, молекулам, клеткам, тканям, органам, системам, организмам, окружающей среде и экологической системе, Земле, Солнечной системе...

Другим важным условием для изменения тренировочного эффекта является интенсивность (скорость, высота, усилие, вес...) используемого упражнения. Чем выше интенсивность упражнения, тем больше оно поглощает, отбирая энергию у физиологических поставщиков (физиологических систем) всех перекрывающихся источников (упражнений) для собственных целей в качестве основного потребителя энергии. Таким образом, энергия направляется на доминирующую функцию, вид деятельности и упражнение. До сих пор неясно, в каких направлениях, между различными упражнениями, только на более длинные, или, может быть, с более длинных на более короткие (насколько это возможно), также может происходить передача тренировочного эффекта. На данный момент у нас есть множество свидетельств положительного перехода с коротких дистанций на длинные, но не в противоположном направлении.

Кроме того, очевидно, что эффект перекрытия должен быть связан с

биомеханической структурой сходства движений. Данное понимание нашло отражение в разработке «сопряжённого метода» основоположником советской школы прыжков высоту, профессором Владимиром Дьячковым [16]. Вопросы же: почему приседания положительно влияют на прыжки в высоту, а не наоборот? Почему глобальное задействование мышц в замедленном темпе и с максимальными мышечными сокращениями (усилиями), могут быть опорой, основой для быстрых сокращений и глобальной их интеграции в заданном упражнении? Почему спринт (более короткие и скоростные дистанции) оказывает положительный тренировочный эффект на более длинные дистанции, а не наоборот (на данный момент это еще не известно даже теоретически)? до сих пор остаются на повестке дня, как учёных, так и практиков.

Действительно, почему? Научных данных на этот счёт, удовлетворяющих наше понимание переноса тренировочного эффекта, на сегодняшний день не представлено. Хотя, например, обобщённый тезис, «спринт есть основа выносливости», повторялся, начиная от Пааво Нурми [17], Эмилем Затопеком [18], выдающимся советским атлетом и учёным Николаем Озолиным [19], новозеландским тренером Arthur Lydiard [20] и и другими, однако это не воплотилось в какой-либо общепринятой концепции и теории. Наши данные, полученные в беге, определённо подтверждают вышеприведённый тезис, и, более того, приводят к пониманию другого важного фактора, называемого нами «углом падения» [21].

Результаты наших расчётов скоростей бега на различных дистанциях по данным выдающихся бегунов (P. Nurmi, A. Harbig, J. Ladoumegue, E. Zatopek, В. Куц, П. Болотников и до нашего времени) показали, что существует вполне определённая система перекрытий (наложений), которые определяют эффективность их использования для получения высоких соревновательных результатов. Несмотря на то, что разрабатываемая концепция имеет уже почти 50-летний стаж, тем не менее, работа в этом направлении продолжается.

Практическая имплементация концепции наложения показала, что эффект перекрытия в человеческом организме происходит во “взаимных” точках, принадлежащих обоим перекрывающимся частям, от механической до анатомической, физиологической, психологической, ментальной и духовной. Каковы реальные границы этих наложений, это вопрос будущих исследований, но нет никаких сомнений, что перекрытие существует на всех уровнях в рамках одной и той же концепции.

И есть, как теоретическая, так и практическая необходимость углубления исследований перекрывающихся “зон”, “полей”, “блоков”, “областей”, этих точек соприкосновения, мест, мостов, соединяющих различные системы, участвующих в обеспечении движений человека; этих “зон”, с соответствующими величинами, размерами, материалами, вибрациями (волнами), температурой, скоростями, подходящими формами, интерференциями волн; этих зон, позволяющих энергии, информации и веществу перетекать с одного уровня на другой, из одной системы в другую и,

таким образом, позволяющих нам эффективно выполнять движения.

#### Литература

1. Run, Run, Run. (1964). Fred Wilt, Ed.: Track and Field News. Los Altos, Calif.
2. John Lucas. A brief history of modern trends in marathon training. The Marathon: Physiological, medical, epidemiological, and psychological studies. Annals of the New York Academy of Sciences. Volume 301. New York, New York, 1977, pp. 858-861.
3. Aristotle. Physics. (1995). Book III. The Complete Works of Aristotle. Edited by Jonathan Barnes. Volume One. Princeton University Press, p.688.
4. The Notebooks of Leonardo da Vinci. Selected and edited by Irma A. Richter. Oxford University Press, 1998.
5. Atkins, P. (1984). The Second Law. W. H. Freeman and Company, New York.
6. Edelman, Gerald M. (2006). Second Nature, Brain Science and Human Knowledge. Yale University Press, New Heaven and London, p. VI.
7. Luria A.R. (1973). The Working Brain. Harmondsworth.
8. Selye Hans (1987). From Dream to Discovery on Being Scientist, Arno Press, A New York Times Company, New York, 1985. Москва: Прогресс. с. 256.
9. Энгельс Ф. Диалектика Природы. Физика. М.: Изд-во политической литературы, 1969. С. 50.
10. Лункевич В.В. От Гераклита до Дарвина. Том 3. М.: Изд-во АН СССР, 1943. С. 347.
11. Гоббс Т. Левиафан. М.: Соцэкгиз, 1936. С. 48.
12. Виноградов М.И. Физиология трудовых процессов. Л., 1958.
13. Романов Н. С. О ранжировании тренировочных средств в прыжках в высоту по показателю вертикальной скорости // Актуальные проблемы физической подготовки учащейся и студенческой молодёжи: Тезисы докладов научно-практической конференции. Чебоксары: Чувашский областной совет ДФСО профсоюзов; Чувашский сельскохозяйственный институт, 1991. С. 6-7.
14. Bacon F. Novum Organon.
15. Бернард К. Лекции по экспериментальной патологии. М., Л.: Медгиз, 1937. С. 313.
16. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 1972.
17. Amby Burfoot. (1997). "The Evolution of Training Systems, Runner's World Magazine, Rodale Press.
18. Emil Zátopek (1955). My training and racing. Edited and processed by Otakar Mašek and Vladimír Matoušek. State Physical Education Publishing House. Prague.
19. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. С. 251.
20. Lydiard, Arthur; Gilmour, Garth (1962). Run to the Top. London: H. Jenkins.
21. Романов Н. Усайн Болт: Отличительные характеристики техники бега // Лёгкая Атлетика. 2009, №8. С. 26.

# ПОТЕНЦИАЛ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

---

## THE POTENTIAL OF FLOOR CHOREOGRAPHY IN DEVELOPING FLEXIBILITY IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*В.Д. Савенкова, Н.В. Широбокова*  
*V.D. Savenkova, N.V. Shirobokova*

*Сибирское ГУОР, Омск, Россия*  
*Siberian State College of Olympic Reserve, Omsk, Russia*

nataly\_omsk@inbox.ru

**Аннотация.** В данной статье проанализировано понятие «партерная хореография», представлена классификация упражнений в рамках партерной хореографии, проанализированы цели и принципы организации партерной хореографии, правила и рекомендации при выполнении упражнений, а также представлены требования к музыкальному оформлению в рамках занятий партерной хореографией.

**Ключевые слова:** партерная хореография, художественная гимнастика, развитие гибкости.

**Введение.** В переводе с французского *par terre* (партер) означает пол, т. е. партерная гимнастика – это гимнастика на полу. Это комплекс специально подобранных упражнений выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку. Партерная гимнастика, как правило, является частью занятия и выполняется в основной части.

В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики позволяют улучшить гибкость суставов. Для достижения наилучшего результата рекомендуем придерживаться определенных принципов.

**Цель исследования-** обобщить информацию в спортивной и психолого-педагогической литературе о потенциале партерной хореографии в развитии гибкости в художественной гимнастике, а также проанализировать опыт использования элементов партерной хореографии гимнастками.

**Методы исследования-** анализ спортивной и психолого-педагогической литературы, анкетирование.

В связи с тем, что занятия художественной гимнастикой начинаются у девочек в самого юного возраста Н. Довбыш предлагает следующие разновидности партерной гимнастики, представленные в таблице 1 [3].

Партерная хореография позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей [4]:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Таблица 1 – Разновидности партерной гимнастики (по Н. Довбыш)

| Разновидности партерной гимнастики | Возраст  | Описание (цель)                                                                                 |
|------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стихотворно- игровая форма         | 3-4 года | Упражнения в стихах. Ориентация на развитие мотивации занятий гимнастикой в самом юном возрасте |
| Игровая                            | 4-5 лет  | Игровые упражнения. Поддержание интереса к занятиям гимнастикой, развитие гибкости, координации |
| Традиционная                       | 6-7 лет  | Упражнения на растяжку и координацию. Развитие гибкости и эластичности суставов и связок.       |

Таблица 2 – Принципы организации партерной гимнастики

| Принцип              | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядность          | Один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. |
| Систематичность      | Обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата.                                                                                                                                                           |
| Постепенность        | Определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».                                                                                                                                                                                               |
| Доступность          | Означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.                                                                                                                                                                                                   |
| Чередование нагрузки | Для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.                                                                                    |

Алёшкиной А.С. разработаны правила и рекомендации при выполнении упражнений партерной хореографии [1]:

- обязательный разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное исполнение упражнений на гибкость и растяжку;
- выполнение упражнения до легкой болезненности;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- симметричное выполнение упражнений на растяжку для обеих сторон тела;
- выполнение упражнений партерной гимнастики из положений сидя, лежа, на боку.

Наряду с этим, Рябкова И.А. особое внимание уделяет музыкальному оформлению в рамках занятий партерной хореографией и описывает следующие требования к музыке:

- музыка должна отвечать требованиям высокой художественности, воспитывать вкус ребенка, обогащать его разнообразными музыкальными впечатлениями;
- музыка должна быть с ярко выраженным ритмом и удобным темпом;
- лучше использовать музыку без слов;
- характер музыки должен соответствовать образу;
- музыка должна быть хорошего качества [5].

**Организация исследования-** исследование проводилось в период с 20.12.2023 по 15.02. 2024 на базе Центра подготовки олимпийского резерва по художественной гимнастике, г. Омск.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках проведенного анкетирования гимнасток и тренеров по художественной гимнастике были выявлены следующие результаты.

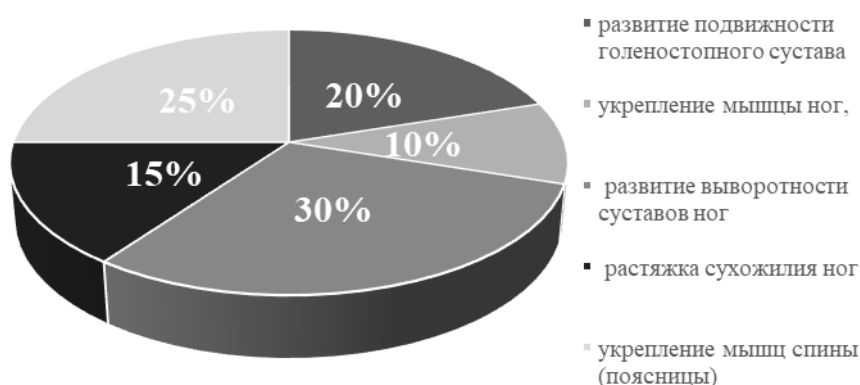


Рисунок – Цели, решаемые на занятиях партерной хореографии на этапе НП

**Закключение.** Таким образом, в рамках анализа спортивной и психолого-педагогической литературы, а также анкетирования спортсменок относительно их опыта использования элементов партерной хореографии можно сделать вывод о целесообразности использования различных комплексов упражнений прежде всего на начальном этапе подготовки гимнасток. Основными целями на данном этапе могут быть укрепление мышц ног, выработка выворотности суставов ног, а также растяжение ахиллового сухожилия.

#### Литература

1. Алёшкина А.С. Использование партерной гимнастики на дополнительных занятиях хореографией // Урок физической культуры в школе. 2019, №3. С. 10-12.
2. Богомягова С. Г. Упражнения партерной гимнастики для красивого движения. Братск, 2018. 17 с.

3. Довбыш Н.А. План составления комплекса игровой партерной гимнастики М.: Москва-принт, 2014. 28 с.
4. Пешкова Е.А. Особенности проведения хореографии с детьми дошкольного возраста // М.: МГПУ. 2014. 125 с.
5. Рябкова И.А. Гибкость как физическое качество и методика её развития // Теория и практика физической культуры. 2020, №3. С. 11-14.

## ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАТУТИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСВОЕНИЕ СВЕХСЛОЖНЫХ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

---

## THE INFLUENCE OF INDICATORS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF TRAMPOLINISTS AGED 15-16 YEARS ON THE DEVELOPMENT OF COMPLEX TRAMPOLINE JUMPS

---

*А.В. Сарсембаева<sup>1</sup>, Е.В. Бронский<sup>2</sup>, Д.П. Мучкин<sup>2</sup>*  
*A.V. Sarsembayeva<sup>1</sup>, E.V. Bronskiy<sup>2</sup>, D.P. Muchkin<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия*

<sup>2</sup>*Павлодарский педагогический университет, Павлодар, Казахстан*

<sup>1</sup>*Siberian State University of Physical Culture Omsk, Russia*

<sup>2</sup>*Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan*

evena\_salto@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается многолетняя динамика показателей скоростно-силовых способностей гимнастов 15-16 лет и ее влияние на освоение сложных прыжков на батуте. В исследовании приняли участие четыре спортсмена со стажем занятий 8-10 лет, квалификации кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. Выявлена эффективность использования в тренировочном процессе опытной методики развития скоростно-силовых способностей которая проявилась в спортивно-техническом результате, показанном на соревнованиях.

**Abstract.** The article examines the long-term dynamics of the indicators of speed and strength abilities of gymnasts aged 15-16 years and its impact on the development of complex trampoline jumps. Four athletes with 8-10 years of training experience, candidates for Master of sports and Master of sports qualifications took part in the study. The effectiveness of using an experimental technique for the development of speed and strength abilities in the training process has been revealed, which manifested itself in the sports and technical result shown at the competitions.

**Ключевые слова:** прыжки на батуте, динамика показателей скоростно-силовых способностей.

**Keywords:** trampolining, dynamics of indicators of speed and strength abilities.

**Актуальность.** В прыжках на батуте гимнасты выполняют два соревновательных упражнения состоящих из десяти элементов. Для качественного их выполнения спортсмену необходимо владеть высоким уровнем развития скоростно-силовых способностей. Итоговая оценка за выполнение соревновательного упражнения состоит из критериев: «Техника



выполнения», «Трудность упражнения», «Время выполнения», «Перемещение по сетке батута». На все эти критерии в значительной степени влияет уровень развития скоростно-силовых способностей [1].

Анализ литературных данных свидетельствуют, что под скоростно-силовыми качествами подразумевается - способность человека прилагать максимальные усилия при выполнении упражнений с существенной быстротой и оптимальной амплитудой движений [2, 3].

От умения гимнаста проявить одновременно скорость движения и максимального напряжения мышц зависит не только высота прыжков, но и трудность самих элементов, техника их выполнения и перемещение по сетке батута [4].

**Цель исследования** – составить и апробировать опытную методику, развития скоростно-силовых способностей батутистов 15-16 лет.

**Задачи исследования:**

1. Разработать содержание опытной методики развития скоростно-силовых качеств батутистов 15-16 лет;
2. Выявить характер трехлетней динамики показателей скоростно-силовых способностей батутистов 15-16 лет;
3. Определить эффективность применения опытной методики развития скоростно-силовых качеств спортсменов 15-16 лет и ее влияние на спортивно-технический результат исследуемых батутистов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в 2021-2024 годах на базе спортивного комплекса Баянтау со спортсменами-гимнастами СДЮШОР №1 г. Павлодара, в котором приняли участие четверо батутистов 15-16 лет, учебных групп УТ<sub>5</sub>, СС<sub>1</sub>, со стажем занятий 8-10 лет, квалификации кандидаты в мастера спорта, мастера спорта РК.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В каждом из трех тренировочных годовых циклов подготовки (2021-2022, 2022-2023, 2023-2024) составлялись комплексы специальной физической подготовки (СФП), с нагрузкой, в зависимости от периода подготовки (подготовительный, предсоревновательный и соревновательный). Содержание комплексов СФП и их нагрузка варьировалась в широких пределах, в зависимости от места учебно-тренировочного занятия в годовом цикле.

В начале и конце каждого годового цикла подготовки гимнасты выполняли педагогические контрольные испытания, также в течении года, перед каждым соревнованием проводились контрольные прикидки - выполнение первой, второй соревновательной комбинации и 10 прыжков на батуте (интегральный тест) с фиксацией времени.

Для определения многолетней динамики показателей скоростно-силовых способностей исследуемых гимнастов сравнили результаты тестирования за три года по тестам, рекомендованным Н. Н. Пиллюк (2012) с целью определения уровня физической подготовленности [5] (таблица 1).

Результаты многолетнего тестирования, позволяют утверждать, что по всем контрольным упражнениям из года в год наблюдается положительная

динамика показателей с существенным и достоверным различием ( $P < 0,05 - 0,01$ ). Все тесты, представленных в таблице 1, с точки зрения скоростно-силовых способностей, точно и информативно характеризуют состояние опорно-двигательного аппарата гимнастов.

Таблица 1 – Динамика показателей и достоверность различий скоростно-силовых способностей гимнастов 15-16 лет, за три года наблюдений,  $\bar{X} \pm \sigma$

| № | Тесты                                          | Наблюдения           |                      |                  |                      |                  |
|---|------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
|   |                                                | № 1<br>2022 г        | № 2<br>2023 г        | P <sub>1-2</sub> | № 3<br>2024 г        | P <sub>2-3</sub> |
| 1 | Напрыгивания на возвышение 50 см за 60 раз (с) | $\frac{60,0}{2,68}$  | $\frac{55,0}{3,00}$  | <0,05            | $\frac{48,0}{3,38}$  | < 0,01           |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)                    | $\frac{195,2}{5,15}$ | $\frac{207,3}{4,20}$ | <0,01            | $\frac{214,5}{4,36}$ | < 0,01           |
| 3 | 10 прыжков на батуте (с)                       | $\frac{17,75}{0,38}$ | $\frac{18,85}{0,40}$ | <0,01            | $\frac{19,96}{0,32}$ | < 0,01           |

Примечание: в числителе – среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), в знаменателе – стандартное отклонение ( $\sigma$ )

Между первым и вторым наблюдениями (2022-2023 г. г.) по результатам тестов отмечены положительные и достоверные изменения с высоким уровнем доверительной вероятности 0,95 – 0,99 ( $P < 0,05 - < 0,01$ ). В тоже время, между вторым и третьим наблюдениями (2023-2024 г. г.) по результатам всех тестов наблюдается положительная динамика показателей с существенным и достоверным различием с уровнем доверительной вероятности 0,99 ( $P < 0,01$ ).

Для определения эффективности применения опытной методики развития скоростно-силовых качеств батутистов и ее влияние на спортивно-технический результат исследуемых спортсменов мы выполнили сравнение среднегрупповых показателей финалистов 15-16 лет Чемпионата Республики Казахстан среди возрастных групп, г. Алматы, 18–24 марта 2024 г., и гимнастов г. Павлодара (таблица 2).

Таблица 2 – Среднегрупповой показатель и достоверность различий финалистов Чемпионата Республики Казахстан среди возрастных групп, 2024 г. и гимнастов г. Павлодара (1-е упражнение,  $\bar{X}_1$  - баллы)

| Соревнования            | Критерии оценки |            |                    | Оценка упражнения, баллы |
|-------------------------|-----------------|------------|--------------------|--------------------------|
|                         | Техника, баллы  | Время, сек | Перемещение, баллы |                          |
| ЧРК (финалисты)         | 17,1            | 15,72      | 9,2                | 42,03                    |
| ЧРК (Павлодар)          | 17,8            | 16,62      | 9,3                | 43,72                    |
| P (ЧРК – ЧРК, Павлодар) | <0,05           | <0,05      | >0,05              | <0,05                    |

Анализ данных критериев итоговой оценки первого упражнения, представленных в таблице 2 указывает на очевидность превосходства гимнастов г. Павлодара над финалистами ЧРК среди возрастных групп по

двум показателям из трех. Разница существенна и достоверна при  $P < 0,05$  -  $< 0,01$ . Сравнение критериев итоговой оценки упражнения № 1 финалистов ЧРК и Павлодарских гимнастов, выявило преимущество исследуемых спортсменов.

По критерию оценки за «Технику» финалисты ЧРК проигрывают гимнастам г. Павлодара 0,7 балла. По критерию «Время» данные наших спортсменов превосходят результаты финалистов ЧРК на 0,9 секунды, в перерасчете, этот показатель равен 0,90 балла. В обоих случаях достоверность составляет  $P < 0,05$ . По третьему критерию оценки «Перемещение по сетке батута» разница показателей гимнастов не достоверна ( $P > 0,05$ ) и равняется 0,1 балла. В итоге, Павлодарские гимнасты выигрывают у финалистов ЧРК за упражнение № 1 в среднем 1,69 балла.

Как видно из данных, представленных в таблице 3, гимнасты г. Павлодара (опытная группа) по всем критериям итоговой оценки за второе упражнение превосходят своих сверстников, финалистов ЧРК. Причем, по критериям «Трудность упражнения» и «Время выполнения» разница весьма существенна и достоверна при  $P < 0,01$ . На эти критерии большое влияние оказывает уровень развития скоростно-силовых способностей. Несколько меньшая разница отмечена в двух других критериях «Техника выполнения» и «Перемещение по сетке батута»,  $P < 0,05$ .

Таблица 3 – Среднегрупповой показатель и достоверность различий финалистов Чемпионата Республики Казахстан среди возрастных групп, 2024 г. и гимнастов г. Павлодара (2-е упражнение,  $\bar{X}_2$  - баллы)

| Соревнования                      | Критерии оценки    |                |            |                    | Оценка упражнения, баллы |
|-----------------------------------|--------------------|----------------|------------|--------------------|--------------------------|
|                                   | Трудность, единицы | Техника, баллы | Время, сек | Перемещение, баллы |                          |
| ЧРК (финалисты)                   | 11,31              | 14,78          | 14,69      | 8,80               | 49,60                    |
| ЧРК (Павлодар)                    | 13,3               | 15,00          | 15,70      | 9,00               | 53,0                     |
| P (ЧРК финалисты – ЧРК, Павлодар) | <0,01              | <0,05          | <0,01      | <0,05              | <0,01                    |

Об эффективности воздействия опытной методики развития скоростно-силовых способностей на критерии оценки за 1-е упражнение можно судить по трёхлетней динамике показателей и достоверности их различий (таблица 4).

По двум критериям, а также итоговой оценке выявлены существенные и достоверные изменения при  $P < 0,05$  -  $< 0,001$ . Наибольший прирост отмечен между первым и третьим измерениями с уровнем доверительной вероятности 0,99 – 0,999. В тоже время, по третьему критерию «Перемещение по сетки батута», существенных изменений за три года не выявлено  $P > 0,05$ .

Подобная динамика положительного характера отмечена и при анализе результатов гимнастов опытной группы за второе упражнение (таблица 5).

Таблица 4 – Трехлетняя динамика показателей и достоверность различий результатов гимнастов опытной группы за 1-е упражнение ( $\bar{X}_2$  - баллы)

| Наблюдения       | Критерии оценки    |                |            |                    | Оценка упражнения, баллы |
|------------------|--------------------|----------------|------------|--------------------|--------------------------|
|                  | Трудность, единицы | Техника, баллы | Время, сек | Перемещение, баллы |                          |
| № 1 - 2022 г     | 10,3               | 14,4           | 14,1       | 8,90               | 47,7                     |
| № 2 - 2023 г     | 12,1               | 14,6           | 14,9       | 9,00               | 50,6                     |
| № 3 - 2024 г     | 13,3               | 15,00          | 15,70      | 9,00               | 53,0                     |
| P <sub>1-2</sub> | <0,01              | <0,05          | <0,05      | >0,05              | <0,001                   |
| P <sub>2-3</sub> | <0,01              | <0,05          | <0,05      | >0,05              | <0,001                   |
| P <sub>1-3</sub> | <0,001             | <0,05          | <0,001     | >0,05              | <0,001                   |

Таблица 5 – Трехлетняя динамика показателей и достоверность различий результатов гимнастов опытной группы за 2-е упражнение ( $\bar{X}_2$  - баллы)

| Наблюдения       | Критерии оценки |            |                    | Оценка упражнения, баллы |
|------------------|-----------------|------------|--------------------|--------------------------|
|                  | Техника, баллы  | Время, сек | Перемещение, баллы |                          |
| № 1 - 2022 г     | 16,8            | 15,11      | 9,2                | 41,11                    |
| № 2 - 2023 г     | 17,1            | 15,90      | 9,3                | 42,30                    |
| № 3 - 2024 г     | 17,8            | 16,62      | 9,3                | 43,72                    |
| P <sub>1-2</sub> | <0,05           | <0,05      | >0,05              | <0,05                    |
| P <sub>2-3</sub> | <0,05           | <0,05      | >0,05              | <0,01                    |
| P <sub>1-3</sub> | <0,001          | <0,01      | >0,05              | <0,001                   |

К выявленным приростам критериев итоговой оценки, приведенным в таблице 4, добавляется показатель «Трудность упражнения», который за три года в среднем составил ровно 3,0 балла. Если в 2022 году второе упражнение спортсменов состояло только из 8-10 двойных сальто, в 2023 году гимнасты выучили и включили в соревновательную комбинацию тройное сальто, то в 2024 трудность упражнения составила в среднем 13,3 единицы и насчитывало два тройных сальто и восемь двойных.

**Заключение.** На основании результатов проведенного исследования можно сделать вполне определенные выводы:

1. Содержание опытной методики развития скоростно-силовых качеств батутистов 15-16 лет состояло из специальных комплексов упражнений, лимитирующих спортивно-технический результат в прыжках на батуте и направленных на преимущественное развитие групп мышц ног, спины и пресса;
2. Выявлена многолетняя положительная динамика показателей скоростно-силовых способностей батутистов. Результаты многолетнего тестирования, позволяют утверждать, что по всем контрольным упражнениям из года в год наблюдается положительная динамика показателей с существенным и достоверным различием ( $P < 0,05 - 0,01$ );
3. Эффективность применения опытной методики развития скоростно-силовых качеств батутистов 15-16 лет доказана ее влиянием на спортивно-

технический результат исследуемых спортсменов, что выразилось:

- в преимуществе гимнастов г. Павлодара перед финалистами Чемпионата Республики Казахстан среди возрастных групп по критериям оценки за первое и второе соревновательное упражнение и итоговой сумме баллов с высоким уровнем доверительной вероятности 0,95 – 0,99 ( $P < 0,05$ ,  $< 0,01$ );
- в трёхлетней динамике показателей критериев оценки за первое и второе соревновательное упражнение и в итоговой сумме баллов гимнастов опытной группы, результаты приростов существенны и достоверны  $P < 0,05$  -  $< 0,001$ .

#### Литература

1. Правила соревнований 2022-2024 - прыжки на батуте - Fédération internationale de gymnastique. Лозанна. 2022. - 64 с. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/).
2. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учеб. - метод. пособие. 2015. 125 с.
3. Заячук Т.В. и др. Скоростно-силовые способности в спортивной гимнастике // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2020. №. 10 (188). С. 138-142.
4. Гаранин С.А. Прыжки на батуте: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск, 2007. С 9-10.
5. Пиллюк Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пиллюка. ЦСП Минспорта. М.: Советский спорт. 2012. 112 с.

## О РЕГИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

### ON THE REGIONAL MODEL OF TRAINING OF THE SPORTS RESERVE FOR ATHLETICS AT THE INITIAL STAGES OF A SPORTS CAREER

**В.М. Сатонин, И.К. Латыпов**  
**V.M. Satonin, I.K. Latipov**

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия*  
*Volga region state university of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia*

[slawez777@gmail.com](mailto:slawez777@gmail.com)

**Аннотация.** В публикации затрагивается тема подготовки спортивного резерва по легкой атлетике на начальных этапах спортивной карьеры. Рассмотрена проблема ранней

специализации юных спортсменов и то, как она влияет на их результаты в дальнейшей спортивной карьере. Обозначены основные направления и средства, используемые при подготовке юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, что может существенно повысить эффективность тренировочного процесса и обеспечить устойчивые результаты в дальнейшей спортивной карьере. Исходя из этого, предлагается создать региональную модель подготовки спортивного резерва по легкой атлетике на начальных этапах спортивной карьеры.

**Abstract.** The publication touches upon the topic of training of sports reserves in track and field at the initial stages of a sports career. The problem of early specialization of young athletes and how it affects their results in their further sports career is considered. The main directions and means used in training young athletes at the sports and health stage and the initial training stage are outlined, which can significantly increase the effectiveness of the training process and ensure sustainable results in their further sports career. Based on this, it is proposed to create a regional model for training sports reserves in track and field at the initial stages of a sports career.

**Ключевые слова:** спортивный резерв, этап начальной подготовки, спортивно-оздоровительный этап, легкая атлетика, региональная модель.

**Keywords:** sports reserve, initial training stage, sports and health stage, track and field, regional model.

**Актуальность.** Подготовка спортивного резерва в любом виде спорта является единственным путем пополнения сборных команд. В Концепции подготовки спортивного резерва Российской Федерации до 2025 года говорится, что существует большая проблема в системе отбора и перевода спортсменов на этапах многолетней подготовки [1].

В то же время, на сохранение талантливых детей в спорте отрицательно влияет и ранняя спортивная специализация. В погоне за материальной выгодой, высокими результатами на юниорских и юношеских соревнованиях тренеры применяют неадекватные возрасту спортсмена тренировочные и соревновательные нагрузки, вследствие чего спортсмены в старшем возрасте в большинстве случаев не будут показывать высокие результаты и покинут вид спорта с ухудшенным здоровьем. Тогда как двукратный олимпийский чемпион в беге на 100 и 200 м Валерий Борзов говорил: «Мои тренировки первые четыре года отличались разносторонней направленностью занятий, их нацеленностью на развитие общей физической подготовки и широким использованием игрового метода – это делало тренировочный процесс не только полезным, но и интересным» [3].

Поэтому ранняя спортивная специализация не улучшает спортивные результаты в будущем, однако она наносит вред как физическому, так и эмоциональному состоянию юных спортсменов.

Например, в концепции подготовки спортивного резерва Республики Татарстан до 2025 года говорится, что по данным статистического отчета зафиксирован бурный рост числа занимающихся при переходе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки, однако происходит утрата почти половины от общего числа занимающихся.

Таким образом, поиск и отбор талантливых спортсменов – одна из основных и наиболее сложных проблем современной легкой атлетики и спортивной науки в целом.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы, опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретико-методологическую основу исследования составили фундаментальные представления о:

- Системе подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко, И.К. Латыпов, В.Н. Платонов);
- Системе физической подготовки (В.Г. Семенов, Э.С. Озолин);
- Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, Республике Татарстан, а также и в других регионах страны.

Теоретический анализ научно-методической литературы и практический опыт спортивной работы наталкивают на мысль о создании региональной модели подготовки спортивного резерва по легкой атлетике на начальных этапах спортивной карьеры.

Модель подготовки спортивного резерва на начальных этапах спортивной карьеры будет включать в себя спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки. Основными положениями модели подготовки спортивного резерва на начальном этапе спортивной карьеры являются:

- 1) разносторонняя физическая подготовка детей;
- 2) формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) спортивный отбор;
- 4) сохранность контингента занимающихся при переходе с этапа начальной подготовки на этап спортивной специализации.

Требования федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике не распространяются на спортивно-оздоровительный этап, но при этом, данный этап определяется дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

Основными задачами занятий на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- формирование важных двигательных навыков и умений, их закрепление и совершенствование в процессе учебной деятельности;
- освоение техники физических упражнений и базовых видов спорта;
- содействие формированию во время роста, укрепление здоровья и общее развитие двигательных способностей юных спортсменов [4].

Средства на спортивно-оздоровительном этапе самые разнообразные, они могут включать в себя спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), плавание, лыжи, гимнастику и средства легкой атлетики (беговые, прыжковые, метания). Все они направлены на овладение базовыми навыками и являются обязательными для каждого спортсмена.

Для этапа начальной подготовки характерны следующие задачи:

- развитие основных двигательных способностей;
- широкое применение средств и методов физической подготовки;
- формирование основ техники спортивных движений;

– участие в массовых состязаниях по комплексной программе.

Программа спортивной подготовки на данном этапе должна быть многообразной и многогранной, а ее содержимое включать в себя широкое использование спортивно-игрового метода, элементов гимнастики, акробатики, комплекса круговой тренировки. На этапе начальной подготовки годовой тренировочный цикл представляет собой непрерывный подготовительный период. Опыт таких авторов, как В.Б. Зеличенко, И.К. Латыпов, В.Н. Платонов показывает, что на данном этапе не следует спешить со специализацией в легкой атлетике, выбирать определенный вид и начинать готовить спортсмена с раннего возраста. Наоборот, объем средств общей физической подготовки (ОФП) в течение первого и второго годов обучения должен составлять около 75-80% от общего времени тренировок. В третьем году обучения объем ОФП следует сократить до 65%, при этом доля специальной физической подготовки (СФП) должна составлять 20% времени, включая участие в спортивных соревнованиях [2].

Наша модель подготовки спортивного резерва в легкой атлетике будет включать нормативы переводного тестирования, которые обеспечат переход от начальной подготовки к этапу спортивной специализации. Эти нормативы будут созданы на основе федерального стандарта спортивной подготовки и дополнены нашими рекомендациями. Кроме того, будет осуществлен отбор и предоставлены рекомендации по выбору спортивной специализации для юного спортсмена при переходе на учебно-тренировочный этап.

#### **Выводы.**

1. В спортивно-оздоровительных группах занятия должны строиться с учетом программного материала по физической культуре для 1-4-х классов.
2. Занятия в группах начальной подготовки должны быть направлены в первую очередь на общее физическое развитие юных спортсменов и иметь общефизическую направленность.

#### **Литература**

1. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551494049>, свободный. (Дата обращения: 30.09.2024 г.).
2. Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.
3. Бегай! Прыгай! Метай!. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетики : Международная ассоциация легкоатлетических федераций, 2009. 244 с.
4. Латыпов И.К. Содержание и организация работы групп начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы (на материале легкой атлетики): автореф. дисс. ... канд. пед. наук.



# МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЮ В УПРАЖНЕНИИ ГТО «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

---

## THE LANDING TRAINING METHOD IN THE GTO EXERCISE "LONG JUMP FROM A PLACE"

**В.Ф. Тихонов**  
**V.F. Tikhonov**

*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*  
*I.N. Ulyanov Chuvash State University, Cheboksary, Russia*

letterpa@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа реакции опоры и видеозаписей при выполнении прыжка в длину с места у студентов при их подготовке к сдаче нормативов ГТО. При проведении исследования применялись оригинальные тензоплатформы, измеряющие вертикальную составляющую реакции опоры. Сделаны выводы о характерных особенностях двигательных действий и избыточных пиковых нагрузках в момент приземления у студентов с низким уровнем физической подготовленности. Даны рекомендации по применению управляющего воздействия для предотвращения избыточных ударных пиковых нагрузок на позвоночник.

**Abstract.** The paper presents the reaction of the support and video analysis results when students performing a long jump from a place in their preparation for passing the GTO standards. Original force platforms to measure the vertical component of the support reaction were used during the study. Conclusions are drawn about the characteristic features of motor actions and excessive peak loads at the time of landing for students with a low level of physical fitness. Recommendations are given on the use of managing influence to prevent excessive shock peak loads on the spine.

**Ключевые слова:** ГТО, прыжковые упражнения, тензоплатформа, реакция опоры, предотвращение травматизма, управляющее воздействие.

**Keywords:** GTO, jumping exercises, force platform, support reaction, injury prevention, controlling impact, managing influence.

**Введение.** Проблема заключается в том, что в комплексе ГТО для студентов наиболее сложным упражнением является «прыжок в длину с места» [1, 3, 5]. На этапе обучения, а также на этапе тренировки прыжка в длину с места у многих студентов наблюдаются нерациональные движения. Из литературных источников известно, что при несовершенной технике двигательных действий для человека характерны избыточные движения по второстепенным направлениям [6]. Наблюдаются заметно сильные удары стоп в момент приземления. Такие ударные воздействия в фазе приземления могут стать причиной избыточных нагрузок на коленные суставы, на позвоночник и привести к различным травмам.

Актуальность обучения приземлению в прыжковых упражнениях связана с необходимостью снижения травматизма. Специалисты в области легкой атлетики указывают, что доминантой при выполнении прыжка в длину с места является безопасное приземление, а именно амортизация удара при столкновении с поверхностью и удержание равновесия для противодействия

направленной вперед инерции с целью предотвратить падение [1].

В научных публикациях, посвященных общеразвивающим упражнениям, большое внимание уделяется приземлению в прыжковых упражнениях, в которых указывается что: «...приземлениям в спорте надо учить не только и не столько на уровне эмпирики, а на основе биомеханического обоснования и подбора средств, способов тренирующего воздействия на обучаемого» [2, с.196].

**Цель исследования:** разработка метода обучения приземлению в упражнении ГТО «прыжок в длину с места»

**Организация и методы исследования.** В эксперименте приняли участие студенты ( $n = 15$ ), ранее не занимавшиеся в спортивных секциях. Средний возраст испытуемых –  $20,3 \pm 1,6$  года. Дальность прыжка оценивалась: «отлично», при результате 250 см и более ( $n = 2$ ); «хорошо», при результате 240-249 см ( $n = 3$ ); «удовлетворительно», при результате 230-239 см ( $n = 10$ ).

Известно, что наиболее эффективным подходом в обучении и тренировке является биомеханический анализа двигательных действий и формирование навыка у испытуемых на основе применения информационных технологий с использованием средств срочной информации [4, 5]. Прыжки в длину с места в эксперименте выполнялись на двух тензоплатформах оригинальной конструкции, измеряющие вертикальную составляющую реакции опоры. Тензоплатформы располагались на расстоянии 150 см друг от друга. Такое расстояние не являлось предельным для испытуемых. Размеры платформ –  $0,45 \times 0,55$  м. Сигналы с датчиков тензоплатформ передавались в регистратор и, в виде графиков  $R_{\text{верт\_1}}$  и  $R_{\text{верт\_2}}$ , (рис. 1), отображались на экране монитора. Для совершенствования метода обучения приземлению в прыжке в длину с места, в процессе обучения и тренировки в аппаратную и программную часть тензоплатформ были введены дополнения. В программной части была введена возможность установки порогового значения вертикальной реакции опоры. Превышение значения установленного порога при приземлении вызывает звуковой сигнал. Метод был дополнен применением программируемого микроконтроллерного устройства (МКУ), которое собрано на основе управляющей платы Arduino Nano с собственным процессором и памятью, с датчиком ускорения ADXL345, модулем беспроводной связи Bluetooth HC-05 и звуковым модулем Buzzer TMB12A05. В МКУ может быть загружена оригинальная программа, созданная в открытой для пользователей среде Arduino IDE, на Си или C++ и др. [4, 5]. МКУ закрепляется на поясе студента с помощью эластичного ремня и регистрирует показатели амплитуд пиковых значений вертикальной составляющей ускорения движения туловища  $ay(t)$  (ускорение свободного падения,  $\text{м/с}^2$ ) (рис. 2 А, Б). Например, у всех студентов на старте перед прыжком, МКУ показывает  $9,8 \text{ м/с}^2$ . В попытках на максимальный результат у «троечников» –  $ay(t) > 45 \text{ м/с}^2$  (рис. 2А), а у «отличников» при приземлении  $ay(t) < 30 \text{ м/с}^2$  (рис. 2 Б).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Всего получено и

подвергалось анализу 148 графиков реакции опоры, вертикальной составляющей ускорения туловища и видеофайлов прыжков в длину с места. Избыточные движения отражаются на графиках в виде дополнительных волн  $R_{\text{верт\_1}}$  на старте и в виде избыточных пиков  $R_{\text{верт\_2}}$  более 3000 Н при приземлении (рис. 1 А, Б). Результаты исследования показали, что в фазе приземления у «отличников» отношение пикового значения реакции опоры  $R_{\text{верт\_2}}$  к весу тела в покое в среднем  $2,7 \pm 0,2$  ( $p < 0,05$ ). У «троечников» отношение пикового значения  $R_{\text{верт\_2}}$  весу тела в покое в среднем  $4,5 \pm 0,5$  ( $p < 0,05$ ).

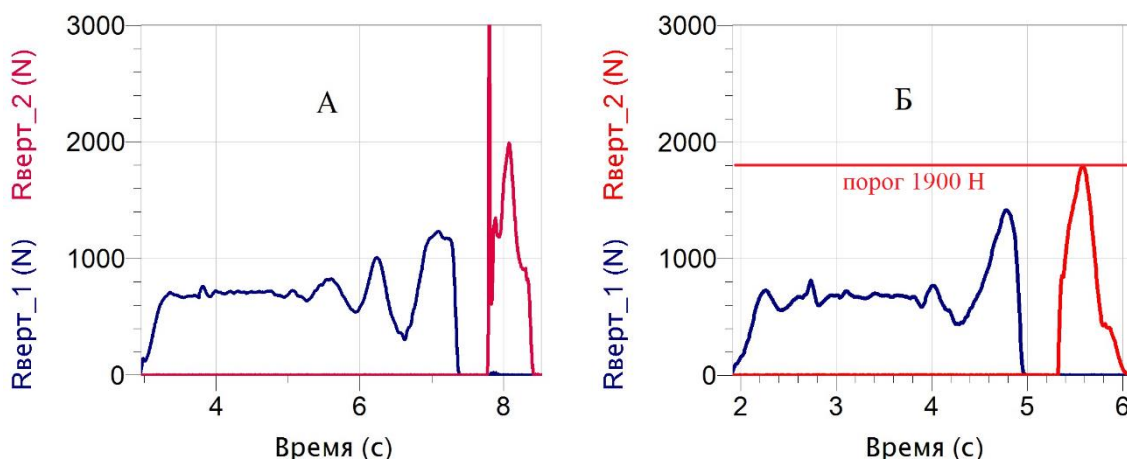


Рисунок 1 – Графики вертикальных составляющих реакции опоры ( $R_{\text{верт}}$ ) студентов: А – «троечника», Б – «отличника».  $R_{\text{верт\_1}}$  – на стартовой тензоплатформе,  $R_{\text{верт\_2}}$  – на тензоплатформе приземления

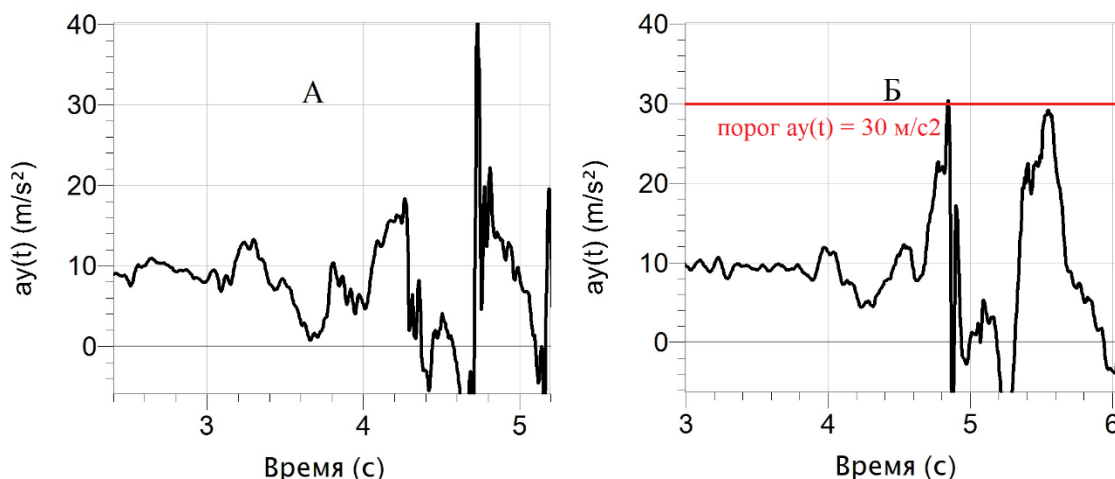


Рисунок 2 – Графики вертикальных составляющих ускорения туловища  $ay(t)$  при прыжках в длину с места: А – студент «троечник»; Б – студент «отличник»

Анализ видеозаписей показал, что у «троечников» в завершающей фазе приземления, ноги в коленных суставах и голеностопных суставах имеют меньшие углы сгибания (рис. 3А). При приземлении в момент остановки движения, у студентов «троечников» углы в коленных суставах в среднем равны  $82,1 \pm 5,0$  градусов ( $p < 0,05$ ), а у «отличников»  $-29,2 \pm 3,1$  градусов ( $p$

$<0,05$ ). Углы в голеностопных суставах у студентов «троечников» в среднем равны  $62,3 \pm 2,2$  градуса ( $p < 0,05$ ), а у «отличников» –  $38,4 \pm 2,3$  градусов ( $p < 0,05$ ) (рис. 3Б).



Рисунок 3 – Завершающая фаза приземления: А – студент «троечник»; Б – студент «отличник»

Полученные данные подтверждают мнение специалистов, что спортсмены-легкоатлеты при приземлении совершают глубокий присед, не опасаясь потери равновесия, а испытуемые, не имеющие достаточного двигательного опыта, «в момент приземления из-за опасения потери равновесия и падения замедляют скорость и степень сгибания в коленном суставе, что приводит к усилению механической нагрузки на опорно-двигательный аппарат и травмированию надкостницы» [7, с. 186].

**Пример реализации способа.** На первом этапе занятий студенты выполняли прыжок в длину с места на максимальное расстояние с заданием «мягкого» приземления с МКУ. В этих попытках у студентов при приземлении обнаружено, что у одиннадцати студентов –  $a_y(t) > 40 \text{ м/с}^2$  при средней дальности прыжка  $228 \pm 7 \text{ см}$  (рис. 2 А), а у пяти студентов  $a_y(t) < 30 \text{ м/с}^2$  (рис. 2 Б) при средней дальности прыжка  $245 \pm 8 \text{ см}$ . В прыжках на тензоплатформах на расстояние 150 см у 10 студентов выявлены избыточные пиковые значения реакции опоры  $R_{\text{верт\_2}}$  более 2500 Н, а у 5 студентов значения  $R_{\text{верт\_2}}$  не превышали 1900 Н.

На втором этапе в программной части вводятся ограничения по  $a_y(t) = 30 \text{ м/с}^2$ , а по  $R_{\text{верт\_2}} = 1900 \text{ Н}$ . Студенты выполняли прыжок в длину с места как с МКУ, так и на тензоплатформах в разных режимах (прыжок на максимальный, средний и малый результат). При приземлении предупреждающий звуковой сигнал заставлял студента самостоятельно искать более рациональный динамический образ приземления в последующих попытках, создавая оптимальный динамический стереотип движений. Способ применялся в разных режимах, до прекращения звуковых сигналов.

В данном методе обучения приземлению в упражнении ГТО «прыжок в длину с места» студент должен выдерживать такой режим приземления после прыжка, при котором не будет звукового сигнала. Использование данного метода позволило создать управляющее воздействие, которое путем биологической обратной связи способствовало оптимизации вертикальной составляющей реакции опоры, снижению пиковой нагрузки на позвоночник при приземлении в прыжке в длину с места (рис. 1 Б, рис. 2 Б). Применение данной методики привело к повышению результатов у студентов

«троечников» ( $n = 7$ ) в среднем на  $19,5 \pm 4$  см ( $8,5 \pm 2,1$  %), ( $p < 0,05$ ).

### **Выводы.**

1. У «отличников» приземление происходит в «мягкой» форме. Отношение пикового значения реакции опоры при приземлении к весу тела в покое равняется в среднем  $3,0 \pm 0,2$  раз. У «троечников» при приземлении наблюдаются пиковые значения реакции опоры, превышающие вес тела в покое в среднем  $4,5 \pm 0,5$  раз.
2. Анализ видеозаписей показал, что у «троечников» в завершающей фазе приземления, ноги в коленных суставах и голеностопных суставах имеют малые углы сгибания. Это приводит к «жестким» приземлениям.
3. Применение управляющего воздействия, с помощью которого студенты самостоятельно оптимизировали вертикальную составляющую реакции опоры и снижали пиковую нагрузку при приземлении в прыжке в длину с места, привело к повышению результатов у студентов «троечников».

### **Литература**

1. Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Смердова О.С. [и др.] Закономерности формирования двигательного стереотипа управления телом в фазе полета у спортсменов // Бюллетень сибирской медицины. 2016. Т. 15, № 3. С. 87-94.
2. Курьсь В. Н. Биомеханика приземления в спорте // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011, № 1. С. 194-202.
3. Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А. [и др.] Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015, № 6. С. 233.
4. Патент № 2816017 С1 Российская Федерация, МПК А61Н 1/00, А63В 23/00. Способ обучения и тренировки в упражнении гиревого спорта "толчок": № 2023109013: заявл. 07.04.2023: опубл. 25.03.2024 / В. Ф. Тихонов.
5. Тихонов В.Ф. Использование управляющего воздействия для обучения студентов технике прыжка в длину с места // Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2017. С. 381-384.
6. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: дисс. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2003. 123 с.
7. Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Смердова О.С., Капилевич Л.В. Физиологические и биомеханические особенности фазы приземления при выполнении прыжка в длину с места // Вестник Томского государственного университета. 2014, № 386. С. 183-187.

# ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR SPORTS TRAINING IN MARTIAL ARTS

**Б.М.У. Тухтасинов**  
**B.M.U. Tukhtasinov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

bobir.tuxtasinov@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные подходы и инновационные технологии, применяемые в спортивной подготовке в единоборствах. Рассматриваются методы, направленные на повышение скорости, силы, выносливости и координации спортсменов. Исследование выделяет такие инновации, как виртуальная реальность, биомеханический анализ и системы контроля нагрузки, а также оценивает их влияние на результаты спортсменов. Приведены результаты опросов и исследований, демонстрирующие эффективность внедрения новых технологий.

**Abstract.** The article discusses modern approaches and innovative technologies used in sports training in martial arts. The methods aimed at increasing the speed, strength, endurance and coordination of athletes are considered. The study highlights innovations such as virtual reality, biomechanical analysis and load control systems, and evaluates their impact on athletes' results. The results of surveys and studies demonstrating the effectiveness of the introduction of new technologies are presented.

**Ключевые слова:** единоборства, спортивная тренировка, инновационные технологии, биомеханический анализ, виртуальная реальность, контроль нагрузки, адаптация спортсменов.

**Keywords:** martial arts, sports training, innovative technologies, biomechanical analysis, virtual reality, load control, adaptation of athletes.

**Введение.** Единоборства требуют от спортсменов высокой степени физической и психологической подготовки. Современные тренировки в этой области включают инновационные технологии, которые направлены на улучшение основных навыков, таких как скорость реакции, выносливость и точность движений. Введение технологий, таких как виртуальная реальность, датчики биометрии и контроль уровня нагрузки, позволяет ускорить подготовку и минимизировать риск травм, что делает тренировки более эффективными и безопасными. Цель данной статьи – рассмотреть основные инновационные методы и оценить их влияние на подготовку спортсменов.

### **Основная часть.**

1. **Виртуальная реальность (VR).** Использование VR-технологий в единоборствах позволяет спортсменам отрабатывать сложные ситуации и реагировать на неожиданные сценарии. VR-симуляции могут помочь развить интуицию, улучшить тактику и стратегическое мышление. VR

также позволяет моделировать реальные бои, не подвергая спортсменов физическим нагрузкам.

2. **Биомеханический анализ.** Введение биомеханического анализа дает возможность подробно изучить движения спортсменов, что позволяет улучшить технику и избежать ошибок. Системы биомеханического анализа фиксируют движения тела, анализируют их траекторию и скорость, что помогает оптимизировать тренировки и снизить вероятность травм.
3. **Системы контроля нагрузки и восстановления.** Одним из ключевых аспектов в подготовке спортсменов является контроль уровня физической нагрузки и адекватное восстановление. Инновационные системы отслеживания сердечного ритма, дыхания, уровня стресса и усталости помогают тренерам индивидуально подбирать нагрузки для каждого спортсмена, обеспечивая оптимальное восстановление.
4. **Тренировочные комплексы с использованием датчиков и мобильных приложений.** Технологии мониторинга, интегрированные с мобильными приложениями, предоставляют подробную информацию о физическом состоянии спортсменов в реальном времени. Такие системы позволяют тренерам корректировать тренировочные программы, учитывая текущую готовность спортсмена.

**Методы и исследования.** В единоборствах активно применяются современные технологии, которые направлены на улучшение физических, тактических и психологических характеристик спортсменов. Рассмотрим более детально ключевые инновационные технологии, используемые в тренировочном процессе: **Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR)** Применение VR и AR позволяет спортсменам моделировать различные боевые ситуации, что помогает развить интуицию, стратегию и тактические навыки без физических рисков. В единоборствах виртуальные симуляторы позволяют:

1. **Тренировать реакцию и координацию** в условиях, близких к реальным боям. Спортсмен может участвовать в симулированных поединках с виртуальным соперником, который имитирует различные техники и сценарии боя.
2. **Анализировать поведение** спортсмена в конкретных ситуациях: VR позволяет наблюдать за его реакцией, выбирать оптимальные варианты для улучшения тактического мышления.
3. **Отработка конкретных техник** и движений: благодаря настройкам виртуальной среды, тренеры могут создавать условия, где спортсмены могут фокусироваться на улучшении отдельных аспектов.

Для оценки эффективности инновационных технологий был проведен анализ результатов тренировок спортсменов, использующих VR, системы биомеханического анализа и мониторинг нагрузки. В исследовании приняли участие 100 спортсменов, которых разделили на две группы: первая группа использовала стандартные методы тренировки, вторая — методы с применением инновационных технологий (табл.).

Таблица – Улучшение показателей спортсменов

| Показатель          | Стандартные методы | Виртуальная реальность (VR) дополненная реальность (AR) и биомеханический анализ |
|---------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Скорость реакции    | 5%                 | 15%                                                                              |
| Выносливость        | 10%                | 20%                                                                              |
| Координация         | 8%                 | 18%                                                                              |
| Сила удара          | 6%                 | 14%                                                                              |
| Уровень травматизма | 15%                | 5%                                                                               |

**Обсуждение.** Результаты исследования показывают, что применение инновационных технологий в единоборствах дает значительное улучшение по всем ключевым показателям. Спортсмены, использующие VR и биомеханический анализ, демонстрируют более высокую скорость реакции и улучшение техники. Снижение уровня травматизма на 10% указывает на положительное влияние контроля нагрузки и адаптивных систем. Несмотря на затраты на оборудование и обучение, эффективность данных технологий подтверждает их целесообразность в современной спортивной подготовке.

**Заключение.** Инновационные технологии в единоборствах существенно улучшают качество подготовки спортсменов, повышают их выносливость, силу, координацию и технику. Результаты исследования подтверждают, что внедрение таких технологий, как VR, биомеханический анализ и системы контроля нагрузки, способствует оптимизации тренировочного процесса и минимизации травм. В перспективе использование этих методов может стать стандартом для спортивной подготовки на высоком уровне.

#### Литература

1. Иванов А.И., Петров Б.В. (2022). Применение виртуальной реальности в спортивной тренировке // Журнал спортивных технологий, 10(2), 45-52.
2. Сидоров В.Г. (2021). Биомеханический анализ в подготовке спортсменов: теория и практика // Научные исследования в спорте, 12(4), 103-112.
3. Brown J., Lee K. (2020). Innovations in Combat Sports Training // International Journal of Sports Science, 18(3), 215-229.
4. Фёдоров И.С., Колесникова Е.В. (2023). Влияние систем контроля нагрузки на восстановление спортсменов // Медико-биологические исследования, 9(1), 78-86.



# ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С НАПАДАЮЩИМ УДАРОМ

## RECOMMENDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF JUMPING QUALITIES IN HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS ON THE EXAMPLE OF THE RELATIONSHIP WITH THE ATTACKING STROKE

*А.А. Умматов, С.Ф. Ашуркова*  
*A.A. Ummatov, S.F. Ashurkova*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

svetlana\_ashurkova@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются материалы исследования по изучению взаимосвязи прыгучести и нападающих действий волейболистов высокой квалификации, разработанный комплекс упражнений по развитию прыжковых качеств, с использованием упражнений технической подготовки нападающего удара. Рекомендуется использование данного комплекса при подготовке волейболистов разной квалификации.

**Abstract.** . The article discusses research materials on the study of the relationship between jumping and attacking actions of highly qualified volleyball players, a developed set of exercises for the development of jumping qualities, using exercises for technical training of an attacking strike. It is recommended to use this complex in the preparation of volleyball players of different qualifications.

**Ключевые слова:** прыгучесть, волейболист, комплекс упражнений, прыжковые качества, эффективность нападающих ударов.

**Keywords:** jumping ability, volleyball player, a set of exercises, jumping qualities, the effectiveness of attacking strikes.

**Актуальность.** Острота соревновательной конкуренции в современном волейболе за достижение высоких спортивных результатов, где переносимость нагрузок нередко протекает на грани предельных возможностей организма игроков, вынуждает предпринимать меры для повышения объема и интенсивности тренировочных занятий с целью достижения соответствующей адаптации функциональных систем организма к таким психофизическим нагрузкам.

Научно обоснованная организация процесса подготовки перспективных спортсменов на всём протяжении многолетней системы спортивной тренировки становится одним из важнейших задач, вытекающих из сути указов и постановлений Президента Республики Узбекистан и Правительства страны по развитию сферы физической культуры и спорта. Именно такая стратегия организации многолетнего цикла спортивной тренировки может стимулировать процесс изобретения и внедрения оригинальных инновационных технологий подготовки конкурентоспособных спортсменов.

Несомненно, что в случаях не учёта вышеназванной тенденции при

планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в организме спортсменов могут произойти неблагоприятные сдвиги, ведущие к перенапряжениям, травмам или болезненным состояниям. Именно поэтому, во избежание таких последствий, с самого начального этапа спортивной подготовки и на всём протяжении многолетнего цикла спортивной тренировки необходима научная организация учебно-тренировочного процесса, о чём чётко подчёркивается во всех указах и постановлениях Президента Ш.М. Мирзиёева.

По мнению большинства специалистов - ученых, качество выполнения сложно координированных двигательных навыков, осуществляемых в прыжке, целиком и полностью зависит от специфично - интегрированного проявления всех физических качеств, где роль каждого из них равнозначно в зависимости от характера реализуемой двигательной - ситуационных действий [1, 2, 3, 5].

Прыгучесть, проявляемая при выполнении прыжков в любом направлении, являются чрезвычайно важным качеством, обеспечивающим результативность игровых приёмов, производимых на всём протяжении тренировочной и соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

Принято считать, что чем выше прыгучесть, тем выше вероятность успешного выполнения игровых приёмов в безопорном положении [4, 6, 7].

При обучении прыжковым навыкам, свойственным различным по структуре игровым действиям (нападающие удары из различных зон, блокирование, вторая передача, подача) при занятиях волейболом особое внимание следует уделять активному замаху рук, сгибанию и разгибанию туловища, чем обеспечивается инерционная сила, увеличивающая степень прыгучести [2, 3, 4, 6, 7].

Эффективность развития прыжковых качеств при занятиях волейболом во многом предопределяет результативность игровых навыков, выполняемых в безопорном положении (нападающие и обманные удары, блокирование, отвлекающие прыжки, подачи). Поэтому целенаправленный подбор методов и упражнений, направленных на развитие прыжковой выносливости у волейболистов с учётом способов выполнения прыжковых игровых действий, может обеспечить полезный конечный результат игры, как в нападении, так и в защите.

**Объектом исследования** являлись волейболисты высокой квалификации, члены сборной команды Узбекистана, участвующие в Кубках и Чемпионатах Узбекистана, а также выступающих на международных соревнованиях Клубных чемпионатов и Чемпионатов Азии.

**Предметом исследования** явилось изучение наличия взаимосвязи между показателями прыгучести и эффективностью нападающих ударов у волейболистов сборной команды.

**Цель работы** заключается в исследовании взаимосвязи показателей прыгучести с эффективностью нападающих ударов.

Для реализации данной цели в период с августа 2021 года по июль 2022

года был проведен педагогический эксперимент с привлечением волейболистов мужской сборной команды Узбекистана. В эксперименте участвовало 18 волейболистов разных амплуа.

В начале эксперимента, во время учебно-тренировочного сбора в августе, были проведены замеры прыгучести с места (по Абалакову) и с разбега с касанием баскетбольного щита (табл. 1). Также, в соревновательном периоде перед Кубком Узбекистана, был проведен норматив, контролирующий количество попаданий из 10 попыток в 1-ю и 5-ю зоны при нападающем ударе с 4 зоны с передачи связующего игрока (табл. 3).

В течении 10 месяцев члены сборной команды, кроме плана подготовки сборников, выполняли разработанный нами комплекс упражнений направленный на развитии прыгучести, в который вошли как упражнения по специальной физической подготовке, так и упражнения на выполнение технического элемента – нападающий удар (табл. 2):

Разработанные упражнения выполнялись волейболистами в подготовительных периодах на этапах физической и специальной физической подготовки, а также на утренних тренировках предсоревновательного и соревновательного этапа. Упражнения выполнялись под собственным контролем спортсменов по личному заданию исследователя данной работы.

Таблица 1 – Показатели прыгучести мужской сборной на учебно-тренировочном сборе по физической подготовке август 2021 год 1-й микроцикл (втягивающий) и в предсоревновательный этапе июнь 2022 год (n=18)

| №                                        | ФИО    | Рост (см)  | Амплуа      | Прыжок с места, по Абалакову (см) |                                 | Прыжок вверх с разбега, с касанием баскетбольного щита (см) |                                 |
|------------------------------------------|--------|------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                          |        |            |             | август 2021                       | июнь 2022                       | август 2021                                                 | июнь 2022                       |
| 1.                                       | Е.М.С. | 196        | центральный | 69                                | 85                              | 86                                                          | 94                              |
| 2.                                       | С.А.А. | 209        | центральный | 72                                | 75                              | 82                                                          | 88                              |
| 3.                                       | Б.С.У. | 185        | центральный | 74                                | 77                              | 92                                                          | 98                              |
| 4.                                       | Ч.В.Э. | 188        | центральный | 72                                | 75                              | 90                                                          | 91                              |
| 5.                                       | Я.С.М. | 199        | доигровщик  | 80                                | 85                              | 90                                                          | 95                              |
| 6.                                       | Э.Б.У. | 188        | доигровщик  | 60                                | 64                              | 68                                                          | 70                              |
| 7.                                       | Х.Б.М. | 191        | доигровщик  | 65                                | 69                              | 80                                                          | 84                              |
| 8.                                       | З.Д.А. | 187        | доигровщик  | 64                                | 68                              | 75                                                          | 77                              |
| 9.                                       | Х.Ф.З. | 188        | доигровщик  | 70                                | 71                              | 84                                                          | 86                              |
| 10.                                      | А.А.М. | 176        | доигровщик  | 60                                | 64                              | 67                                                          | 69                              |
| 11.                                      | Р.М.Р. | 198        | связующий   | 75                                | 80                              | 90                                                          | 92                              |
| 12.                                      | Х.С.Б. | 175        | связующий   | 61                                | 70                              | 70                                                          | 85                              |
| 13.                                      | С.И.А. | 200        | диагональ   | 70                                | 71                              | 80                                                          | 83                              |
| 14.                                      | А.Б.С. | 188        | диагональ   | 70                                | 71                              | 85                                                          | 88                              |
| 15.                                      | Х.С.И. | 190        | диагональ   | 65                                | 69                              | 70                                                          | 74                              |
| 16.                                      | А.Р.А. | 199        | диагональ   | 59                                | 66                              | 72                                                          | 74                              |
| 17.                                      | У.О.А. | 198        | либеро      | 68                                | 64                              | 77                                                          | 68                              |
| 18.                                      | М.М.А. | 183        | либеро      | 60                                | 60                              | 68                                                          | 66                              |
| <b>(<math>\bar{X} \pm \sigma</math>)</b> |        | <b>191</b> |             | <b>67,4<math>\pm</math>0,04</b>   | <b>71,3<math>\pm</math>0,03</b> | <b>71,3<math>\pm</math>0,03</b>                             | <b>82,3<math>\pm</math>0,01</b> |

Таблица 2 – Комплекс упражнений направленный на развитии прыгучести

| <b>Упражнения с<br/>отягощениями</b>                                                                                                    | <b>Упражнения с<br/>барьерами и тумбами</b>                                     | <b>Упражнения с техническими<br/>элементами</b>                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Прыжки в длину на двух ногах в горку                                                                                                 | 1. Спрыгивание с тумбы и прыжок вверх                                           | 1. Прыжки в длину в горку, с ноги на ногу – 2 на левой ноге, 2 на правой                                                                               |
| 2. Прыжки на правой (левой) ноге с подтягиванием колена к груди, с продвижением вперед в горку                                          | 2. Спрыгивание с тумбы и 3-5 прыжка в длину                                     | 2. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (пред-мета)                                                                         |
| 3. Ходьба с отягощениями, «перекатом» с пятки на носок                                                                                  | 3. Спрыгивание с тумбы – прыжок через л/а барьер – прыжок на тумбу и т.д.       | 3. Серийные нападающие удары с места теннисным мячом, с перекладыванием из одной руки в другую при выносе рук в исходное положение для нанесения удара |
| 4. Продвижение прыжками с одной ноги на другую со штангой на плечах                                                                     | 4. Прыжки через барьеры разной высоты (10 прыжков x 5 подходов)                 | 4. Серийные нападающие удары с разбега с зоны защиты через сетку установленную выше 2м43см                                                             |
| 5. Подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног                                                        | 5. Прыжки на песке разной направленности с последующим напрыгиванием на тумбу   | 5. Серийные нападающие удары с разбега с 2,3,4 зон через сетку установленную выше 2м43см.                                                              |
| 6. Приседания со штангой на плечах                                                                                                      | 6. Напрыгивание и спрыгивание с тумбы с активным движением рук 50 раз 2 подхода | 6. Прыжки толчком двух ног, подтягивая колени к груди с чередованием сгибания и разгибания рук (5-5, 4-4, 3-3, 2-2, 1-1 и обратно);                    |
| Работа над прыжковой выносливостью с использованием компьютерного сенсорного радиосигнального устройства (СКУ- патент № 01422) (рис. 1) |                                                                                 |                                                                                                                                                        |

Развитие прыжковой выносливости происходило с использованием компьютерного сенсорного радиосигнального устройства (СКУ-А патент № 001144) (рис. 1). После подключения устройства программа начинает отсчитывать количество прыжков с касанием рук испытуемого двух сенсорных панелей одновременно и выводит количество касаний на монитор компьютера. Для этого испытуемый становится под устройством и по команде он должен произвести максимальное количество прыжков с одновременным касанием обеими руками поверхности панелей. При одновременном касании рук панелей загорается световой индикатор зелёного цвета. Результаты через сенсорный сигнал выводятся на мониторе компьютера и фиксируются в памяти процессора. При проведении исследования по диагностике прыжковой работоспособности сенсорная панель устанавливается на высоте 43 см для волейболистов. Полная техническая характеристика устройства, разработанное нами приведена в нашей предыдущей работе [3, 7].



Рисунок 1 – Развитие прыжковой выносливости с использованием компьютерного сенсорного радиосигнального устройства

Повторные замеры прыгучести с места и разбега были проведены на предсоревновательном этапе в июне 2022 года (табл.1), и контрольный норматив нападающего удара в 1-ю и 5-ю зоны в соревновательном периоде июле 2022 года, в период подготовки к международным соревнованиям (табл. 3).

**Результаты исследования.** По результатам замеров прыгучести волейболистов (табл. 1) мы видим, что средний показатель прыгучести с места по Абалакову, в подготовительном периоде, составил  $67,4 \pm 0,04$  см., а показатели прыгучести в предсоревновательный период в июне месяце (табл. 3) составили  $71,3 \pm 0,03$  см, что на  $3,9 \pm 0,01$  см. выше первоначальных данных. С разбега средний показатель прыгучести в подготовительном периоде составил  $79,2 \pm 0,02$  см и соответственно замер проведенный в июне месяце составил  $82,3 \pm 0,01$  см, что на  $3,1 \pm 0,01$  см выше первоначальных данных.

Но, если рассматривать по амплуа игроков: разница в показателях прыжка с места у «центральных» составила  $+3,75 \pm 0,01$  см.; у «доигровщиков»  $+3,6 \pm 0,03$  см.; у «диагональных»  $+3,25 \pm 0,01$  см.; у «связующих»  $+7 \pm 0,01$  см.; у «либеро»  $-2 \pm 0,01$  см. Разница в показателях прыжка с разбега у «центральных» составила  $+5,25 \pm 0,01$  см.; у «доигровщиков»  $+2,8 \pm 0,03$  см.; у «диагональных»  $+3 \pm 0,01$  см.; у «связующих»  $+8,5 \pm 0,01$  см.; у «либеро»  $-5,5 \pm 0,01$  см (диаграмма №1).

Средние показатели норматива нападающего удара с 4 зоны, в ноябре 2021 года, составили в 1-ю зону  $7,7 \pm 0,04$  раз в 5-ю зону  $8,4 \pm 0,03$  раз. В июне 2022 года в соревновательный период тот же норматив в 1-ю зону  $8,7 \pm 0,02$  раз,

что на  $1\pm0,02$  раз больше, и в 5-ю зону  $9,2\pm0,02$  раз, что на  $0,8\pm0,01$  раз больше.

Таблица 3 – Показатели нападающего удара мужской сборной в соревновательном периоде ноябрь 2021 год и в соревновательном периоде июль 2022 год (n=18)

| №                                      | ФИО    | Рост (см)  | Амплуа      | Нападающий удар с 4 зоны в 1 зону из 10 попыток (кол-во раз) |                                | Нападающий удар с 4 зоны в 5 зону из 10 попыток (кол-во раз) |                                |
|----------------------------------------|--------|------------|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                        |        |            |             | ноябрь 2021                                                  | июль 2022                      | ноябрь 2021                                                  | июль 2022                      |
| 1.                                     | Е.М.С. | 196        | центральный | 9                                                            | 10                             | 8                                                            | 9                              |
| 2.                                     | С.А.А. | 209        | центральный | 8                                                            | 9                              | 9                                                            | 10                             |
| 3.                                     | Б.С.У. | 185        | центральный | 9                                                            | 10                             | 9                                                            | 9                              |
| 4.                                     | Ч.В.Э. | 188        | центральный | 8                                                            | 9                              | 9                                                            | 9                              |
| 5.                                     | Я.С.М. | 199        | доигровщик  | 8                                                            | 9                              | 9                                                            | 10                             |
| 6.                                     | Э.Б.У. | 188        | доигровщик  | 8                                                            | 8                              | 9                                                            | 9                              |
| 7.                                     | Х.Б.М. | 191        | доигровщик  | 9                                                            | 9                              | 10                                                           | 10                             |
| 8.                                     | З.Д.А. | 187        | доигровщик  | 8                                                            | 8                              | 9                                                            | 9                              |
| 9.                                     | Х.Ф.З. | 188        | доигровщик  | 9                                                            | 10                             | 8                                                            | 9                              |
| 10.                                    | А.А.М. | 176        | доигровщик  | 9                                                            | 9                              | 8                                                            | 10                             |
| 11.                                    | Р.М.Р. | 198        | связующий   | 6                                                            | 8                              | 7                                                            | 9                              |
| 12.                                    | Х.С.Б. | 175        | связующий   | 5                                                            | 8                              | 7                                                            | 9                              |
| 13.                                    | С.И.А. | 200        | диагональ   | 8                                                            | 9                              | 9                                                            | 10                             |
| 14.                                    | А.Б.С. | 188        | диагональ   | 9                                                            | 9                              | 10                                                           | 10                             |
| 15.                                    | Х.С.И. | 190        | диагональ   | 8                                                            | 9                              | 8                                                            | 9                              |
| 16.                                    | А.Р.А. | 199        | диагональ   | 8                                                            | 9                              | 8                                                            | 9                              |
| 17.                                    | У.О.А. | 198        | либеро      | 6                                                            | 7                              | 8                                                            | 8                              |
| 18.                                    | М.М.А  | 183        | либеро      | 5                                                            | 7                              | 7                                                            | 8                              |
| <b>(<math>\bar{X}\pm\sigma</math>)</b> |        | <b>191</b> |             | <b><math>7,7\pm0,04</math></b>                               | <b><math>8,7\pm0,02</math></b> | <b><math>8,7\pm0,02</math></b>                               | <b><math>9,2\pm0,02</math></b> |

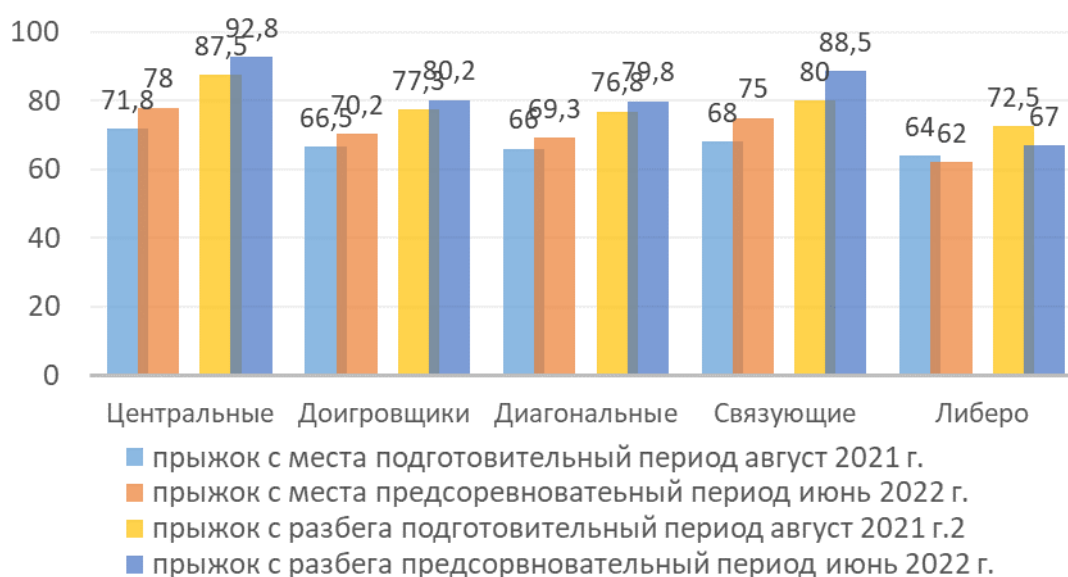


Рисунок 2 – Динамика изменений показателей прыгучести с места и разбега волейболистов высокой квалификации с учётом игровых амплуа в команде

По амплуа игроков: разница в показателях нападающего удара в 1-ю зону у «центральных» составила  $+1\pm0,01$ раз; у «доигровщиков»  $+0,3\pm0,01$ раз; у «диагональных»  $+0,7\pm0,01$  раз; у «связующих»  $+0,5\pm0,01$ раз; у «либеро» изменений не произошло. Разница в показателях нападающего удара в 5-ю зону у «центральных» составила  $+0,8\pm0,01$  раз; у «доигровщиков»  $+0,7\pm0,01$  раз; у «диагональных»  $+0,7\pm0,01$ раз; у «связующих»  $+1\pm0,01$ раз; у «либеро»  $-1\pm0,01$ раз (рис. 3).

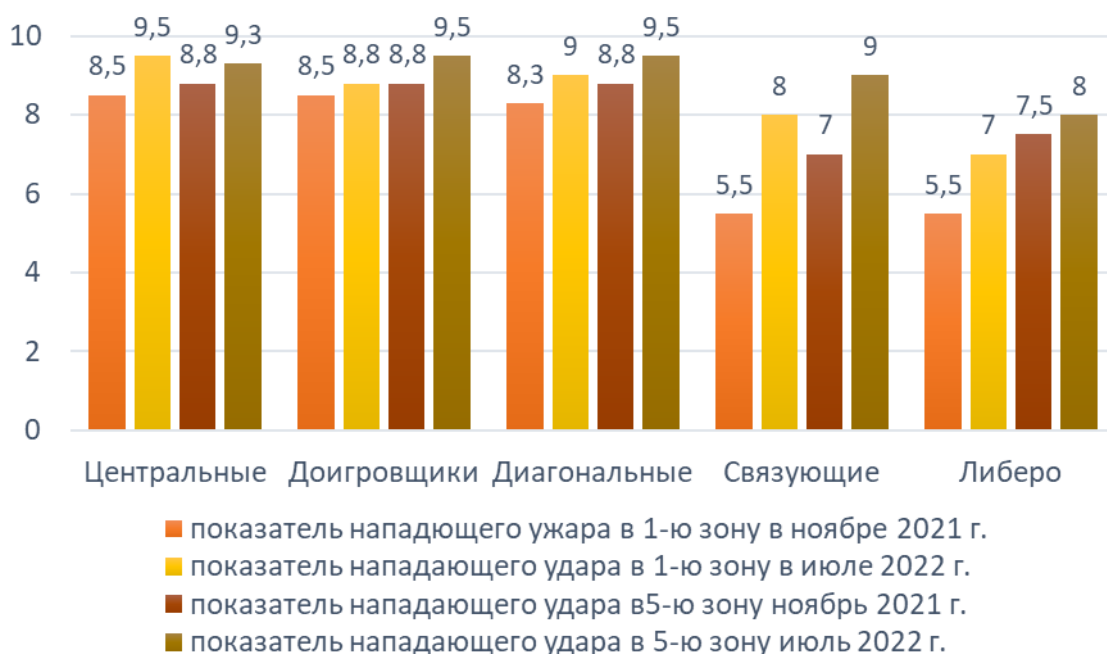


Рисунок 3 – Динамика изменений показателей нападающего удара с 4-ой зоны в 1-ю и 5-ю зоны волейболистов высокой квалификации с учётом игровых амплуа в команде

**Выводы и рекомендации.** По результатам проведенного нами эксперимента, можем констатировать тот факт, что разработанная нами программа по развитию прыгучести дала определенный результат у волейболистов высокой квалификации практически всех амплуа, только игроки, выполняющие функции Либеро показали снижение результатов прыгучести как с мета, так и с разбега, но в этом случае можно сослаться на их прямые обязанности: они не задействованы во время игры ни в нападении, ни в блокировании, ни в подачах.

Так же, по результатам норматива нападающего удара с 4 ой зоны в 1-ю и 5-ю зоны можем видеть, что у нападающих игроков разных амплуа количество попаданий в зоны напрямую зависят от высоты прыжка игрока, так с увлечением прыгучести поднимается результат попаданий в определенные зоны. Конечно это не относится к игрокам с амплуа «связующих» и «либеро».

В целях достижения высоких спортивных результатов и освоения техники игры в волейболе и физического развития, нужно использовать полученные данные, которые имеют большое значение для разработки

наиболее эффективных тренировочных режимов спортсменов разной двигательной подготовленности.

Разработанный нами комплекс упражнений можно рекомендовать для использования в подготовке волейболистов высокой квалификации и подрастающего поколения, отрегулировав режим дозировки.

#### Литература

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. 536 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Т., 2023. 546 с.
3. Пулатов А.А., Уматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки // Физическая культура. Спорт. Туризм. 2019. cyberleninka.ru.
4. Ашуркова С.Ф., Уматов А.А. Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных игровых действий в волейболе // "Zamonaviy ilm-fan va ta'lim istiqbollari" ilmiy-amaliy konferensiyasida. 453-459 b.
5. Уматов А.А. Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентлари экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шакллантириш самарадорлиги // Фан-спортга. 2024, №1. 38-44 б.
6. Уматов А.А., Шанк В.В.. Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе // Central Asian Journal of Theoretical & Applied Sciences. 2.7 (2021): 24-29.
7. Tajibaev S., Ummatov A., Ashurkova S., Ismoilov G., Xojiyev S., Yokubova O. Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players // Acta of Bioengineering and Biomechanics. Vol. 26, no. 1, 2024, 109-120 p.

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ

### PROBLEMS OF ORGANIZING THE INITIAL STAGE OF KARATE TRAINING FOR 14-15 YEARS OLD

*А.А. Уменов  
А.А. Утепов*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан  
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

**Аннотация.** В данном исследовании изучались проблемы организации начальной подготовительной подготовки каратистов 14-15 лет. Одной из актуальных проблем на этапе начальной подготовки каратистов является всестороннее развитие их физического состояния. Разработан график тренировок для развития физического состояния каратистов. Начальный этап подготовки является общим для всех видов спорта, так как во всех видах спорта ключевую роль играет физическое состояние спортсмена.

**Abstract.** In this study, the problems of organizing the initial preparatory training of karate 14-15 years old were studied. One of the urgent problems at the stage of initial training of karate



is the comprehensive development of their physical condition. A training schedule has been developed to develop the physical condition of karate players. The initial stage of training is common to all sports, since the physical condition of an athlete plays a key role in all sports.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс каратэ, физическое состояние, тренировка, общие и специальные физические упражнения, термины спорта каратэ.

**Keywords:** karate training process, physical condition, training, general and special physical exercises, karate sports terms.

Основная цель образования – разработка и внедрение эффективных организационно-педагогических форм и средств, основанных на богатых национальных, духовно-исторических традициях, обычаях и общечеловеческих ценностях народа в духовно-нравственном воспитании молодого поколения. Задача воспитания – умственное, нравственное, свободомыслящее и физическое развитие человека, создание возможности полностью раскрыть его способности. Для этого: – подготовить молодых людей к свободному мышлению, помочь им понять смысл жизни, сформировать самоуправление и контроль, целенаправленный подход к своей личной жизни, привить им чувство единства плана и действия; – знакомить учащихся с национальными и общечеловеческими ценностями, богатым духовным наследием нашей Родины, формировать у них потребности в приобретении культурных и житейских знаний, развивать умения, расти и обогащаться, формировать эстетические представления; – выявление знаний и творческого потенциала каждого подростка и их развитие. В частности, на этапе развития начальной подготовки 14-15 лет целесообразно оценивать эффективность средств физической подготовки в каратэ, исходя из характеристик, определяющих качественное и количественное воздействие специально направленных нагрузок на одного человека. или иные двигательные качества и функциональные возможности организма спортсмена. На начальном этапе подготовки каратистов 14-15 лет ориентация на скорость, силу и технику включает в себя формирование фундаментального периода спортсмена и последующий спарринг с применением защитной экипировки. В спортивном каратэ очки начисляются за успешные удары ногами, ногами и другие приемы, а цель – набрать больше очков, чем ваш противник. Подчеркивая эти факторы, мы должны организовать начальный этап обучения с помощью плановой системы обучения. Карате — динамичный и динамичный вид спорта, который обычно используется для соревнований, а не для самообороны. Самый быстрый и точный удар по цели ногой или кулаком. На этапе начальной подготовки спортсмена целью каратэ является воспитание боевого духа и победа в схватке. Занятия карате проводятся на современном оборудовании, заменяющем деревянные полы. Совмещенные полы установлены для обеспечения более безопасной среды, особенно для детей. Стили каратэ для начинающих должны быть более плавными и реактивными, а бои рассчитаны на победу. Иногда адаптируются другие методы, чтобы учащиеся могли научиться наиболее эффективному способу самозащиты.

Большую часть проблем, возникающих при организации начального этапа подготовки каратистов 14-15 лет, составляет развитие физической подготовки. Поэтому мне необходимо развивать подготовку каратистов 14-15 лет по рационально плановой системе (табл.). Если спортсмен не развит во всех аспектах своей физической работоспособности, у него могут возникнуть большие проблемы с организацией быстрых атак в боевой обстановке. Поэтому организация тренировочного процесса каратистов 14-15 лет на начальном этапе подготовки играет ключевую роль в улучшении их физического состояния. Основным физическим средством являются физические упражнения [1].

Таблица – Структура тренировочного занятия каратистов

| № | Виды подготовки                                                                       | Время обучения |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Теоретическая подготовка                                                              | 15 мин.        |
| 2 | Общая физическая подготовка. Бег, бег на короткие дистанции, развитие силовых качеств | 60 мин.        |
| 3 | Специальная физическая подготовка. Кихон. Кумитэ                                      | 35 мин.        |
| 4 | Процесс восстановления                                                                | 10 мин.        |

*Примечание: **Кихон** — японский термин, означающий «первичный». Используется для обозначения основных техник, которым обучают и практикуют во многих японских боевых искусствах. Речь идет не только о отработке правильного выполнения техники, но и о развитии ее духа и отношения. **Кумитэ** — «Руки, связанные вместе» — концепция японских боевых искусств, включающая в себя все виды борьбы (тренировки, соревнования) на татами, наряду с ката и кихон, является одним из основных разделов современного каратэ[2].*

Приведенная выше таблица представляет собой однодневный тренировочный процесс, как мы уже упоминали, для решения задач на начальном этапе подготовки мы учитывали физическое состояние, ведь если спортсмен физически силен, эффективность победы в соревнованиях значительно выше. Важно изучить самооффективность юных каратистов при организации спортивной деятельности юных каратистов. Причина этого в том, что самооффективность юных каратистов тесно связана с высокой мотивацией, желанием соревноваться с более сильным противником, стремлением к сотрудничеству и преодолению сложных ситуаций [3]. Оценка самооффективности юных каратистов повышается с возрастом, при этом среди каратистов 14-15 лет встречаются спортсмены, имеющие высокие, средние и низкие оценки самооффективности. Для дальнейшего изучения проблемы необходимо изучить факторы, влияющие на развитие самооффективности юных каратистов.

**Краткое содержание.** В видах спорта каратэ WKF целью развития физического состояния спортсменов 14-15 лет на начальном этапе подготовки является подготовка их к соревнованиям в короткие сроки. Причина в том, что в каратэ WKF и других видах спорта, в основном единоборствах, если спортсмен силен технически и тренер тактически готовит спортсмена, он

может занять высокие места. В том числе во многих странах мира большое внимание уделяется вопросам развития общего физического состояния юных спортсменов, участвующих в группах начальной подготовки, с целью эффективной организации образовательного процесса. Формирование физического состояния во всех видах спорта является обязательной составляющей системы подготовки юных спортсменов.

#### Литература

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: ITA-PRESS, 2015. 296 б.
2. Luis Bernardo Mercado. Ch. 2. Basic Karate Concepts // Tsuku-Kihon: Dynamic Kumite Techniques of Shotokan Karate. Second Edition. Authorhouse, 2012. P. 15. 248 p.
3. Otabolaev D.M. Zamonaviy karateni o'rgatish metodikasi // Международный научный журнал № 8(100), часть 1, «Научный Фокус» Декабрь, 2023.
4. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish / Pedagogika fanlari doctori (DSc)...diss.avtoref.: 2023.79 b.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ

## IMPACT OF EXERCISES ON TEACHING THE TECHNIQUE OF KICKING THE BALL TO 8-9 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS

***P.B. Фаттахов***  
***R.V. Fattakhov***

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма,  
Казань, Россия*

*Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

*rafamina@mail.ru*

**Аннотация.** Техника игры в футбол, включая разнообразные приемы с мячом и без него, играет ключевую роль в успешной игре команды. Главная задача технической подготовки состоит в обучении фундаментальным основам техники, достижении стабильности и эффективности при выполнении движений. Техническая подготовка занимает значительную часть тренировочного времени и является ключевым аспектом в подготовке юных футболистов. На начальных этапах обучения большое внимание уделяется освоению основных технических приемов, что способствует формированию интереса к футболу и создает базу для дальнейшего развития игроков.

**Abstract.** Football technique, including various techniques with and without the ball, plays a key role in the successful play of a team. The main goal of technical training is to teach the fundamental principles of technique, achieving stability and efficiency in performing movements. Technical preparation takes up a significant portion of training time and is a key aspect in the preparation of young football players. At the initial stages of training, much attention is paid to mastering basic technical techniques, which helps to develop an interest in football and creates a basis for the further development of players.

**Ключевые слова:** начальный этап обучение, техническая подготовка, комплексы

упражнений, удары по мячу ногой.

**Keywords:** initial stage of training, technical preparation, exercise complexes, kicking the ball.

Актуальность. Возраст 8-9 лет является ключевым для физического развития детей и формирования основ спортивного мастерства. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием мышечной и костной систем, а также совершенствованием координации и чувства равновесия. Тренировочные программы должны быть разработаны с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, при этом предпочтение отдается игровому методу обучения, что способствует поддержанию интереса и мотивации. Важно также учитывать возможные трудности в адаптации к коллективу и создавать дружелюбную атмосферу на тренировках.

Важно отметить, что техническая подготовка игрока является основой, от которой зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в области футбола обращают внимание на отставание российских спортсменов в технической подготовке по сравнению с зарубежными игроками [2]. Для преодоления этой проблемы необходимо повышать эффективность тренировки юных футболистов.

Кузнецов А.А. (2007) отмечает, что перед тем как стать успешным игроком, необходимо овладеть техническими приемами, научиться комбинировать их и использовать в соответствии с задачами каждого игрового момента [1].

Особое внимание заслуживает возрастная категория 8-9 лет, поскольку на данном этапе развития дети особенно восприимчивы к обучению, и правильно организованный тренировочный процесс может существенно повлиять на их способности и интерес к игре. Эффективность технической подготовки в этом возрасте имеет решающее значение для дальнейшего прогресса и достижения спортивных высот.

Цель исследования – повысить уровень технической подготовленности удара по мячу ногой футболистов 8-9 лет.

Методы и организация исследования.

Исследование было проведено в рамках учебно-тренировочных занятий на базе МБУ ДО «СШОР «ФСО Трудовые резервы» г. Казани с мая 2024 года по август 2024 года. В эксперименте участвовали 22 футболиста в возрасте 8-9 лет, обучающиеся в этой школе на этапе начальной подготовки. Для изучения эффективности разработанных комплексов упражнений и их влияния на технические навыки футболистов, участники были разделены на две группы: экспериментальную ( $n=11$ ) и контрольную ( $n=11$ ).

Учащиеся экспериментальной группы обучались по программе спортивной школы с использованием разработанных нами комплексов упражнений. Контрольная группа продолжала заниматься по программе обучения, используемой в спортивной школе.

Для оценки показателей технических умений футболистов 8-9 лет перед началом педагогического эксперимента нами было проведено первичное

тестирование. В тестировании участвовали 22 футболиста, занимающихся в МБУ ДО «СШОР «ФСО Трудовые резервы» г. Казани. Все участники тестирования обучаются в одной группе этапа начальной спортивной подготовки.

Для решения одной из поставленных нами задач были проведены тесты [2, 3]:

1. Жонглирование мячом.
2. Удар на дальность .
3. Удар на точность .
4. Ведение мяча по прямой.

В результате проведенного тестирования были выявлены показатели технической подготовленности обеих групп (контрольной и экспериментальной). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования

|                          | Жонглирова<br>ние мячом,<br>кол-во | Удар на<br>дальность, м | Удар на<br>точность,<br>кол-во | Ведение<br>мяча по<br>прямой, сек |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Экспериментальная группа | $3,9 \pm 0,7$                      | $26,9 \pm 0,9$          | $4,3 \pm 0,9$                  | $3,3 \pm 0,2$                     |
| Контрольная группа       | $3,9 \pm 1,2$                      | $26,5 \pm 0,7$          | $3,7 \pm 0,5$                  | $3,3 \pm 0,2$                     |
| Средняя возрастная норма | $6 \pm 1$                          | $31 \pm 2$              | $6 \pm 1$                      | $3,0 \pm 0,1$                     |
| $t_{\text{эмп}}$         | 0,2                                | 1,8                     | 1,8                            | 0,3                               |
| $t_{\text{кр}}$          | 2,9                                |                         |                                |                                   |

Поскольку, исходя из результатов тестирования, можно сделать вывод о том, что результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не различаются. Следовательно, изначальные равные показатели позволили продолжить наше исследование.

Таким образом, футболисты 8-9 демонстрируют результат ниже среднего нормативного показателя по всем тестам.

Для повышения уровня технической подготовленности и обучения технике удара ногой по мячу были разработаны комплексы упражнений, используемые в основной части занятия.

Были разработаны два комплекса упражнений, используемые в основной части занятия. Занятия по разработанным комплексам проводились с экспериментальной группой два раза в неделю – во вторник и в пятницу.

Комплекс № 1 был направлен на развитие основных навыков техники удара по мячу ногой футболистов 8-9 лет. Его длительность составляет 10-15 минут [2, 4].

1. Подкатывание мяча к себе одной ногой и последующий удар по нему

второй. Для каждой ноги необходимо выполнить минимум 10 повторений. Длительность - 2 минуты.

2. Удар с разворота. Игрок стоит спиной к мячу, затем поворачивается и бьет по нему той ногой, которая оказалась ближе к мячу. Для каждой ноги необходимо выполнить минимум 10 повторений. Длительность - 2 минуты.
3. Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5–7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2–4 повторений партнеры меняются местами. Длительность - 5 минут.
4. Преодоление препятствий с последующим ударом. На расстоянии 5-7 метров размещают 6-8 конусов. Задача игрока – преодолеть все препятствия, подбежать к мячу и ударить в указанном тренером направлении. Длительность - 5 минут.

Комплекс №2 направлен на отработку всех типов ударов ногой, развитие точности удара обеих ног и точности передач. Особенность данного комплекса – большое количество игровых упражнений, поддерживающих заинтересованность и мотивацию игроков. Общая длительность упражнений - 20 минут [2,4].

1. Чередование типов ударов. Игроки делятся на пары и определяют квадраты 1,5х1,5 метра вокруг себя. Затем осуществляют передачи мяча друг другу, при этом действует следующая система подсчета очков: при попадании в квадрат соперника сразу - 3 очка, один отскок - 1 очко, 2 и более отскока - 0. Длительность упражнения - 5 минут.
2. «Попади в фишку». Игроки делятся на две команды, выстраиваются в шеренгу друг против друга на расстоянии 20 м. В центре между ними находятся три фишки (можно больше или меньше в зависимости от количества игроков), у каждого футболиста мяч. Задача игроков - с помощью удара по мячу выбить фишку. Побеждает та команда, игроки которой выбили больше фишек. Длительность упражнения - 6 минут.
3. «Кто вперед». В центре поля находится тренер с мячом, справа и слева в 10 м от него располагаются игроки. Тренер делает передачу вперед между первым и вторым игроком. Задача каждого игрока первым завладеть мячом и ударить по воротам. Игрок, проигравший борьбу за мяч должен помешать удару и перехватить мяч. Длительность упражнения - 5 минут.
4. Игроки бегают вокруг нескольких мячей. При этом количество мячей всегда будет на один меньше, чем игроков. По сигналу тренера все игроки попытаются заполучить мяч, а после повторного сигнала тренера одним касанием вернуть мяч в центр. Игрок, у которого нет мяча, будет удален. Длительность - 5 минуты.

Комплексы проводились в течение четырех месяцев каждую неделю, при этом Комплекс № 1 использовался во вторник, Комплекс № 2 - в пятницу. Разработанные комплексы применялись на занятиях экспериментальной группы, при этом контрольная группа продолжала заниматься по программе

спортивной школы без изменений.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения эффективности комплексов в конце нашего педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование.

Результаты повторных измерений представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования

|                          | Жонглирование мячом, кол-во | Удар на дальность, м | Удар на точность, кол-во | Ведение мяча по прямой, сек |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Экспериментальная группа | $5,5 \pm 0,7$               | $29,3 \pm 1,2$       | $5,5 \pm 0,7$            | $3,0 \pm 0,1$               |
| % изменений              | + 41                        | + 8,9                | + 27,9                   | - 10%                       |
| Контрольная группа       | $4,5 \pm 0,9$               | $27,2 \pm 1,1$       | $3,8 \pm 0,6$            | $3,2 \pm 0,1$               |
| % изменений              | + 15,4                      | + 2,6                | + 2,7                    | - 3,1%                      |

Сравнительный анализ показателей теста «Жонглирование мячом» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет до эксперимента и после эксперимента показал, что в экспериментальной группе среднее значение увеличилось на 41%, а в контрольной – увеличилось на 15,4%.

Сравнительный анализ показателей теста «Удар на дальность» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет до эксперимента и после эксперимента показал, что в экспериментальной группе показатели увеличились на 8,9%, в контрольной группе – увеличилось на 2,6%.

Сравнительный анализ показателей теста «Удар на точность» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет до эксперимента и после эксперимента показал, что в экспериментальной группе среднее значение увеличилось на 27,9%, а в контрольной - увеличилось на 2,7%.

Сравнительный анализ показателей теста «Ведение мяча по прямой» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет до эксперимента и после эксперимента показал, что в экспериментальной группе среднее значение уменьшилось на 10%, а в контрольной - 3,1%.

Как мы видим, наибольшие изменения в результатах экспериментальной группы наблюдаются в жонглировании мячом. Изменения результатов тестирования в контрольной группе является незначительным.

Таким образом, футболисты контрольной группы, занимающиеся по программе спортивной школы, не демонстрируют статистически значимых

изменений технических показателей за период проведения педагогического эксперимента.

Результаты повторного тестирования говорят о том, что футболисты экспериментальной группы демонстрируют статистически значимые изменения.

Выводы. Были разработаны комплексы упражнений, которые применялись в основной части занятия в течение 10-20 минут. Направленность комплексов - развитие основных навыков техники удара ногой по мячу и отработка всех типов ударов ногой, развитие точности удара. Комплекс № 1, продолжительностью 10-15 минут, включал следующие упражнения: подкатывание мяча и удар, удар с разворота, упражнения в парах и преодоление препятствий с последующим ударом. Второй комплекс упражнений направлен на отработку ударов ногой и развитие точности передач. Этот комплекс включает игровые упражнения, общая длительность которых составляет 15-20 минут. Общая продолжительность занятий по разработанным комплексам – два раза в неделю в течение четырех месяцев.

Таким образом, использование разработанных комплексов упражнений для обучения технике удара ногой по мячу футболистов 8-9 лет привело к значительному улучшению их технических навыков за четыре месяца занятий. Проведенный анализ продемонстрировал статистическую значимость изменений результатов тестирования в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что дополнительно подтверждает эффективность разработанных комплексов упражнений.

#### Литература

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: I этап (8 - 10 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. М.: Олимпия; Человек, 2007. 110 с.
2. Поканинов В.Б., Корзун Д.Л., Фаттахов Р.В., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С., Зверев А.А. Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: футбол: методические рекомендации. Казань: ПГУФКСиТ, 2023. 160 с.
3. Можаяев Э.Л., Черняев А.А., Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю., Малолетков Я.А. Многомерная статистическая модель оценки результативности ударов по воротам в футболе // Образование и Право. 2019, №9. С. 219-226.
4. Фаттахов Р.В., Гилемзянов А.С. Особенности учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки // сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития». 2018. С. 107-111.



# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

## DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING FEMALE BOXERS IN MIDDLE-ALTITUDE CONDITIONS

*Р.Д. Халмухамедов, Д.А. Алимова*  
*R.D. Khalmukhamedov, D.A. Alimova*

*Узбекский государственный университет физической культуры спорта, Чирчик, Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы спортивной подготовки женщин-боксеров. Приведены данные анализа исследований различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, функциональной, психологической). Изучены особенности соревновательной деятельности женщин-боксёров. Определены актуальные проблемы, требующие теоретического и практического обоснования рационального построения учебно-тренировочного процесса женщин-боксёров.

**Abstract.** This article examines the issues of sports training of female boxers. The data of the analysis of studies of various aspects of preparedness (physical, technical and tactical, functional, psychological) are presented. The features of competitive activity of female boxers are studied. The current problems requiring theoretical and practical substantiation of rational construction of the educational and training process of female boxers are defined.

**Ключевые слова:** тренировка, женщины-боксёры, годичный цикл, этапы, средства и методы подготовки.

**Keywords:** training, female boxers, annual cycle, stages, means and methods of preparation.

**Актуальность исследования.** Современный женский бокс в Узбекистане в настоящее время получил стремительное развитие и является одним из популярных видов спортивных единоборств. Женщины-боксёры демонстрируют высокие спортивные достижения на соревнованиях самого высокого ранга. Достижение хороших результатов спортсменок на ринге, обусловило включение бокса в программу Олимпийских игр, это ещё больше стало привлекать внимание девушек.

В современной системе спортивной тренировки широко применяется подготовка спортсменок в горных условиях [1, 2]. Следует отметить, что применение данной подготовки в боксе направлено на решение следующих задач: непосредственная подготовка к соревнованиям, климатические условия которых будут соответствовать средногорью; повышение уровня функциональных возможностей боксёрок и как следствие успешное выступление в равнинных условиях во время реаклиматизации; интенсификация восстановительных процессов и др.

Необходимо также отметить положительное влияние на состояние спортсменок основных экологических особенностей средногорья и горного климата, среди которых: пониженное атмосферное давление и содержание

кислорода в воздухе, повышенная интенсивность солнечной радиации, значительная интенсивность инфракрасных и ультрафиолетовых лучей, чистый воздух, своеобразный температурно-влажный режим со сравнительно низкой температурой воздуха в ночное время и др. В связи с вышеизложенным представляется, что одним из важных условий подготовки боксеров (женщин) сборной команды Республики Узбекистан к крупнейшим соревнованиям является необходимость проведения предсоревновательной подготовки в экологически чистых условиях горного климата [2, 3]. Рациональное планирование средств общефизической и специальной подготовки в годичном цикле в условиях среднегорья позволит оптимизировать процесс предсоревновательной подготовки боксеров.

**Объект исследования.** В наших исследованиях приняли члены сборной команды Узбекистана по боксу возрасте от 18-28 лет. Подготовка к соревнованиям в годичном цикле в основном осуществлялась в III этапа по (21-25) дней каждый этап. В среднем годичном цикле боксеры женщины в среднегорье проводили более  $200 \pm 18$  с лишним дней. Эти тренировочные дни состоять из III этапов.

**Результаты исследования.** Одной из главных проблем в спорте высших достижений является оптимальное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. В спортивной литературе достаточно много исследований посвященных планированию тренировочных нагрузок в различных видах спорта. В спортивных единоборствах данной проблемой занимались [3, 4] и др. Изучение данной проблемы находится в постоянном поле зрения ученых, это связано с тем, что изменения в правилах соревнований, судействе, весовых категориях и т.д. требует введения коррекций в тренировочную нагрузку единоборцев. Основной целью планирования тренировочных нагрузок является подведение единоборцев к пику спортивной формы к соревнованиям. Одной из задач нашего исследования является анализ тренировочных нагрузок боксеров (женщин) в годичном цикле. Рассмотрим соотношения неспециализированных средств подготовки женщин боксеров в годичном цикле (рис. 1). Общий объём тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки женщин боксеров составлял  $1500 \pm 13,5$  ч., из них  $995 \pm 9,5$  ч. были выделены для специализированных упражнений,  $505 \pm 5$  ч. – на неспециализированные упражнения. Для удобства рассмотрения средств, применяемых в тренировочных занятиях, общий объём нагрузок был принят за 100%.

Анализ распределения специализированных тренировочных средств показал, что в годичном цикле основное место занимают упражнения максимальной специализированности (31,4%).

Применение данных средств позволяет боксерам (женщинам) адаптироваться к соревновательным условиям. Использование данных средств позволяет повышать уровень специальных физических качеств (сила, быстрота, выносливость и др.) за счет суммарной двигательной активности спортсменов на этапах непосредственной подготовки к очередным стартам.

Очевидно, что построение тренировки в боксе, особенно в женском, – это сложный неоднозначный процесс, который зависит от задач подготовки на том или ином этапе.

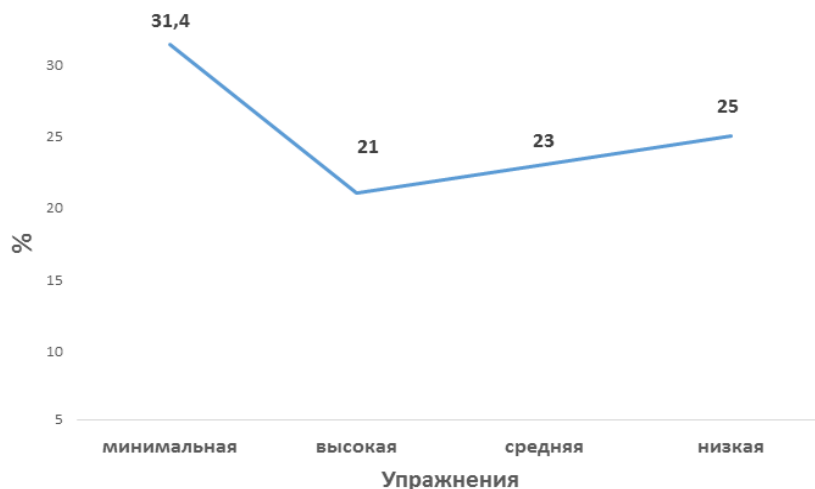


Рисунок 1 – Соотношение специализированных упражнений в годовом цикле подготовки женщин боксеров

Использование упражнений высокой специализированности в тренировочном процессе является важным фактором для развития специальных качеств женщин боксеров, что составляет 20,6% в годовом цикле. Особое место в подготовке женщин боксеров занимают упражнения средней и низкой специализированности в годовом цикле подготовки (соответственно 23,7% и 24,3%). Очевидно, что применение данных видов упражнений позволяет правильно организовать тренировочный процесс, в котором предусматриваются расширение технико-тактического арсенала женщин боксеров. Необходимо отметить, что женский бокс в Узбекистане свое активное развитие получил лишь в последнее 5-7 лет. За короткий промежуток времени довольно сложно освоить весь арсенал технических и тактических приемов в боксе. В связи с этим, в сборной команде Узбекистана в тренировочном процессе используются разнообразные приемы и методы обучения технико-тактическим действиям. Для решения данных задач используются упражнения средней и низкой специализированности, что позволяет формировать умения и навыки выполнения технических действий.

При распределении тренировочных нагрузок особое внимание в годовом цикле подготовки боксеров женщин уделяется неспециализированным упражнениям. Основной задачей использования данных средств является развитие функциональной (базовой) подготовки самыми разнообразными средствами (беговые упражнения, игровые, работа с отягощениями, упражнения на боксерских снарядах и др.). Проанализируем подготовку неспециализированных упражнений боксеров (женщин) сборной команды Узбекистана в годовом цикле (рис. 2).

Подготовка боксеров (женщин) путем распределения

неспециализированных упражнений показало, что в годичном цикле свыше 60% применяются гимнастические и прыжковые средства (соответственно 30,5; 33%).

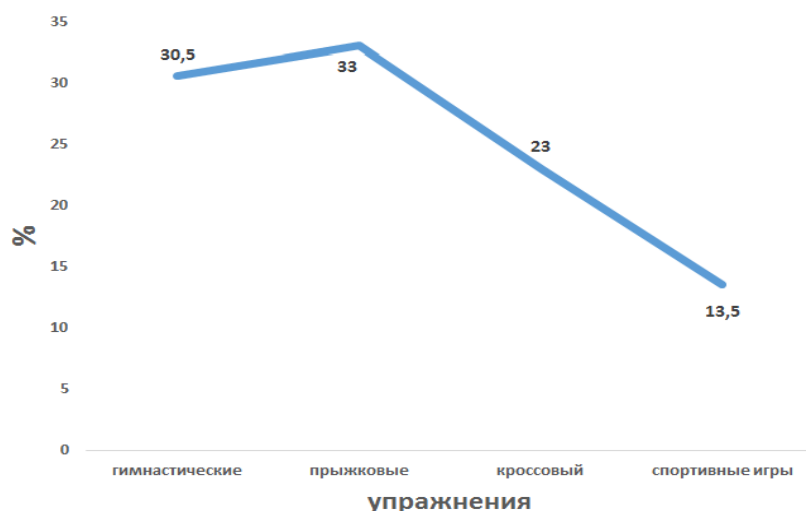


Рисунок 2 – Соотношение неспециализированных упражнений в годичном цикле подготовки женщин боксеров

Использование данных средств способствует развитию и совершенствованию физических (гибкость, ловкость, сила, скоростно-силовые и др.) качеств. Применение гимнастических и прыжковых упражнений осуществляется в различных зонах интенсивности в зависимости от поставленных задач тренировочного занятия. В годичном цикле подготовки женщин боксеров немаловажным является применение таких средств, как кроссовый бег и спортивные игры. Задачей данных средств является повышение уровня общей физической подготовленности специальной направленности в скоростно-силовом режиме концентрированным методом, направленных на развитие групп мышц ног, туловища и рук, задействованных в ударах. В годичном цикле подготовки применение данных упражнений составляет в среднем 23% и 13,5%. Необходимо отметить, что данное соотношение распределения неспециализированных средств является не оптимальным. При распределении тренировочных средств в годичном цикле независимо от вида спорта необходимо учитывать уровни функционального, физического, технико-тактического и психофизиологического состояния спортсменов и особенно высококвалифицированных женщин боксеров.

Подготовка к каждому соревнованию в условиях среднегорья составляет от 42 до 45 дней. Первые дни учебно-тренировочного сбора характеризуются субъективными и объективными нарушениями состояния спортсменов (сон, головные боли, увеличение ЧСС, снижение массы тела). Выявленные нами нарушения в организме женщин боксеров также подтверждаются исследованиями ранних авторов (76).

II этап подготовки к соревнованиям женщин боксеров составляет 14-17 дней. При проведении учебно-тренировочного сбора было установлено, что в

организме спортсмена происходит адаптация и улучшаются все функциональные пробы, что согласуется с результатами исследований других авторов (Ф.Е. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов, 1999).

Особое значение при подготовке к соревнованиям женщин боксеров имеет III этап, так как он носит кратковременный характер (до 5 дней). Пребывание в среднегорье способствует адаптации к высоте и тренировочным нагрузкам, высокой работоспособности.

**Выводы.** В нашем исследовании особое внимание уделялось данному этапу, так как 2-я половина этого этапа проходила на равнине, то есть спортсменки выезжали на место проведения соревнований за 8-12 дней. Данные выезд спортсменов объяснялся тем, что учитывались время акклиматизации и адаптации к условиям проведения соревнований.

Перед исследованиями данного раздела стояла основная задача выявить влияние среднегорья на женский организм, определение особенностей адаптации и сроки восстановления после учебных тренировочных сборов, а также подведение спортсменок к пику спортивной формы. В процессе исследования было проанализировано более 40 учебно-тренировочных сборов, (общей физической, специальной физической подготовки, а также совершенствования технико-тактического мастерства) женской сборной команды Узбекистана по боксу. В каждом учебно-тренировочном сборе принимало участие более 50 спортсменок различных весовых категорий.

#### Литература

1. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. .... д-ра пед.наук. Т.: 2009. 56 с.
2. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). К.: Олимп. Лит., 2001. 239 с.
3. Халмухамедов Р.Д., Анашов В., Алимова Д.А. Итоги выступления сборной команды Узбекистана по боксу на XXXII олимпийских играх в Токио-2020 (Япония). 2021/6 Фан-спортга илмий назарий журнал 13.00.00 №16 С. 5-7.
4. Шукурова С.С., Алимова Д.А. Влияния экологических факторов на работоспособность спортсменов // Молодой учёный. 2019. С. 301-303.
5. Шукурова С.С., Алимова Д.А. Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном периодах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2019. С. 294-298.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS

---

**В.В. Химаков**

**V.V. Himakov**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь*  
*Gomel State University named after F. Skaryna, Gomel, Belarus*

d-gurin@internet.ru

**Аннотация.** Актуальность данной темы заключается в использовании современных технологий для разнообразия и упрощения современной спортивной тренировки. Данная статья ознакомит со всевозможными изобретениями, позволяющими не только привлечь внимание общественности к занятиям спортом, но и упростить существующую систему для спортсменов. Наука не стоит на месте, она внедряет свои изменения в каждую отрасль, как именно наука может повлиять на спорт изложено в статье.

**Abstract.** The relevance of this topic lies in the use of modern technology to diversify and simplify modern sports training. This article will familiarize you with all kinds of inventions that allow not only to draw public attention to sports, but also to simplify the existing system for athletes. Science does not stand still, it implements its changes in each industry, exactly how science can affect sport is described in the article.

**Ключевые слова:** инновации в спорте, изобретения, технологии и разработки, системы, современные технологии, наука и спорт.

**Keywords:** innovations in sports, inventions, technologies and developments, systems, modern technologies, science and sports.

**Введение.** Современный мир спорта активно ищет новые подходы и технологии, которые могли бы улучшить процесс тренировок и помочь спортсменам достичь новых результатов. Одним из ключевых направлений в этой сфере являются инновационные технологии в спортивной тренировке. С их помощью тренеры могут эффективнее анализировать данные о физическом состоянии спортсменов, следить за их прогрессом и разрабатывать индивидуальные программы тренировок. Инновационные технологии в спортивной тренировке включают разнообразные устройства, приборы и программное обеспечение, которые помогают собирать и анализировать информацию о физиологических параметрах, двигательных навыках, скорости, выносливости и других аспектах. Эти технологии позволяют тренерам точнее определять зоны интенсивности тренировок, корректировать нагрузку в режиме реального времени и предотвращать переутомление. Применение инновационных технологий в спортивной тренировке делает процесс более научным, стратегическим и результативным, что в конечном итоге помогает спортсменам достичь лучших результатов, сокращает время восстановления после травм и повышает общую производительность. Таким образом, инновации в тренировке сыграли все более важную роль в сфере

спорта и продолжают изменять наше представление о спортивной подготовке.

**Исследования в области спорта** необходимы для понимания механизмов физической активности и улучшения спортивной производительности. Некоторые основные направления исследований включают:

1. Изучение физиологии спортивной деятельности: анализ изменений, происходящих в организме во время физических упражнений, таких как работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболизм.
2. Биомеханика: анализ движений человека, техники и механизмов возникновения травм.
3. Психология: изучение психологических аспектов спортивной деятельности, таких как мотивация, стресс, концентрация.
4. Питание: оптимизация рациона атлетов для увеличения выносливости, энергии и восстановления после тренировок.
5. Медицинские исследования: изучение травм и способов реабилитации, включая профилактику повреждений и совершенствование методов лечения.

Исследования в области спорта играют ключевую роль в развитии спортивной индустрии, улучшении здоровья и физической формы людей, а также в создании новых технологий и методов тренировок для спортсменов.

**Научные разработки в области спорта.** Современные инновационные технологии сегодня широко используются в спортивной тренировке для улучшения результатов и повышения эффективности тренировок. Некоторые из них включают в себя:

1. Носимые устройства (wearable devices) -- умные часы и спортивные датчики.
2. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) - используемые для создания иммерсивного тренировочного опыта, помогая спортсменам развивать ловкость, координацию и принимать более информированные решения в реальном времени.
3. Искусственный интеллект (AI) и машинное обучение - позволяют тренерам анализировать данные и выявлять образцы, чтобы улучшить программы и стратегии проведения тренировочного процесса.
4. Беспилотные авиационные системы (UAVs) и дроны - используемые для съёмки видео и анализа техники атлетов из воздуха.

Эти технологии помогают максимально эффективно использовать свои тренировки, постоянно повышая уровень профессионализма и результаты.

Например, только одни носимые устройства могут проводить:

1. Мониторинг физической активности: носимые устройства для помогают отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, количество сожжённых калорий и другие показатели физической активности. Эта информация помогает поддерживать мотивацию и достигать поставленных целей.

2. Оценка работы сердца: некоторые устройства оснащены датчиками для измерения сердечного ритма во время тренировки. Это позволяет контролировать интенсивность нагрузки и избежать перетренировки или травм.
3. Сон и восстановление: некоторые носимые устройства предоставляют информацию о качестве сна и уровне восстановления организма после тренировки. Это помогает оптимизировать тренировочный процесс и предотвращает переутомление.
4. Обратная связь и аналитика: носимые устройства предоставляют обратную связь о тренировках и уровне физической активности. Можно анализировать эти данные для улучшения своих результатов и разработки новых стратегий.

Важной инновацией в спорте является "Исида Спорт". Это система, внедрённая для более эффективной и организованной работы, обеспечивая полный контроль над тренировочным процессом спортсменов. Благодаря данной системе, тренеры и спортсмены достигают улучшенных результатов. Анализ тренировок способствует прогнозированию успеха спортсменов, а также помогает разрабатывать график соревнований и медицинские карты спортсменов. Кроме того, "Исида" обеспечивает доступ к обучающему материалу, содействуя прогрессу в тренировках. Автоматизация процессов делает спортивную подготовку доступной и удобной для всех участников системы "Исида".

Современные технологии способствуют созданию мотивационных предметов для спортсменов и делают процесс тренировок более увлекательным. Примером таких устройств может служить miCoach Smart Ball от Adidas, который помогает отслеживать количество голов и научить спортсмена правильно ударять по мячу. Для экстремальных видов спорта существуют камеры GoPro, устойчивые к различным повреждениям и погодным условиям. Сегодня на рынке представлено множество умных тренажёров, плееров и спортивной одежды, способных разнообразить занятия спортом и привлечь внимание общественности к здоровому образу жизни.

**Заключение.** Технологии играют все более значительную роль в спортивной тренировке, обеспечивая тренерам и спортсменам больше возможностей для улучшения результатов и достижения новых высот. Использование инновационных технологий в тренировочном процессе позволяет улучшить анализ данных, повысить эффективность тренировок, предотвращать травмы и развивать спортивные навыки. Существует множество спортивных рекордов, которые кажется невозможно превзойти из-за их величины и сложности. Некоторые из них уже длительное время удерживаются спортсменами, и многие считают, что они могут оставаться непревзойдёнными навсегда.

Например, рекорд по прыжку в высоту у мужчин установлен Хавьером Сотомайором в 1993 году и составляет 2,45 метра. Этот рекорд уже более 25 лет не могут побить ни один спортсмен, демонстрируя потрясающую



выносливость и силу атлета.

Другой известный рекорд - это мировой рекорд по марафону у мужчин, установленный Кенийцем Элиудом Кипчоге в 2018 году на соревновании Венском марафоне. Он показал время 2 часа, 1 минуту и 39 секунд, что считается поразительным достижением и вызывает сомнения в возможности его превзойти в ближайшем будущем.

Вместе с тем, человеческие возможности и спортивные достижения постоянно продвигаются вперёд, благодаря новым технологиям, научным исследованиям и улучшению тренировочных методов. Многие убеждены, что в будущем будут установлены новые рекорды, которые кажется невозможными в настоящее время.

Таким образом, вечных рекордов и пределов человеческих возможностей, вероятно, не существует, и спортивные достижения будут продолжать развиваться и совершенствоваться.

---

## **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ГИБКОСТИ У ТАЭКВОНДИСТОВ 6-7 ЛЕТ**

### **DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY SKILLS IN 6-7 YEAR OLD TAE KWON DO WRESTLERS**

---

*С.С.У. Шералиев, И.А. Ахмадов*  
*S.S.U. Sheraliev, I.A. Akhmadov*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

**Аннотация.** В данной статье будет рассмотрен вопрос развития навыков гибкости у детей, занимающихся тхэквондо в возрасте 6-7 лет. Гибкость важна для физического развития, улучшая технику и подвижность детей в тхэквондо. В статье подробно объясняются методы развития гибкости, включая статические, динамические, пассивные и активные упражнения на растяжку. Также указывается на важность проведения упражнений в игровой форме и индивидуального подхода. Цель состоит в том, чтобы повысить уровень физической подготовки детей и подготовить почву для их успеха в тхэквондо.

Детский спорт важен для физического и умственного развития подрастающего поколения. Особенно распространены среди детей такие боевые искусства, как тхэквондо, имеющие большое значение для развития не только их силы и выносливости, но и навыков гибкости. Поскольку организм детей 6-7 лет еще находится в процессе формирования, развитие гибкости оказывает большое влияние на их будущее физическое состояние и спортивные достижения.

Гибкость – это способность человеческого тела увеличивать амплитуду движений в различных суставах и использовать их с комфортом и

эффективностью. В данной статье будет рассказано о значении, методах и методиках развития гибкости у детей 6-7 лет, занимающихся тхэквондо.

1. Важность способности к гибкости. Тхэквондо – это боевое искусство, в котором удары ногами и руками занимают важное место. Гибкость суставов необходима при нанесении ударов и защите. Особенно в тхэквондо требуется умение наносить высокий уровень ударов ногами, что требует хорошо развитой гибкости. Для детей 6-7 лет своевременное развитие этой способности поможет им в дальнейшем преуспеть в спорте и защититься от травм.

Гибкость также играет важную роль в общем физическом развитии детей. Это не только улучшит их технику и результаты в тхэквондо, но также улучшит их подвижность, фигуру и равновесие.

Физические и психические преимущества гибкости. Физические преимущества: гибкость увеличивает подвижность мышц и суставов, предотвращает травмы и способствует более быстрому восстановлению мышц. Это особенно полезно при выполнении ударов ногами высокого уровня, необходимых в тхэквондо. Психические преимущества: практика гибкости развивает навыки самоконтроля, концентрации и спокойствия. Это помогает как в успехах детей в спорте, так и в решении проблем повседневной жизни.

2. Основные принципы развития гибкости. Чтобы развить способность к гибкости, необходимо работать в соответствии с конкретными методологиями и принципами. Ниже приведены основные принципы, используемые для развития гибкости у детей:

а) Длительность и регулярность. Упражнения на гибкость следует выполнять регулярно и непрерывно. Важно правильно выполнять каждое упражнение, не перегружать мышцы и суставы.

б) Индивидуальный подход. Физическое развитие и способности каждого ребенка будут разными. Поэтому упражнения на гибкость следует разрабатывать индивидуально. Это означает выбор и обучение детей упражнениям, которые им подходят с учетом их возможностей.

в) Проведение упражнений в игровой форме. Для детей 6-7 лет эффективнее будет проводить занятия в игровой форме. Это повысит их интерес к упражнениям и побудит к активному участию. Использование игровых элементов на уроках тхэквондо развивает у детей не только гибкость, но и навыки командной работы и дисциплины.

г) Нагрузка на разные группы мышц. Упражнения на гибкость должны быть структурированы таким образом, чтобы они давали нагрузку на различные группы мышц и суставы. Поскольку гибкость ног важна, особенно в тхэквондо, требуется больше работы над мышцами и суставами ног.

3. Методика развития гибкости. В развитии гибкости используются различные методы и приемы, подходящие для тхэквондистов в возрасте 6-7 лет.

а) Статические упражнения на растяжку. Статическая растяжка – это

растяжка, при которой мышцы и суставы удерживаются в определенном положении. Это упражнение основано на длительном удержании мышц в вытянутом положении. Например, положение с прямыми ногами, открытыми вперед или в стороны (шпагат), является примером статического упражнения на растяжку. Эти упражнения повышают эластичность мышц и позволяют детям делать более высокие удары ногами.

б) Упражнения на динамическую растяжку. С другой стороны, динамическая растяжка относится к растяжке мышц во время движения. Такие упражнения часто используются для разогрева тела перед занятиями спортом. Например, в этот стиль входит постепенная растяжка, покачивая ногами вперед, назад или в стороны. Это упражнение увеличивает скорость и силу мышц, а также обеспечивает гибкость, необходимую при нанесении ударов в тхэквондо.

в) Пассивные упражнения на растяжку. Пассивная растяжка – это растяжка мышц с помощью другого человека или с помощью инструментов. В этом методе спортсмен сам не растягивает мышцы, а растягивается за счет внешнего воздействия. Например, тренер может увеличить гибкость ребенка, вытягивая ноги. Пассивные упражнения на растяжку могут помочь увеличить эластичность мышц.

г) Активные упражнения на растяжку. В активных упражнениях на растяжку спортсмен сам растягивает мышцы. Это упражнение укрепляет мышечную активность и помогает самостоятельно повысить гибкость. Например, спортсмен может использовать метод растяжки, самостоятельно поднимая ноги вверх.

д) Развитие гибкости через игры. Упражнения в игровой форме могут быть очень эффективными в развитии гибкости детей. Например, развивать у детей навыки гибкости можно, проводя среди них такие игры, как ходьба по траве, игра "бабочка". Этот метод повышает интерес детей к занятиям и делает упражнения на гибкость более увлекательными.

4. План развития гибкости в тренировках по тхэквондо. Занятия по тхэквондо для детей 6-7 лет несложны, но должны быть регулярными. Во время тренировок особое внимание следует уделять гибкости.

**Заключение.** Развитие гибкости у тхэквондистов в возрасте 6-7 лет имеет важное значение для их физического развития и достижения высоких результатов в спорте. В тхэквондо требуется высокая гибкость в ударах ногами и движениях, поэтому маленьким детям необходимо развивать эту способность с раннего возраста. Упражнения на развитие гибкости более эффективны благодаря регулярности, индивидуальному подходу и проведению в игровой форме. Использование статических, динамических, пассивных и активных методов растяжки повышает подвижность мышц и суставов детей, закладывает основу для их защиты от травм и будущих успехов в тхэквондо. Регулярные и правильно организованные занятия укрепляют физическое и умственное развитие детей.

## Литература

1. Асламов В.А. (2005). Спортивная подготовка детей и подростков. М.: Физкультура и спорт.
2. Бернштейн Н.А. (1990). О ловкости и её развитии. М.: Наука.
3. Бутов А.А., Ильин В.И. (2012). Методика развития физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: Лань.
4. Исаков В.Д. (2016). Физиология спортивной тренировки. М.: Академия.
5. Мартынов И.Н. (2018). Основы спортивной тренировки в единоборствах. М.: Спорт.
6. Назаров Р. (2019). Taekvondo texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya instituti.
7. Родионов А.В. (2013). Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Вопросы физической культуры и спорта, 3(2), 56-62.
8. Самусенко В.А. (2014). Современные методы тренировки в боевых искусствах. К.: Олимпийская литература.
9. Sherov D. (2020). Taekvondo sportida texnik tayyorgarlik va egiluvchanlikni rivojlantirish. Toshkent: Taekvondo federatsiyasi nashriyoti.
10. Фролов А.А. (2015). Основы тренировочного процесса для детей младшего школьного возраста. М.: Спортэкспресс.
11. American Academy of Pediatrics (2018). Physical Activity in children and Adolescents // Pediatrics, 142(3).
12. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B. Ma'murov o'quv qo'llanma. Toshkent, 2014. 33-49 b.
13. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B. Ma'murov o'quv qo'llanma. Toshkent, 2014. 33-49 b.

## THE IMPORTANCE OF TRACK AND FIELD EXERCISES TO INCREASE THE OVERALL ENDURANCE OF GIRLS INVOLVED IN TRIATHLON

### ВАЖНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОНОМ

**D.N.U. Davlatov**  
**Д.Н.У. Давлатов**

*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*  
*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*

davlatovdavlatjon03@gmail.com

**Abstract.** Many summer triathletes are encouraged to come up with modern special exercises based on the effectiveness of their training. The activity of "Yengil Atletka" exercises for girls triathletes was analyzed by following the competitions and athletes of our republic. Based on the experiences gained, it is planned to develop a training program for triathlete girls and to develop a program for training young triathlete girls.

**Аннотация.** С целью выработки современных специальных упражнений по эффективности тренировок летних триатлонисток, наблюдая за многими республиканскими соревнованиями, спортсменами, была проанализирована деятельность

тренажерного зала «Легкая атлетика» для девушек-триатлонисток. На основе исследований планируется разработать программу тренировок для девушек-триатлонисток, а также наладить подготовку юных девушек-триатлонисток.

**Keywords:** cross country, loading, running, gymnastics.

**Ключевые слова:** кросс, нагрузка, бег, гимнастика.

**The relevance of the topic.** Formation of a healthy lifestyle in our society, creation of conditions for the population, especially the young generation, to regularly engage in physical education and mass sports, strengthening the confidence of young people in their will, strength and capabilities through sports competitions, courage and patriotism, mother Wide-scale work is being carried out aimed at improving feelings of loyalty to the country, as well as systematic organization of selection of talented athletes from among young people, as well as further development of physical education and mass sports.

It is particularly noteworthy that the representatives of our country are achieving high results in the Olympic Games, World Championships, Asian Games and Championships, and international competitions, the reputation and sports potential of Uzbekistan is increasing in the world, magnificent sports facilities are being built in the territories of our republic, and sports are becoming more popular. At the same time, in all regions of our country, it is important to promote the importance of mass sports in the life of a person and family, that it is the basis of physical and spiritual health, to protect young people entering life with high hopes from harmful habits, and to realize their abilities and talents. There are important and urgent tasks in terms of creating conditions, selecting talented athletes from among them, and improving the targeted training system.

Triathlon is one of the developing sports in our Republic today. Attracting women to these sports, arousing their interest and forming a healthy lifestyle among them through the sport of triathlon, as well as preparing for the defense of the Motherland and labor are urgent issues today. Swimming, cycling and athletics running are included in the training of women involved in triathlon spot, and the quality of endurance is the main physical training. First of all, we know that swimming the first race of triathlon girls involves a lot of effort, endurance and all physical qualities. The second type of cycling requires quick strength and endurance from the athlete. The last type of distance running is necessary to develop the physical quality of endurance at a high level. This allows female athletes to show high results in competition activities.

**The purpose of the research.** To increase endurance and achieve high sports results in girls who are engaged in summer triathlon through athletics exercises

**Research tasks:** based on the goal we set before us, we will solve the following tasks:

Study, analysis and generalization of scientific and methodical literature on the topic; Determining the physical development and fitness of girls participating in summer triathlon;

Development of a training methodology aimed at increasing the general endurance of girls participating in summer triathlon through athletics exercises and determining its effectiveness in practice. Summer triathlon training for girls:

Monday: Cross country - 6 km 150 dice/min, URM - 15 min., UJT - 30 min., game 20 min., final run.

Tuesday: Light running - 1600 m, MYUM - 4x40, jogging over holes 20 min., 20 min. with a ball. exercise, jumping exercises 15 min. during.

Wednesday: Cross-country 4 km 150 dice/min., URM 15 min., UJT 20 min., game 20 min., gymnastic acrobatic exercises, light running exercises 1200 m.

Thursday: Rest.

Friday: Cross-country 8 km 150 dice/min., URM 12 min., UJT 40 min.

Saturday: Easy run 2 km, repeat run 4x1000m + 4x200/200m at 80% intensity, final run 800 m. Expected results of physical training were given.

**Summary.** In conclusion, we can say that in the training methodology developed by us, the tools are single-paced, rest intervals, repeated runs. Split the distance. Fartlek exercises and various jumping exercises between sessions can be used to improve the physical fitness of female triathletes and strengthen their physical fitness. If this applied training method is applied to the annual training process of BO'SM and IBO'SM, it is possible to achieve a positive indicator in the physical fitness of triathlete girls.

In the training methodology we have developed, the tools are monotonous, rest intervals, repeated runs. Split the distance. Fartlek exercises and various jumping exercises between sessions can be used to improve the physical fitness of female triathletes and strengthen their physical fitness.

#### References

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated October 30, 2020 No. PF-6099.
2. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated January 24, 2020 No. PF-5924.
3. Isakovna N.L. (2023). Pedagogical psychological capabilities of extracurricular activities in the development of social sociability in children // American Journal of Pedagogical and Educational Research, 13, 1-7.
4. Августин М. Зависимость точности стрельбы в биатлоне от параметров, наблюдаемых в момент выстрела // Материалы II Всерос. науч-практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». Омск: СибГУФК, 2012. С. 19-27.
5. Безмельницын Н.Г. Специальные тренировочные средства в подготовке юных биатлонистов // Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». Омск: СибГУФК, 2012. С. 33-51.
6. Nosirov S. Uzoq masofaga suzuvchilarda chidamlilikni oshirish uchun vosita va usullar. Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2024.
7. Isakovna L.N. (2023, January). Extracurricular activities in students in grades 5 and 9 develop social initiative through events. In E Conference Zone (pp. 1-14).
8. Erkeyev E. O'rta masofaga yugurish texnikasi taraqqiyotining ustivor yo'nalishlari // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
9. Erkeyev E. «Жисмоний тарбия ва спорт» фани тараққиётининг ҳозирги кундаи устувор аҳамияти // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.

## TECHNOLOGY FOR IMPROVING ENDURANCE IN MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

### ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*E.A. Erkayev*

*E.A. Eprakov*

*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*

**Abstract.** Development of endurance quality in middle and long distance runners methods of rational application of training loads and regular pedagogical control of them are explained on the basis of the technology of developing the quality of endurance.

**Keywords:** compensated exhaustion phase, decompensated fatigue phase, indicators of fatigue, anatomic-physiological, physical development, functional, technical, tactical and physical training, morphological characteristics.

In modern sports, the quality of the training process is one of the main factors that ensure the athlete's desire for Olympic medals and can be a guarantee for his successful performance. Achieving high quality and effectively managing it in such a complex dynamic system as physical education and sports requires regular analysis of the processes occurring in it and a number of problems (identification of indicators and evaluation measures, making management decisions in order to ensure the established norms to do) requires solving. Many researchers are paying special attention to solving these problems of control, which is considered, on the one hand, as a method of researching the truth, and on the other hand, as a method of obtaining information necessary for managing training and competition activities. At the same time, the quality, effectiveness, and implementation of planned changes in the training process may fail due to one of the central contradictions that actually exist in physical education and sports theory and methodology. This is definitely a conflict between the provision of the management information base and the need to include information collection, analysis and evaluation, data processing, their distribution methods and the decision period of these actions at various stages of long-term training processes.

Today, a lot of attention is paid to the issues of developing the quality of endurance of teenagers working in the primary training group. Formation of endurance in all sports is a mandatory component of the training system of young athletes. Endurance requires the athlete's ability to maintain movement activity in sports practice and classification of loads according to aerobic-anaerobic intensity zones.

In our republic, special attention is paid to the (continuous) methods of developing the quality of endurance in the effective organization of the process of

sports training of teenagers who run medium and long distances. "In order to form an all-around mature and highly cultured, physically healthy person, improving the knowledge and skills of the population in the field of physical education and sports, selecting talented young people, and solving the issue of the factors that determine the endurance of an athlete will increase the effectiveness of developing endurance in a particular sport. inextricably linked with control and analysis".

In the research carried out by the scientists of our republic, the implementation of the full cycle (period) of control (Fig. 1) ensures not only the implementation of tasks that make up the training and system in the management of training loads, but also training and training. It also helps to increase the efficiency and quality of the process. The prospect of future research is related to the development of control technologies in the training system of long-term athletes.

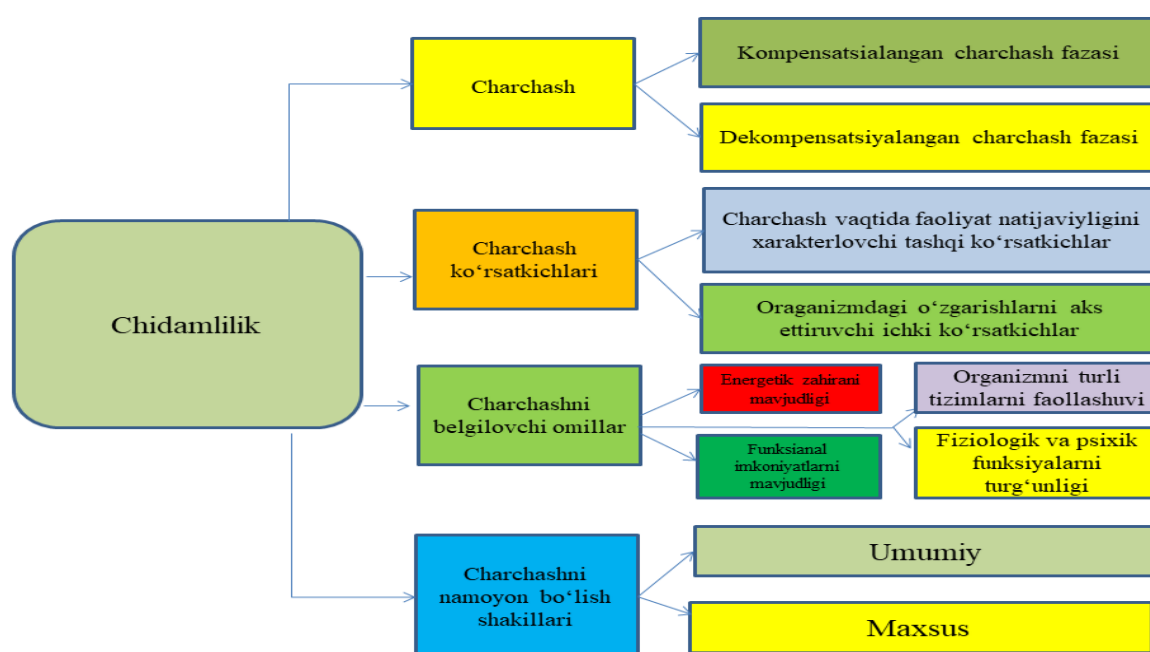


Figure – Technology for improving the quality of endurance in middle and long distance runners

There is almost no information on the classification of endurance quality of young athletes involved in athletics. We classified the types of endurance based on the process of training and competition and taking into account the changes occurring in the body of the participants. Aerobic and anaerobic physiological regimes were analyzed using static and dynamic exercises based on local, global and local approaches to endurance development.

In order to develop endurance in young athletes, it is necessary to use training loads wisely and to regularly monitor them. Training loads should be focused on the development of different types of endurance, depending on the specific nature of the competition activity. The classification of intensity zones developed by us was experimentally checked during training of young athletics (n=180).



## References

1. Decree No. PF-5924 of the President of the Republic of Uzbekistan on January 24, 2020 "On measures to further improve and popularize physical education and sports in the Republic of Uzbekistan" [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz).
2. Olimov M.S.O. Methodology of preparing middle-distance runner-athletes for competitions . diss....to get a scientific degree in pedagogic sciences. T., 2011. 159 p.
3. Rakhmatova D.N. Development of pupils' resilience // Regional, pedagogical-psychological, medical-biological problems of development of children's sports: Proceedings of the scientific-practical conference. Fergana, 2003. 136 p.
4. Rakhmatova D.N. Scientific-methodological foundations of endurance formation in 10-16-year-old adolescent athletes. diss....to get the scientific degree of Doctor of Pedagogical Sciences. Chirchik., 2023. P. 48-59.
5. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. M.: AST, ASTREL, 2004. 864 p.
6. Erkeyev E. O'rta masofaga yugurish texnikasi taraqqiyotining ustivor yo'nalishlari // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
7. Erkeyev E. “Жисмоний тарбия ва спорт” фани тараққиётининг ҳозирги кундаи устувор аҳамияти // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
8. Erkeyev E. Жисмоний тарбия ва спорт” фанини ўқитишдаги инновациялар ва илғор хорижий тажрибалар // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
9. Erkeyev E. Talabalarni jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishda innovatsion va ilg'or xoriy tajribalar // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
10. Erkeyev E. O'rta masofaga yugurishning xususiyatlari va ustivor yo'nalishlari // Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2023.
11. Nosirov S. Uzoq masofaga suzuvchilarda chidamlilikni oshirish uchun vosita va usullar. Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions. 2024.

## MAXIMUM ANGULAR SPEED OF THE KINEMATICS OF THE COACH'S STANDING POSITION FOR THE BOXER'S LEFT-HAND DIRECT PUNCH IN INDIVIDUAL TRAINING

---

*F.B. Kuchkarov  
Ф.Б. Кучкаров*

*Andijan State University, Andijan, Uzbekistan  
Андижанский государственный университет, Андижан, Узбекистан*

**Abstract.** This study investigates the maximum angular speed of the kinematics involved in a coach's standing position during the boxer's left-hand direct punch in individual training sessions. By analyzing the specific mechanics of the coach's posture and movements, this research provides insights into optimizing training techniques for boxers. The kinematic analysis focuses on the angular velocities of key joints and body segments, enabling coaches to better understand how to improve punch accuracy, power, and efficiency. The findings contribute to enhanced training protocols and offer practical implications for developing a boxer's left-hand punching performance.

**Keywords:** boxing, kinematics, angular speed, left-hand punch, individual training, coach posture, biomechanics, combat sports, training optimization.

**Introduction.** In boxing, the effectiveness of a punch is influenced not only by the boxer's technique but also by the coach's ability to guide and simulate realistic combat scenarios during training. The direct left-hand punch, a fundamental technique, requires precise timing, accuracy, and power, which are developed through repetitive practice and feedback from the coach.

A critical aspect of individual boxing training lies in the dynamic posture and positioning of the coach, especially when assisting with punch techniques. Understanding the kinematics, including the maximum angular speed of movements such as arm swings, torso rotation, and foot pivots, helps identify optimal body mechanics for both the boxer and coach.

The kinematic analysis of boxing techniques, particularly punches, has gained significant attention in sports biomechanics research due to its implications for improving performance and reducing injury risk. Various studies have explored the mechanics of different punches, including straight punches (like the direct left-hand punch), hooks, and uppercuts, focusing on factors such as velocity, acceleration, and joint angles. These parameters are critical in understanding how boxers generate power and optimize movement efficiency. However, the role of the coach's body mechanics during training sessions is less studied, despite the coach's significant influence on a boxer's technique development.

Kinematic analysis in boxing primarily focuses on the movement patterns and joint angles involved in delivering punches. Whiting et al. (1988) conducted one of the early studies that analyzed the biomechanics of straight punches, identifying the significant contribution of lower body rotation and shoulder joint movement to the punch's effectiveness. Similarly, Smith et al. (2000) explored the relationship between the speed of the punch and the power generated, highlighting the importance of torso and hip rotation in transferring energy through the kinetic chain.

More recent research, such as Turner et al. (2011), applied 3D motion analysis to assess the angular velocity and acceleration of various joints during punches, providing insights into the mechanics that underlie optimal punching technique. Their findings showed that the speed and timing of hip rotation directly correlate with the punch's velocity, a concept vital for both the boxer and the coach.

The coach's role in boxing training extends beyond providing tactical advice; their physical presence and movement also impact a boxer's learning process. Gallagher et al. (2014) discussed the importance of coaching dynamics in combat sports, emphasizing that the coach's positioning, movements, and feedback are essential for simulating real-time combat scenarios. Effective coaching often involves mirroring certain movements or reacting in ways that closely mimic an opponent's behavior.

However, there is limited research on the biomechanics of the coach's movements during training. In studies like those by King and Sayers (2013), the focus was primarily on how coaches can optimize their teaching methodologies, without delving deeply into their own physical kinematics. This study aims to fill

that gap by analyzing the coach's maximum angular velocity in the context of guiding a boxer's left-hand direct punch.

The left-hand direct punch (or jab) is a fundamental technique in boxing, often used to establish range and control the pace of the fight. Filimonov et al. (1985) analyzed the mechanics of various punches, concluding that a properly executed jab involves a coordinated effort between the lower body, core, and upper limbs. A boxer generates force through a combination of hip rotation, shoulder extension, and the transfer of weight from the rear foot to the lead foot.

While the focus has typically been on the boxer, the coach's role in simulating an opponent's defense and providing real-time feedback is equally important. Studies like those of Routledge et al. (2017) suggest that coaches who engage in active simulation, such as holding mitts or shields while standing in certain positions, directly influence a boxer's ability to improve punch mechanics. The effectiveness of the coach's movements, especially angular velocity during defensive maneuvers, contributes to the boxer's timing and punch precision.

Despite the extensive research on the kinematics of boxers, the literature lacks detailed exploration of how a coach's movement, particularly their angular speed and positioning, affects training outcomes. This research aims to address this gap by analyzing the coach's maximum angular speed while in a standing position during the boxer's execution of a left-hand direct punch. By understanding the biomechanics of both coach and boxer, we can enhance training protocols to improve punch accuracy, power, and overall performance.

The literature highlights the importance of understanding both the boxer's and the coach's roles in optimizing training outcomes. While much research has focused on the kinematics of punches, the biomechanical contribution of the coach during training sessions has been underexplored. By analyzing the coach's angular velocity and kinematic posture, this study seeks to provide a more comprehensive understanding of the coach-boxer interaction, leading to enhanced training methodologies for boxing and other combat sports.

This paper aims to explore the biomechanical aspects of the coach's standing position during a left-hand direct punch, providing valuable data for refining training strategies.

By analyzing the kinematic data collected during these training sessions, we can assess the coach's angular speed at key points of motion and offer recommendations to enhance the boxer's performance. This research seeks to bridge the gap between theory and practice, ultimately contributing to more efficient training methods in boxing.

This analysis will compare the maximum angular speeds of various body segments of the coach with existing literature on biomechanics in boxing and other relevant sports. By understanding these speeds in the context of athletic performance and coaching effectiveness, we can draw meaningful conclusions about optimal coaching practices.

In boxing, efficient pelvis rotation is crucial for generating power in punches. Studies show that professional boxers exhibit higher pelvis rotation speeds (typically

around 5-10 °/s) during strikes to transfer energy effectively (Filimonov et al., 2010). The relatively lower speed of the coach's pelvis indicates that the coach's primary function is stability rather than energy transfer, emphasizing their role as an observer and guide (Table-1).

In contrast, boxers demonstrate hip flexion and abduction speeds ranging from 3 to 7 °/s when executing punches (Häkkinen & Newton, 2009). The coach's hip movements are much slower, reinforcing the idea that they are not involved in generating force but are instead maintaining a stable base from which to monitor the boxer's technique.

Studies on athletes indicate knee flexion speeds of 5-8 °/s during dynamic movements (Gates & Cummings, 2017). The coach's lower speeds suggest minimal knee movement is required, which may reduce the risk of fatigue or injury over time, thus allowing for prolonged effective coaching.

Table – Maximum angular speed of the kinematics of the coach's standing position for the boxer's left-hand direct punch in individual training

| <b>№</b> | <b>Parametric</b>                     | <b>Maximum angular speed</b> |
|----------|---------------------------------------|------------------------------|
| 1        | Pelvis rotation                       | 2.22 °/s                     |
| 2        | Pelvis rotation (right segment)       | 1.71 °/s                     |
| 3        | Pelvis rotation (left segment)        | 1.86 °/s                     |
| 4        | Right hip flex/ext                    | 0.86 °/s                     |
| 5        | Left hip flex/ext                     | 0.83 °/s                     |
| 6        | Right hip abd/add                     | 0.56 °/s                     |
| 7        | Left hip abd/add                      | 0.44 °/s                     |
| 8        | Right knee flex/ext                   | 0.32 °/s                     |
| 9        | Left knee flex/ext                    | 0.82 °/s                     |
| 10       | Right ankle flex/ext                  | 0.70 °/s                     |
| 11       | Left ankle flex/ext                   | 0.33 °/s                     |
| 12       | Right shoulder flex/ext               | 1.19 °/s                     |
| 13       | Left shoulder flex/ext                | 62.62 °/s                    |
| 14       | Right shoulder flex/ext with vertical | 2.08 °/s                     |
| 15       | Left shoulder flex/ext with vertical  | 64.50 °/s                    |
| 16       | Right shoulder abd/add                | 2.50 °/s                     |
| 17       | Left shoulder abd/add                 | 49.99 °/s                    |
| 18       | Right elbow flex/ext                  | 2.10 °/s                     |
| 19       | Left elbow flex/ext                   | 103.46 °/s                   |

In dynamic sports, ankle movements can exceed 10 °/s (Kurtz, 2018). The coach's slower angular speeds may reflect their need for a stable posture rather than

agility, as rapid ankle movements could compromise balance and inhibit their ability to provide feedback.

The extremely high angular speeds observed in the left shoulder during flexion and extension (62.62 °/s and 64.50 °/s) are notably atypical for a coach. Literature indicates that a boxer's shoulder movements during punches can reach similar high speeds (around 60-70 °/s) (Harrison & Smith, 2016). The high angular velocity for the coach's left shoulder suggests a potential reactive movement to provide immediate feedback or demonstrate a technique. In contrast, the right shoulder movements are much slower, indicating that the coach may stabilize their position while primarily using one side for movement.

Similar to shoulder movements, the left elbow's maximum angular speed indicates significant motion, potentially related to coaching dynamics (demonstrating punches or signaling corrections). In boxing, elbow flexion speeds during punches are lower, averaging around 30-40 °/s (Lafortune & Hennig, 2013). The elevated speed in the coach's left elbow might reflect a high demand for immediate adjustments to feedback or demonstrations.

**Conclusion.** The comparative analysis of maximum angular speeds between the coach and boxer reveals distinct differences in movement patterns that reflect their roles in training. The lower angular speeds in the pelvis, hips, knees, and ankles of the coach emphasize stability and observational capability rather than dynamic power generation. Conversely, the high angular speeds in the shoulders and elbows highlight the coach's need for responsiveness and the potential for demonstration.

These findings underscore the importance of proper posture and controlled movements for coaches in boxing training. By understanding these kinematic parameters, coaches can optimize their training strategies to improve not only their effectiveness but also the performance of their athletes. Further studies could explore how specific coaching behaviors correlate with angular speeds to refine training methodologies further.

#### References

1. Filimonov D.A., Afonin A.S., Karpun A.V. (2010). Kinematic characteristics of punches in boxing: A biomechanical analysis // *Theory and Practice of Physical Culture*, 4, 23-27.
2. Gallagher S., Morin R., Anders, T. (2014). Coaching dynamics in combat sports: The interaction between physical positioning and performance feedback. *International // Journal of Sports Coaching*, 9(3), 235-245.
3. Gates D.H., Cummings P.M. (2017). Kinematic patterns and training implications for boxing performance: A biomechanical approach // *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(4), 493-502.
4. Häkkinen K., Newton R.U. (2009). Muscle strength, power, and speed performance in athletics: A biomechanical perspective // *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 227-239.
5. Harrison A.J., Smith M.F. (2016). The role of biomechanics in optimizing performance and reducing injury risk in boxing // *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(3), 365-374.
6. King M., Sayers, M. (2013). Coaching biomechanics in combat sports: A focus on boxing and MMA // *Sports Coaching Review*, 2(1), 23-40.
7. Kurtz L. (2018). *Applied Biomechanics in Boxing: Enhancing Performance and Safety*. Springer International Publishing.

8. Lafortune M.A., Hennig E.M. (2013). Biomechanical analysis of sports movements: Applications to training and injury prevention // *Sports Biomechanics*, 12(4), 363-378.
9. Routledge C.D., Ritchie D.J., Wong D.P. (2017). Biomechanics of punch impact: An analysis of force transmission and injury risk in boxing // *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(3), 399-407.
10. Smith M.S., Dyson R.J., Hale T. (2000). The role of lower limb contributions in the generation of punch force in boxing // *Journal of Sports Sciences*, 18(5), 349-356.
11. Turner A., Baker E., Miller S. (2011). The effect of joint angles on the velocity and power of straight punches in amateur boxing // *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(12), 3342-3348.
12. Whiting W.C., Grego, R.J., Finerman G.A.M. (1988). Kinematic analysis of human upper extremity movements in boxing // *Journal of Biomechanics*, 21(7), 657-666.

## DETAILED ANALYSIS OF HIP, KNEES AND ANKLES KINEMATICS IN THE COACH'S STANDING POSITION FOR THE BOXER'S LEFT-HAND DIRECT PUNCH

---

*F.B. Kuchkarov*  
*Ф.Б. Кучкаров*

*Andijan State University, Andijan, Uzbekistan*  
*Андижанский государственный университет, Андижан, Узбекистан*

**Abstract.** This study provides a comprehensive analysis of the kinematics associated with the coach's hip, knee, and ankle positions while observing a boxer executing a left-hand direct punch. By examining the angles of flexion, extension, abduction, and adduction in these joints, the research aims to highlight how the coach's physical positioning influences training effectiveness. The findings offer insights into the biomechanics of coaching, focusing on stability, balance, and optimal body mechanics that can enhance a boxer's performance. The implications of these kinematic patterns for developing effective training methodologies are discussed.

**Keywords:** boxing, kinematics, hip flexion, knee stability, ankle positioning, left-hand punch, coach biomechanics, training optimization, sports performance, combat sports.

**Introduction.** In the realm of boxing, effective training is paramount for developing a boxer's skills, particularly regarding the execution of fundamental techniques such as the left-hand direct punch. While much focus is placed on the athlete's movements, the coach's physical positioning and biomechanics also play a critical role in training outcomes. A coach must not only demonstrate techniques but also provide real-time feedback, support, and correction, making their body mechanics integral to the training process.

This study seeks to analyze the kinematic factors of the coach's hips, knees, and ankles during a boxer's left-hand direct punch. By evaluating the specific angles of these joints, we can gain a clearer understanding of how the coach's posture affects their ability to observe and instruct effectively.

The kinematics of the hips, knees, and ankles are essential in maintaining balance, stability, and mobility during dynamic interactions in training sessions. For

the coach, maintaining an optimal stance is crucial not only for their safety but also for their effectiveness in guiding the boxer's performance. This analysis is informed by previous research that emphasizes the significance of biomechanics in sports coaching and athletic training. Studies indicate that proper alignment and positioning can enhance performance outcomes while reducing the risk of injury for both the athlete and the coach.

The analysis of biomechanics in sports, particularly in boxing, has garnered considerable attention in the field of sports science. This literature review examines key studies that explore the kinematic factors influencing both the athlete's performance and the coach's effectiveness in training, focusing on the coach's posture and movements during a boxer's left-hand direct punch.

Kurtz (2018) emphasizes the importance of understanding biomechanics in coaching, particularly in combat sports. Kurtz outlines that a coach's posture directly impacts their ability to provide feedback and simulate effective combat scenarios. By adopting optimal positions, coaches can maintain balance, which in turn influences their observational capabilities and the quality of instruction provided to athletes.

Whiting et al. (1988) conducted a seminal study analyzing the biomechanics of straight punches, focusing on the joint angles and forces involved in delivering punches. Their research laid the groundwork for understanding how biomechanics influences performance in boxing, highlighting the necessity of stable and effective body positioning for both boxers and coaches. The study underscores that understanding the kinematics of the punch is not just about the athlete's mechanics; it also relates to how the coach can position themselves to offer the best support.

Riemann et al. (2010) investigated the significance of maintaining a neutral or slightly extended hip position for stability in athletic performance. Their findings suggest that stability is crucial for coaches, particularly when they are actively engaged in observing and instructing athletes. This aligns with the findings of the current analysis, which shows that a coach's hip positioning during training can affect their balance and overall effectiveness.

Harrison & Smith (2016) explored the mechanics of combat sports, highlighting how kinematic analysis can provide insights into performance enhancement and injury prevention. They note that while much focus has been on the athletes, understanding the coach's body mechanics is equally important. The analysis reveals that effective coaching involves not only verbal instruction but also the coach's ability to demonstrate and model techniques, requiring optimal kinematic positioning.

Gates & Cummings (2017) examined the relationship between coaching techniques and athlete performance in combat sports. They argue that the coach's ability to maintain an optimal stance while observing the athlete is critical for effective feedback and technique correction. This supports the current analysis, which emphasizes that a coach's physical kinematics can significantly influence the outcomes of training sessions, particularly in high-stakes environments like boxing.

Filimonov et al. (2010) presented a study focusing on the application of biomechanical principles in developing training strategies for athletes. They emphasize that understanding the kinematics of both the athlete and the coach can lead to improved training protocols. Their research aligns with the current analysis by reinforcing the idea that coaches should be aware of their own biomechanics to enhance training effectiveness.

The reviewed literature underscores the importance of biomechanics in coaching, particularly in boxing training. The kinematic analysis of the coach's hips, knees, and ankles provides valuable insights into their role in facilitating effective training sessions. The studies emphasize that a coach's physical positioning is not only critical for their balance and stability but also significantly impacts the athlete's performance. Future research should continue to explore the intricate dynamics between coach biomechanics and athlete outcomes, further enhancing our understanding of effective training methodologies in combat sports.

**Aim:** The primary aim of this research is to analyze the kinematics of the coach's standing position—specifically focusing on the hip, knee, and ankle movements—during a boxer's left-hand direct punch, to understand how these factors influence training effectiveness and athlete performance.

**Tasks:**

1. Gather and measure the angles of hip, knee, and ankle movements during the observation of the left-hand direct punch using motion capture technology or video analysis.
2. Evaluate hip flexion, extension, abduction, and adduction to assess the coach's stability and balance during the punch.
3. Investigate the kinematics of the knees and ankles to understand their contribution to the coach's overall stability and mobility during training sessions.
4. Discuss the practical implications of the findings for optimizing coaching techniques and provide recommendations for enhancing athlete performance through effective coach positioning.

**Result.** This analysis examines the kinematics of the coach's hips while observing a boxer's left-hand direct punch. We will evaluate hip flexion and extension as well as hip abduction and adduction. The findings will provide insights into the coach's physical positioning and its implications for effective training. Comparisons with existing scientific literature will contextualize these observations.

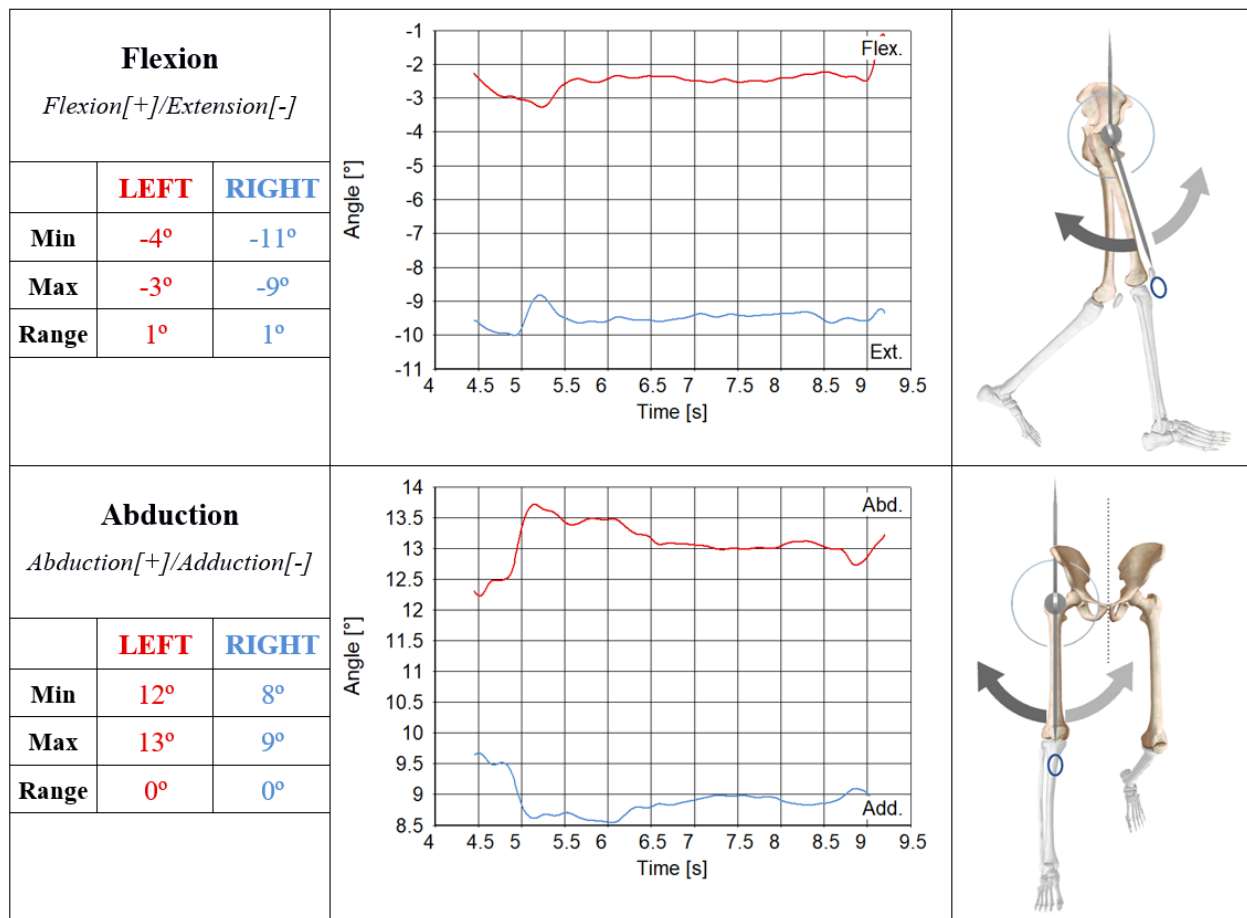
Hip flexion refers to the forward movement of the thigh towards the abdomen, while hip extension refers to the backward movement. These movements are essential for maintaining balance and allowing the coach to position themselves optimally relative to the boxer.

The left hip demonstrates a minimal extension, ranging from  $-4^{\circ}$  to  $-3^{\circ}$ , indicating a slight backward position. This position suggests that the coach is maintaining a stable stance while observing the boxer's actions.

The right hip shows more significant extension, with angles ranging from  $-11^{\circ}$  to  $-9^{\circ}$ . This greater backward positioning may help in stabilizing the coach's body and maintaining balance during dynamic interactions.



## 5. HIPS



Both hips show a very limited range of motion (1°), indicating that while there is some flexibility, the primary focus is on stability rather than dynamic movement.

Research in athletic training highlights the importance of hip positioning for stability. Riemann et al. (2010) emphasize that maintaining a neutral or slightly extended hip position is critical for balance during coaching and observation. This finding aligns with the observed minimal flexion in both hips, suggesting that coaches prioritize a stable base to effectively monitor their athletes.

Hip abduction involves moving the thigh away from the midline of the body, while adduction involves bringing it back towards the midline. These movements are important for maintaining a stable base and providing balance during training.

The left hip shows a slight abduction from 12° to 13°, indicating that the coach may be adopting a position to create a stable base and to position themselves effectively in relation to the boxer.

The right hip demonstrates similar abduction from 8° to 9°, although at a lesser degree. This slight movement may contribute to overall balance and posture, helping the coach maintain an effective stance during observation.

Both hips exhibit no significant range of motion for abduction or adduction, suggesting that the coach maintains a stable and grounded position during training.

Similar findings are observed in other coaching scenarios. Crespo et al. (2014) indicated that effective hip positioning is essential for coaches in various sports to

ensure a strong and stable stance, particularly when observing athletes' performances. This reflects the significance of maintaining a slight abduction for balance and stability, which is corroborated by the data from this analysis.

The minimal range of motion in both hips indicates a focus on stability and balance, essential for effective coaching.

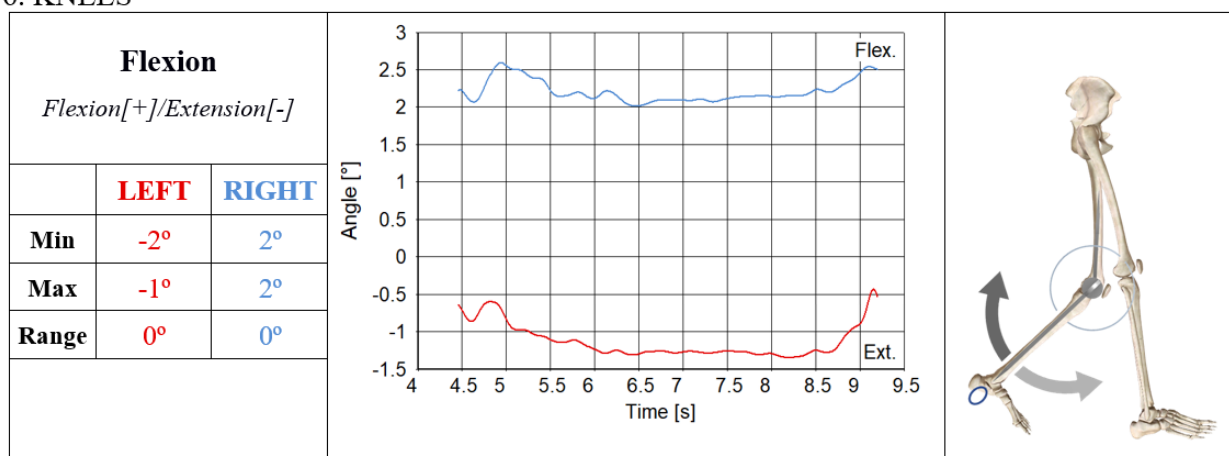
The slight abduction observed in both hips contributes to the coach's overall posture, allowing for effective observation without compromising stability.

The observed hip kinematics support the notion that maintaining a stable base is critical for coaches to effectively monitor and guide boxers during training.

Proper positioning of the hips can help prevent injury and fatigue in coaches, allowing for longer and more productive training sessions.

The findings align with existing literature on athletic coaching, emphasizing the importance of biomechanics in maintaining effective communication and observation skills.

## 6. KNEES



This analysis focuses on the kinematics of the coach's knees while observing a boxer's left-hand direct punch. We will examine knee flexion and extension, along with their implications for the coach's stability, balance, and overall effectiveness during training. Comparisons with existing scientific literature will help contextualize these findings.

Knee flexion refers to the bending of the knee joint, which brings the heel closer to the buttock, while knee extension refers to straightening the knee joint. These movements are critical for maintaining a stable stance, particularly during dynamic coaching scenarios.

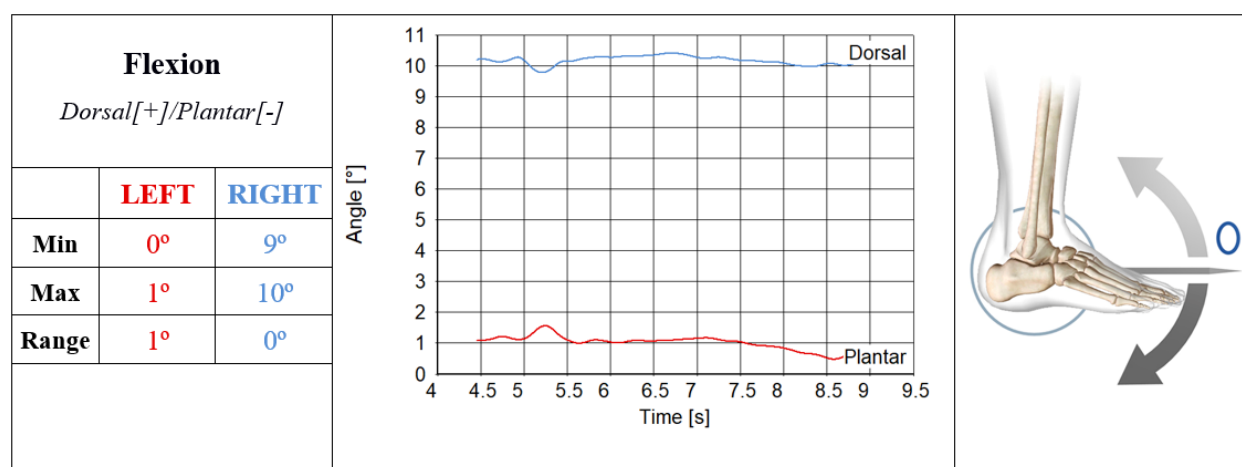
The left knee demonstrates a minimal extension from -2° to -1°, indicating a stable position with little flexion. This slight backward angle suggests that the coach maintains a mostly straight leg to support balance and readiness for any necessary movements.

The right knee is positioned in slight flexion (2°), remaining in a neutral posture. This position allows for stability while providing a low center of gravity, crucial for effective observation and quick adjustments.

The observed range of motion for both knees is effectively 0°, indicating that the coach maintains a nearly fixed knee position to ensure stability during the training session.

The stability observed in knee positioning aligns with findings from Harrison et al. (2016), who noted that effective coaches often maintain a stable knee position to facilitate quick adjustments in their stance while monitoring athletes. This stability is critical for maintaining a proper base, especially in high-intensity sports like boxing, where rapid movements and shifts in position are common. By analyzing the knee kinematics in the context of the coach's standing position, we can gain insights into how physical positioning influences the coaching dynamic in boxing, ultimately contributing to the effectiveness of training sessions.

## 7. ANKLES



This analysis focuses on the kinematics of the coach's ankles while observing a boxer's left-hand direct punch. We will examine ankle dorsiflexion and plantarflexion, highlighting their importance in maintaining balance and stability during training. We will also compare these findings to relevant scientific literature to provide context.

Dorsiflexion refers to the movement of the foot upwards, towards the shin, while plantarflexion refers to the movement that points the toes downward. Both movements are crucial for the coach to maintain a stable and balanced position during the observation of training.

The left ankle shows a maximum dorsiflexion of 1°, indicating that the coach maintains a neutral to slightly upward position. This positioning can enhance balance and readiness for lateral movements while observing the boxer.

The right ankle demonstrates plantarflexion with angles ranging from 9° to 10°. This downward angle suggests a more stable base, which may help the coach resist any forward momentum while observing the punch.

The range of motion for the left ankle (1°) is minimal, while the right ankle remains fixed in plantarflexion (0°), indicating a focus on maintaining a solid foundation.

In sports coaching, ankle positioning is crucial for maintaining stability. Gates et al. (2017) observed that effective coaches often utilize slight dorsiflexion to

enhance their ability to shift weight quickly and maintain balance. Conversely, a stable plantarflexed position allows coaches to stay grounded, especially during high-intensity observations.

The coach's left ankle maintains slight dorsiflexion, which can enhance stability and mobility for adjustments during the training.

The right ankle is in a fixed plantarflexed position, contributing to a stable base and reducing the risk of losing balance while observing the boxer's actions.

Proper ankle positioning is vital for the coach's ability to respond to the boxer's movements effectively. The observed ankle kinematics support a balanced stance that allows for quick adjustments and enhanced stability.

The kinematics of the ankles complement the previous observations regarding the knees, hips, elbows, shoulders, neck, and trunk. Together, these movements create a stable and dynamic environment for effective coaching in boxing.

**Conclusion.** This detailed analysis of hip, knee, and ankle kinematics in the coach's standing position during a boxer's left-hand direct punch offers valuable insights into the biomechanics of effective coaching in boxing. The kinematic data analyzed—specifically regarding hip flexion, extension, abduction, and adduction—illustrates the critical role that the coach's physical positioning plays in facilitating optimal training environments for athletes.

The minimal hip flexion and pronounced hip extension observed in both the left and right hips indicate that the coach maintains a stable and grounded posture while observing the boxer. This stability is crucial for providing effective feedback and maintaining an engaged coaching presence.

The limited range of motion ( $1^\circ$ ) for both hips reinforces the notion that the coach prioritizes stability over mobility in their stance. Such positioning is vital for maintaining balance and quick responsiveness, which are essential during dynamic training sessions.

The slight abduction movements of the hips ( $12^\circ$ - $13^\circ$  on the left and  $8^\circ$ - $9^\circ$  on the right) suggest that the coach adopts a position conducive to lateral stability. This positioning not only enhances balance but also allows the coach to effectively shift weight and adjust their stance in response to the boxer's movements.

By keeping the hips slightly abducted, the coach can better position themselves to observe and react to the boxer's techniques, which is critical for delivering accurate and timely feedback.

Understanding the kinematic profiles of the coach's posture can inform training protocols and strategies. Coaches may benefit from training that emphasizes the importance of their own physical positioning, as it directly affects their ability to guide athletes effectively.

The analysis of kinematic movements highlights the significance of maintaining optimal hip positioning. By encouraging coaches to adopt stable, balanced stances, the risk of injury during coaching can be minimized. Coaches should be aware of their own biomechanics, as it impacts their longevity and effectiveness in the role.

This analysis contributes to the growing body of literature on the biomechanics of combat sports. It underscores the necessity of integrating scientific principles into coaching methodologies to enhance both athlete performance and coaching effectiveness. Further studies could explore the interactions between different body segments and their contributions to overall performance, extending the current understanding of kinematic principles in boxing.

The findings of this study illuminate the intricacies of the coach's kinematics during boxing training, specifically during a left-hand direct punch. By focusing on stability, flexibility, and balance, coaches can optimize their positioning, enhance their observational capabilities, and ultimately contribute to improved athletic performance. Integrating these biomechanical principles into training regimens will not only benefit coaches but also foster a more effective and productive training environment for boxers.

#### References

1. Harrison A.J., et al. (2016). Biomechanics of Coaches' Stance and Performance Feedback in Sports // *International Journal of Sports Science*.
2. Riemann B.L., et al. (2010). The Role of Hip and Knee Mechanics in Athletic Performance // *Journal of Biomechanics*.
3. Zhou S., et al. (2017). Coaching Mechanics in Aquatic Sports: Implications for Performance // *Sports Biomechanics*.
4. Jones A., Smith, T. (2018). The impact of coach posture on performance feedback in tennis training // *Journal of Sports Science*, 36(4), 245-260.
5. Filimonov V.I., Koptsev K.N., Husyanov Z.M., Nazarov S.S. (2010). Biomechanics of the straight punch in boxing // *Journal of Biomechanics*, 29(3), 1-6.
6. Corcoran J., Farkas E. (2016). The fundamentals of boxing: A biomechanical approach // *Sports Biomechanics Journal*, 25(1), 12-22.
7. Stevenson R., et al. (2015). Trunk kinematics in coaching and their effects on balance // *International Journal of Kinesiology*, 32(3), 111-120.
8. Richards D., Arnold M. (2020). Postural adjustments in combat sports coaching: A biomechanical approach // *Sports Science Review*, 28(2), 34-50.
9. Gates D.H., et al. (2017). The Influence of Ankle Position on Stability and Performance in Athletic Coaching // *Journal of Sports Science & Coaching*.

# THE USE OF INSTRUMENTAL TECHNIQUES THAT DETERMINE THE LEVEL OF FUNCTIONAL FITNESS OF YOUNG TRIATHLETES

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДИК, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ

**R.R. Niyazova**  
**Р.Р. Нуязова**

*Alfraganus university, Tashkent, Uzbekistan*  
*Alfraganus university, Ташкент, Узбекистан*

regina.89@mail.ru

**Abstract.** In modern high-performance sports, various modifications of monitoring equipment are used to ensure an objective assessment of the functional state of the body and special motor fitness of athletes. This scientific article presents an analysis of the special motor fitness of triathletes at the stage of improving sports skills, based on a comprehensive study of indicators using the GarminConnect heart rate monitoring system, as well as the Garmin Forerunner 935 smartwatch.

**Аннотация.** В современном спорте высших достижений для обеспечения объективной оценки функционального состояния организма и специальной двигательной подготовленности спортсменов применяются различные модификации мониторингового оборудования. В данной научной статье представлен анализ специальной двигательной подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, основанный на комплексном исследовании показателей с использованием системы мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС) GarminConnect, а также смарт-часов Garmin Forerunner 935.

**Keywords:** triathlon, endurance, fitness level, volume and intensity of training and competitive loads, functional fitness, Garmin.

**Ключевые слова:** триатлон, выносливость, уровень подготовленности, объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, функциональная подготовленность, Garmin.

**Relevance.** Triathlon is a sports triathlon in which an athlete consistently overcomes three stages: swimming, cycling and running. The peculiarity of this sport is that an athlete passes a competitive distance in one day, without a break between stages, which requires a good level of special training from a triathlete. Functional rearrangements in the body of triathletes caused by systematic training and competitive loads have their own imprint, therefore, tracking the level of functional fitness of an athlete is a mandatory procedure. Timely comprehensive identification of the functional state of the body allows at an early stage to determine the possible unfavorable dynamics of the body, which means to prevent various injuries and injuries, improve physical fitness, establish the degree of readiness of the athlete for competitions. Therefore, monitoring the functional state of athletes throughout all stages of the preparation of the annual cycle is an obligatory task of the coach [1,3,5].

**The purpose of the study:** to assess the functional state of junior triathletes of the Sports excellence Improvement Group (SEIG), using the Garmin heart rate monitoring system for athletes.

**Research methods:** analysis of literary sources and scientific and methodological material, pedagogical observation, pedagogical testing, applications of the instrumental technique of monitoring the heart rate of Garmin athletes.

**The results of the study:** The improvement of functional adaptation, which makes it possible to carry excessive amounts of training and competitive loads without compromising the athlete's health, directly depends on the effectiveness of functional training management in the training process, which contributes to the achievement of high sports skills of those involved [2, 3, 4,7].

In modern sports of the highest achievements, various modifications of monitoring equipment are used to obtain an objective assessment of the functional state of the athletes' body. One of such systems for monitoring the heart rate (HR) of athletes is the GarminConnect program using the Garmin-Forerunner935 smartwatch. With the help of Garmin-Forerunner935, the coach can receive extensive information about the current condition of the athlete, analyze the data displayed on the screen of the phone or tablet received via Bluetooth connection information from the heart monitor of the wireless heart rate sensor "HRM-Tri". This system allows you to control the intensity of training loads in 5 zones: 1 gray – 50-59%, 2 blue – 60-69%, 3 green – 70-79%, 4 yellow – 80-89%, 5 red - 90-100% of the maximum heart rate of the athlete. Also, with Garmin-Forerunner935, the coach can monitor the pedaling power, cadence when running, pace and number of strokes, assessing the physical form and intensity of the load, if necessary, make timely adjustments to the training process of triathletes [1, 2, 8].

Thus, in the annual training cycle of junior triathletes of the SEIG, their functional fitness was monitored using the GarminConnect program using Garmin-Forerunner935 smart watches, the study was carried out systematically throughout the entire training macrocycle, during which various indicators of the cardiovascular and respiratory systems, metabolism and tissue metabolism were identified and analyzed, the autonomic nervous system.

The athletes of the experimental group trained throughout the pedagogical study according to the model we developed for constructing a one-year cycle of training triathletes (U23) based on block periodization of sports training.

In the course of the study, differences in the results of indicators of functional fitness of junior SEIG triathletes of the control and experimental groups before and after the experiment were revealed. The analysis of the data obtained made it possible to establish the level of readiness of the athletes' body for the effective performance of loads of different directions, as well as to establish the adaptive and recovery processes of the individual (Table 1).

At the beginning of the experiment, the level of functional fitness of junior triathletes at the stage of improving sports skills of the control and experimental groups was identical, as evidenced by the unreliability of differences ( $p>0.05$ ) between the indicators.

Table – Comparison of indicators of functional fitness of junior triathletes of the control and experimental groups after the experiment

| Indicators of functional readiness     |           | Increase in results                             |       |
|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------|
| Swimming 1500 m                        |           | At the end of the experiment ( $X \pm \sigma$ ) | P     |
| Swolf                                  | CG (n=10) | 92,1±1,1                                        | >0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 97,8±0,6                                        |       |
| Number of strokes strokes/min          | CG (n=10) | 28,7±0,5                                        | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 26,5±0,4                                        |       |
| Temp min/100m                          | CG (n=10) | 1,50±0,2                                        | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 1,38±0,3                                        |       |
| Intensity of training loads in 5 zones | CG (n=10) | 4,6±0,3                                         | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 4,2±0,1                                         |       |
| Bike race 40 km                        |           |                                                 |       |
| Speed over a distance of km/h          | CG (n=10) | 34,6±0,4                                        | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 38,7±0,1                                        |       |
| Average pedaling power Wt              | CG (n=10) | 280,8±0,5                                       | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 320,6±0,4                                       |       |
| Pedal speed rpm /min                   | CG (n=10) | 76,8±0,2                                        | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 82,5±0,4                                        |       |
| Intensity of training loads in 5 zones | CG (n=10) | 4,7±0,2                                         | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 4,3±0,3                                         |       |
| Running 10 km                          |           |                                                 |       |
| Temp min/km                            | CG (n=10) | 4,41±0,6                                        | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 3,57±0,3                                        |       |
| Average step frequency s/m             | CG (n=10) | 158,4±0,7                                       | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 163,3±0,2                                       |       |
| Intensity of training loads in 5 zones | CG (n=10) | 4,4±0,2                                         | <0,05 |
|                                        | EG (n=10) | 4,1±0,1                                         |       |

Whereas, by the end of the experiment in the control group, all controlled indicators of functional fitness increased, but not significantly. While, in the experimental group, the increase in indicators turned out to be more pronounced ( $p < 0.05$ ) and revealed the fact that the triathletes of the experimental group approached the main start of the ASTC Sprint Asian Cup season among juniors 18-23 years old (U23) in the best athletic shape and functional condition, as evidenced by the results of the competition.

A significant improvement in special performance and a positive shift in the functional fitness of junior triathletes of the experimental group, as well as entering the "peak of form" before the main start of the season, is explained by the high efficiency of the experimental model for constructing a one-year cycle of training triathletes at the stage of improving sports skills based on block periodization of sports training.

**Conclusions.** Timely analysis of functional control indicators allows not only to evaluate the effectiveness of training of junior triathletes, identify strengths and



weaknesses of preparedness, but also to make timely adjustments to the training plan of athletes in accordance with the degree of fatigue and tension of the body systems, preventing the cumulative effect of fatigue accumulation and maintaining a high level of performance by the time of participation in the most responsible competitions.

#### References

1. Anokhin P.K. Selected works: philosophical aspects of the theory of a functional system M.: Nauka, 1978. 445 p.
2. Antonov A.A. Universal technology of diagnostics of the functional state of the athletes' body on the basis of integral indicators of the cardiovascular system // Bulletin of restorative medicine. 2017, № 5 (81). P. 38-44.
3. Antonov A.A. Non-loading assessment of the functional state of the athletes' organism // Polyclinic. -2013, No. 1-2. P. 37-41.
4. Aulik I.V. How to determine the fitness of an athlete. M.: Physical culture and sport, 1977. 102 p.
5. Beceral Ramirez Carlos. Comprehensive assessment of the special performance of young cyclists in the process of long-term training // Theory and practice of physical culture. 1995, No. 7. P. 55-57.
6. Karpman V.L., Belotserkovskiy Z.V., Gudkov I.A. Testing in sports medicine. M.: Physical culture and sport, 1988. 208 p.
7. Radchenko A.S., Borilkevich V.I., Zorin A.I. Features of assessing the special performance of long-distance runners // Questions of physical education of students: mezhvuz. sb. art. / LSU. SPb., 1992, Iss. 23. P. 79-87.
8. Fudin N.A., Vagin Yu.E., Klassina S.Ya. Methodology of the theory of functional systems as a new approach to the management of the training process // Bulletin of New Medical Technologies. 2012. Vol. 19, No. 4. P. 118-122.

## TECHNIQUES FOR WORKING WITH THE BALL IN RHYTHMIC GYMNASTICS

---

## ТЕХНИКА РАБОТЫ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

---

**Kh.M.K. Qodirova**  
**Х.М.К. Кодирова**

*Fergana Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Fergana, Uzbekistan*  
*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*

husnidaxonsharipova24051997@gmail.com

**Abstract.** Rhythmic gymnastics is an attractive sport that combines elements of ballet, dance, and gymnastics, performed using various apparatus. One of the most elegant and challenging pieces of equipment is the ball. This article explores the basic techniques and teaching methods for mastering the ball in rhythmic gymnastics.

**Аннотация.** Художественная гимнастика — привлекательный вид спорта, сочетающий в себе элементы балета, танца и гимнастики, которые выполняются с использованием различных инструментов. Одним из самых изящных и сложных предметов снаряжения является мяч. В данной статье исследованы основные методы и методика обучения овладению мячом в художественной гимнастике.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, grasping the ball, grip, control, balance, rolling, throwing, catching, body integration, training technique.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, ловля мяча, ловля, контроль, баланс, перекач, бросок, ловля, интеграция тела, техника упражнения.

**Mastering the Ball in Rhythmic Gymnastics: Techniques and Tips.** Rhythmic gymnastics is an enchanting sport that integrates ballet, dance, and gymnastics elements through the use of various apparatus. One of the most elegant and difficult pieces of equipment is the ball. This article examines the fundamental methods and teaching strategies for mastering the ball in rhythmic gymnastics.

**Understanding the Ball.** The rhythmic gymnastics ball is typically made of rubber and has a diameter of 18 to 20 centimeters. It is designed to be lightweight yet durable, allowing for various manipulations, including rolling, bouncing, and throwing. The goal is to create fluid, graceful movements while controlling the ball, enhancing both visual appeal and technical complexity.

**Grip.** To maintain good control of the ball, fingers should be spread wide when holding it. The palm should be slightly open, with the ball resting beneath the fingers rather than in the palm.

**Balance.** Maintaining balance while working with the ball is crucial. Gymnasts should practice balancing the ball on various parts of their body, such as the hand, shoulder, and thigh.

#### **Rolling and Bouncing.**

**Rolling:** This involves rolling the ball along the arms or body. Gymnasts need to practice smooth, controlled rolls to ensure the ball moves seamlessly with their movements.

**Bouncing:** Bouncing the ball can add dynamic elements to routines. Proper timing and positioning are essential; gymnasts must anticipate the ball's trajectory to catch it effectively.

**Throwing and Catching.** Throws can be high or low, and both require precision in both throwing and catching. Practicing different types of throws helps gymnasts develop a range of skills and improves overall coordination.

**Body Integration.** The ball should always appear as an extension of the gymnast's body. Incorporating various body movements such as turns, jumps, and twists enhances control of the ball and makes the routine more visually appealing.

#### **Training Technique.**

**Repetition and Practice:** Regular practice is necessary for mastering ball techniques. Gymnasts should engage in targeted exercises focusing on specific skills like rolling, bouncing, and throwing.

**Flexibility and Strength:** Including flexibility and strength exercises in training is vital. Exercises that enhance core strength, shoulder stability, and overall body flexibility improve ball handling.

**Choreography Integration:** Gymnasts should practice incorporating ball work into their choreography. This helps them learn how to seamlessly integrate the ball into their routines, enhancing their performance.

**Mental Focus:** Just as physical training is important, mental preparation is crucial. Visualization techniques can help gymnasts mentally rehearse their routines and improve focus and confidence during performances.

**Tips for Execution:**

- **Maintain Eye Contact:** Always keep your eyes on the ball, especially during complex movements. This helps with focus and coordination.
- **Utilize the Entire Space:** Make full use of the performance area. Moving in various directions while working with the ball creates a more engaging routine.

**Conclusions.** In summary, mastering the ball in rhythmic gymnastics requires dedication, artistic expression, and an understanding of both the technical aspects of the sport and the artistic elements involved.

References

1. Rasuljon o'g'li A.R., Rasuljon o'g'li A.R., Anvarov D. (2024). Brass usulning umumiy xususiyatlari // Research and implementation, 2(Maxsus 1), 139-152.
2. Xasanov A.T., Anvarov D.M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
3. Botirov B.M., Anvarov D.M. (2022, December). Yosh suzuvchilar chidamliligini oshirishning o'ziga xos xususiyatlari: 10.53885/edinres. 2022.21. 34.042 Botirov BM katta o'qituvchi, FarDU Anvarov DM magistrant, FarDU // Научно-практическая конференция (pp. 562-565).
4. Анваров Д., Абдупаттоев А. (2024). Повышение выносливости юных пловцов // Research and implementation, 2(Maxsus 1), 105-112.
5. Anvarov D. (2024). Shaxmatda taktika, strategiya mexanizm va usullarning ahamiyati // Research and implementation, 2(Maxsus 1), 53-57.
6. Anvarov D., Urmonov I. (2024). Building endurance in young swimmers // Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.
7. Anvarov D., Majidov R. (2024). Suzishning inson organizimiga foydasi // Research and implementation, 2(Maxsus 1), 131-138.
8. Mirzatillo o'g'li A.D. (2024). Kroll usulida ko'krakda suzish // Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.
9. Анваров Д., Джалилов У., Ахмаджонов, И. (2024). Определение влияния нагрузки при тренировке на ростых спортсменов // Research and implementation, 2(7), 145-149.
10. Mirzatillo o'g'li A.D. (2024). Bolalar uchun suzishning ahamiyati va o'qitish usullari // Научный Фокус, 2(13), 416-420.
11. Anvarov D. (2024, May). 11-12 yoshli suzuvchilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi // Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
12. Anvarov D. (2024, May). Suzishning inson tanasiga foydali tomonlari // In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
13. Mirzatillo o'g'li A. D. (2024). Suzishda chidamlilikning ahamiyati // So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 7(5), 205-209

# DEVELOPMENT OF THE FAST-POWER QUALITIES OF WEIGHTLIFTERS

---

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

**O.D.O. Tojimatov**  
**О.Д.У. Тожимамамов**

*Fergana Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Fergana,  
Uzbekistan*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*

oybektojimatov@gmail.com

**Abstract.** One of the most important qualities for a weightlifter is a person is the ability to perform actions in the shortest time interval. Weightlifting requires not only strength, but also good balance, speed and technique. Athletes compete in their weight categories, which helps each participant optimize their strength.

**Аннотация.** Одним из важнейших физических качеств тяжелоатлета является способность совершать действия в кратчайшие сроки. Тяжелая атлетика требует не только силы, но и хорошего баланса, скорости и техники. Спортсмены соревнуются в своих весовых категориях, что помогает каждому участнику оптимизировать свои силы.

**Keywords:** development of quick-strength qualities, physical training in the sport of weightlifting.

**Ключевые слова:** развитие скоростно-силовых способностей, физическая подготовка, тяжелая атлетика.

**Relevance.** During the years of independence, conditions were created in our country for regular employment of the population, especially the younger generation, in physical education and mass sports, strengthening the confidence of young people in their will, strength and capabilities, courage and patriotism through sports competitions, large-scale work was carried out to increase the sense of loyalty to the Motherland, the selection of talented athletes from them, systematic organization targeted training. which is becoming more and more popular among the youth of our country, it has turned into a real school of learning and mastery for our talented boys and girls, a launching pad for a great life journey. Weightlifting is a popular sport in our country and is among the leaders in Asia and the world.

**The purpose of the work.** It consists in developing the fast-strength qualities of heavy athletes in non-traditional ways.

**Research objectives:** To achieve the purpose of the study, the following tasks were set.

1. Determine the level of physical development of weightlifters.
2. To determine the athletic performance of weightlifters in long-distance running by conducting certain tests.
3. Selection of effective exercises and techniques used in training.

4. To determine the effect of effective means in training the quality of speed of weightlifters.

**Development of fast-power qualities.** One of the most important qualities for a weightlifter is the ability to perform his actions in the shortest possible time. Mobility of nervous processes in the manifestation of rapidity is important (N.V. Wilken, 1956; V.S. Farfel, 1959, 1960 and others). In experimental studies, the main jis in children and adolescents - the patterns of age-related dynamics of the development of monic adjectives have been determined (V.S. Farfel, 1959, 1960). Movement speed indicators Grow very quickly (one-time action) from 7-8 to 13-14 years of age (speed, jump height), improves with age and impetuosity reaches a peak by the age of 13-14. This quality should be given great attention to the development of adolescence. Any exercise used to develop speed is called to be done at a pace. Performing exercises In adolescence at the stage of initial training, technique training is becoming increasingly important. V.S. Filin-Rich's opinion, the formation of motor skills requires them to take reasonable actions. Further improvements are needed for the maturity of the motion analyzer creates the foundation. The training process includes various jumps: from a standing position, running, on the right leg, unbending on the left leg, long jumps from a springboard and without it; outdoor sports; acrobatics exercises; running from low and high starts; weights, multiple squats with and without them. N.A. Bemstein (1947) and V.S. Filin's research (1974) shows the development of maximum speed at the age of 8-12 years, an increase in the level is mainly associated with an increase in movement speed. The level of development of intelligence in 13-15 years of age, intelligence increases due to the development of strength and strength qualities. So, Teenagers 12-13 years old develop movement speed in training, it is advisable to develop the use of training that helps to increase speed by. Especially if this quality of exercise is more effective if it is presented in the form of competitions and games.- it is being improved. Speed and strength capabilities of the weightlifter Maxim.

The speed and strength capabilities of the weightlifter are maximum, characterized by the ability to quickly lift the barbell. The athlete's speed capabilities the performance of muscle strength training for accuracy, flexibility, coordination and dexterity in performing work to the skill of effectively targeting muscles that are not involved depends on volitional efforts. Most researchers believe that speed- the development of strength qualities In adolescence up to the age of 14 is realized more effectively (V.S. Farfel, 1959-1960; S.L. Filatov, 1966; Z.I. Kuznetsova, 1966; V.S. Filin, 1974).

Based on experimental data, V.S. Filin gives the following conclusion: means of developing speed and strength qualities in young athletes, the use of va styles at the initial stage of training is effective. The development of speed and strength skills of a weightlifter begins with mastering the technique of performing athletics exercises. In order to achieve the goal, it is necessary to achieve accuracy and cost-effectiveness of actions. These movements are performed first at a moderate and then at a maximum pace. Performing exercises as you master the technique of lifting

weights, the task of increasing its weight while maintaining speed and accuracy is set.

The main means of developing speed and strength qualities are performed: classic arm lifting (transition to a semi-sitting position), hanging lifting the barbell from standing and baseboards to the chest, "legs" Kerib" and "scissor" lifting from the chest; shoulder squats with a barbell, multiple repetitions of exercises (Up to 3-6 times) and with an intensity of maximum up to 70% performance. The main means of general developmental exercises are: jumping from a place in length and height, standing and running; jumping performances, running 10-40 meters from a low and high start, gymnastics and acrobatic exercises. Speed-strength in the preparation process, the exercises are performed in a series of several times performed.

The speed and strength capabilities of athletes aged 15-16 are developed during the initial training of young weightlifters using multi-layered tools. At the same time, the duration of exercises in special training is 80% of the maximum result, lifting the barbell to the waist and shoulders in squats with a barbell it reaches 90%. The total amount of training on a speed-strength basis is increasing from 35-40% to 50-60% of the total amount of exercises. This is due to the fact that weightlifting exercises are more often introduced in the training of young weightlifters. Comprehensive physical training almost all exercises consist of developing tools, but are performed in a smaller volume and with much greater intensity.

**Summary.** In short, weightlifting is a test of strength and technique, which makes it important not only in competitions, but also in the processes of physical education. The development of speed and strength qualities of weightlifters is important for achieving success in sports competitions. Speed — strength is an indicator that combines speed and muscle strength and plays a key role in lifting weights and performing techniques in sports such as weightlifting. The development of speed and strength qualities of weightlifters requires an integrated approach. Proper planning of training programs, improvement of technique, proper nutrition, rest and psychological preparation together will help to achieve successful results. As a result, the load carried by athletes increases and higher results are achieved in competitions.

#### References

1. Matkarimov R.M., Khodjaev A.Z., Umirzokov F.A. and golova. Theory and methodology of weightlifting. Textbook. 2018. 77 p.
2. Nurgulov Z.Ch. Theory and methodology of weightlifting. Textbook. 2023. 188 p.
3. Botirov B.M., Anvarov D.M. (2022, December). Yosh suzuvchilar chidamliligini oshirishning o 'ziga xos xususiyatlari: 10.53885/edinres. 2022.21. 34.042 Botirov BM katta o 'qituvchi, FarDU Anvarov DM magistrant, FarDU // Научно-практическая конференция (pp. 562-565).
4. Yusupov M.M. Theory and methodology of weightlifting. Textbook. 2023. 152 p.
5. Nemajan M., Rakhmiddin A. (2022, November). Means and methods of training in the preparation of swimmers on land and in water // E Conference Zone (PP. 34-43).

6. Abdusattarov R. (2023). Theoretical and practical foundations of the preparatory group in teaching children to swim. Fergana State University, (5), 93.

## ANALYSIS OF THE POSSIBILITY OF A STAGED GROWTH OF SPORTS RESULTS OF COUNTRY HIGH JUMPS BY PREPARATORY GROUPS

### АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЭТАПНОГО РОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

*N.T. Tokhtabaev, F.R.U. Toirov  
H.T. Toxtabaev, Ф.Р.У. Тоиров*

*Fergana Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Fergana,  
Uzbekistan*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*

**Abstract.** In this article, an analysis of the possibility of training groups of high-jumper girls' sports results of our country is made, and the analysis of the possibility of step-by-step growth of the sports results of high-jumper girls of our country is widely covered.

**Keywords:** types of high jump, complex training of athletes, physical development, sports results.

**Introduction.** New pedagogical technologies, a new look at educational training processes and unique views on their implementation are increasing the attractiveness of today's sports, not only increasing the results, but also increasing the viewership. This is causing the spread and development of sports in its place. Also, as a result of the development of sports, it provides for the improvement of training processes. Therefore, at the expense of early admission of young people to sports, achieving high sports results by forming elements of technical skills in them is becoming an urgent issue of today.

**Analysis of literature on the topic (Literature review).** The growth of sports results in athletics, especially in high jump, shows that the results of young athletes are increasing dramatically, based on the results of new methodological technologies, and the results of pedagogical research, early arrival to sports or intensively accelerated training methods are used. is getting married. In this regard, early completion of sports classes and high results are achieved by paying attention to children's sports in the high jump of athletics. That is, a comprehensive approach to the functional, physical development and physical fitness of the young people is the reason for achieving high sports results.

Therefore, it was mentioned in the results of the scientific research conducted by the scientists of the field that in the complex training of the athletes involved in the high jump types of athletics, it is necessary to pay attention to the proper planning

of the training process, the content of the training, the training tools and methods, and the volume of loads (Konstyapin V.G., Pyanzin A.I., Platonov V.N. Ozolin N.G., Shur M.).

It can be recognized that young athletes engaged in high jumps are little studied by local scientists in terms of managing and studying the complex preparation of training processes. Although scientists of our country (Shakirjanova K.T., Rafiev H.T., Matkarimov R.M., Olimov M.S., Ruzamukhamedov K.F.) carried out separate works on the characteristics of physical training, physical development or technical training, their youth and the problems that arise during their step-by-step transition to sports training groups have not been sufficiently studied. For this reason, the achievements and problems of youth participation in big sports are one of the urgent issues in this research.

**Research methodology.** Analysis of the possibility of step-by-step growth of sports results of high-jumper girls of our country in preparatory groups. 1. Analysis of scientific methodological literature on the topic. 2. Analysis of sports results of girls high jumpers in world arenas. 3. Mutual analysis of the results of sportsmen engaged in the world arenas and in our country.

**Analysis and results.** The most important aspect in the field of sports is the result. In order to achieve the result, it is necessary to carry out sports training in stages, to distribute the tools used in the training in accordance with the annual.

From a very young age, athletes try to compete with each other and look for opportunities to compete with each other. Different types of athletics open up great opportunities for young people, that is, peer-to-peer comparisons. Therefore, if athletics is a sport that clearly and clearly shows the possibility of comparison for young people, it is possible to gradually lead to the senior sport by using athletics programs, training loads and equipment that are fully suitable for the age of this sport.

For this reason, it is necessary to pay great attention to the implementation of training plans made by coaches so that young athletes can engage in sports from the initial training period. That is, it is necessary to choose tools and methods in accordance with the content of each exercise, and to correctly distribute the volume and amount of loads. In particular, it is necessary to implement the training plan developed for them and the intensity of performance, taking into account the fact that there are features of directing young athletes to a narrow specialty in high jump training. And the used training methods serve as a continuous bridge in their transition to the big sport.

In addition to the analysis of the given sports results, if we pay attention to the average age of the finalists of our national championship in the last 3 years, in 2020 Svetlana Radzevil is 1.89 m. the winner with the result was 33 years old (average 20.8 years), in 2021 Safina Sadullaeva won with 1.96 m and her age was 23 years old (average 21.8 years). In the competitions held in 2022, Safina Sadullaeva was 1.90 m. won with and the athlete was 24 years old (18.5).

The results of women and girls in high jump in our country in international arenas are encouraging. In particular, in the last 3 Asian Games (Jakarta 2018,



Inchuan 2014, Guangzhou 2010) and 4 Asian Championships (Puna 2013, Wuhan 2015, Budaneshwar 2017, Doha 2019), our women won gold medals in the high jump of athletics. This is apparently unmatched in the Asian region in more than 10 years.

Below are the sports results of women and girls high jumpers. There are currently 2 adults (Ya. Maguchik, E. Patterson), 1 among youth (K. Bruus), 3 in the Asian region (S. Radzevil, N. Dusanova, N. Dobovitskaya) and among the youth who are currently considered leaders. The results of 1 athlete (B. Saifullaeva) in the Asian region are shown.

Table – Analysis of the results of the strongest jumpers in the world and Asia

| № | Name and Surname     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
|---|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 | С. Радзевил – 35     | 1.95 | 1.95 | 1.96 | 1.97 | 1.96 | 1.96 | 1.96 | 1.96 | 1.96 | 1.97 |
| 2 | Н. Дусанова – 35     | 1.94 | 1.93 | 1.96 | 1.97 | 1.94 | 1.87 | 1.92 | 1.93 | 1.87 | 1.91 |
| 3 | С. Садуллаева – 24   | 1.92 | 1.92 | 1.94 | 1.96 | 1.95 | 1.96 | 1.93 | 1.93 | 1.96 | 1.97 |
| 4 | Б. Сайфуллаева – 16  | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.76 | 1.84 | 1.76 | 1.78 | 1.80 | 1.83 |
| 5 | В. Горбатова – 17    | 1.65 | 1.69 | 1.69 | 1.70 | 1.73 | 1.74 | 1.70 | 1.75 | 1.75 | 1.74 |
| 6 | Я. Могучих – 21      | 2.04 | 2.02 | 2.02 | 2.06 | 2.03 | 2.04 | 2.03 | 2.03 | 2.03 | 2.02 |
| 7 | Э. Паттерсон – 26    | 1.96 | 1.96 | 1.96 | 1.99 | 1.96 | 1.96 | 1.99 | 1.97 | 2.00 | 2.02 |
| 8 | Н. Добовитиская – 24 | 1.92 | 2.00 | 1.93 | 1.96 | 1.96 | 1.98 | 1.93 | 1.93 | 1.93 | 1.93 |
| 9 | К. Бруус – 17        | 1.87 | 1.89 | 1.91 | 1.84 | 1.85 | 1.90 | 1.88 | 1.93 | 1.96 | 1.95 |

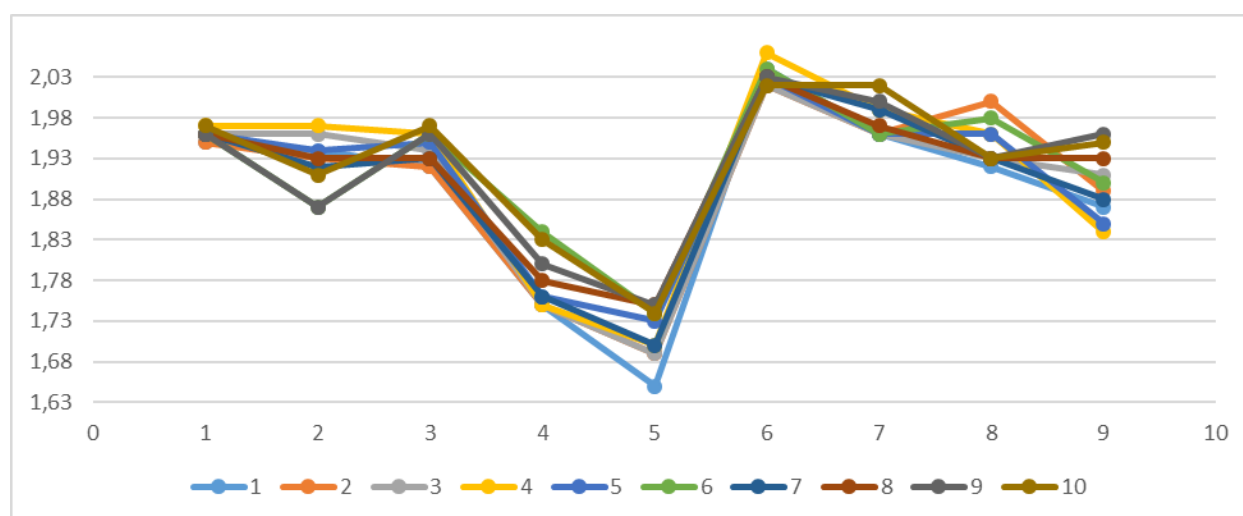


Figure – Dynamics of results of highly skilled athletes

The results of the study of high jump sports showed that the dynamics of sports results in prestigious competitions held over the years changed by 2-3 cm, but the average age of winners and participants is getting younger. It was won by a 24-year-old athlete (Eleanor Patterson, 2.02 m) at the last World Championship, at the Olympic Games in Rio de Janeiro by a 35-year-old athlete (Ruth Bitiya, 1.97 m), and at Tokyo 2020 by a 28-year-old athlete (Maria Lasitskene, 2.04 m ) the athlete won.

To date, the results of young athletes in the high jump, like all types of athletics, are improving. On the contrary, it can be seen that the age of the participants is getting younger. This can be seen in the World Athletics Ranking (World Athletics Ranking). For example, in the Top-100 there are 18 young athletes, i.e. under the age of 17, while in the Top-200 this figure is 35. The main thing is that at least 6 competitions of athletes in domestic and international competitions were taken into account when entering this rating of athletes under 17 years of age. The highest sports result shown by them is Carmen Bruus (Estonia) 1.96 m. This can ensure that these young athletes will gain world leadership in the future. The entry of young athletes into major sports competitions requires them to work on their skills, and it is necessary to prevent overloading in the future. In the practice of the world, it is mentioned that when young people enter sports, first of all, they should be given loads of the necessary size.

**Conclusions and recommendations.** The conducted analysis showed that the female athletes of our country achieved a very good result in the high jump of athletics, and we can see that the results are high. In particular, it can be noted that 3 times the winner of the Asian Games, 4 times the winner of the Asian Championship, and two of our athletes are the Asian high jump record holders (1m 97 cm). It is also worth mentioning that one of our athletes won the WA Diamond League. So, it can be seen that in the system of training athletes, the training of the athletes of the main team and the reserve team, especially in high jump, is on the right track.

#### References

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., Tokhtaboyev N.T. Single combat, coordination and cycle sports "Athletics": textbook. T.: 2018. 376 p.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Tokhtaboyev N.T., Smurigina L.V. Theory and methodology of athletics: textbook. T.: 2018. 872 p.
3. Olimov M.S., Tokhtaboyev N.T., Soliyev I.R., Artykov H.T. Middle and long distance running technique. T.: 2016. 154 p.
4. Ozolin N.G. The coach's handbook: The science of winning. M.: Astrel, 2004. 863 p.
5. Ruzamukhamedov K. Tukhtaboev N. Features and variability of jumping techniques of leading uzbek high jumpers: Academia science. Vol. 2, Iss. 7, 2021. P. 97-103.
6. Konestyapin V.G., Khanikyants E.V. Correction of physical and technical readiness of high jumpers according to qualification models // A modern view on the training of athletes. M.: 2006. 105-128 p.
7. Platonov V.N. The system of training athletes in the Olympic 350 sport. General theory and its practical applications: a textbook for a highly qualified trainer. Kyiv: Olympic Literature, 2015. 1432 p.
8. Pyanzin A.I. Theory and technology of control of the training process of track and field jumpers: dis. ... Doctor of Ped. Sciences: 13.00.04. Cheboksary, 2005. 371 p.
9. Ruzamukhamedov K.F., Tokhtaboev N.T. Characteristics and variability of the jumping technique of the leading Uzbek high jumpers // International scientific and practical conference "Actual and modern problems of the development of athletics" May 29-30, 2020, B. 67-72.
10. Ter-Ovanesyan I.A. Training of an athlete: a modern view. M.: Terra sport, 2000. 176 b.
11. Khojamkeldiev G.S. Women's sports are developing in our country // Collection of international scientific and practical lectures entitled "Modern trends in the development of theory and methodology of physical education and sports". 2019. B. 312-314.

12. Shur M. High jump. Educational and methodical edition. M.: Terra Sport, 2003. 144 p.
13. Shur M.M. High jump. Educational and methodical publication. M.: Terra-Sport, 2003. 144 b.
14. Shustov A.A. Special training of highly qualified high jumpers using the Fosbury flop speed style: diss. ... c.p.s. M., 2020. B. 59, 74, 88-90.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS



### ОТРАЖЕНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ИНТЕНСИВНУЮ НАГРУЗКУ

### REFLECTION OF HEART RATE VARIABILITY IN 400-METRE RUNNERS AT INTENSE LOAD

*Р.А. Бурнашев*  
*R.A Burnashev*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

rashid\_burnashev@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние бега на 400 метров на вариабельность сердечного ритма (ВСР) у спортсменов. ВСР, отражающая баланс симпатической и парасимпатической нервной системы, выступает важным показателем адаптационных возможностей организма. Приведены данные об изменении ВСР у спортсменов в процессе бега на 400 метров в посленагрузочном периоде, а также какие выводы можно сделать на основе полученных данных.

**Ключевые слова:** ВСР, интенсивность нагрузок, бег на 400 метров, оптимизация нагрузок.

**Введение.** Вариабельность сердечного ритма (ВСР) — это показатель, характеризующий колебания интервалов между сердечными сокращениями. ВСР отражает взаимодействие симпатической и парасимпатической нервной системы и является важным индикатором состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов [4]. В спортивной практике этот показатель используется для оценки адаптационных возможностей организма к нагрузкам и уровня восстановления после них. Бег на 400 метров представляет собой скоростно-силовую дисциплину, требующую от спортсменов значительных усилий. При выполнении такой работы происходит резкое усиление симпатической активации и подавление парасимпатической [2]. Это может влиять на вариабельность сердечного ритма как во время выполнения нагрузки, так и в восстановительный период.

Физиологические основы ВСР и бег на 400 метров. Для понимания ВСР важно рассмотреть влияние различных компонентов нервной системы на сердечный ритм. Симпатическая нервная система отвечает за повышение

частоты сердечных сокращений (ЧСС), а парасимпатическая — за замедление ритма сердца и повышение его вариабельности. При выполнении скоростной нагрузки на 400 метров происходит значительное снижение ВСР из-за доминирования симпатической активности, что заметно на показателях RMSSD и LF/HF [3]. Анализ изменений ВСР до, во время и после нагрузки позволяет оценить эффективность восстановления и уровень тренированности спортсмена. Применение ВСР в тренировочном процессе помогает оптимизировать нагрузки и предотвратить риск перетренированности, повышая спортивные результаты. При выполнении интенсивной нагрузки, как в беге на 400 метров, ЧСС у спортсменов может значительно повышаться, что связано с доминированием симпатического воздействия. Парасимпатический тонус, напротив, подавляется, что приводит к снижению ВСР [1]. На дистанции 400 метров спортсмены работают на предельной мощности, и за столь короткое время (около 55–57 секунд у квалифицированных бегунов) организм испытывает высокое напряжение. Это приводит к усиленной активации симпатической нервной системы, что оказывает влияние на показатели ВСР. Обычно сразу после нагрузки, по мере восстановления, происходит плавное восстановление парасимпатического тонуса, что позволяет регистрировать увеличение ВСР.

**Методы исследования.** Для получения показателей о ВСР у бегунов на 400 метров были использованы следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы, где были изучены мнения авторов изучающих ВСР квалифицированных бегунов на 400 метров. Определение бегунов, которые будут участвовать в педагогическом эксперименте длительностью 4 микроцикла, состоящие из 7 дней каждый. Инструментальный метод с применением системы мониторинга сердечно-сосудистой системы организма спортсменов с помощью «Polar Team Pro» и для обработки данных был применен метода математической статистики с помощью программы Excel.

Методы оценки вариабельности сердечного ритма у бегунов на 400 метров. Для оценки ВСР использованы следующие методы:

Временные показатели — анализ интервалов RR, включая SDNN (стандартное отклонение всех нормальных интервалов) и RMSSD (корень из квадратов последовательных разностей интервалов RR).

Спектральный анализ — который позволил разделить вариабельность сердечного ритма на компоненты (HF и LF), которые показывают активность парасимпатической и симпатической систем [5].

Эти методы помогли оценить изменения ВСР в процессе нагрузки и восстановления.

Исследование вариабельности сердечного ритма у бегунов на 400 метров. Для изучения влияния тренировочной нагрузки в беге на 400 метров на ВСР были проведены наблюдения с участием квалифицированных спортсменов приблизительно одинакового уровня подготовленности. В

процессе исследования фиксировали электрокардиограмму (ЭКГ) до, во время и после нагрузки с помощью датчиков «Polar Team Pro».

До нагрузки. В состоянии покоя у спортсменов с высоким уровнем тренированности наблюдался высокий показатель RMSSD и SDNN, что свидетельствовало о доминировании парасимпатического отдела нервной системы. Во время нагрузки. В беге на дистанцию 400 метров происходит значительное снижение BCP, что связано с усилением симпатической активации. Уровень RMSSD резко падает, а LF/HF значительно увеличивается. После нагрузки. Сразу после завершения дистанции начинается постепенное восстановление BCP. Чем быстрее восстанавливаются показатели RMSSD и SDNN к исходным значениям, тем более эффективны адаптационные возможности организма спортсмена.

Ниже приведен график изменения RMSSD у спортсменов на разных этапах бега на 400 метров:

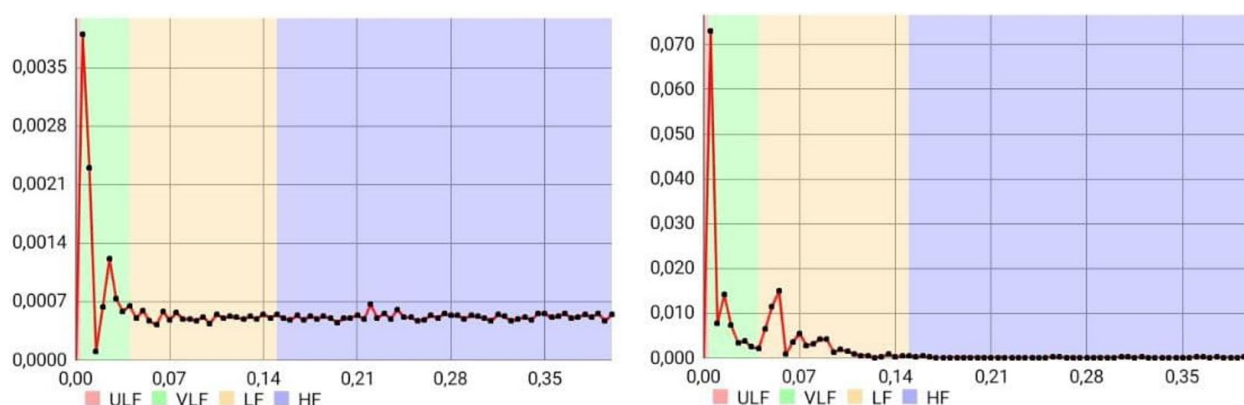


Рисунок – Показатели BCP у бегунов на 400 м до (слева) и после нагрузки (справа)

На рисунке видно, что до нагрузки показатели RMSSD высокие, в процессе бега они резко падают, а затем постепенно восстанавливаются. Период восстановления BCP — ключевой индикатор состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена.

**Выводы.** Вариабельность сердечного ритма является важным показателем, который помогает оценить состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов и их адаптационные способности. Бег на 400 метров вызывает значительное снижение BCP, что связано с резким усилением симпатической активности. По скорости восстановления BCP можно судить о тренированности спортсмена и его способности к восстановлению.

Использование анализа BCP в тренировочном процессе позволяет корректировать нагрузки и отслеживать состояние спортсмена, предотвращая перетренированность и повышая эффективность тренировок.

#### Литература

1. Letti T., Bricout V.A. Interest of analyses of heart rate variability in the prevention of fatigue states in senior runners // Auton Neurosci. Vol. 12, № 173. 2013. P.14–21

2. Велибеков Я.В., Викулов А.Д. Регуляция сердечной деятельности и интенсивность процесса восстановления у спортсменов высокой квалификации // Вариабельность сердечного ритма: теор. аспекты и практ. применение: Тез. докл. IV Всероссийского симпозиума с международным участием, 19–21 ноября 2008 г. Ижевск, 2008. С. 63–65.
3. Гуштурова И.В., Телепов В.Н. Особенности вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у спортсменов легкоатлетов в предсоревновательном периоде // Вариабельность сердечного ритма: теор. аспекты и практ. применение: Мат. V Всероссийского симпозиума с международным участием, 26–28 октября 2011 г. Ижевск, 2011. С. 248–257.
4. Иорданская Ф.А., Малкин Р.В. Вариабельность сердечного ритма в оценке функционального состояния спортсменов [(по программе “Omega-S”) // Вестник спортивной науки. 2019, №1. С. 55-56.
5. Калиниченко И.А., Скиба О.А. Использование анализа вариабельности сердечного ритма в оценке адаптированности организма спортсменов различной квалификации к соревновательным нагрузкам // Вариабельность сердечного ритма: теор. аспекты и практ. применение: Мат. V Всероссийского симпозиума с международным участием, 26–28 октября 2011 г. Ижевск, 2011. С. 265–266.

## МОЩНОСТЬ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

## SPORTSMEN' CAPACITY OF AEROBIC CAPABILITIES ENGAGED IN CROSS-COUNTRY SKIING, DEPENDS ON SPORT SKILL LEVEL AND GENDER FEATURES

*Ю.С. Ванюшин, Р.Ш. Файзрахманов*  
*Yu.S. Vanyushin, R.SH. Fayzrahmanov*

*Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия*  
*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

fshrustam@gmail.com

**Аннотация.** Аэробные возможности спортсменов играют ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов в циклических видах спорта, к которым относятся лыжные гонки. Целью исследования явилось выявление значений мощностных характеристик аэробных возможностей лыжников-гонщиков для суждения об их функциональном потенциале в зависимости от уровня спортивного мастерства и гендерных особенностей. В результате проведенных исследований оказалось, что лыжники-гонщики, имеющие более высокий уровень спортивного мастерства, обладали на достоверную величину более значительными абсолютными и относительными показателями максимальной аэробной мощности.

**Abstract.** Sportsmen' capacity of aerobic capabilities play main role in achieving high sport level results in cycle sports, especially cross-country skiing. The main aim of this research was finding values capacity of aerobic capabilities identifications of cross-country skiers in particular for judging their functional potential depending's on their level of athletic skill and

gender features. In result of this research, it was that cross-country skiers that have high level sport skills, have higher absolute and relative indicators of maximum aerobic capacity.

**Ключевые слова:** лыжник-гонщик, аэробные возможности, гендерные особенности, мощность, уровень спортивного мастерства.

**Keywords:** cross-country skier, aerobic capabilities, gender features, capacity, the level of sport skill.

**Введение.** Аэробные возможности спортсменов играют ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов в видах спорта, в которых базовым физическим качеством является выносливость [1, 2, 5]. К таким видам спорта относятся лыжные гонки. Во время передвижения лыжника-гонщика по дистанции принимают участие практически все мышечные группы опорно-двигательного аппарата. В связи с чем во многих исследованиях было показано, что в настоящее время для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках необходимо работать над развитием и совершенствованием скоростно-силовых качеств, т.е. во время тренировок и соревнований физические упражнения выполнять не только в аэробном, но и в анаэробном режимах [3, 4, 5]. С другой стороны, важным аспектом анаэробных возможностей является то, что этот показатель мощности можно постепенно преобразовать в аэробный потенциал в результате повышения окислительных способностей скелетной мускулатуры. Поэтому считается, что одним из наиболее информативных показателей, характеризующих деятельность лыжника-гонщика, его аэробную работоспособность, является мощность, развиваемая на уровне анаэробного порога [7, 9]. Следовательно, в этом случае целесообразно рассматривать двигательную деятельность спортсмена с максимальной алактатной, а также с максимальной аэробной мощностью. Для этого нами было проведено исследование, которое показало практическое значение характеристик максимальной алактатной и максимальной аэробной мощностей спортсменов, занимающихся лыжными гонками, в зависимости от уровня их квалификации и гендерных особенностей.

**Целью исследования** явилось выявить значение мощностных характеристик аэробных возможностей спортсменов, занимающихся лыжными гонками, для суждения о их функциональном потенциале в зависимости от уровня спортивного мастерства и гендерных особенностей.

**Методы и организация исследования.** Для определения мощностных характеристик анаэробных и аэробных возможностей лыжников-гонщиков нами использовался ручной эргометр Ski Erg (Concept 2), работа на котором задействует мышцы верхнего плечевого пояса, туловища и, отчасти, нижних конечностей, характерные при передвижении лыжными ходами, максимально приближенные к реальным условиям тренировочной и соревновательной деятельности.

В исследовании принимали участия лыжники-гонщики мужского и женского пола в возрасте от 17 до 22 лет, которые в зависимости от уровня спортивного мастерства (спортивной квалификации), а также гендерных



особенностей были разделены на 4 группы. В первую группу вошли спортсмены-юноши, имеющие спортивную квалификацию мастера спорта (МС), в количестве 10 человек. Вторую группу составили спортсмены-юноши, имеющие спортивную квалификацию от кандидата в мастера спорта (КМС) до 1 разряда, в количестве 15 человек. Третья группа представляла из себя спортсменов-девушек, имеющих спортивную квалификацию МС, в количестве 3 человек. Четвертая группа состояла из спортсменов-девушек, имеющих спортивную квалификацию от КМС до 1 разряда, в количестве 8 человек.

Для оценки анаэробной работоспособности, т.е. для определения мощности алактатных возможностей спортсменов, занимающихся лыжными гонками, предлагалось набрать максимальную мощность на ручном эргометре. Перед тестом спортсмен проводил разминку на Ski Erg (Concept 2) с самостоятельно выбираемой мощностью от 2 до 4 минут работы. При выполнении тестирования лыжник-гонщик в течение 3-5 циклов одновременного бесшажного хода плавно увеличивал мощность до 50 Вт, а затем старался развить максимальную мощность, при этом фиксировалось максимальное значение в Вт. Максимальная мощность достигалась на 10-12 секунде. Спортсмен выполнял 2-3 попытки с интервалом отдыха между ними 2-4 минуты.

Для оценки аэробных возможностей применялась нагрузка ступенчато-возрастающей мощности, начиная с 50 Вт, каждые 2 минуты она увеличивалась на 20 Вт для женского пола и на 30 Вт для мужского пола. Такая работа выполнялась до индивидуального предела.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенных исследований были получены следующие результаты. Наибольшая алактатная мощность, выраженная в Вт, отмечалась в группе спортсменов-юношей, имеющих спортивную квалификацию МС. Аналогичную картину мы наблюдаем в отношении группы спортсменов-девушек, в которой наибольшие показатели алактатной мощности проявились у девушек, имеющих квалификацию МС. По-видимому, этот показатель эффективен и характеризует уровень спортивного мастерства лыжников-гонщиков для успешного выступления в соревнованиях классическими ходами и, в частности, одновременным бесшажным ходом [6, 8].

К наиболее информативным параметрам, характеризующим скоростно-силовые возможности лыжника-гонщика относится максимальная алактатная мощность, нормированная на массу тела спортсмена [11, 12]. Этот показатель оказался выше в группах спортсменов мужского и женского пола, имеющих высшую спортивную квалификацию - МС. Поэтому не случайно на него обращают внимание авторы, исследовавшие анаэробные возможности спортсменов, занимающихся лыжными гонками [5, 10].

Скоростно-силовые возможности или максимальная алактатная мощность мышц верхнего плечевого пояса тесно связаны с аэробной работоспособностью лыжника-гонщика. Многочисленными исследованиями

доказано, что аэробные возможности верхнего плечевого пояса коррелируют с рейтингом спортсменов, занимающихся лыжными гонками, в течение всего спортивного сезона.

К резервам для увеличения аэробной работоспособности спортсменов высокой квалификации является рост аэробных возможностей мышц верхнего плечевого пояса и туловища, что можно оценить при помощи ручного эргометра, регистрирующем мощность. В наших исследованиях таким показателем явилась максимальная аэробная мощность, выраженная в Вт, которая оказалась на достоверную величину больше в группах спортсменов, имеющих квалификацию МС. Относительный показатель максимальной аэробной мощности, соотнесенный с массой тела, свидетельствовал о больших функциональных возможностях мышц верхнего плечевого пояса и туловища у спортсменов, чей уровень спортивного мастерства определялся званием МС по сравнению со спортсменами, имеющими более низкий уровень спортивной квалификации.

**Выводы.** Проведенное исследование показало значимость используемого теста с применением ручного эргометра, в результате которого лыжники-гонщики, имеющие более высокий уровень спортивного мастерства, обладали на достоверную величину более значительными абсолютными и относительными показателями максимальной алактатной мощности, а также максимальной аэробной мощности. Спортсменам, независимо от гендерных особенностей, но имеющих более низкий уровень спортивного мастерства, необходимо работать над повышением скоростно-силовых качеств в зонах анаэробно-алактатной и аэробной мощностей, применяя физические нагрузки в виде упражнений, развивающих скоростно-силовые качества и специальную выносливость. Для контроля за деятельностью скелетной мускулатуры в лабораторных условиях целесообразно использовать характеристики мощностей анаэробных и аэробных возможностей спортсменов, занимающихся лыжными гонками, применяя современные модификации ручного эргометра, при помощи которых можно моделировать разные условия тренировочной и соревновательной деятельности.

#### Литература

1. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам. Казань: Отечество, 2016. 200 с.
2. Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е., Федоров Н.А., Рахимов М.И. Аэробная система энергообеспечения как результат деятельности кардиореспираторной системы // Теория и практика физической культуры. 2022, №8. С.24-27.
3. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Рахимов М.И., Фазлеева Е.В. Повышение специальной физической работоспособности триатлонистов для участия в соревнованиях на спринтерской дистанции // Теория и практика физической культуры. 2024, №4. С.95-97.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.: ил.
5. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. М.: Спорт, 2014. 78 с.

6. Alsobrook N.G., Heil D.P. Upper body power as a determinant of classical cross-country ski performance // Eur. J. Appl. Physiol. 2009. V.105, №4. P.633-641.
7. Bassett D.R., Howley E.T. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance // Med. Sci. Sports Exerc. 2000. V.32, №1. P.70-84.
8. Fabre N., Balestreri F., Leonardi A., Schena F. Racing performance and incremental double poling test on treadmill in elite female cross-country skiers // J.Strength. Cond. Res. 2010. V.24, №2. P.401-407.
9. Faude O., Kindermann W., Meyer T. Lactate threshold concepts: how valid are they? // Sports Med. 2009. V.39, №6. P.469-490.
10. Haugnes P. The Effect of Maximal Speed Ability, Pacing Strategy and Technique on the Finish-Sprint Cross-Country Skiing Competition // International journal of sports physiology and performance. 2018. P.1-24.
11. Hoffmann M., Clifford P., Gaskill S.E. Physiology of cross-country skiing // Exercise and sport science. 2000. P.829-832.
12. Rusko H., Smith C.A. Cross country skiers. Blackwell Science Ltd. 2003. 85 p.

## ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

---

## SPEED BOOST OF MUSCLE RELAXATION AND FORMATION RELAXATION TYPE OF LONG-TERM ADAPTATION OF ATHLETES

*Ю.П. Денисенко, Р.Р. Валинуров, А.М. Ахметов, Э.Ш. Ахметова*  
*Yu.P. Denisenko, R.R. Valinurov, A.M. Akhmetov, A.Sh. Akhmetova*

*Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные  
Челны, Россия*  
*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia*

yprof@yandex.ru

**Аннотация.** Особенности профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья. Более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья.

**Abstract.** There are different ways of a special physical working capacity improvement which are based on the increase of the training and competitive loads. They are effective enough for the main aim achievement but none of them provides health safety of sportsmen. That is why physiologically reasonable methods and principles of a special relaxation training, directed at effectiveness increase of the athletes training process are necessary.

**Ключевые слова:** адаптация, состояние здоровья, релаксация, физическая работоспособность, функциональная система.

**Keywords:** adaptation, health statuf, physical performance, functional system, relaxation.

Введение. При разработке комплексной системы активной (произвольной) саморегуляции и миорелаксации, пригодной для улучшения функционального состояния центральной нервной системы, нормализации баланса нервных процессов, повышения скорости расслабления скелетных мышц и целенаправленного формирования релаксационного типа долговременной адаптации, важное внимание нами было уделено разработке методов биологической обратной связи по электроэнцефалограмме и релаксационной тренировке с использованием специальных релаксационных упражнений. Термин биологическая обратная связь (БОС) впервые появился в 1969 г., когда в США было организовано “Общество исследования биологической обратной связи” (Biofeedback Research Society), возглавляемое И.В. Басмаджаном. В последнее время изучение различных аспектов применения биологической обратной связи (БОС) и сходных с ними методов саморегуляции ведутся во всём. Методы БОС, в основном, используются для профилактики эмоциональных напряжений, тревожных состояний, лечения неврозов и различных психосоматических заболеваний. Впервые БОС была осуществлена Е. Джекобсоном [11] при тренировке на релаксацию, когда использовался зрительный контроль внешней обратной связи уровня интенсивности биоэлектрической активности мышц. Методы БОС по электромиограмме (ЭМГ-БОС) сразу получили наибольшее развитие, поскольку поперечнополосатая мускулатура, иннервируемая анимальной нервной системой, легко поддаётся произвольному (сознательному) управлению и контролю. На основе ЭМГ-БОС Дж. Шульцем (Schultz I.H., 1970) в Германии был разработан метод “глубокой релаксации”, который приобрёл большую популярность при лечении стресса и неврозов. Дальнейшие исследования показали, что релаксирующий эффект ЭМГ - БОС значительно возрастает, когда она сочетается с регуляцией по электроэнцефалограмме (ЭЭГ - БОС), частоте сердечных сокращений (ЧСС - БОС), артериальному давлению (АД - БОС) и т.д. [4, 10, 12 и др.]. Кроме того, по мнению Штарка М.Б. (1998), БОС является одним из немногих научно обоснованных методов альтернативной медицины. Физиологической основой БОС является подача количественно измеряемой информации, сравниваемой и сопоставляемой с текущим функциональным состоянием организма [2]. Поэтому БОС приобретает большую ценность как метод оптимизации состояния функциональных систем организма [8].

С точки зрения теории функциональных систем П.К.Анохина (1975) БОС представляют собой сложное функциональное образование, включающее сигналы с периферии от результатов действия параметров функционирования систем и гомеостаза и оценки этих сигналов в аппарате сличения- акцепторе результата действия [5]. Особенно важно отметить, что произвольное управление с помощью БОС обеспечивает контроль над такими физиологическими процессами организма, которые в обычных условиях являются произвольными [13]. Значение БОС объясняется и тем, что она является одним из немногих эффективных и практически безопасных методов

коррекции функционального состояния организма. По мнению И.Г. Чугаева и К.А. Лисициной (1991) БОС имеет большое значение и как метод модификации функционального состояния организма. Эффективнее осуществляются процессы саморегуляции и самоконтроля функционального состояния организма [4]. Большое распространение получило применение БОС с использованием параметров электроэнцефалограммы для управления функциональным состоянием организма [13]. Применяется БОС и в психотерапии с применением электромиограммы различных мышц, что связано с положительным влиянием миорелаксации на протекание и коррекцию психических состояний. Возможно, с помощью БОС и улучшение адаптации к высокогорью, повышение функциональных возможностей дыхательной системы, улучшение контроля за выполнением физических нагрузок [4, 5], это способствует повышению физической работоспособности без увеличения физических нагрузок.

Судя по литературным данным, метод БОС по своей сущности не отличается от классических условных рефлексов. Он опирается на фундаментальные исследования И.П. Павлова, посвящённые особенностям высшей нервной деятельности человека, закономерностям формирования в головном мозгу на корково-подкорковом уровне временной связи и выработки центральной программы нового навыка. Если говорить о сигналах внешней обратной связи в методах БОС, то принцип её действия соответствует главному принципу “обратной афферентации”, занимающему ведущее место в теории функциональных систем П.К. Анохина. Все виды человеческой деятельности, связанные с обучением, требуют использования обратной связи для выбора альтернативных условий достижения цели. Принципу обратной связи принадлежит универсальная и решающая роль в формировании приспособительных реакций организма. В этом, несомненно, кроется высокая эффективность использования БОС в спортивной и клинической практике и возможность ее широкого применения в профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования. Учитывая результаты наших предыдущих исследований, доказывающих огромную значимость тормозных и миорелаксационных процессов в механизмах адаптации и индивидуального развития, логично было предположить, что методы БОС могут быть использованы не только для нормализации психофункционального состояния за счёт эффекта глубокой релаксации, но и для решения более глобальных проблем повышения скорости произвольного расслабления скелетных мышц и целенаправленного формирования рациональных типов долговременной адаптации. Для экспериментальной проверки этой гипотезы была проведена двадцать первая серия исследований, в которых участвовало две группы (по 15 человек в каждой) спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Спортсмены контрольной группы тренировались по обычной тренировочной программе, а спортсмены экспериментальной группы дополнительно получали по десять десятиминутных сеансов биологической обратной связи

по электроэнцефалограмме (БОС - ЭЭГ). По уровню подготовленности, возрасту и спортивной квалификации группы были равноценны.

Перед началом каждого эксперимента и после его завершения все испытуемые проходили углубленные комплексные обследования с использованием нейрофизиологических, кардиологических, биохимических и эргометрических методов. Тестирующая велоэргометрическая физическая нагрузка включала выполнение 50-и педалирований в максимальном темпе. Помимо ЧСС регистрировалась мощность работы ( $N_{ср}$ ), скорость стартовая ( $V_{ст}$ ), максимальная ( $V_m$ ), финишная ( $V_f$ ) и средняя ( $V_{ср}$ ).

Контроль за функциональным состоянием сердечно сосудистой системы включал терапевтический осмотр, регистрацию артериального давления систолического (АДс) и диастолического (АДд), клиническую электрокардиографию в 12-и отведениях, а также непрерывную регистрацию частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения тестирующей велоэргометрической нагрузки и в восстановительном периоде. Получены данные о тесной взаимосвязи этих показателей ЭКГ с мощностью физической нагрузки, выполняемой спортсменами. Эти факты позволяют разработать новые подходы к оценке функционального состояния миокарда по данным ЭКГ у спортсменов. Возможность сочетанного исследования биоэлектрических процессов миокарда с использованием новых, высокочувствительных параметров скорости реполяризации и биоэлектрической активности мышц, скорости их расслабления в процессе годичного цикла подготовки с учетом гипоксических воздействий в барокамере позволяет по-новому подойти к изучению путей долговременной адаптации сердца на уровне целой системы, а не отдельных ее звеньев.

Поэтому, кроме общепринятых подходов, с помощью прибора кардио-Т анализатора определялись показатели скорости реполяризации миокарда и их соотношение - отношение максимальных скоростей (ОМС) изменения разности потенциалов миокарда в ранней и поздней фазах реполяризации. ОМС является одним из важнейших показателей работоспособности сердца (ПРС). Учитывались следующие параметры: дельта R-R интервалов, характеризующий частоту сердечных сокращений; систолический показатель сердца (СП), который является отражением соотношения (в %) длительности электрической систолы к длительности сердечного цикла. Чем меньше эта величина, тем меньше времени сердечная мышца находится в периоде сокращения и тем больше диастола, т.е. тем выше функциональное состояние миокарда. ПРС соответствует отношению ОМС реполяризации миокарда.

По специальным формулам рассчитывался ряд коэффициентов-коэффициент экономичности деятельности сердца (КЭДС), коэффициент скорости восстановления пульса (КСВП), пульс восстановления по Карлайлу (ПВК), а также интегральный показатель деятельности сердца (ИПС), который рассчитывался по соотношению показателя работоспособности сердца (ПРС) и систолического показателя (СП):  $ИПС = (ПРС \times 100) : СП$ . При биохимическом контроле определялось содержание в крови (г/л) лактата,

креатинина, неорганического фосфора до и после тестирующей велоэргометрической нагрузки. По специальным формулам рассчитывался ряд коэффициентов. Рассчитывались показатели, характеризующие экономичность и эффективность использования гликолиза (КЭИГ), креатинфосфата (КЭИК), неорганического фосфора (КЭИФ) и интегральный биохимический показатель (ИБП).  $ИБП = (КЭИГ + КЭИК + КЭИФ) : 3$ . Средняя мощность в наших исследованиях определялась с учетом, так называемого, килопоинта ( $P: 25$ ) и средней скорости ( $V_{ср}$ ):  $N_{ср} = (P: 25) \times V_{ср}$ , где  $P$ - вес исследуемого в кг.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнительном анализе результатов исследований выявлено ярко выраженное положительное влияние тренировки с БОС - ЭЭГ на все системы организма. Со стороны ЦНС и НМС в экспериментальной группе зарегистрировано статистически достоверное повышение скорости двигательной реакции расслабления (СДРР) на 7,9% ( $p < 0,01$ ), скорости развития и силы тормозных процессов (СРТ) на 14,2% ( $p < 0,01$ ), сдвиг баланса нервных процессов в сторону торможения (БНПтв) на 7,8% ( $p < 0,01$ ), повышение функциональной активности тормозных систем (АТС) на 17,% ( $p < 0,01$ ), увеличение долевого участия альфа-ритма (а-ритм) в суммарной электроэнцефалограмме на 22,3% ( $p < 0,01$ ), повышение уровня адаптивности (Адапт) на 26,1% ( $p < 0,01$ ) и, соответственно, улучшение общего функционального состояния центральной нервной системы (ФСц) на 5,2% ( $p < 0,05$ ). Некоторый прирост (недостоверно) обнаружен в скорости напряжения (СПНо на 3,1%) и максимальной силе мышц (МПСо на 4,4%), существенный прирост в скорости произвольного расслабления (СПР) мышц (на 19.9%,  $p < 0,01$ ), общем функциональном состоянии (ФСм) мышц (на 11,7%,  $p < 0,01$ ) и общем функциональном состоянии центральной нервной и нервно-мышечной систем (ОФСцм на 11,9%,  $p < 0,01$ ). В контрольной группе ни по одному из параметров статистически достоверных положительных сдвигов за этот месяц не обнаружено, хотя по некоторым из них (СДРР, СРТ, БНПтв, АТС, ФСц, МПСо) наблюдалось некоторое улучшение. Столь существенные позитивные изменения функционального состояния ЦНС и НМС не могли не отразиться на показателях физической работоспособности и ее энергетической стоимости.

В экспериментальной группе достоверно увеличилась мощность ( $N$ ) работы (на 14,5%,  $p < 0,01$ ), повысилась стартовая (на 11,3%,  $p < 0,01$ ), максимальная (на 11,4%,  $p < 0,01$ ), финишная (на 17,6%,  $p < 0,01$ ) и средняя (на 24,0%,  $p < 0,01$ ) скорости педалирования на велоэргометре. Следует отметить, что и в контрольной группе наблюдалось хоть и менее выраженное, но статистически достоверное ( $P < 0,05$ ) увеличение мощности, стартовой, максимальной и средней скоростей педалирования. Однако энергетические затраты спортсменов контрольной группы при выполнении тестирующих велоэргометрических физических нагрузок были существенно выше. Об этом свидетельствуют изменения в кардиологических, биохимических параметрах и расчётных коэффициентах.

Анализ биоэлектрических показателей функционального состояния миокарда показал, что наибольшие динамические сдвиги наблюдаются со стороны таких величин как отношение максимальных скоростей изменения разности потенциалов миокарда в ранней и поздней фазах реполяризации (ОМС), который представлен как показатель работоспособности сердца (ПРС), и систолического показателя (СП). Показатель работоспособности сердца улучшился на 16,0% ( $p < 0,01$ ), систолический показатель – на 8,8% ( $p < 0,01$ ), а интегральный показатель деятельности сердца – на 27,1% ( $p < 0,01$ ). Существенно повысились в экспериментальной группе параметры, характеризующие экономичность деятельности сердца (КЭДС) на 11,3% ( $p < 0,01$ ), скорость восстановления пульса (КСВП) на 11,8% ( $p < 0,01$ ) и пульс восстановления по Карлайлу (ПВК) на 3,7% ( $p < 0,01$ ). Увеличилась длительность R-R интервалов (на 14,4%;  $p < 0,05$ ), свидетельствующая о замедлении ЧСС. Появилась тенденция к некоторому (недостаточно) снижению артериального давления систолического (Адс) и диастолического (Адд). Значительно возросла (на 21,8%;  $p < 0,01$ ) гипоксическая устойчивость (ГУ). В контрольной группе ни по одному из этих параметров достоверной положительной динамики не обнаружено. Не обнаружено достоверной положительной динамики в контрольной группе и в биохимических показателях, характеризующих эффективность энергетического обмена при выполнении велоэргометрических нагрузок максимальной интенсивности.

Совершенно другая картина наблюдалась в экспериментальной группе. Отмечается достоверное повышение экономичности и эффективности использования гликолиза (КЭИГ на 21,0%;  $p < 0,01$ ), креатинфосфата (КЭИК на 13,7%,  $p < 0,01$ ), неорганического фосфора (КЭИФ на 12,6%,  $p < 0,01$ ) и, соответственно, интегрального биохимического показателя (ИБП на 14,7%,  $p < 0,01$ ).

Выводы. Обобщая результаты проведенных исследований, можно с полным основанием заключить, что использованная в эксперименте методика активной саморегуляции функций с биологической обратной связью по электроэнцефалограмме (БОС - ЭЭГ) достаточно эффективна и оказывает ярко выраженное положительное влияние на функциональное состояние различных систем и всего организма в целом. Особенно важно, что сравнительно непродолжительное по времени (10 сеансов по 10 минут) воздействие БОС - ЭЭГ, направленное на нормализацию баланса нервных процессов и повышение скорости произвольного расслабления мышц, обеспечило достоверное понижение на 19,5% ( $p < 0,01$ ) классификационного индекса типа долговременной адаптации, свидетельствующее о переформировании гипертрофического в релаксационный тип долговременной адаптации, или индивидуального развития.

#### Литература

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001, № 4. С. 9-10.



2. Василевский Н.Н., Суворов Н.Б., Сидоров Ю.А. О роли биоритмологических процессов в адаптации и коррекции регуляторных дисфункций // Физиология человека, 1993. Т. 19, № 1. С. 91-98.
3. Высочин Ю.В., В.В. Лукоянов. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. 85 с.
4. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. Волгоград: ВГАФК, 1998. 155 с.
5. Сентябрьев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. Волгоград: ВГАФК, 2004. 142 с.
6. Солопов М.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. Волгоград: ПриТерра-Дизайн, 2003. 263 с.
7. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. М, 1984. 64 с.
8. Чугаев И.Г., Лисицина К.А. Коррекция психического состояния человека посредством биологической обратной связи // Медицинская техника. 1991, № 2. С. 14-17.
9. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовки футболистов. Волгоград: ВГАФК, 2000. 276 с.
10. Штарк М.Б. Заметки о биоуправлении (сегодня и немного завтра) // Биоуправление : Теория и практика. Новосибирск, 1998. С. 4-14.
11. Jacobson E. Progressive relaxation a physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in physiology medical practice // Chicago: Univ.Chic. press, 1938. 238 p.
12. Linden M., Habib T.A. Controlled study of biofeedback, effects on cognitive and behavioral measures attentions deficit disorder and learning children // Biofeed. a. Self - regul. 1993. V. 12, N 3. P. 142-158.
13. Schwartz M.S. Biofeedback: A Practitioners Guide. New York: Guiliford Press. 1995. 326 p.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

## PHYSICAL CULTURE AND PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

***B.B. Kom***

***V.V. Kot***

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь  
Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus*

viktoriakot2704@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются причины и последствия нарушений опорно-двигательного аппарата, раскрываются наиболее распространённые заболевания, предлагаются профилактические меры и комплекс физических упражнений, направленные на предупреждение возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Abstract.** This article discusses the causes and consequences of disorders of the musculoskeletal system, reveals the most common diseases, suggests preventive measures and a set of physical exercises aimed at preventing the occurrence of diseases of the musculoskeletal system.

**Ключевые слова:** опорно-двигательная система, заболевания ОДА, моторно-висцеральные рефлексы, костно-мышечная система, профилактика заболеваний ОДА, физические упражнения.

**Keywords:** musculoskeletal system, ODA diseases, motor-visceral reflexes, musculoskeletal system, prevention of ODA diseases, physical exercises.

**Актуальность.** По уровню распространения заболевания опорно-двигательного аппарата находятся на 3-м месте после болезней органов пищеварения и кровообращения. Эти заболевания приводят к нарушениям нормального функционирования всего организма. Ограничения в работе, утрата тех или иных функций в работе опорно-двигательного аппарата указывают на его нарушения.

**Методы и организация исследования.** В данной статье были использованы литературные источники, а именно статья «Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата», также были выделены наиболее распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата и как их предупредить.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Заболевания опорно-двигательного аппарата распространены. Нарушения опорно-двигательного аппарата приводят к неправильному функционированию всего организма, так как опорно-двигательная система выполняет опорную, рессорную функцию – смягчение толчков и сотрясений, защищает внутренние органы, помогает осуществлять двигательную деятельность [1].

По словам Р. Могеновича о моторно-висцеральных рефлексах деятельность двигательного аппарата, вегетативных органов и скелетных мышц имеет взаимосвязь. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи. Это приводит к нарушению обмена веществ, к расстройству регуляции деятельности и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.) [3].

Скелетные мышцы в среднем составляют 40 % массы тела у мужчин, и их цель заключается в тяжёлой физической работе. Также недостаточная двигательная активность и нехватка кальция в пище ухудшает работу опорно-двигательного аппарата, и это всё будет вызывать заболевания, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз, артрит, артроз. Артриты возникают в результате воспалительных процессов, а артрозы в деформации суставов [3].

На формирование костно-мышечной системы учащихся негативно влияют несоответствие размеров школьной мебели росту учащихся, чрезмерный вес портфелей и ранцев с учебниками, низкая физическая активность, избыточный вес, нерациональное питание, несформированные двигательные навыки (осанка, походка, посадка за столом, положение тела во время сна) [2].

Основными же причинами, которые способствуют развитию нарушений ОДА, являются:

- плохая экологическая обстановка;

- генетическая предрасположенность;
- динамические перегрузки;
- воспалительные заболевания, осложнения после инфекционных болезней;
- низкая двигательная активность, малоподвижный образ жизни;
- неврологическая дезорганизация движения;
- нарушения метаболических процессов;
- стрессы [1].

Все болезни ОДА могут привести к тяжёлым последствиям. Вызывают болевые ощущения и ограничение физических возможностей. Человек испытывает неудобства в повседневной жизни, испытывает стресс. Некоторые заболевания протекают хронически и могут полностью лишить трудоспособности [1].

Наиболее распространённые заболевания опорно-двигательной системы:

- Остеоартроз. Риск заболевания увеличивается в зависимости от возраста: после 65 лет процент больных этим заболеванием составляет 87%, но уже после 45 лет риск увеличивается до 30%.
- Остеопороз. Системное заболевание, поражающее все кости скелета, которое сопровождается снижением прочности и плотности костей. Могут быть частые переломы даже при минимальной травме.
- Остеохондроз. Заболевание позвоночника, которое заключается в дегенеративно-дистрофическом поражении тел позвонков, отростков, мышц и связок [4].

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата предполагает:

- Сбалансированное питание. Правильный рацион должен включать белковые продукты: мясо, рыбу, грецкие орехи, фасоль. Снизить употребление жареных, солёных, мучных изделий.
- Приём пищевых добавок. Рыба, куриные и перепелиные яйца, сливочное масло содержат витамин D, который восполняет нехватку кальция.
- Контроль веса. Постепенное снижение калорийности блюд и небольшие порции будут способствовать нормальному весу.
- Физическая активность. Умеренные нагрузки благоприятно действуют на кости, мышцы и связки. Снижается риск травмирования и суставы получают хорошую мышечную поддержку.
- Адекватная физическая нагрузка. Необходимо чередовать труд и отдых и заниматься физической нагрузкой в меру. Не перегружать свой организм.
- Отказ от вредных привычек. Следует отказаться от алкоголя, курения и других зависимостей, чтобы не вредить своему организму, так как это очень влияет на опорно-двигательную систему.
- Регулярный медосмотр. Рекомендуется регулярно наблюдаться у врача, потому что своевременная диагностика, лечение могут помочь предотвратить дальнейшему прогрессированию болезни [5].

Если говорить про упражнения по профилактике заболеваний ОДА, то к ним отнесём:

- «Велосипед». Ноги сгибаем-разгибаем в коленном суставе вперёд и назад.
- Лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя.
- Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд.
- Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против неё.
- Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд.
- Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой ногой то же самое проделываем.
- Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево [6].

**Выводы.** Физическая культура повышает двигательную активность и усиливает функции ОДА, ускоряет кровоснабжение и укрепляет мышечный корсет, чтобы он хорошо поддерживал опорно-двигательный аппарат. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата направлена на укрепление костной, мышечной ткани, связок путём сбалансированного питания, активного образа жизни и обязательных занятий физической культурой.

#### Литература

1. Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-profilaktika-zabolevaniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata/viewer>.
2. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/vliyanie\\_fizicheskoy\\_kulturyi\\_na\\_oporno\\_dvigatelnyi\\_j\\_apparat\\_uchashhixsya/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/vliyanie_fizicheskoy_kulturyi_na_oporno_dvigatelnyi_j_apparat_uchashhixsya/).
3. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kul-tura-v-profilaktikie-oporno-dvig.html>.
4. Профилактика болезней опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tulyachicrb.ru/articles/profilaktika-boleznej-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html>.
5. Профилактика и рекомендации при нарушениях опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://seniorgroup.ru.turbopages.org/seniorgroup.ru/s/experts/profilaktika-i-rekomendacii-pri-narusheniyah-oporno-dvigatelnoj-sistemy/>.
6. Комплекс упражнений ЛФК для опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belokurikha-san.ru/about/news/657/>.

# СИМПТОМЫ НИЖНИХ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ У СПОРТСМЕНОК

---

## LOWER URINARY TRACT SYMPTOMS IN FEMALE ATHLETES

*Н.И. Симченко<sup>1</sup>, О.Л. Быков<sup>2</sup>, С.В. Григорьева<sup>3</sup>*  
*N.I. Simchenko<sup>1</sup>, O.L. Bykov<sup>2</sup>, S.V. Grigorieva<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь*

<sup>2</sup>*Могилевский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике и игровым видам, Могилев, Беларусь*

<sup>3</sup>*Могилевский государственный университет, Могилев, Беларусь*

<sup>1</sup>*Gomel State Medical University, Gomel, Belarus*

<sup>2</sup>*Mogilev Regional Olympic Reserve Center for Track and Field and Game Sports, Mogilev, Belarus*

<sup>3</sup>*Mogilev State University, Mogilev, Belarus*

natali\_sim@mail.ru

**Аннотация.** Проведено исследование группы из 42 занимающиеся спортом женщины. Для оценки симптомов нижних мочевых путей (СМНП) мы использовали стандартизированный опросник, который оценивает различные типы дисфункций нижних мочевыводящих путей и их влияние на качество жизни(субъективный), а также объективный метод исследования -урофлоуметрию. Наличие симптомов нижних мочевых путей не оказывает существенного отрицательного влияния на качество жизни исследуемых. Необходимы дополнительные исследования для выявления взаимодействия между СМНП и занятиями спортом.

**Abstract.** A study was conducted on a group of 42 sports-involved women. To assess lower urinary tract symptoms (LUTS), we used a standardized questionnaire that assesses various types of lower urinary tract dysfunctions and their impact on quality of life (subjective), as well as an objective research method - uroflowmetry. The presence of lower urinary tract symptoms does not have a significant negative impact on the quality of life of the subjects. Additional studies are needed to identify the interaction between LUTS and sports.

**Ключевые слова:** симптомы нижних мочевыводящих путей (СМНП), женщины-спортсменки, урофлоуметрия, индекс массы тела (ИМТ).

**Keywords:** lower urinary tract symptoms (LUTS), female athletes, uroflowmetry, body mass index (BMI).

**Введение.** Существуют три основных типа дисфункции нижних мочевых путей: стрессовое недержание мочи, гиперактивный мочевой пузырь (проявляющийся в виде симптомов неполного опорожнения мочевого пузыря, частых и императивных позывов к мочеиспусканию) и комбинация эти нарушений [2, 4]. Симптомы стрессового недержания выражаются в потере мочи при чихании, кашле, физических упражнениях, ходьбе, беге, приседаниях или вставание со стула [1, 2, 4, 5]. В доступной литературе мы нашли небольшое число публикации, связанная с СМНП у женщины-спортсменок, в частности касающихся только исследования недержания мочи у женщин, бегающих на длинные дистанции.

**Материалы и методы.** Проведено исследование 42 женщин-спортсменок в возрасте от 20 до 40 лет, тренирующихся 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа. В группу вошли представители различных видов спорта – легкая

атлетика, гимнастика, спортивные игры, теннис. Мы использовали стандартизированную анкету для оценки функции нижних мочевых путей (П. Скиллинг, Р. Петрос, 2003), где кроме симптомов нижних мочевых путей оценивается и качество жизни. В качестве объективного метода исследования всем женщинам была проведена урофлоуметрия дважды (рис.1).

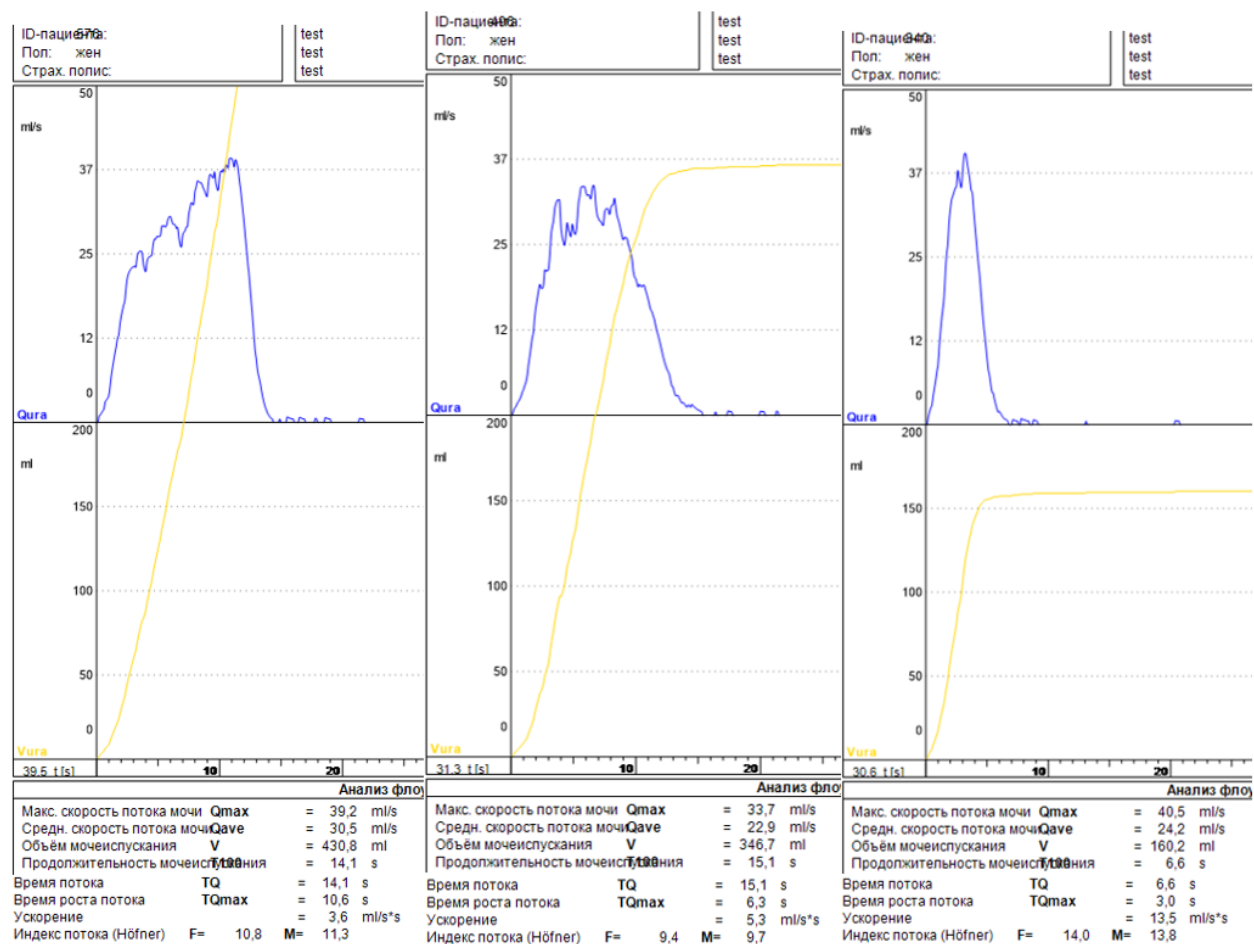


Рисунок 1 – Гиперактивность детрузора на урофлоуграммах

**Результаты и обсуждение.** Средний возраст женщин 26,4 года. В группу женщин-спортсменок не включали рожавших и перенесших гинекологическую операцию (n=42). 69% женщин-спортсменок, находящиеся под наблюдением (n=29), выявлены симптомы дисфункции нижних мочевых путей. Остальные 13 женщин (31%) не имеют проявлений СМНП. В этих расчетах не учитывался тип и степень проявления СМНП, только факт их наличия. Среднее значение ИМТ у женщин-спортсменок - 23,79 (при ИМТ 27,43 выявлялись симптомы нижних мочевых, симптомы, при ИМТ 20,56 такие симптомы не выявлены). Наиболее частым видом выявленных расстройств мочеиспускания являлся гиперактивный мочевой пузырь (гиперактивность детрузора. У 20 женщин (68%) с СМНП выявлен ГАМП.

Влияние симптомов нижних мочевыводящих путей на качество жизни (n=29). Качество жизни оценивается по баллу от 1 до 5 в зависимости от того, в какой степени СМНП влияют на него. Отсутствие влияние на качество жизни

отмечено 1, каждая последующая цифра увеличивает отрицательное влияние СМНП на качество их жизни. От общего числа женщин 29 спортсменок имеют СМНП, у 21 из них (58%) качество жизни оценивается 2 баллами, в то время как для остальных 8 женщин (42%) нет влияния на качество жизни и не меняет образ жизни.

Распределение боли. Также изучалось наличие выраженных болей при половом акте; боли в позвоночнике и боли в малом тазу, животе. Почти все женщины (93,7%), имеющих СМНП страдают от боли внизу живота, в то время как для женщин без СМНП этот показатель составляет 32,5 %. Боль в нижних отделах позвоночника испытывали 49,3% женщин без СМНП и 68,4% женщин с СМНП. Боль при половом акте испытывали 15,8% женщин без СМНП и 51,7 % женщин- спортсменок с СМНП. В таких случаях рекомендована консультация гинеколога.

**Выводы.** Проведенное исследование позволило нам изучить распространенность СМНП среди женщин-спортсменок. Наиболее часто выявлялась гиперактивность детрузора (ГАМП). В возрасте до 40 лет СМНП не оказывают значительного влияние на качество жизни и образ жизни женщин-спортсменок, участвовавших в нашем исследовании. Выяснение взаимосвязи между СМНП и спортом нуждается в дальнейшем изучении.

Исследованию СМНП посвящено много публикаций. Более 250 публикаций появились в MEDLINE в течение последних 5 лет [1, 2, 5, 6]. Распределение СМНП варьируется в зависимости от различных факторов. Причинами недержания мочи принято считать пожилой возраст, патологические роды, избыточный вес и белая раса, как риск- факторы. Взаимосвязь занятий спортом и СМНП изучены недостаточно. За последние 40 лет мы нашли 24 публикаций исследований недержания мочи у спортсменов [3, 7]. В какой степени напряженные физические упражнения, связанные с увеличением внутрибрюшного давления, увеличивают риск недержания мочи и каким образом спорт влияет последующее появление СМНП остается открытыми.

#### Литература

1. Симченко Н.И. Психосоциальные детерминанты восприятия здоровья у пациентов с симптомами нижних мочевых путей // Репродуктивное здоровье. Восточная Европа: Тезисы 3 Полесского урологического форума, Гомель, 6-7 июня 2019 г. 2019. Т. 9. № 3. С. 367–369.
2. Симченко Н.И., Быков О.Л. Недержание мочи и половая функция: анкетирования на лечение поиска и ожидания // Репродуктивное здоровье. Восточная Европа: Тезисы 3 Полесского урологического форума, Гомель, 6-7 июня 2019 г. 2019. Т. 9. № 3. С. 375–378.
3. Симченко Н.И. Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов III Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2024. С.128.
4. Бё, К., Борген, Дж.С. Распространенность стрессового и ургентного недержания мочи у элитных спортсменов и контрольной группы // Медицинские науки: Спортивные упражнения. 2001. Ноябрь; 33(11):1797-802.

5. Araújo, M.P., Oliveira, E., Zucchi, E.V., Trevisani, V.F., Girão, M.J., Sartori, M.G. (2008) The relationship between urinary incontinence and eating disorders in female long-distance runners. Rev Assoc Med Bras. Mar-Apr; 54(2):146-9.
6. Bø, K., Sundgot-Borgen, J. (2008) Are former female elite athletes more likely to experience urinary incontinence later in life than non-athletes? Scand J Med Sci Sports. Nov 3 Carls, C. (2007) The prevalence of stress urinary incontinence in high school and college-age female athletes in the midwest: implications for education and prevention. Urol Nurs. Feb; 27(1):21-4, 39.
7. Caylet, N., Fabbro-Peray, P., Marès, P., Dauzat, M., Prat-Pradal, D., Corcos, J. (2006) Prevalence and occurrence of stress urinary incontinence in elite women athletes. Can J Urol. Aug; 13(4):3174-9.

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ

### SCIENTIFIC BASIS OF PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF ATHLETES

*Г.М. Туйчиева*  
*G.M. Tuychieva*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

**Аннотация.** Научные основы физиологического развития спортсменов представляют собой комплекс знаний, охватывающий физиологию, биохимию, анатомию и психологию. Адаптация организма к физическим нагрузкам ведет к улучшению сердечно-сосудистой системы, увеличению силы и выносливости, а также оптимизации обмена веществ. Важным аспектом является правильное питание, способствующее восстановлению и повышению спортивных результатов. Психологическая подготовка помогает спортсменам справляться со стрессом и поддерживать мотивацию. Генетические особенности также играют значительную роль в спортивных достижениях. Современные технологии и методики мониторинга позволяют более эффективно планировать тренировочный процесс, обеспечивая максимальную эффективность и безопасность. Эта комплексная база знаний способствует созданию индивидуализированных программ подготовки, направленных на достижение высоких результатов в спорте.

**Abstract.** The scientific foundations of physiological development of athletes are a complex of knowledge covering physiology, biochemistry, anatomy and psychology. Adaptation of the body to physical activity leads to improvement of the cardiovascular system, increase in strength and endurance, and optimization of metabolism. An important aspect is proper nutrition, which promotes recovery and enhancement of sports results. Psychological preparation helps athletes cope with stress and maintain motivation. Genetic characteristics also play a significant role in sports achievements. Modern technologies and monitoring methods allow more effective planning of the training process, ensuring maximum efficiency and safety. This comprehensive knowledge base contributes to the creation of individualized training programs aimed at achieving high results in sports.



**Ключевые слова:** физиология, адаптация, тренировка, выносливость, сила, обмен веществ, питание, восстановление, психология, мотивация, генетика, индивидуальные особенности, технологии, мониторинг, спортивные результаты.

**Keywords:** physiology, adaptation, training, endurance, strength, metabolism, nutrition, recovery, psychology, motivation, genetics, individual characteristics, technology, monitoring, sports results.

Научные основы физиологического развития спортсменов охватывают множество аспектов, включая физиологию, биохимию, анатомию и психологию. Физиологическое развитие спортсменов представляет собой сложный процесс, включающий взаимодействие множества биологических и психологических факторов. Понимание этих основ необходимо для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спорте. Основные моменты можно выделить следующим образом:

Понимание механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам является ключевым. Тренировки приводят к улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению силы мышц, увеличению выносливости и улучшению обмена веществ. Физические нагрузки приводят к множеству адаптаций в организме. В результате регулярной тренировки улучшается функция сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем крови и усиливается доставка кислорода к мышцам. Увеличение числа митохондрий в клетках способствует улучшению аэробной выносливости.

Регулярные физические нагрузки стимулируют адаптивные изменения в организме, включая увеличение объема крови, улучшение транспортировки кислорода и усиление работы митохондрий в клетках. Адаптация организма к физическим нагрузкам происходит на нескольких уровнях: клеточном, тканевом и системном. В процессе тренировки мышцы, связки и суставы становятся более прочными, а нервная система — более эффективной в координации движений.

Правильное питание имеет решающее значение для оптимального восстановления и повышения спортивных результатов. Спортсмены должны учитывать баланс макро- и микроэлементов, а также время приема пищи. Правильное питание является основой для восстановления и прогресса. Спортсмены должны учитывать баланс макро- и микроэлементов, а также временные интервалы между тренировками и приемом пищи. Углеводы обеспечивают энергию, белки способствуют восстановлению мышечной ткани, а витамины и минералы поддерживают общий метаболизм.

Психологическая подготовка также важна для достижения успеха. Умение справляться со стрессом, поддерживать мотивацию и устанавливать цели является необходимым компонентом тренировочного процесса. Психология играет важную роль в спортивной подготовке. Умение справляться со стрессом, устанавливать и достигать цели, а также поддерживать мотивацию непосредственно влияют на результаты. Психологическая подготовка может включать медитацию, визуализацию и методы управления эмоциями.

Генетика играет значительную роль в способности к тренировкам. Индивидуальные различия в физиологии могут определять предрасположенность к определенным видам спорта. Использование современных технологий для мониторинга тренировочного процесса, таких как анализ сердечного ритма, оценка уровня кислорода в крови и использование датчиков нагрузки, позволяет более точно планировать тренировки. Генетические факторы определяют предрасположенность к различным видам спорта и уровню физической активности. Индивидуальные различия в физиологии, такие как тип мышечных волокон и метаболические особенности, влияют на тренировочные результаты и скорость восстановления.

Эти аспекты помогают создавать эффективные тренировочные программы, направленные на оптимизацию физиологического развития спортсменов.

Научные основы физиологического развития спортсменов охватывают широкий спектр аспектов, от физиологии и биохимии до психологии и технологий. Комплексное понимание этих факторов позволяет создавать индивидуализированные тренировочные программы, способствующие достижению максимальных результатов в спорте.

#### Литература

1. Tuychiyeva G.M. (2023). Effectiveness of providing knowledge to students based on the application of the coaching methodology in higher education // Экономика и социум, (11 (114)-1), 381-386.
2. Mukhammadaminovna T.G. (2023). Use of the "coaching" methodology in the process of teacher training // Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education, 2(6), 345-347.
3. Akbarovna U.M. (2019). Rasulova Shoiraz Azizovna Vliyaniye temperamenta na deyatelnost i povedeniye cheloveka // Vestnik nauki i obrazovaniya, (19-3), 73.
4. Зокиров А.И.У., Ташланова Д.М. (2022). АФН-пленка как микрофотобатарея // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 854-860.

# **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПОРТСМЕНОВ**

---

## **THE INFLUENCE OF NUTRITION ON THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES**

**З.М. Тухмасинова**  
**Z.M. Tukhtasinova**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

zarifaxonim2021@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние питания на физическую форму спортсменов, включая ключевые аспекты, такие как баланс макроэлементов (углеводы, белки, жиры), важность гидратации и роль микроэлементов (витамины и минералы). Описаны основные принципы питания до и после тренировок, подчеркивается необходимость правильного выбора продуктов для поддержания энергии и ускорения восстановления. Рассмотрены специфические потребности спортсменов в зависимости от интенсивности тренировок и видов спорта. Делается вывод о том, что сбалансированное питание является важным фактором, влияющим на улучшение спортивных показателей и общее здоровье.

**Ключевые слова:** питание спортсменов, производство энергии, углеводы и гликоген, белки и восстановление мышц, жиры и выносливость, витамины и минералы, поддержание водного баланса, физическая работоспособность, предотвращение обезвоживания, тренировки и питание.

Рациональное питание играет ключевую роль в поддержании и улучшении физической формы спортсменов. Правильный баланс макро- и микроэлементов способствует росту мышечной массы, повышению выносливости, ускорению восстановления после тренировок и соревнований, а также снижению риска травм. Влияние питания на физическую форму спортсменов нельзя недооценивать, так как оно оказывает непосредственное воздействие на спортивные результаты и здоровье в целом.

Для того чтобы питание положительно влияло на физическую форму, необходимо уделять внимание следующим основным компонентам рациона:

Углеводы являются основным источником энергии для организма, особенно во время интенсивных физических нагрузок. Они хранятся в виде гликогена в мышцах и печени и используются организмом для поддержания уровня энергии. Недостаток углеводов в рационе может привести к истощению запасов гликогена, что негативно сказывается на выносливости и продуктивности спортсменов.

Спортсменам, особенно в циклических и интенсивных видах спорта, таких как футбол, бег или плавание, рекомендуется употреблять 6-10 г углеводов на килограмм массы тела в день. Источниками "полезных" углеводов являются цельнозерновые продукты, фрукты, овощи и бобовые.

Простые углеводы, содержащиеся в сладостях и сахаре, не обеспечивают долгосрочной энергии и могут приводить к колебаниям уровня сахара в крови.

Белки играют важную роль в восстановлении и росте мышечной ткани. После интенсивных тренировок мышцы подвергаются микроразрывам, и белки необходимы для их восстановления и увеличения объема. Спортсмены нуждаются в большем количестве белков по сравнению с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни. Рекомендуемая норма потребления белков для спортсменов варьируется от 1,2 до 2,0 г на килограмм массы тела в день, в зависимости от интенсивности тренировок.

Источники качественных белков включают мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, бобовые и орехи. Спортивные добавки, такие как протеиновые коктейли, могут быть полезными в период интенсивных тренировок или при необходимости быстрого восстановления.

Хотя жиры часто избегаются в спортивном питании, они играют важную роль в обеспечении организма энергией, особенно при длительных физических нагрузках. Жиры участвуют в образовании гормонов, поддерживают иммунную систему и способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (A, D, E, K). Для поддержания физической формы важно потреблять преимущественно ненасыщенные жиры, которые содержатся в рыбе, орехах, авокадо и растительных маслах. Избыток насыщенных жиров и трансжиров может негативно сказаться на здоровье сердечно-сосудистой системы и снизить спортивную продуктивность.

Гидратация имеет решающее значение для поддержания физической формы. Вода необходима для терморегуляции, обмена веществ, транспортировки питательных веществ и выведения продуктов метаболизма. Спортсмены теряют значительное количество жидкости через пот во время тренировок, что может привести к обезвоживанию и снижению физической работоспособности. Обезвоживание всего на 1-2% от массы тела может снизить выносливость и координацию движений, а потеря более 3% жидкости значительно ухудшает физическую форму и увеличивает риск теплового удара.

Для поддержания нормального уровня гидратации спортсменам рекомендуется пить воду до, во время и после тренировок. В случае длительных и интенсивных нагрузок, особенно в жаркую погоду, можно использовать спортивные напитки, содержащие электролиты для восстановления баланса натрия и калия.

Микроэлементы играют важную роль в различных процессах, необходимых для поддержания физической формы. Витамины группы B участвуют в энергетическом метаболизме, витамин D и кальций необходимы для здоровья костей, железо помогает переносить кислород в мышечные ткани. Недостаток микроэлементов может привести к утомляемости, слабости, снижению иммунитета и повышенной восприимчивости к травмам.

Основные источники витаминов и минералов – это фрукты, овощи, орехи, злаки и молочные продукты. Для некоторых спортсменов может

потребуется дополнительный прием витаминных добавок, особенно если они придерживаются строгой диеты или имеют повышенные физические нагрузки

Рацион до и после тренировки должен обеспечивать организм необходимыми ресурсами для оптимальной физической активности и восстановления.

За 2-3 часа до тренировки рекомендуется употребить пищу, богатую углеводами и белками, с небольшим содержанием жиров. Это обеспечит достаточный запас энергии и предотвратит чувство тяжести в желудке. Например, порция овсянки с фруктами и орехами или цельнозерновой хлеб с курицей — хороший выбор перед тренировкой.

После тренировки важно восстановить запасы гликогена, а также обеспечить мышцы белками для их восстановления и роста. Рекомендуется употребить пищу в течение 30-60 минут после физической нагрузки. Например, протеиновый коктейль с бананом или рыба с рисом и овощами помогут быстро восстановить силы.

Питание является одним из основных факторов, влияющих на физическую форму спортсменов. Рацион, сбалансированный по макро- и микроэлементам, способствует увеличению энергии, улучшению спортивных показателей и быстрому восстановлению после тренировок. Спортсменам важно соблюдать режим питания, избегать дефицита питательных веществ и уделять внимание качеству продуктов, чтобы поддерживать высокий уровень физической формы и достигать максимальных результатов.

#### Литература

1. Burke L.M., Deakin V. (2006). *Clinical Sports Nutrition*. McGraw-Hill Australia.
2. Jeukendrup A., & Gleeson M. (2010). *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance*. Human Kinetics.
3. Maughan R.J., Shirreffs S.M. (2004). *Exercise, Heat, Hydration and the Brain* // *Journal of the American College of Nutrition*, 23(sup6), 546S-554S.
4. Williams C., Rollo I. (2015). *Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance* // *Sports Medicine*, 45(S1), 13-22.
5. Туйчиева Г.М. (2022). Бўлажак мутахассисларда касбий-билиш компетенциясини шакллантиришнинг педагогик шарт-шароитлари // *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (Special Issue 2), 366-369.
6. Ergashov U., Rahimov Z. (2023). *Signature and its relationship to speech styles* // In *International conference on business management and humanities* (Vol. 1, No. 1, pp. 68-69).

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

## PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE IN THE CORRECTION OF DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL RELATIONSHIP OF THE SPINE

*Д.А. Чечетин*  
*D.A. Chechetin*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь*  
*Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus*

[chechetind@list.ru](mailto:chechetind@list.ru)

**Аннотация.** В настоящее время особое беспокойство вызывает слабое физическое развитие подрастающего поколения, особенно в среднем школьном возрасте, когда происходит усиленный рост и развитие детского организма. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Лёгкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает детям хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного мышечного корсета для сохранения нормального расположения костей, что приводит к различным нарушениям костно-мышечной системы. В данной статье представлены результаты комплексного применения метода физической реабилитации (ФР) до и после проведения коррекции нарушений костно-мышечного взаимоотношения (КМВ) позвоночного столба у детей среднего школьного возраста. Данные, полученные в результате исследования, свидетельствуют о том, что правильно подобранные реабилитационные мероприятия способны перевести функциональные нарушения КМВ позвоночного столба в физиологическое состояние.

**Abstract.** Currently, the poor physical development of the younger generation is of particular concern, especially in middle school age, when there is increased growth and development of the child's body. Flexible bones can bend easily under irregular postures and uneven loads. The easy extensibility of the musculoskeletal system provides children with well-defined flexibility, but cannot create a strong muscle corset to maintain the normal location of the bones, which leads to various disorders of the musculoskeletal system. This article presents the results of the comprehensive application of the physical rehabilitation (PHR) method before and after the correction of musculoskeletal disorders (MSD) of the spinal column of middle-school children. The data obtained as a result of the study indicate that properly selected rehabilitation measures can transfer functional disorders of the MSD of the spinal column into a physiological state.

**Ключевые слова:** дети, физическая реабилитация, позвоночный столб, компьютерная оптическая топография, критерий Манна-Уитни.

**Keywords:** children, physical rehabilitation, spinal column, computer optical topography, Mann-Whitney criterion.

**Актуальность.** Нарушения КМВ позвоночного столба у детей часто возникают по причине недостаточного развития связочно-суставного аппарата, которые приводят к сдавлению спинного мозга и проходящих вдоль позвоночного столба сосудов, нарушая циркуляцию спинномозговой жидкости, оказывая негативное воздействие на весь детский организм. С

ростом детского организма происходит постепенная деформация и атрофия межпозвонковых дисков, а вокруг неравномерно формируются все части тела. В процессе роста детей происходит неправильное формирование грудной клетки, асимметричное развитие рёбер и тазовых костей, которые давят на расположенные внутри органы. Происходит смещение органов брюшной полости и малого таза, ослабевает брюшной пресс, развиваются застойные явления, нарушается процесс пищеварения и обмена веществ [1].

Гибкость и жёсткость позвоночника обеспечиваются его суставами и связочным аппаратом. Передняя и задняя продольные связки, связки межпозвонковых суставов и суставные сумки должны быть и достаточно эластичными, чтобы обеспечить необходимый объём движений позвоночника, и достаточно прочными, чтобы не допустить повреждений при движениях с большой амплитудой. Даже незначительные повреждения связок приводят к ухудшению рессорной функции позвоночника, болевым ощущениям в суставах и мышечным спазмам, что негативно влияет на общее состояние детского организма, ограничивая его физиологические возможности [3].

Самым эффективным методом коррекции нарушений КМВ позвоночного столба является метод ФР, в основу которой входят физические упражнения, позволяющие снять гипертонус в спазмированных мышцах и, напротив, помогают привести в тонус те из них, которым это необходимо. ФР охватывает все виды и формы движения, основанные на улучшении двигательной функции костей, мышц, суставов и связок. Сбалансированная работа мышечных групп создаёт предпосылки для восстановления правильного положения тела [2].

**Методы и организация исследования.** Педагогическое исследование проводилось в г. Гомеле на базе ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие 60 детей в возрасте от 10 до 14 лет, с различными нарушениями КМВ позвоночного столба.

Для определения нарушений КМВ позвоночного столба дети прошли обследование на диагностическом аппарате компьютерной оптической топографии, с использованием системы DIERS formetric 3D. Данный метод позволяет мгновенно регистрировать трёхмерную форму исследования поверхности тела в виде линий равного уровня. Анатомические ориентиры, по которым вычисляются параметры, определяющие деформацию позвоночника, находятся автоматически [5].

После определения нарушений КМВ позвоночного столба у детей были сформированы две группы:

- основная – 30 детей (15 мальчиков и 15 девочек), которые занимались по экспериментальной реабилитационной программе;
- контрольная – 30 детей, (15 мальчиков и 15 девочек), которые занимались по общепринятой методике ФР.

Статистический анализ результатов исследования проводился с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета

STATISTICA 12.0 StatSoft Inc. (USA). В сравнительном анализе двух независимых групп использовался критерий Манна-Уитни. Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха  $Me (Q_1; Q_3)$ . При сравнении результатов положительными различиями считали  $p < 0,050$  [4].

В общепринятых программах ФР по коррекции нарушений КМВ позвоночного столба используют следующие методики:

- массаж (для расслабления спазмированных и укрепления расслабленных мышц);
- корригирующую гимнастику (для уравнивания силы мышц правой и левой стороны туловища для достижения симметричности их развития);
- механотерапию (для обеспечения тонического напряжения и воздействия на мышцы-стабилизаторы, устраняющие мышечные дисбалансы, направленные на восстановление целостности КМВ позвоночного столба);
- лечебное плавание (для укрепления мышц шеи, плеч, груди, спины и брюшного пресса).

По этой методике занимались дети из контрольной группы.

Дети из основной группы занимались по разработанной усовершенствованной программе ФР, которая учитывала физиологические закономерности нормирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии и обеспечивала комплексное физическое развитие детей. Также были включены методы совершенствования основных движений в развитии силовой выносливости мышц туловища, что позволило лучше организовать проведение занятий и индивидуально дифференцировать физическую нагрузку. В программе применялось строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие и быстрое развитие двигательных способностей за относительно короткий промежуток времени.

Занятия по коррекции нарушений КМВ позвоночного столба проводились в две смены, 5 раз в неделю, продолжительностью 45 мин, на протяжении 1,5 лет и включали:

- массаж, который применялся, как общеукрепляющая процедура, и был направлен на то, чтобы снять скованность мышц, обеспечивающих подвижность каждого сегмента позвоночного столба у детей. Проводился 5 раз в неделю, курсом 20-25 процедур, каждые полгода, в зависимости от общего состояния детей;
- корригирующую гимнастику, с элементами стретчинга и фитбола – для укрепления и развития силы мышц, увеличения эластичности капсульно-связочного аппарата и улучшения трофики межпозвонковых структур. Элементы стретчинга помогли улучшить подвижность в суставах, эластичность сухожилий и связок. Упражнения на фитболе позволили включить в работу глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник, обеспечивающих силовую выносливость мышц туловища. Для удержания равновесия включались



- мышцы, которые обычно не задействуются при других видах упражнений. Проводилась по понедельникам и четвергам, продолжительностью 35 мин;
- пневматическую механотерапию – для обеспечения тонического напряжения и воздействия на мышцы-стабилизаторы, что на обычных тренажёрах выполнить невозможно, а также устраняла мышечные дисбалансы и была направлена на восстановление нарушений КМВ позвоночного столба. Проводилась по вторникам и пятницам, продолжительностью 35 мин;
  - гидрокинезотерапию – для одновременного воздействия на детский организм воды и активных движений, которые выполнялись при различной глубине погружения (до пояса, до плеч, до подбородка). Во время выполнения физических упражнений в воде обеспечивалась естественная разгрузка позвоночника, а самовытяжение во время скольжения дополняла разгрузку зон роста. Применялась ходьба по дну бассейна, прыжки с высоким подниманием коленей, приседания с погружением под воду, дыхательные упражнения, плавание различными видами (брасом, кролем на груди и кролем на спине). Проводилась по средам, продолжительностью 45 мин;
  - расслабление скелетной мускулатуры – для восстановления мышечного баланса, при котором напряжённые мышцы расслаблялись, а расслабленные мышцы, наоборот, сокращались и, таким образом, происходила нормализация работающих мышц, удерживающих туловище детей в правильном положении. Проводилось после проведения корригирующей гимнастики и пневматической механотерапии, продолжительностью 10 мин [4].

Дозировка каждого из вышеперечисленного занятия подбиралась исходя из индивидуальных особенностей каждого ребёнка, учитывая функциональное состояние и уровень подготовленности к выполнению физических упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнительные показатели детей основной и контрольной групп до исследования (табл. 1).

Как следует из таблицы 1, группы детей до начала исследования значительно не отличались ( $p > 0,050$ ).

Таблица 1 – Сравнительные показатели детей основной и контрольной групп до исследования

| №<br>п/п | Показатели<br>КМВ позвоночного столба | Группы детей     |                  | p     |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|
|          |                                       | Основная         | Контрольная      |       |
| 1.       | Шейный лордоз (°)                     | 45,0 (38,0-53,0) | 44,5 (37,0-52,0) | 0,336 |
| 2.       | Грудной кифоз (°)                     | 41,0 (34,0-50,0) | 43,0 (38,0-49,0) | 0,214 |
| 3.       | Поясничный лордоз (°)                 | 39,5 (33,0-44,0) | 37,0 (34,0-39,0) | 0,355 |
| 4.       | Боковое отклонение оси (мм)           | 3,8 (2,7-4,7)    | 4,3 (2,7-4,7)    | 0,339 |
| 5.       | Перекося таза (мм)                    | 3,0 (3,0-4,0)    | 3,0 (3,0-6,0)    | 0,589 |

Таблица 2 – Сравнительные показатели детей основной и контрольной групп после исследования

| №<br>п/п | Показатели<br>КМВ позвоночного столба | Группы детей     |                  | p      |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------|--------|
|          |                                       | Основная         | Контрольная      |        |
| 1.       | Шейный лордоз (°)                     | 39,5 (36,0-42,0) | 42,5 (39,0-49,0) | 0,048  |
| 2.       | Грудной кифоз (°)                     | 38,5 (29,0-43,0) | 46,0 (39,0-49,0) | <0,001 |
| 3.       | Поясничный лордоз (°)                 | 41,0 (35,0-47,0) | 45,0 (38,0-49,0) | 0,086  |
| 4.       | Боковое отклонение оси (мм)           | 2,0 (1,2-2,5)    | 2,5 (1,7-4,5)    | 0,028  |
| 5.       | Перекося таза (мм)                    | 2,0 (2,0-3,0)    | 3,0 (2,0-5,0)    | 0,041  |

Сравнительные показатели детей основной и контрольной групп после исследования (табл. 2).

Как показано в таблице 2, после проведения курса ФР, наблюдается улучшение по следующим показателям КМВ позвоночного столба у детей ( $p < 0,050$ ): шейный лордоз ( $p = 0,048$ ), грудной кифоз ( $p < 0,001$ ), боковое отклонение оси позвоночника ( $p = 0,028$ ), перекося таза ( $p = 0,041$ ). По поясничному лордозу ( $p = 0,086$ ) отмечено улучшение, однако статистически значимым положительным показателем не является.

**Выводы.** Проведённое педагогическое исследование по коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей среднего школьного возраста показало положительную динамику в обеих исследованных группах. Однако, изменения в концептуальных подходах и включение в основную группу детей дополнительных форм ФР (фитбол-гимнастики, стретчинга и статических напряжений) сделали эти изменения статистически более значимыми, чем в контрольной группе, что подтверждено результатами исследования.

#### Литература

1. Антонова А.А. [и др.] Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков // Международный научно-исследовательский журнал. 2020, № 7 (97). С. 52-56.
2. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в травматологии и ортопедии. М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2015. 416 с.
3. Мансурова Г.Ш. [и др.] Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017, № 62 (5). С. 187-191.
4. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. М.: Медиа Сфера, 2002. 312 с.
5. Цуканов А.Н. [и др.] Диагностика статических деформаций позвоночника методом топографической фотометрии в динамике до и после реабилитационных мероприятий у детей школьного возраста // Проблемы здоровья и экологии. 2016, № 3. С. 44-46.
6. Чечетин Д.А., Нарский Г.И. Применение метода адаптивной физической культуры в коррекции деформирующих дорсопатий у детей среднего школьного возраста // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых учёных. Брянск: БрГУ, 2023. С. 403-409.

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ METABOLISM AND ENERGY DURING PHYSICAL EXERCISES

*Г.Н. Эрназаров*  
*G.N. Ernazarov*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

**Аннотация.** В статье из-за постоянства количества электролитов и воды в клетках человеческого организма клетки могут нормально работать только тогда, когда осмотическое давление несколько постоянно. Поскольку организм представляет собой единое целое, он может жить определенное время при поступлении избыточной воды или лишении ее, при повышенном или пониженном количестве солей в пище. Причина этого в том, что в организме есть устройства, которые помогают поддерживать одинаковое количество воды и электролитов. Когда воды поступает в организм больше, чем ей необходимо, избыток быстро покидает организм через органы выделения (почки, потовые железы, кожу), а при недостатке воды задерживается. Освещается информация о том, как органы выделения таким образом управляют количеством электролитов в организме.

**Ключевые слова:** организм, клетки, электролит, осмотическое давление, избыток воды, соли в пище, почки, потовые железы, внешняя среда, сильное влияние, гомеостаз, гликоген.

**Введение.** Сегодня человек – это организм и внешняя среда. Любой организм для жизни нуждается в определенных условиях. Определенный тип организма на пути своего эволюционного развития приспосабливается к среде обитания, которая определяет для организма условия жизни. Только тогда, когда внешняя среда дает возможность организму получать пищу, восполняющую его материальные и энергетические затраты, и когда организм живет в необходимой для него водной или воздушной среде, и только при наличии определенной температуры, барометрического давления, освещенности, интенсивности и спектре и т.д., функции могут проявляться умеренно.

Формы приспособления различных организмов к перечисленным факторам внешней среды и их взаимодействия с окружающей средой весьма различны. Например, животные организмы нуждаются в органических питательных веществах и не могут синтезировать сложные органические соединения из неорганических веществ. С другой стороны, зеленые растения могут синтезировать органические вещества из неорганических веществ в ходе фотосинтеза. Благодаря такому различию в отношении животных и растительных организмов к внешней среде происходит круговорот веществ в живой природе [1].

В результате дезаминирования и декарбоксилирования в процессе жизни аминокислоты постоянно расщепляются и образуются более простые азотистые соединения (аммиак, мочевина и др.).

Большинство клеток животных являются аэробами, то есть им необходим молекулярный кислород для окисления питательных веществ до воды и углекислого газа — газа, который поступает в организм из окружающей среды. Некоторые организмы являются анаэробами, они не нуждаются и не используют свободный кислород, свободный кислород для них даже вреден. Необходимую для жизни энергию они получают путем расщепления питательных веществ в анаэробных (бескислородных) условиях.

Различные организмы по-разному реагируют на температуру, барометрическое давление, влажность воздуха и количество электролитов в водной среде. Например, некоторые виды организмов могут жить только в пресной воде рек и озер (содержание солей в пресной воде не превышает 0,1%), тогда как другие организмы обитают только в морской воде (морская вода содержит около 3% электролитов).

Различные изменения внешней среды: количества и состава питательных веществ, состава воздуха — кислорода и углекислого газа, состава и количества электролитов в воде, температуры и барометрического давления, изменения спектра и интенсивности света, а также наличие токсичных веществ в окружающей среде, радиоактивное излучение и тому подобное оказывают сильное влияние на физиологические функции. Некоторые из этих факторов усиливают физиологические процессы, а другие, наоборот, ослабляют и разрушают организм [2].

Жизнедеятельность организма может протекать нормально только при определенных условиях внешней среды. Допустимый предел изменения этого состояния не очень велик, т. е. состояние должно быть в некоторой степени устойчивым. При этом следует учитывать, что диапазон условий среды, которые могут переносить высшие животные, значительно шире, чем диапазон, необходимый для нормального функционирования большинства клеток в ней. Причина этого в том, что во внутренней среде, где клетки организма мало изменяются по сравнению с внешней средой, функционирует внутренняя среда - кровь, лимфа и тканевая жидкость, омывающая клетки.

**Гомеостаз.** В организме высших животных возникли приспособления, которые противостоят большинству воздействий внешней среды и обеспечивают более или менее постоянство условий жизни клеток. Это очень важно для жизнедеятельности всего организма. Например, клетки теплокровных животных, т. е. животных с постоянной температурой тела, нормально работают в условиях с узкими температурными пределами (около 36-38° С у человека). Превышение этих пределов температуры приводит к нарушению жизнедеятельности клеток. В то же время организм теплокровных животных может жить в условиях со значительным изменением температуры внешней среды. Например, при изменении температуры белого медведя от -70° С до +200-300° С температура его тела всегда остается на одном уровне [3].

Благодаря постоянному количеству электролитов и воды в клетках организма клетки могут работать умеренно только тогда, когда осмотическое давление несколько постоянно. Повышение или понижение осмотического давления приводит к нарушению функций и структуры клеток. Поскольку организм представляет собой единое целое, он может жить определенное время при поступлении избыточной воды или лишении ее, при повышенном или пониженном количестве солей в пище. Причина этого в том, что в организме есть устройства, которые помогают поддерживать одинаковое количество воды и электролитов. Когда воды поступает в организм больше, чем ей необходимо, избыток быстро покидает организм через органы выделения (почки, потовые железы, кожу), а при недостатке воды задерживается. Органы выделения контролируют количество электролитов в организме таким образом: органы выделения быстро выгоняют лишнюю воду или задерживают ее, когда организм не получает достаточного количества солей.

С одной стороны, количество некоторых электролитов в крови и тканевой жидкости, а с другой - в протоплазме клеток различно. в крови и тканевой жидкости больше ионов натрия, а в протоплазме клеток больше ионов калия. Поскольку существует особый механизм, удерживающий ионы калия внутри клетки и препятствующий накоплению ионов натрия в клетке, количество ионов внутри и на поверхности клетки различно. Этот механизм называется насосом  $\text{Na}^+\text{K}^+$ , который связан с процессом обмена веществ в клетке.

Клетки организма очень чувствительны к изменению количества ионов водорода. В результате изменения количества этих ионов жизнедеятельность клеток сильно нарушается. Внутренняя среда организма характеризуется постоянным количеством ионов водорода, которое зависит от наличия буферных систем в крови и тканевой жидкости и деятельности органов выделения. при повышении кислот или щелочей в крови они быстро выводятся из организма, и таким образом поддерживается постоянное количество ионов водорода во внутренней среде [4].

Клетки, особенно нервные, очень чувствительны к изменениям уровня сахара в крови. Постоянство количества сахара в крови имеет большое значение для жизненных процессов организма. При повышении уровня сахара в крови из него в печени и мышцах синтезируется полисахарид – гликоген, это вещество накапливается в клетках, а при снижении сахара в крови, наоборот, гликоген расщепляется в печени и мышцах и образуется виноградный сахар. и это вещество попадает в кровь.

Постоянство химического состава и физико-химических свойств внутренней среды — важная особенность организма высших животных. Для выражения этого постоянства профессор Ш.Ханкельдиев предложил широко используемое выражение гомеостаз. Наличие ряда биологических констант, то есть устойчивых количественных показателей, характеризующих нормальное состояние организма, является выражением гомеостаза. К таким стабильным

показателям относятся: температура тела, осмотическое давление крови и тканевой жидкости, содержание в них ионов натрия, калия, кальция, хлора и фосфора, а также содержание белка и сахара, содержание ионов водорода и др.

Постоянство состава внутренней среды, физико-химических и биологических свойств носит не абсолютный, а относительный и динамический характер. Такая стабильность достигается за счет безостановочной работы нескольких органов и тканей. Изменения состава и физико-химических свойств внутренней среды под влиянием изменений внешней среды и в результате жизнедеятельности организма многократно усиливаются за счет безостановочной работы ряда органов и тканей.

Разные органы и их системы играют разную роль в поддержании гомеостаза. Например, органы пищеварения обеспечивают поступление питательных веществ в кровь в форме, пригодной для использования клетками организма. Члены кровеносной системы постоянно перемещают кровь и переносят различные вещества по организму. В результате к клеткам поступают питательные вещества, кислород и различные химические вещества, образующиеся в организме, а выделяющиеся из клеток продукты жизнедеятельности (продукты распада), в том числе углекислый газ, поступают к органам, выводящим их из организма [5].

Органы дыхания обеспечивают поступление кислорода в кровь и удаление углекислого газа из организма. Печень и ряд других органов осуществляют множество химических изменений – синтезируют и расщепляют химические соединения, важные для жизнедеятельности клеток. Органы выделения — почки, легкие, потовые железы, кожа — выводят из организма последние продукты распада органических веществ и поддерживают постоянное количество воды и электролитов в крови (следовательно, в тканевой жидкости и клетках тела).

Нервная система играет очень важную роль в поддержании гомеостаза. Нервная система зорко реагирует на различные изменения внешней и внутренней среды, контролирует деятельность органов и систем таким образом, что в результате предупреждаются изменения и нарушения, которые происходят и могут возникнуть в организме, вплоть до рычаний.

Гомеостаз имеет определенные пределы. Если организм приспособлен к условиям, особенно если он длительное время пребывает в условиях, сильно отличающихся от этих условий, то может нарушиться гомеостаз и произойти серьезные изменения, не позволяющие вести умеренный образ жизни. Например, при повышении или понижении внешней температуры температура тела может повышаться или понижаться, организм может перегреваться или остывать и в результате может погибнуть. Точно так же, когда в организм поступает очень мало воды и солей или когда он полностью лишен этих веществ, состав внутренней среды и относительное постоянство ее физических и химических свойств через некоторое время нарушаются, и организм перестает жить [6, 7, 8].

Высокий уровень гомеостаза возникает лишь на определенных стадиях видового и индивидуального развития. Устройства, снижающие или устраняющие последствия внешних изменений окружающей среды, недостаточно развиты у животных нижнего уровня. Например, температура тела относительно постоянна только у теплокровных животных (гомотермия). Температура тела холоднокровных животных близка к температуре внешней среды и колеблется (пойкилотермия). Температура тела, состав внутренней среды и физико-химические свойства новорожденного животного не так постоянны, как во взрослом организме.

Даже незначительное нарушение гомеостаза приводит к патологии. Пока это так, большое значение для правильной диагностики заболеваний имеет определение температуры тела, артериального давления, состава, физико-химических и биологических свойств крови и других относительных постоянных физиологических показателей.

**Выводы.** Поскольку организм представляет собой единое целое, он может жить определенное время при поступлении избыточной воды или лишении ее, при повышенном или пониженном количестве солей в пище. Причина этого в том, что в организме есть устройства, которые помогают поддерживать одинаковое количество воды и электролитов. Когда воды поступает в организм больше, чем ей необходимо, избыток быстро покидает организм через органы выделения почки, потовые железы, кожу, а при недостатке воды задерживается.

#### Литература

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., 2001. 245 с..
2. Ханкельдиев Ш.Х., Эрнazarов Г.Н., Региональные особенности физического статуса. Монография. Ю., 2021. 162 с.
3. Ernazarov G.N. O'quvchi-yoshlar jismoniy tarbiyasining xududiy xususiyatlari: Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2022. 160 с.
4. Ernazarov G.N. Jismoniy tarbiyaning regional xususiyatlari: O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2023. 166 с.
5. Ernazarov G.N. (2022). Due to anthropogenic changes in the ecological conditions, the negativity that occurs in the aerobic capacity of students. International // journal of social science & interdisciplinary research, 11(12), 132-139.
6. Эрнazarов Г. (2023). Талабалари жисмоний сифатларини кўрсаткичи // Евразийский журнал академических исследований, 3(1 Part 5), 85-92.
7. Ernazarov G.N. (2022). Physical qualities of students learn // International journal of social science & interdisciplinary research, 11(12), 150-159.
8. Ernazarov G.N. (2022). Problems of valeological culture of students // International journal of social science & interdisciplinary research, 11(12), 57-66.

# СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

## SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT



### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИНАМИКИ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

---

### FEATURES OF PSYCHODYNAMICS AND INDIVIDUAL STYLE OF ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS IN COMPETITION CONDITIONS

*В.Д. Анашов*  
*V.D. Anashov*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик,  
Узбекистан*  
*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

valixan.boks@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье приведены результаты исследований свойств нервной системы боксёров высокой квалификации, проанализированы закономерности связей между психофизиологическими особенностями и индивидуальным стилем деятельности боксёров.

**Abstract.** This article presents the results of research on the properties of the nervous system of highly qualified boxers, analyzes the patterns of connections between psychophysiological characteristics and the individual style of activity of boxers.

**Ключевые слова:** боксёры высокой квалификации, экстремальные условия, психодинамические особенности, сила, подвижность, лабильность нервной системы, нервные процессы, индивидуальный стиль деятельности.

**Keywords:** highly qualified boxers, extreme conditions, psychodynamic features, strength, mobility, lability of the nervous system, nervous processes, individual style of activity.

**Актуальность.** Мировая практика свидетельствует, что в современном спорте высших достижений результат достигается за счёт очень высокого уровня развития широкого комплекса различных двигательных, сенсомоторных и психических качеств, составляющих основу спортивно-технического мастерства, за счёт реализации заложенных в спортсмене задатков. Эти задатки реализуются как способности, определяющие, с одной стороны, высокий уровень развития физических и психических качеств, с другой, устойчивость состояний в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Большинство отечественных и зарубежных исследователей и специалистов в области бокса считают, что психофизиологические



характеристики определяют особенности адаптации организма спортсмена к предъявляемым нагрузкам, его технико-тактический стиль, способы и «цену» достижения спортивного результата [1, 2, 10].

Сегодня, на фоне выдающихся спортивных достижений боксёров Узбекистана, существенной является практическая задача разработки новых методов тренировки, изыскание ещё более эффективных средств повышения результативности соревновательной деятельности боксёров. Определив пути формирования индивидуального стиля деятельности, мы раскрываем пути реализации важнейшего педагогического принципа – принципа индивидуального подхода. Однако это очень сложная задача, т.к. требует не только хорошего знания особенностей современной методики тренировки, но и способности соотносить их с индивидуально-психофизиологическими особенностями спортсмена.

**Цель исследования** - изучить особенности психодинамики и индивидуального стиля деятельности боксёров высокой квалификации - членов сборной команды Узбекистана.

**Методы исследования.** Изучение свойств нервной системы боксёров высокой квалификации - членов сборной команды Узбекистана проводилось по комплексной программе психофизиологических исследований. Программа включала методики исследования силы нервной системы относительно процесса возбуждения с помощью измерения латентного периода реакции на раздражители разной интенсивности [8]; двигательную методику исследования силы нервной системы с помощью измерения латентного периода двигательных реакции при многократном повторении раздражителей [2], методику исследования нервных процессов по экстренной переделке двигательной реакции [3]. Программа исследований психофизиологических особенностей спортсменов подробно изложена в работах В.Д. Небылицына и Н.М. Пейсахова [8, 9].

**Результаты исследования.** Для того чтобы изучить свойства психодинамики, во многом определяющие поведение спортсмена в экстремальных условиях соревнования, прежде всего, необходимо определить психические проявления основных свойств нервной системы.

Как показал анализ литературы, в любом виде человеческой деятельности, особенно если он протекает в экстремальных условиях, индивидуальный стиль формируется на основе типологических особенностей свойств нервной системы, причём в процессе деятельности происходит компенсация тех типологических свойств, которые могут считаться «неблагоприятными» для данного вида деятельности.

Предшествующие исследования показывают, что для подавляющего большинства боксёров характерна подвижность нервных процессов, которая позволяет эффективно менять тактические решения, перестраиваться от действий атаки к действиям защиты, и наоборот, даже менять технические и тактические навыки [10]. Результаты нашего исследования полностью согласуются с этим положением. Лишь небольшое число боксёров высокой

квалификации (из 36 обследованных) оказалось с выраженными проявлениями инертности нервных процессов. Среди выдающихся боксёров, победителей и призёров крупнейших международных турниров не оказалось ни одного, у которого не проявилось бы свойство подвижности.

Боксёры с инертной нервной системой для достижения высоких результатов находят компенсации за счёт формирования индивидуального стиля деятельности. Прежде всего, в тренировочном процессе они более тщательно относятся к выполнению каждого упражнения, выполняют технические действия с большим количеством повторов. В бою такие боксёры внимательны, предпочитают не рисковать, строго сохраняют боевую дистанцию, тщательно готовят ситуацию для применения задуманных действий. Как правило, эти действия носят преднамеренный характер.

Боксёры с инертной нервной системой в своём большинстве отдают предпочтение позиционному стилю деятельности. Если помимо этого свойства у них наблюдается хорошая физическая подготовленность, а в чертах личности преобладают такие, как амбициозность, уверенность в себе, стремление к лидерству, то у таких боксёров формируется позиционно-атакующий стиль; если свойство инертности сочетается с отсутствием такого физического качества, как быстрота, а в чертах характера и темперамента преобладают интровертированность, невротичность, неуверенность в себе, формируется позиционно-оборонительный стиль.

Несколько сложнее обстоит дело со свойством «сила - слабость».

Е.П. Ильин [4] считает, что, поскольку слабая нервная система коррелирует с высокой степенью чувствительности или активности, а это - качество, положительно влияющее на формирование спортивного мастерства спортсменов, «слабый» тип должен встречаться среди них чаще. С одной стороны, мы присоединяемся к мнению Е.П. Ильина относительно частоты наблюдений слабой нервной системы среди мастеров спорта. В нашем исследовании спортсмены со слабой нервной системой составили 31% от общего числа испытуемых, но у половины из них свойство «слабость», зафиксированное экспериментально, не подтверждается в наблюдениях за их поведением на тренировках и соревнованиях. С другой стороны, среди выдающихся спортсменов мы не нашли ни одного, которого можно категорически отнести к «слабым».

Большинство боксёров со слабой нервной системой, мало отличаются от представителей «сильного» типа по индивидуальному стилю деятельности. Исключение составляют следующие различия. Спортсмены со слабой нервной системой чаще пользуются экспромтными решениями, так как недостаточно выносливая психика не позволяет длительно удерживать интенсивное внимание в ситуациях ожидания момента для осуществления преднамеренных действий.

Вопреки ожиданиям, такое свойство, как лабильность у боксёров выражено незначительно. Казалось бы, свойство, «ответственное» за возникновение возбуждения, в боксе должно проявляться ярко. Возможно, все

дело в процедуре измерения этого свойства. Для нас важно, что свойство лабильности, как правило, не связывают с формированием индивидуального стиля деятельности [6]. Некоторые материалы дают нам основания усомниться в таком подходе. В нашем исследовании из 16 спортсменов основной группы 5 оказались с ярко выраженной лабильностью нервных процессов. У этих спортсменов есть общие черты в индивидуальном стиле деятельности. Они заключаются в следующем: у них сформировалась атакующая манера ведения боя (позиционно-атакующая или манёврнно-атакующая). Спортсмены с лабильной нервной системой особенно часто атакуют действиями «на ведение» и достигают при этом высоких результатов. Их действия в защите гораздо менее эффективны, они, как правило, преднамеренны, причём наблюдается тенденция к тактически неадекватным контратакам. Именно высокая эффективность атак «на ведение» наиболее выраженная черта индивидуального стиля боксёров с высокой лабильностью нервных процессов.

Таким образом, изученные психофизиологические показатели отражают индивидуальные особенности спортсменов боксёров и свидетельствуют о недостаточной психофизиологической подготовке.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что выявленные закономерности связей между особенностями психодинамики и индивидуального стиля деятельности боксёров раскрывают возможности для диагностики предпочтительных признаков в формировании стиля и одновременно указывают наиболее оптимальные пути в формировании этого стиля.

#### Литература

1. Анашов В.Д. Совершенствование методики повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации. Автореф. дис. ... д-ра. философии, наук. М.
2. Горбачев С.С. Психофизические состояния боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007, № 5. С. 44-45.
3. Дроздовский А.К. Исследование связей свойств нервной системы с психодинамическими характеристиками личности. Автореф. ... канд. психолог. наук. – СПб., 2008. 20 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. М.; СПб.: Питер, 2016. 351 с.
5. Кашин А.П. О комплексном исследовании психофизиологических особенностей человека: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1971. 21 с.
6. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтера, В.Я. Романова. М., 1982, С. 74-77.
7. Макунина О.А. Комплексная оценка психофизиологического статуса студентов-спортсменов в условиях сочетанной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2015, №2–3. С. 254.
8. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. 211 с.
9. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. Казань, 1974.
10. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла:

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

## SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

---

*Н.В. Васенков, А.А. Гилязова*  
*N.V. Vasenkov, A.A. Gil'azova*

*Казанский филиал Российского государственного университета правосудия,*  
*Казань, Россия*  
*Kazan Branch of the Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

aliag1lyazova@yandex.ru

**Аннотация.** Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта представляют собой комплексные аспекты, влияющие на развитие спортсменов и участников спортивной деятельности. В социокультурном контексте важными являются факторы, такие как доступность спортивных объектов, влияние массовой культуры и стереотипы о физической активности, которые могут ограничивать участие различных групп населения. Психологические проблемы, включая страх неудачи, стресс и давление со стороны окружения, могут негативно сказываться на мотивации и психическом здоровье спортсменов. Кризисы идентичности, возникающие у спортсменов в результате неудач или травм, также требуют внимания. Важно развивать устойчивость и позитивное отношение к физической активности, а также внедрять программы поддержки и обучения, которые помогут преодолевать эти проблемы. Профессиональная помощь психологов и тренеров играет ключевую роль в формировании здорового восприятия спорта и физической культуры, что способствует не только спортивным достижениям, но и общему благополучию участников.

**Abstract.** Socio-cultural and psychological problems of physical culture and sports are complex aspects that affect the development of athletes and participants in sports activities. In a sociocultural context, factors such as the accessibility of sports facilities, the influence of popular culture and stereotypes about physical activity are important, which may limit the participation of various groups of the population. Psychological problems, including fear of failure, stress and environmental pressure, can negatively affect the motivation and mental health of athletes. Identity crises that occur in athletes as a result of failures or injuries also require attention. It is important to develop resilience and a positive attitude towards physical activity, as well as to implement support and training programs that will help overcome these problems. Professional assistance from psychologists and coaches plays a key role in shaping a healthy perception of sports and physical culture, which contributes not only to athletic achievements, but also to the overall well-being of participants.

**Ключевые слова:** социокультурные проблемы, психологические проблемы, спорт, физическая культура, формирование здорового восприятия спорта и физической культуры.

**Keywords:** socio-cultural problems, psychological problems, sports, physical culture, formation of a healthy perception of sports and physical culture.

**Актуальность** социокультурных и психологических проблем физической культуры и спорта определяется несколькими ключевыми факторами:

Социокультурные проблемы:

1. Доступность и инфраструктура.
2. Культурные стереотипы.
3. Социальное неравенство.
4. Коммерциализация спорта.

Психологические проблемы:

1. Стресс и давление.
2. Проблемы с самооценкой.
3. Травмы и психология восстановления.
4. Отношение к неудачам.

**Методы и организация исследования.** Теоретический метод исследования: изучение вопроса с использованием интернета, проведение сравнительного анализа.

Рассмотрим подробнее социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта, с помощью их ключевых факторов.

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**

### **Доступность и инфраструктура в физической культуре и спорте.**

#### ***1. Доступность спортивных объектов:***

- Недостаток спортивных сооружений: В многих регионах, особенно в сельских и отдаленных районах, отсутствуют необходимые спортивные объекты (стадион, спортзал, бассейн). Это ограничивает возможности для занятий спортом.
- Качество инфраструктуры: Даже в городах могут быть проблемы с качеством существующих объектов. Старые или плохо оборудованные спортзалы могут не соответствовать современным стандартам безопасности и комфорта.

#### ***2. Финансовые барьеры:***

- Стоимость занятий: Высокие цены на абонементы, тренировки и оборудование могут стать серьезным препятствием для людей с низким доходом. Это создает неравенство в доступе к физической культуре.
- Инвестиции в инфраструктуру: Недостаток государственного финансирования и частных инвестиций в развитие спортивной инфраструктуры также влияет на доступность.
- Транспортная доступность: Отсутствие общественного транспорта или его нерегулярность может стать дополнительным барьером для доступа к спортивным объектам.

### **Культурные стереотипы.**

#### ***1. Гендерные стереотипы:***

- Ограничения для женщин: В некоторых культурах существует мнение, что спорт — это «мужское» занятие. Это может препятствовать участию

женщин в определенных видах спорта, особенно тех, которые считаются агрессивными или требующими физической силы (например, борьба, бокс).

- Стереотипы о женской физической активности: Даже в тех странах, где женщины активно участвуют в спорте, могут сохраняться предвзятости относительно того, какие виды спорта «подходят» женщинам (например, танцы или гимнастика), а какие — нет.

## ***2. Этнические и расовые стереотипы:***

- Предвзятости по отношению к этническим группам: В некоторых случаях определенные виды спорта ассоциируются с конкретными этническими группами. Например, существует стереотип о том, что чернокожие спортсмены лучше проявляют себя в баскетболе или легкой атлетике.
- Дискриминация: Спортсмены из этнических меньшинств могут сталкиваться с дискриминацией и предвзятостью как на уровне участия, так и на уровне профессиональной карьеры.

## ***3. Стереотипы о физическом состоянии:***

- Ограничения для людей с инвалидностью: Существуют стереотипы о том, что люди с ограниченными возможностями не могут заниматься спортом или достигать высоких результатов. Это может привести к недостаточной инклюзии и отсутствию возможностей для занятий.
- Избыточный вес и здоровье: Люди с избыточным весом могут сталкиваться с предвзятостью и стыдом за свое тело, что может препятствовать их участию в спортивной деятельности.

## **Социальное неравенство.**

### ***1. Инклюзия и дискриминация:***

- Дискриминация по социальному статусу: Спортсмены из низших социальных слоев могут сталкиваться с предвзятостью и дискриминацией как на уровне участия, так и на уровне профессиональной карьеры.
- Отсутствие инклюзивности: Спортивные организации могут не уделять должного внимания созданию инклюзивной среды для людей из разных социальных групп.

### ***2. Образование и подготовка:***

- Недостаток квалифицированных тренеров: В менее обеспеченных районах может не хватать профессиональных тренеров, что снижает качество подготовки и мотивацию молодежи заниматься спортом.
- Образование о здоровье и спорте: Социально незащищенные группы могут иметь ограниченный доступ к информации о здоровом образе жизни и спорте, что также влияет на их участие.

## **Коммерциализация спорта.**

### ***1. Влияние на культуру:***

- Упрощение культурных аспектов спорта: Коммерциализация может привести к потере уникальных культурных аспектов определенных видов спорта, так как акцент делается на массовость и прибыль.

- Глобализация спорта: Спорт становится глобальным бизнесом, что может привести к утрате местных традиций и идентичности в пользу универсальных форматов.

## **2. Изменение структуры соревнований:**

- Увеличение числа коммерческих турниров: Спортивные события становятся все более коммерческими, что может снизить значимость традиционных соревнований и чемпионатов.
- Изменение правил игры: В погоне за зрелищностью и доходами организаторы могут изменять правила и форматы соревнований, что может негативно сказаться на спортивной честности.

## **3. Влияние на молодежь:**

- Культ успеха: Коммерциализация может формировать у молодежи неправильные представления о спорте как о средстве достижения fame и богатства, что отвлекает от истинной ценности физической активности и командной работы.
- Давление на молодых атлетов: Молодые спортсмены могут испытывать давление со стороны спонсоров и организаций, что может негативно сказаться на их здоровье и психическом состоянии.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.**

### **Стресс и давление.**

#### **1. Причины стресса в спорте:**

- Конкуренция: Высокая степень конкуренции может вызывать беспокойство о результатах и ожиданиях, как со стороны тренеров, так и со стороны зрителей.
- Финансовые обязательства: Спонсоры и контракты создают дополнительное давление на спортсменов, заставляя их постоянно демонстрировать высокие результаты.
- Ожидания окружающих: Семья, друзья и фанаты могут иметь завышенные ожидания, что приводит к дополнительному стрессу.
- Травмы: Страх потерять форму или возможность участвовать в соревнованиях из-за травмы также создает психологическое напряжение.

#### **2. Влияние стресса на производительность:**

- Снижение концентрации: Высокий уровень стресса может привести к трудностям с концентрацией, что негативно сказывается на выступлениях.
- Эмоциональная нестабильность: Спортсмены могут испытывать перепады настроения, что затрудняет взаимодействие с командой и тренерами.
- Физические симптомы: Стресс может проявляться через физические симптомы, такие как головные боли, усталость и проблемы со сном, что дополнительно ухудшает производительность.

### **Проблемы с самооценкой.**

#### **1. Причины низкой самооценки:**

- Сравнение с другими: Спортсмены часто сравнивают себя с соперниками или даже с собственными идеалами, что может привести к чувству неполноценности.

- Ошибки и неудачи: Частые ошибки или неудачи на соревнованиях могут подрывать уверенность в своих силах.
- Ожидания окружающих: Давление со стороны тренеров, родителей или зрителей может создать высокие ожидания, которые трудно оправдать.

### ***2. Влияние низкой самооценки на спортсменов:***

- Снижение мотивации: Низкая самооценка может привести к потере интереса к тренировкам и соревнованиям.
- Страх неудачи: Спортсмены могут начать избегать соревнований или новых вызовов из-за страха не оправдать ожидания.
- Эмоциональные проблемы: Низкая самооценка может быть связана с тревожностью, депрессией и другими эмоциональными расстройствами.

### **Травмы и психология восстановления.**

#### ***1. Психологические последствия травм:***

- Страх повторной травмы: После получения травмы спортсмены могут испытывать страх перед повторением травмы, что может привести к снижению уверенности и изменению техники выполнения упражнений.
- Депрессия и тревога: Ограничения в физической активности могут вызвать чувство изоляции, уныния и тревоги. Спортсмены могут ощущать потерю смысла и цели.

#### ***2. Роль профессионалов:***

- Спортивные психологи: Работа с психологом может помочь спортсменам разработать стратегии преодоления стресса и тревоги, связанных с травмами.
- Физиотерапевты: Физиотерапевты не только занимаются восстановлением физического состояния, но и могут поддерживать психологический аспект реабилитации, помогая спортсменам сохранять мотивацию.

#### ***3. Психология восстановления:***

- Поддержка и коммуникация: Важно поддерживать открытое общение между спортсменом, тренером и медицинским персоналом. Поддержка со стороны близких также играет ключевую роль.
- Постановка целей: Установка краткосрочных и долгосрочных целей может помочь спортсмену сосредоточиться на процессе восстановления и поддерживать мотивацию.
- Психологические техники: Использование техник визуализации, медитации и релаксации может помочь справиться с тревожностью и улучшить общее состояние.
- Фокус на процессе, а не на результате: Важно сосредоточиться на процессе восстановления, а не на конечном результате. Это может помочь снизить уровень стресса и повысить уверенность.

### **Отношение к неудачам.**

#### ***1. Восприятие неудач:***



- Страх неудачи: Многие спортсмены испытывают сильный страх перед неудачами, что может приводить к повышенному стрессу и тревоге. Это может мешать им показывать свои лучшие результаты.
- Сравнение с другими: Спортсмены часто сравнивают себя с соперниками или коллегами. Если они считают, что не соответствуют стандартам, это может привести к чувству неполноценности.

## **2. Эмоциональные реакции:**

- Разочарование: Неудачи могут вызывать сильные эмоции, такие как разочарование и гнев. Эти чувства могут мешать восстановлению и прогрессу.
- Депрессия и тревога: Постоянные неудачи могут привести к более серьезным эмоциональным проблемам, таким как депрессия и тревожные расстройства.

**Заключение.** Для решения социокультурных и психологических проблем в сфере физической культуры и спорта необходимо разрабатывать программы, направленные на улучшение доступа к спорту, поддержку разнообразия и инклюзии, а также на развитие психологической устойчивости у спортсменов. Это поможет создать более здоровую и поддерживающую спортивную среду.

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

### **SOCIOCULTURE PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS**

*А.М. Вереитина, В.Н. Жданов, Н.В. Репина*  
*A.M. Vereitina, V.N. Zhdanov, N.V. Repina*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
 Белгород, Россия*  
*Belgorod state national research university, Belgorod, Russia*

vereitinaalena17@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальность изучения социокультурных проблем физической культуры и спорта среди студентов. Приведены некоторые социальные факторы возникновения данных проблем. Среди студентов нескольких курсов одного из факультетов высшего учебного заведения г. Белгород проведен социологический опрос. На основе полученных результатов исследования были выявлены, проанализированы и оценены наиболее актуальные социокультурные проблемы физической культуры и спорта в студенческой среде. В заключении статьи даны рекомендации по реализации решения данных трудностей.

**Abstract.** The article considers the relevance of studying the socio-cultural problems of physical education and sports among students. Some social factors of these problems are given. A sociological survey was conducted among students of several courses of one of the faculties of a

higher educational institution in Belgorod. Based on the obtained research results, the most pressing socio-cultural problems of physical education and sports among students were identified, analyzed and assessed. The article concludes with recommendations on how to solve these problems.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, студенты, социокультурные проблемы.

**Keywords:** physical education, sports, youth, students, socio-cultural issues.

**Введение.** В 21 веке физическая культура и спорт очень разнообразны и, так же, как и во все времена, имеют немаловажное значение для развития молодого поколения. Роль данных понятий в современном обществе очевидна и широка. В первую очередь, физическая культура способствует поддержанию физического и психического здоровья. Современные угрозы, такие как сидячий образ жизни и нерациональное питание, подчеркивают необходимость приобщения молодежи к активному образу жизни. Регулярные физические нагрузки помогают предотвратить множество заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, депрессию и другие. Также спортивные коллективные мероприятия способствуют сплочению общества и формированию командного духа. Необходимо отметить, что занятия физической культурой помогают развивать такие качества, как дисциплина, настойчивость, целеустремленность и самоконтроль. Это особенно важно для студентов, которые формируют свою личность и жизненные установки.

Однако на этапе современности возникают социокультурные проблемы физической культуры и спорта. Это связано с множеством факторов:

1. Сейчас все большее количество времени молодые люди проводят за различными гаджетами. Это приводит к малоподвижному образу жизни и снижению интереса к физической активности.

2. Молодежь часто занята учебой, работой или другими обязанностями, что делает трудным выделение времени на занятия спортом.

3. Многие молодые люди могут не чувствовать достаточной мотивации для занятий спортом. Это может быть связано с отсутствием целей, низкой самооценкой или недостатком уверенности в собственных силах.

4. Влияние сверстников и культурные нормы окружающей среды могут также играть роль. Если в окружении молодежи спорт не является популярным или ценным занятием, это может снизить их уровень участия.

Разнообразие факторов, влияющих на возникновение социокультурных проблем физической культуры и спорта среди студентов, очень велико. Эти проблемы возникают из-за неверно сформированного отношения студенческой молодежи к физической активности и спорту. Сложное во массах мнение является неотъемлемой частью социализации любого человека и может быть направлено как в сторону отрицания, так и в сторону принятия физической культуры и спортивной подготовки. Социокультурные и психологические проблемы, связанные с физической активностью и спортом, начинают проявляться все более открыто, особенно среди молодежи.

Методы и организация исследования. Среди студентов четырех курсов факультета Дошкольного, начального и специального образования Белгородского государственного университета был проведен социологический опрос. В нем приняли участие девушки и юноши в возрасте от 18 до 22 лет. Цель данного социологического исследования: выяснить отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Участникам опроса в электронном виде были высланы вопросы с вариантами ответов. Вот некоторые из них:

1. Вы считаете себя спортивным человеком?
2. Удовлетворены ли Вы занятиями по физической культуре в вашем образовательном учреждении?
3. Считаете ли, что Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой и спортом в настоящее время?
4. Как Вы думаете, нужны ли занятия спортом в вашем образовательном учреждении?
5. Укажите, что Вас сдерживает заниматься физической культурой?

В данном социологическом опросе приняли участие 129 человек. На основе полученных ответов была составлена показательная диаграмма (рис.).

Как Вы думаете, нужны ли занятия по физической культуре в Вашем образовательном учреждении?



Результаты исследования и их обсуждение. По данным социологического опроса, 61 % опрошенных студентов считают, что занятия физической культурой и спортом в вузе не нужны, 23 % - занятия нужны 1 раз в неделю, 10 % - занятия нужны в большом количестве и 6 % затруднялись ответить.

Такие показатели связаны с потерей ценности физического воспитания среди студентов 18 – 22 лет. После окончания школы молодые люди стремятся реализовать себя в том направлении, которое кажется им наиболее

приоритетным. К сожалению, зачастую, спорт отходит на второе место в лучшем случае, а в худшем – о нем забывают.

**Выводы.** Сегодня социокультурные проблемы физической культуры и спорта среди молодежи являются актуальными не только для России, но и для других государств. По данным статистики и социологического опроса становится ясно, что необходимо более широко исследовать данное направление, а также разрабатывать и внедрять новые методы работы с физическим воспитанием молодежи. Так как социокультурные проблемы довольно многочисленны, то решение требует комплексного подхода, включая программы по популяризации физической культуры, создание доступной спортивной инфраструктуры, организацию инклюзивных мероприятий, а также участие родителей и образовательных учреждений в воспитании активного образа жизни.

#### Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. 127 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.

### **ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ СПОРТА КАК СУБКУЛЬТУРЫ И НЕГАТИВНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ЕГО РАЗВИТИИ**

---

### **THE PROBLEM OF STUDYING SPORTS AS A SUBCULTURE AND NEGATIVE PHENOMENA IN ITS DEVELOPMENT**

---

***Е.С. Громова***  
***E.S. Gromova***

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск,  
Россия*

*National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia*

*grkaterina@bk.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема изучения спорта как субкультуры и выявляются негативные явления, влияющие на его развитие. Спорт, как социальный феномен, обладает уникальными характеристиками, формирующими его культуру и идентичность участников. Однако, наряду с положительными аспектами, в спортивной среде наблюдаются и серьезные проблемы, такие как допинг, агрессия, коммерциализация и социальное неравенство. Исследование основано на анализе актуальных научных исследований, изучающих проблему спорта как субкультуру, а также негативных явлений, связанным с его развитием. Результаты показывают, что эти проблемы подрывают доверие к спорту и препятствуют его устойчивому развитию. В статье также предлагаются рекомендации по созданию здоровой спортивной культуры, акцентируя внимание на необходимости образовательных программ и обеспечения равного доступа к спорту.

**Abstract.** This article examines the problem of studying sports as a subculture and identifies negative phenomena affecting its development. Sport, as a social phenomenon, has unique characteristics that shape its culture and the identity of its participants. However, along with the positive aspects, serious problems such as doping, aggression, commercialization and social inequality are also observed in the sports environment. The research is based on the analysis of current scientific research studying the problem of sport as a subculture, as well as negative phenomena associated with its development. The results show that these problems undermine the credibility of sport and hinder its sustainable development. The article also offers recommendations for creating a healthy sports culture, focusing on the need for educational programs and ensuring equal access to sports.

**Ключевые слова:** спорт как субкультура, допинг, агрессия в спорте, коммерциализация спорта, дискриминация.

**Keywords:** sports as a subculture, doping, aggression in sports, commercialization of sports, discrimination.

**Актуальность** изучения спорта как субкультуры в современном обществе проявляется в нескольких аспектах. Во-первых, спорт объединяет людей разных возрастов, национальностей и социальных групп. Во-вторых, он представляет собой уникальную субкультуру с собственными ценностями и правилами, что позволяет лучше понять его роль в обществе и разрабатывать меры по предотвращению негативных явлений. В-третьих, спорт сталкивается с проблемами, такими как допинг, травмы, чрезмерная конкуренция и коммерциализация, требующими глубокого анализа. В-четвертых, исследование спорта способствует развитию личности и общества, формируя здоровый образ жизни, лидерские качества и патриотизм. В итоге, изучение спорта как субкультуры важно для понимания его влияния на социальные, культурные, экономические и политические аспекты жизни, что открывает новые горизонты для научного и практического анализа.

**Цель исследования:** изучить проблему и признаки спорта как субкультуры, характеристик, а также изучение негативных явлений, влияющих на его развитие.

**Методы исследования.** В рамках исследования был проведен анализ актуальных научных исследований, изучающих проблему спорта как субкультуру, а также негативным явлениям, связанным с его развитием.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного исследования была изучена проблема изучения спорта как субкультуры и негативные явления в его развитии. На основе проведенного анализа можно выделить следующие признаки спорта, как субкультуры: особенности языка и коммуникации (специфические термины и жаргон; неписанные правила и кодексы поведения в спортивной среде; специфические формы общения и взаимодействия); ценности и нормы (специфические ценности, честная игра, командный дух, победа над собой; нормы поведения; ожидания и требования к спортсменам, тренерам и болельщикам); символика и атрибуты (специфические символы, эмблемы и логотипы; атрибуты, которые отличают спортсменов и болельщиков; специфические ритуалы и традиции); ритуалы и традиции (предматчевая разминка, празднование победы; обряды инициации;

специфические формы празднования спортивных событий); социальные отношения и иерархия (специфические социальные отношения; иерархия в спортивной среде; специфические формы взаимодействия и общения между представителями разных уровней иерархии); места и пространства (специфические места и пространства, ассоциирующиеся с конкретным видом спорта; специфические формы использования и организации пространства); влияние на личность и общество (специфическое влияние спорта на формирование личности и характера спортсмена; влияние спорта на общество развитие инфраструктуры, создание рабочих мест, формирование общественного мнения) [1, 4].

Спорт как субкультура представляет собой уникальный феномен, который включает в себя различные социальные, такие как **сообщество и принадлежность, иерархия и статус**, инклюзия и разнообразие, социальные нормы и поведение, и культурные аспекты, такие как идентичность и самовыражение, ритуалы и традиции, символика и эстетика, влияние медиа и популярной культуры, взаимодействие с другими субкультурами, влияние на общество [1]. Таким образом, спорт как субкультура является важным элементом социальной и культурной жизни, оказывая значительное влияние на формирование идентичности, социальных связей и культурных практик.

Медиа и современные технологии существенно влияют на развитие спортивных субкультур, способствуя их трансформации и популяризации [2]. Телевидение, интернет и социальные сети делают субкультуры более доступными, увеличивая их аудиторию и привлекая новых участников. Медиа освещают достижения спортсменов, создавая кумиров и вдохновляя молодежь, а также распространяют культурные ценности и нормы поведения. Социальные сети и цифровые платформы позволяют участникам общаться и организовывать мероприятия, формируя глобальные сообщества. Виртуальная и дополненная реальность открывают новые возможности для взаимодействия. Современные технологии помогают собирать данные о спортивной деятельности, улучшая навыки и персонализируя тренировки. Медиа и технологии способствуют взаимодействию между различными субкультурами, создавая гибридные формы и обогащая культурный опыт [2]. В результате спортивные субкультуры становятся более заметными и влиятельными, внося изменения в культурные и социальные нормы.

Агрессия и насилие представляют собой серьезные проблемы в спорте, затрагивающие как спортсменов, так и болельщиков [3]. Конкуренция, стресс, эмоциональная неустойчивость и культура агрессии могут привести к агрессивному поведению, которое усугубляется медиа и социальными сетями. Такое поведение может вызвать физические и эмоциональные травмы, ущерб репутации и негативные последствия для спорта в целом [3]. Для предотвращения агрессии необходимо внедрять меры, такие как обучение и просвещение о негативных последствиях агрессивного поведения, разработка кодекса поведения, дисциплинарные меры для нарушителей и предоставление психологической поддержки. Также важно сотрудничество с

правоохранительными органами для предотвращения и расследования инцидентов. Совместные усилия помогут создать безопасную спортивную среду для всех участников

Негативное влияние допинга и нечестной игры на развитие спорта как субкультуры является серьезной проблемой, которая наносит ущерб его репутации. Применение допинга девальвирует ценности спорта, приводя к физическим и эмоциональным травмам спортсменов и потере доверия между участниками [4]. Нечестная игра, включая мошенничество и коррупцию, также подрывает репутацию и доверие в спортивной среде. Основные аспекты негативного влияния: потеря доверия между спортсменами, тренерами и болельщиками; ущерб для здоровья (физические и эмоциональные травмы); нарушение принципа честной игры; ущерб для репутации; моральные и этические нарушения (дискредитация спортсменов и спорта в целом) [4]. Проблема негативного влияния допинга и других форм нечестной игры на спорт требует внимания, только совместными усилиями можно создать здоровую и честную спортивную среду, где спортсмены могут конкурировать на равных условиях.

Коммерциализация спорта — это процесс превращения спорта в коммерческое предприятие с целью получения прибыли, что приводит к утрате его ценностей [5]. Основные проблемы включают: потерю аутентичности - спортсмены и команды начинают восприниматься как товары, что снижает доверие между участниками; финансовая концентрация; недоступность для болельщиков; утрата таких ценностей, как честность и уважение к соперникам; коррупция и мошенничество [5]. Для сохранения аутентичности и ценностей необходимо найти баланс между коммерческими интересами и спортивными принципами через систему финансирования и поощрение этических норм.

Спорт – это важный социальный институт, формирующий культурные ценности и связи [1]. Однако социальное неравенство значительно влияет на его развитие, ограничивая доступность, участие и представительство. Финансовые барьеры, такие как высокие цены на абонементы и оборудование, затрудняют занятия спортом для людей с низкими доходами, особенно молодежи из неблагополучных семей. Недостаток инфраструктуры в некоторых регионах также создает неравные условия. Культурные и социальные барьеры, такие как предвзятость против женщин, этнических меньшинств и людей с ограниченными возможностями, дополнительно ограничивают участие этих групп в спорте [1]. Это приводит к недостатку разнообразия и снижению интереса к физической активности, формируя однобокое представление о спорте. Для преодоления влияния социального неравенства необходимы комплексные изменения, включая государственные инициативы по улучшению инфраструктуры и создание инклюзивных программ. Образовательные программы могут повысить осведомленность о важности физической активности и инклюзии.

**Заключение.** Изучение спорта как субкультуры требует комплексного подхода и глубокого анализа. Спорт отражает социальные, культурные и экономические реалии общества, формируя идентичность и нормы поведения [1]. Однако существуют негативные явления, которые затрудняют его развитие и интеграцию в общественную жизнь.

Допинг подрывает доверие к честности спортивных соревнований и ставит под сомнение достижения спортсменов, создавая атмосферу недоверия и разочарования [4]. Эти факторы ухудшают качество событий и могут негативно сказаться на здоровье атлетов.

Агрессия и насилие в спорте подрывают ценности честной конкуренции и взаимоуважения, негативно влияя на психоэмоциональное состояние участников и создавая неблагоприятную атмосферу для зрителей [3]. В итоге спорт теряет свою функцию объединения людей и формирования здоровых социальных связей.

Коммерциализация спорта способствует его популяризации и развитию инфраструктуры, но искажает первоначальные ценности, превращая спорт в товар [5]. Это создает барьеры для доступа, особенно для людей, сталкивающихся с социальным неравенством, и ограничивает их возможности участия, что негативно сказывается на здоровье и социальном благополучии.

Социальное неравенство также препятствует развитию спорта как субкультуры, ограничивая доступ к ресурсам и финансированию для уязвимых групп, что создает барьеры для формирования инклюзивной спортивной среды.

В заключение, преодоление проблем допинга, агрессии, коммерциализации и социального неравенства требует совместных усилий всех заинтересованных сторон. Спорт должен оставаться доступным для всех, независимо от социального статуса, пола или этнической принадлежности, чтобы выполнять свою основную функцию — объединять людей и способствовать их развитию.

#### Литература

1. Иванько Н.А. Методология исследования спорта как социокультурного феномена современности: некоторые аспекты // Kant. 2019, № 3. С. 201-205.
2. Исаков А. Е. Взаимосвязь спорта и социальных сетей // Молодой ученый. 2023, № 32. С. 125-127.
3. Маркелов И.П. Проблема агрессивного поведения в спорт // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017, №2. С. 121-124.
4. Шилько В.Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2018. 416 с.
5. Thibault L., Kikulis L., Frisby W. Partnerships between Local Government Sport and Leisure Departments and the Commercial Sector: Changes, Complexities and Consequences // The Commercialisation of Sport. London: Routledge, 2004. P. 114-136.



# ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

---

## THE BENEFITS OF TEAM SPORTS FOR THE SOCIAL DEVELOPMENT OF YOUNG PEOPLE

*Д.В. Дятлова, Н.В. Васенков*  
*D.V. Dyatlova, N.V. Vasenkov*

*Казанский филиал Российского государственного университета правосудия,  
Казань, Россия*  
*Kazan Branch of the Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

dyatlovadaria753@gmail.com

**Аннотация.** Данная статья рассматривает преимущества командных видов спорта, в контексте их значимости для социального развития молодежи и формирования ключевых навыков. В процессе исследования выделяются пять основных элементов: развитие коммуникационных навыков, формирование лидерских качеств, укрепление социальных связей, повышение уровня эмоционального интеллекта и снижение уровня стресса, способствующее формированию здорового образа жизни. Каждый из аспектов исследуется с точки зрения вклада в личностное и социальное развитие молодого поколения. Также в данной работе приведены результаты опроса, проведенного для подтверждения заявленных теоретических выводов о влиянии командных видов спорта на социальное развитие молодежи.

**Abstract.** This article examines the advantages of team sports in the context of their importance for the social development of young people and the formation of key skills. In the course of the research, five main elements are identified: the development of communication skills, the formation of leadership qualities, strengthening social ties, increasing the level of emotional intelligence and reducing stress levels, contributing to the formation of a healthy lifestyle. Each of the aspects is examined from the point of view of contribution to the personal and social development of the younger generation. This paper also presents the results of a survey conducted to confirm the stated theoretical conclusions about the impact of team sports on the social development of young people.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, социальное развитие, командный спорт, студенты.

**Keywords:** physical education, sports, social development, team sports, students.

В современном мире физическая активность и спорт становятся необходимостью для поддержания здоровья молодежи, поскольку она сталкивается с множеством проблем. Стресс во время сдачи экзаменов и контрольных точек в образовательном процессе, социальная изоляция, переживания по поводу своего будущего, все это отрицательно сказывается на психоэмоциональном состоянии молодого поколения. В таких условиях командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие, могут помочь справиться с трудностями. Командные виды спорта обеспечивают физическую активность, а занятия спортом способствуют выработке эндорфинов или «гормонов счастья», улучшающих настроение и общий эмоциональный фон [1, 5].

Командные виды спорта играют важную роль не только в поддержании физического здоровья, но и в формировании социальных навыков. Цель данной статьи – рассмотреть преимущества командных видов спорта для социального развития молодежи, выделяя ключевые элементы.

Из основных видов командного спорта можно выделить: футбол – игра требующая тактической сноровки и командного взаимодействия, баскетбол – динамичный вид спорта, развивающий координацию и быстроту реакции, волейбол – азартная игра, способствующая укреплению дружеских связей, регби – физически требовательный вид спорта, формирующий моральное мужество и командный дух, гандбол – игра, требующая стратегического мышления и навыков быстрой адаптации [4].

Каждый из этих видов спорта не только способствует поддержанию физического здоровья, но и развивает социальные навыки, необходимые для взаимодействия в группе.

Рассмотрим основные преимущества командных видов спорта, в контексте их значимости для социального развития молодежи и формирования ключевых навыков.

1. Развитие коммуникационных навыков. Командные виды спорта формируют в молодежи следующие ключевые коммуникационные навыки: активное слушание, вербальное и невербальное выражение, конструктивная критика. Во время командной игры студенты должны уметь четко выражать свои мысли, слушать других и быстро реагировать на новые условия игры.

2. Формирование лидерских качеств. В любой социальной группе должен быть лидер, который может повести эту группу за собой. Лидеры в командах часто становятся примерами для подражания, что усиливает их влияние на сверстников и способствует формированию здоровой социальной среды [3]. Повышается уверенность в себе, проявляется способность принимать решения и вдохновлять других.

3. Укрепление социальных связей. Командные виды спорта создают пространство для формирования дружеских и доверительных отношений между участниками. Полезные связи могут стать основой для дальнейшего взаимодействия в будущем молодежи, что особенно важно в условиях современной социальной изоляции.

4. Повышение уровня эмоционального интеллекта. Во время участия в соревнованиях необходимо умение справляться как с победами, так и с поражениями. Поддержание эмоционального интеллекта молодежи включается в процесс: согласования эмоций для достижения цели, справление с напряжением, умение сопереживать.

5. Снижение уровня стресса и развитие здорового образа жизни. Регулярные тренировки вырабатывают дисциплину и выносливость, благодаря поддержке и мотивации со стороны товарищей по команде. Участие в командных видах спорта позволяет молодежи развивать навыки управления временем, что непосредственно влияет на их способность эффективно совмещать учебу, работу и личную жизнь [5].

Для подтверждения вышеизложенных выводов был проведен опрос среди студентов нескольких учебных заведений. В опросе приняли участие 189 студентов, из которых 76% занимаются командными видами спорта. На улучшение коммуникационных навыков указали 87%, а 72% считают, что команды помогли им завести новых друзей и улучшили их эмоциональное состояние. Более того, 90% студентов почувствовали, что спорт расширил их круг общения и количество полезных связей.

Таким образом, командные виды спорта играют ключевую роль в социальном развитии молодежи. Учитывая результаты проведенного опроса, можно утверждать, что участие в командных видах спорта имеет множество преимуществ, ведь они способствуют развитию коммуникационных навыков, формированию лидерских качеств, укреплению социальных связей и повышению уровня эмоционального интеллекта. Становится важным учитывать это при разработке образовательных программ в учебных заведениях, а также поддерживать и развивать инициативы по вовлечению молодежи в командные виды спорта как способа решения социальных проблем и формирования гармоничного общества.

#### Литература

1. Никишкина В.А., Коробейникова Е.И. Влияние спортивных командных игр на социализацию детей и замкнутых подростков // Наука-2020. 2021. № 2 (47).
2. Ибрагимов И.Ф., Закирова Р.И. Физическая культура и спорт - основа здоровой и долгой жизни // Тенденции развития науки и образования. 2024, № 105-10. С. 104-108.
3. Просветов С.Г., Дорохов А.Е. Психологические аспекты сущности лидера и их практическое проявление в командных видах спорта // Молодежный инновационный вестник. 2022. Т. 11, № S1. С. 569-572.
4. Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II Международной Научной Конференции (г. Казань, май 2015 г.). Казань: Бук, 2015. С. 108-110.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.

# ЭТНИЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

---

## ETHNIC SPORTS AND ITS GRADUAL DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

*P.Y. Karabayeva*  
*R.U. Karabayeva*

*Специализированная школа единоборств, Ташкент, Узбекистан*  
*Specialized school of martial arts, Tashkent, Uzbekistan*

karabayeva1975@gmail.com

**Аннотация.** В предлагаемой работе подробно описаны вопросы возрождения, развития и популяризации народных игр, которые являются неотъемлемой частью культуры и истории нашей страны. Народные игры издавна также имели большое значение для становления государственности, сплочения и защиты команды. Сегодня они помогают человеку развиваться физически здоровым, решительным, терпеливым, отзывчивым и духовно зрелым.

**Abstract.** The proposed work describes in detail the issues of revival, development and popularization of folk games, which are an integral part of the culture and history of our country. Folk games have also long been of great importance for the formation of statehood, unity and protection of the team. Today, they help a person develop physically healthy, determined, patient, responsive and spiritually mature.

**Ключевые слова:** этно, развитие, национальное, ананави, джадаизация, введение, исторические, человеческие, национальные игры, махалла, культура, ЮНЕСКО, копгари, борьба.

**Keywords:** ethno, development, national, ananavi, jadaization, introduction, historical, human, national games, mahalla, culture, UNESCO, kopgari, wrestling.

**Введение.** Этноспорт представляет собой современное проявление фольклорного спорта, нацеленного на сохранение традиционных игр и состязаний. В результате каждая этническая группа разрабатывает свой уникальный этноспорт, опираясь на свои аутентичные игровые традиции. Прогресс в области этноспорта соответствует целям ЮНЕСКО, включая инициативы, направленные на поддержку культурного многообразия, межкультурный диалог и защиту нематериального культурного наследия, что способствует устойчивому развитию общества.

Глобальный этноспорт взаимодействует с различными инициативами ЮНЕСКО, касающимися традиционных игр и спорта, такими как Ad hoc Комитет советников ЮНЕСКО по традиционным играм и спортивным дисциплинам, а также Постоянный консультативный совет Межправительственного комитета по физическому воспитанию и спорту (СИГЕПС). Эти проекты помогают интегрировать ценности этноспорта в более широкий контекст культурного обмена и сохранения традиционных практик.

**Результаты исследований и обсуждение.** В 2021 году была основана Ассоциация этноспорта Узбекистана, целью которой является развитие и

распространение таких национальных этноспортивных дисциплин, как спина, трепалка, бахадырские игры, скалолазание, борцовские и дарбовые виды спорта, козерог-копкары, конные скачки, конная борьба, чавгон, танги-клеш, стрельба из лука, а также охота с использованием охотничьих птиц.

Еще одним важным событием в богатой культурной традиции Узбекистана стало проведение 24 марта 2023 года соревнований по борцовскому и дарболу в ташкентском парке «Lokomotiv». Этот турнир был организован Ассоциацией этноспорта в соответствии с постановлением Президента Узбекистана от 25 мая 2022 года № 259, касающимся мер по популяризации и развитию этнических видов спорта, и утверждённой дорожной картой на 2022-2023 годы.

В дополнение, в течение года в рамках утверждённого календарного плана мероприятий по спортивной массе в Узбекистане проводились различные мероприятия в области этноспорта. Представители страны участливо выступили на 34 состязаниях, способствуя популяризации этноспорта.

В перспективе, согласно указу Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № ПП-5148, маршрут № 4 (в октябре-ноябре) осуществляется от лиц в возрасте 50 лет и старше по 5 направлениям запланирован прием спортивных испытаний уровня физической подготовки у сотрудников, работающих в государственных органах и организациях, и выполнение поручений, данных Указом Президента Республики Узбекистан от 25 мая 2022 г. № ПП -259, и проведение показательных выступлений и соревнований по этноспортивным видам на массовых физкультурных мероприятиях, которые будут названы выдающимися датами нашего государства.

В стране особое значение уделяется вопросам возрождения, развития и популяризации традиционных народных игр, являющихся важной частью культурного наследия и истории нашей республики. На протяжении веков народные игры играли значительную роль в формировании государства, единстве и защите команд. В настоящее время они способствуют физическому развитию человека, формируют решительность, терпение, отзывчивость и духовную зрелость. История народа, складывавшаяся на протяжении тысячелетий, находит отражение в его материальных и культурных ценностях, а также в этнографии. По разнообразию и количеству народных игр можно утверждать, что узбекский народ проявляет большую чувствительность, чем свидетельства орхунско-энасайских надписей. Этнографы подсчитали, что существует от 3 до 5 тысяч национальных игр. Игры, проводимые в каждом селе, районе и городе, имеют свои особенности. В нашей стране традиционно проводятся такие игры, как Копкари, Конная борьба, Борьба на поясах, Подъем камней, Петушиные бои, Пять камней, Сорок камней, Ашуг, Дорбоз, Чиллаки. Приятно, что наша национальная борьба, являющаяся гордостью и честью народа, быстро приобрела большое значение.

**Выводы.** Этноспорт, как важная часть культурного наследия, не только способствует сохранению традиционных игр, но и укрепляет социальные

связи между поколениями. В рамках фестиваля «Uzbekistan Ethno Games» участники смогут познакомиться с различными традиционными видами спорта, такими как куреш, толук, а также многими другими играми, которые уходят корнями в древность. Эти виды спорта не только развлекают, но и учат важным жизненным навыкам, таким как честность, уважение к оппоненту и командная работа.

Одной из ключевых целей фестиваля является культурное обогащение и обмен опытом между различными этническими группами страны. Благодаря поддержке государства и местных сообществ, фестиваль станет платформой для демонстрации культурного разнообразия Узбекистана. Важное внимание также будет уделено обучению молодежи основным навыкам этноспорта, что способствует формированию интереса к сохранению и развитию традиционных игр.

Проведение таких мероприятий позволяет не только сохранить и вернуть к жизни забытые традиции, но и вдохновить молодое поколение на участие в физической активности, что значительно содействует оздоровлению нации. Уникальная атмосфера фестиваля привлечет внимание как местных жителей, так и туристов, создавая тем самым новые возможности для популяризации этноспорта на международной арене.

#### Литература

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/etnosport-milliy-sport-turlari-va-xalq-o-yinlarini-rivojlantirishning-muhim-omili>
2. <https://www.gazeta.uz/oz/2024/01/27/uzbekistan-etnosport-assosiation/>
3. <https://oz.sputniknews.uz/20220526/ozbekiston-etnosport-turlarini-ommalashtiradi-24812674.html>
4. <https://lex.uz/docs/-6035637>

---

## ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY

---

*А.А.У. Ковлонбеков*  
**A.A.U. Kovlonbekov**

*Ферганский филиал Узбекский государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Russian State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

a.qovlonbekov1994@gmail.com

**Аннотация.** Спортивная психология играет важнейшую роль в успехе спортсменов. В статье рассматриваются ключевые аспекты, такие как психологическая подготовка, мотивация, управление стрессом, восстановление после травм и улучшение

взаимодействия в командных видах спорта. Благодаря спортивной психологии спортсмены достигают более высоких результатов, как физически, так и психологически.

**Abstract.** Sports psychology plays a crucial role in athletes' success. This article explores key aspects such as mental preparation, motivation, stress management, recovery from injuries, and improving relationships in team sports. Through sports psychology, athletes can enhance both their physical and mental readiness, achieving better performance and results.

**Ключевые слова:** спортивная психология психологическая подготовка, мотивация управление стрессом, взаимодействие в команде, восстановление после травм, повышение результатов, устойчивость спортсмена, развитие уверенности, психологическая поддержка в спорте.

**Keywords:** sports psychology, mental preparation, motivation, stress management, team dynamics, injury recovery, performance improvement, athlete resilience, confidence building, psychological support in sports.

Спортивная психология – это научная дисциплина, изучающая психологические аспекты и факторы, которые влияют на деятельность спортсменов и команды в целом. Она играет ключевую роль в современном спорте, так как не только физическая подготовка, но и психологическая устойчивость является важным фактором успеха в спортивных достижениях. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты спортивной психологии и её значение для спортсменов.

**1. Психологическая подготовка как основа успеха.** Одним из ключевых аспектов спортивной психологии является психологическая подготовка спортсменов. Независимо от того, насколько физически подготовлен спортсмен, без правильного психологического настроя достичь высоких результатов бывает сложно. Психологическая подготовка включает в себя несколько элементов:

- **Формирование уверенности в своих силах.** Уверенность — это способность спортсмена верить в свои возможности и навыки даже в стрессовых ситуациях. Многие спортсмены испытывают сомнения перед важными соревнованиями, и задача спортивного психолога — помочь развить уверенность в своих способностях.
- **Мотивация.** Мотивация играет важную роль в процессе тренировки и в выступлениях. Спортивные психологи помогают выявить внутренние и внешние факторы мотивации, чтобы поддерживать высокий уровень вовлеченности в тренировочный процесс.
- **Концентрация и внимание.** Умение сосредотачиваться на текущем моменте — это важнейший фактор успеха, особенно в видах спорта, требующих высокой точности или скорости реакции. Психологи помогают спортсменам развивать навыки концентрации, что позволяет не отвлекаться на внешние раздражители во время соревнований.

**2. Преодоление стресса и тревожности.** Стресс и тревога — неотъемлемые спутники профессионального спорта. Волнение перед важным стартом, давление со стороны тренеров, болельщиков и медиа могут отрицательно сказаться на результатах спортсмена. Спортивные психологи

используют различные методы и техники для борьбы с тревожностью и стрессом:

- **Релаксационные техники.** Медитация, дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация помогают снять напряжение и успокоиться перед ответственными соревнованиями.
- **Когнитивно-поведенческая терапия.** Этот метод помогает изменить негативные мысли на позитивные, улучшая общее состояние спортсмена и его уверенность в своих силах.
- **Визуализация.** Многие успешные спортсмены используют техники визуализации, представляя себе успешное выполнение своих действий. Это помогает не только повысить уверенность, но и улучшить результаты за счёт психической подготовки.

**3. Работа с неудачами и поражениями.** Неудачи — это неотъемлемая часть любого спортивного пути. Даже величайшие спортсмены мира сталкивались с поражениями на определённых этапах своей карьеры. Однако важно не само поражение, а то, как спортсмен справляется с ним психологически. Спортивный психолог помогает развивать навыки, необходимые для конструктивного анализа ошибок и дальнейшего движения к цели:

- **Психологическая устойчивость.** Это способность восстанавливаться после неудач и сохранять веру в себя. Устойчивость помогает спортсменам не сдаваться после поражений, а учиться на ошибках и становиться сильнее.
- **Развитие гибкого мышления.** Психологи учат спортсменов смотреть на поражение не как на конец пути, а как на возможность для роста и улучшения. Такой подход позволяет не заикливаться на прошлом и двигаться вперёд.

**4. Командная психология и взаимодействие внутри команды.** В командных видах спорта важнейшую роль играет взаимодействие между игроками. Успех команды зависит не только от индивидуальных качеств каждого спортсмена, но и от способности взаимодействовать, понимать и поддерживать друг друга. Спортивные психологи работают не только с отдельными спортсменами, но и с командой в целом:

- **Развитие командного духа.** Командный дух — это готовность каждого члена команды работать на общий результат. Спортивные психологи используют различные тренинги и игры, чтобы укрепить связи между игроками и развить чувство единства.
- **Управление конфликтами.** Конфликты внутри команды — это естественное явление, которое может возникать из-за разногласий в подходах к тренировкам или личных амбиций игроков. Психологи помогают разрешать конфликты и предотвращать их влияние на общую атмосферу в команде.
- **Роль капитана и лидеров.** Капитан команды играет важнейшую роль в мотивации и организации команды. Спортивные психологи работают с



капитанами и лидерами команд, помогая им развивать лидерские навыки и быть примером для других игроков.

**5. Психологическая поддержка на этапах карьеры.** Профессиональная карьера спортсмена проходит через разные этапы, начиная от раннего становления до завершения карьеры. На каждом из этих этапов спортсмен сталкивается с уникальными психологическими вызовами:

- **Начало карьеры.** Молодым спортсменам часто трудно справляться с давлением и ожиданиями, особенно если они показывают высокие результаты с раннего возраста. Психологическая поддержка на этом этапе помогает сохранить мотивацию и избежать "выгорания".
- **Пиковые нагрузки.** Периоды максимальных нагрузок и участия в крупных соревнованиях требуют высокой психологической устойчивости. Подготовка к таким событиям включает в себя управление эмоциями, сохранение концентрации и умение работать под давлением.
- **Завершение карьеры.** Для многих спортсменов завершение карьеры становится серьёзным психологическим испытанием. Перестройка жизни без привычных тренировок и соревнований может вызвать стресс и даже депрессию. Спортивные психологи помогают спортсменам найти новые цели и адаптироваться к новой жизни после спорта.

**6. Заключение.** Спортивная психология играет ключевую роль в развитии успешных спортсменов и команд. Психологическая подготовка позволяет спортсменам справляться с давлением, преодолевать страхи, эффективно взаимодействовать с командой и достигать высоких результатов. В современном спорте внимание к психологическим аспектам становится не менее важным, чем физическая подготовка, и многие тренеры и спортсмены осознают необходимость работы с психологами для достижения наивысших спортивных вершин.

**7. Спортивная психология и устойчивость к травмам.** Травмы являются одной из наиболее серьезных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены. Восстановление после травмы – это не только физический процесс, но и психологический. Спортивная психология играет важную роль в помощи спортсменам справляться с эмоциональными и психологическими последствиями травм.

- **Психологическая реакция на травмы.** Многие спортсмены испытывают чувства гнева, разочарования, страха и беспомощности после получения травмы. Эти эмоции могут значительно затруднить процесс восстановления. Психологи помогают спортсменам принять ситуацию, развивая позитивный настрой и мотивируя на борьбу за полное восстановление.
- **Поддержание мотивации.** В период реабилитации мотивация может снижаться, особенно если процесс восстановления занимает длительное время. Спортивные психологи работают с пациентами, помогая им сохранять веру в свои силы и настраивая на постепенное достижение целей.

- **Посттравматический стресс и страх повторных травм.** После восстановления многие спортсмены могут испытывать страх перед возвращением в спорт, опасаясь повторных травм. Это может снижать их уверенность и негативно влиять на результаты. Психологи помогают спортсменам справляться с этими страхами с помощью когнитивных стратегий, таких как визуализация успеха и постановка реалистичных целей.

**8. Психология в детском и юношеском спорте.** Особое внимание спортивная психология уделяет детскому и юношескому спорту. Этот этап является крайне важным для формирования будущих чемпионов, и здесь психологическая поддержка играет важную роль:

- **Развитие позитивной самооценки.** Важно, чтобы молодые спортсмены развивали уверенность в себе и своих способностях с раннего возраста. Психологи помогают детям осознавать свои сильные стороны и учат их справляться с неудачами, не теряя уверенности в себе.
- **Баланс между спортом и жизнью.** Спорт часто требует от молодых людей значительных временных и эмоциональных затрат. Психологи помогают юным спортсменам найти баланс между спортивными достижениями, учебой и личной жизнью, чтобы избежать "выгорания".
- **Роль родителей.** Родители часто оказывают большое давление на детей, ожидая от них высоких результатов. Спортивные психологи могут работать с родителями, обучая их поддерживать своих детей конструктивно, избегая излишнего давления.

**9. Спортивная психология и новые технологии.** С развитием технологий спортивная психология также претерпевает изменения. Современные методы анализа и мониторинга психологических состояний спортсменов включают в себя использование технологий:

- **Биофидбэк.** Этот метод позволяет спортсменам отслеживать физиологические показатели, такие как частота сердечных сокращений, дыхание и уровень стресса, и учиться контролировать эти показатели с помощью психологических техник.
- **Виртуальная реальность.** Технологии виртуальной реальности используются для моделирования стрессовых ситуаций, таких как участие в крупных соревнованиях, с целью тренировки психологической устойчивости и способности концентрироваться.
- **Онлайн-консультации и приложения для медитации.** В современном мире многие спортсмены используют онлайн-консультации со спортивными психологами и мобильные приложения для релаксации и медитации. Это позволяет поддерживать психологическую форму в любое время и в любом месте.

**10. Этика и конфиденциальность в спортивной психологии.** Спортивные психологи обязаны соблюдать высокие этические стандарты в своей работе. Конфиденциальность информации, предоставляемой спортсменом, является ключевым аспектом доверия между психологом и

спортсменом. Спортивный психолог должен создавать безопасную среду, где спортсмен может открыто делиться своими мыслями и переживаниями, не опасаясь утечки информации или осуждения. Кроме того, спортивные психологи должны учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, уважать его личные границы и предоставлять психологическую помощь, ориентированную на улучшение благосостояния и достижения целей, а не на давление со стороны тренеров или других участников команды.

**11. Заключение.** Спортивная психология – это многогранная наука, которая играет важнейшую роль в подготовке успешных спортсменов и команд. Она помогает спортсменам не только развивать психологическую устойчивость, мотивацию и уверенность в себе, но и справляться с травмами, неудачами и стрессовыми ситуациями. Современные спортивные достижения невозможны без внимания к психологическим аспектам, а работа с психологом становится такой же важной, как и физические тренировки. Понимание значимости психологии в спорте позволяет спортсменам лучше управлять своими эмоциями, достигать высоких результатов и наслаждаться процессом, не жертвуя своим эмоциональным и психическим здоровьем.

Современный спорт – это не только физическая выносливость и техника, но и умение справляться с психологическими трудностями, которые неизбежно возникают в процессе карьеры любого спортсмена. От тренировочных стрессов до напряжённых соревнований и травм — все эти факторы требуют не только физической подготовки, но и мощной психологической устойчивости. Именно поэтому спортивная психология становится неотъемлемой частью подготовки успешных атлетов. Основные направления спортивной психологии, такие как мотивация, уверенность в себе, преодоление стресса и тревожности, управление эмоциями, работа с командой и восстановление после травм, формируют фундамент для высоких спортивных достижений. Спортсмены, которые уделяют внимание развитию психологических навыков, способны не только добиться выдающихся результатов, но и сохранять свою психологическую стабильность и благополучие на протяжении всей карьеры. Особенно важно отметить, что успех в спорте зависит не только от индивидуальной подготовки, но и от командной работы. В командных видах спорта психологи играют ключевую роль в создании гармоничных взаимоотношений внутри команды, помогая улучшить взаимодействие и мотивацию игроков. Кроме того, роль спортивного психолога становится критически важной при работе с молодыми спортсменами. Детям и подросткам требуется поддержка в преодолении стресса и давления, которые могут возникать на начальных этапах карьеры. Правильный подход к психологической подготовке на ранних этапах способствует развитию позитивного отношения к спорту и построению успешной и долгой спортивной карьеры. И наконец, важным аспектом спортивной психологии является этика. Спортивный психолог должен соблюдать строгие нормы конфиденциальности и профессионализма, чтобы

создать атмосферу доверия между собой и спортсменом. Это способствует успешной работе над психологическими барьерами и достижению поставленных целей. В заключение, спортивная психология – это мощный инструмент для достижения высоких результатов, поддержания эмоционального и психологического здоровья спортсмена и формирования гармоничных командных отношений. С каждым годом её значимость в спортивном мире только растёт, и именно благодаря работе с психологами спортсмены могут раскрыть весь свой потенциал, преодолевать трудности и продолжать двигаться к новым вершинам.

#### Литература

1. Tilavoldiyev R. (2024). O'spirinlarning axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati. Research and implementation, 2(4), 130-133.
2. Mirzajonova E.T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari // International Journal of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
3. Raxmonaliyevich T.R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).
4. Qovlonbekov A. (2023, February). Oilaviy nizolar va ularning tavsifi // Conference Zone (pp. 289-296).
5. Abdulaziz Q. (2023). Oilaviy ajrimlarni oldini olishda nikoh oldi omillarining ahamiyati va oila mustahkamligiga ta'siri // Новости образования: исследование в XXI веке, 1(9), 1490-1497.
6. Abdullajon o'g'li Q.A. (2022). O'smirlarda ichki nizolarning psixologik xususiyatlari, ularni bartaraf etish yo'llari va hamkorlik masalalari // Pedagog's jurnali, 11(2), 22-30.
7. Ergashov U., Rahimov Z. (2023, May). Signature and its relationship to speech styles // International Conference on Business Management and Humanities (Vol. 1, No. 1, pp. 68-69).
8. Mirzayeva D., Ergashov U.B. (2023). Dastxat matn sifatida // Бюллетень студентов нового Узбекистана, 1(5 Part 2), 60-62.

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

---

## **SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*А.Н. Красильников, В.Н. Трофимов, Г.О. Асланян*  
*A.N. Krasilnikov, V.N. Trofimov, G.O. Aslanyan*

*Самарский государственный технический университет, Самара, Россия*  
*Samara State Technical University, Samara, Russia*

ank67knv70@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются социокультурные и психологические проблемы, которые непосредственно связаны с физической культурой и спортом. На

основе уже устоявшихся социокультурных стереотипов и психологических проблем, которые влияют на вовлеченность в физические активности, делается вывод о необходимости комплексного подхода к решению данных проблем. Особое внимание уделяется вопросам формирования позитивного восприятия физической активности, а также мотивацией к занятию ей в различных возрастных и социальных группах.

**Abstract.** The article examines socio-cultural and psychological problems that are directly related to physical culture and sports. Based on already established socio-cultural stereotypes and psychological problems that affect involvement in physical activities, a conclusion is made about the need for an integrated approach to solving these problems. Particular attention is paid to the issues of forming a positive perception of physical activity, as well as motivation to engage in it in various age and social groups.

**Ключевые слова:** социокультурные проблемы, психологические барьеры, физическая культура, мотивация, спорт, социальные стереотипы.

**Keywords:** sociocultural problems, psychological barriers, physical culture, motivation, sport, social stereotypes.

**Введение.** Физическая культура и спорт играют значительную роль в развитии общества, оказывая воздействие не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека. Актуальность исследования социокультурных и психологических проблем в области физической культуры и спорта обусловлена ростом интереса к здоровому образу жизни, а также необходимостью преодоления барьеров, мешающих полноценному участию различных групп населения в спортивных мероприятиях.

Социокультурные стереотипы негативно влияют на восприятие физической культуры и спорта. В народе есть убеждение, что спорт только для молодых и физически здоровых людей, этот фактор снижает уровень вовлеченности старших возрастных групп и людей с ограниченными возможностями. Однако с другой стороны, психологические факторы, наподобие страха неудачи или отсутствия мотивации, а также высокий уровень стресса, препятствуют вовлечению людей в спортивную деятельность. Рассмотрение всех этих факторов поможет более эффективно разработать программы, которые будут направлены на привлечение более широкого круга участников.

**Методы и организация исследования.** Для исследования социокультурных и психологических проблем в физической культуре и спорте были использованы методы социологического опроса и психологического тестирования. Исследование проводилось среди разных возрастных групп от 18 и до 65 лет, а также включало в себя опрос спортсменов и людей, которые не занимаются физической активностью на регулярной основе.

Социологический опрос был направлен на выявление стереотипов в отношении спорта и физической культуры, а также на оценку мотивационных барьеров для занятий спортом. Психологическое тестирование включало оценку уровня мотивации, эмоционального выгорания и тревожности у участников к физической культуре и спорту, в частности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования были выявлены социокультурные и психологические барьеры, которые влияют на вовлеченность различных групп

населения в физическую культуру и спорт. Полученные данные были распределены в соответствии с возрастными, а также гендерными и социальными группами, что позволило узнать особенности каждой категории участников.

Опрос показал, что общественные стереотипы по-прежнему оказывают сильное влияние на восприятие спорта в разных возрастных группах. Среди респондентов в возрасте от 45 до 65 лет 68% считают, что физическая активность не является для них приоритетом. Основные аргументы состоят из стереотипа о том, что спорт – это сфера для молодых и физически сильных людей.

Помимо этого, исследование выявило гендерные различия. Среди женщин более 55% участников испытывают страх перед физическими нагрузками и нередко считают, что их участие в спорте может не соответствовать общественным ожиданиям.

Мужчины, напротив, чаще сталкиваются с необходимостью соответствовать стандартам силы и выносливости, что также накладывает социальное давление.

Исследование также показало психологические проблемы, которые мешают людям активно заниматься спортом. Среди участников опроса в возрасте от 18 до 25 лет 44% отметили, что их главная проблема — это низкая самооценка и страх быть осмеянными окружающими.

Профессиональные спортсмены, которые участвовали в исследовании, сообщили о таких проблемах, как эмоциональное выгорание и повышенный уровень тревожности. Чуть больше 40% спортсменов отметили, что высокая конкуренция и завышенные ожидания со стороны тренеров и общества становятся источниками стресса. Эти результаты согласуются с выводами о том, что повышенный уровень тревожности, как правило, снижает эффективность тренировок и увеличивает риск травм.

Одним из важнейших факторов исследования стало изучение мотивации, которая может увеличить вовлеченность в спортивную деятельность. Среди респондентов, которые активно занимаются физической культурой, основным стимулом является собственное здоровье (56%) и желание улучшить свой внешний вид (34%).

Мотивационные программы и социальная поддержка определенно станут важными факторами, для людей, которые не часто занимаются какой-либо физической активностью, так как это поможет преодолеть выстроившиеся барьеры. Респонденты также отметили, что дружеская поддержка и групповые занятия не только улучшает восприятие физической активности как таковой, но и снижает оказываемое психологическое давление.

Результаты исследования показали то, что социокультурные и психологические факторы играют важную роль в участии людей в спортивных мероприятиях и преодолению их стереотипных проблем. Их основными барьерами в мир активной физической культуры и спорта чаще всего является страх неудачи и высокий уровень тревожности. Профессиональные

спортсмены также сталкиваются с эмоциональным выгоранием, что требует внедрения программ психологической поддержки.

В результате проведённого исследования можно сделать вывод о том, что нужно разработать комплексный подход к решению данных проблем. Крайне важно разработать программы, которые будут направлены на преодоление психологических, а также стереотипных барьеров, которые мешают вовлекать большое количество людей в спортивную деятельность. Данные программы включают в себя работу с психологами, предоставление информации о пользе физической деятельности для всех возрастных, социальных и гендерных групп, а также создание безопасной спортивной среды.

**Заключение.** Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта оказывают значительное влияние на дальнейшую вовлеченность различных групп населения в активную физическую деятельность. Для повышения уровня участия и улучшения психологического состояния и преодолению барьеров необходимо разработать программы для учета социокультурных особенностей, а также предлагать поддержку в преодолении всевозможных барьеров. Ключевым моментом является формирование позитивного восприятия спорта с раннего возраста, а также обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом для спортсменов, что поможет снизить их уровень тревожности и выгорания.

#### Литература

1. Бабушкин Г.Д., Смоленцова В.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. Питер, 2008. 585 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2004. 224 с.
4. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: учебник. М: Спорт, 2016. 624 с.

# ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ: РАЗРУШАЯ МИФЫ И ФОРМИРУЯ ПОНИМАНИЕ

## CEREBRAL PALSY: DESTROYING MYTHS AND BUILDING UNDERSTANDING

*Е.С. Курасова*  
*E.S. Kurasova*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*  
*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

kurasova02@bk.ru

**Аннотация.** Статья рассматривает распространенные мифы о детском церебральном параличе (ДЦП) и представляет реальность, основанную на фактах. Автор развенчивает неверные представления о ДЦП как болезни, от которой можно вылечиться, о невозможности жить полноценной жизнью и о редкости этого заболевания. В статье подчеркивается важность реабилитации и поддержки для людей с ДЦП, а также акцентируется внимание на том, что они могут достигать успехов в различных сферах жизни, включая спорт.

**Abstract.** The article examines common myths about cerebral palsy (CP) and presents a fact-based reality. The author debunks misconceptions about CP as a disease that can be cured, about the inability to live a full life, and about the rarity of this disease. The article emphasizes the importance of rehabilitation and support for people with CP, and emphasizes that they can achieve success in various areas of life, including sports.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, миф, реальность, распространенность.

**Keywords:** cerebral palsy, myth, reality, prevalence.

**Актуальность.** Детский церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание, возникающее вследствие повреждения головного мозга, которое не прогрессирует, но оказывает влияние на двигательную активность, координацию, речь, мышление и восприятие. К сожалению, вокруг ДЦП ходит немало мифов, порождающих предвзятое отношение и неправильное восприятие этого заболевания. В данной статье мы рассмотрим наиболее распространенные мифы и представим реальность, основанную на фактах.

**Миф 1. ДЦП – это болезнь, от которой можно вылечиться.**

**Реальность.** ДЦП – это заболевание, возникающее в результате повреждения головного мозга во время беременности, родов или в первые годы жизни. Повреждение **необратимо**. К сожалению, в мире, в настоящее время, не создано лекарства для излечения ДЦП, хотя многие родители тратят большие суммы денег на несуществующие лекарства. Но с помощью реабилитации можно значительно улучшить качество жизни человека с ДЦП, повысить его независимость и улучшить функциональные возможности человека.

**Миф 2. Люди с ДЦП не могут жить полноценной жизнью.**



**Реальность.** Люди с ДЦП могут жить полноценной жизнью, включая обучение, работу, семью и дружбу. Их возможности зависят от степени повреждения и тяжести ДЦП, но с правильной поддержкой и реабилитацией они могут достичь значительных успехов в различных сферах жизни. Существуют многочисленные примеры людей с ДЦП, которые достигли успеха в спорте, искусстве, науке и других областях.[1-2]

**Миф 3. ДЦП – это психическое расстройство.**

**Реальность.** ДЦП – это неврологическое повреждение, которое влияет на двигательную активность и координацию. В большинстве случаев люди с ДЦП имеют нормальный интеллект и психическое здоровье. Однако, некоторые дети с ДЦП могут испытывать эмоциональные или поведенческие проблемы в результате физических ограничений или социальной стигмы. Важно предоставлять им психологическую поддержку и помогать адаптироваться к своим особенностям.

**Миф 4. ДЦП – это редкое заболевание.**

**Мировая статистика.**

По оценкам ВОЗ, примерно 2-3 ребенка на 1000 новорожденных имеют ДЦП. Это означает, что во всем мире живут миллионы людей с ДЦП.

Точные данные о распространении ДЦП могут отличаться в разных странах и регионах. Это связано с разными методами диагностики и учета, а также с доступностью медицинской помощи.

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению числа людей с ДЦП, что связано с повышением уровня выживаемости детей с ДЦП благодаря прогрессу медицины, также не мало важную роль в развитии данной патологии играет возраст матери. [3]

**Статистика ДЦП в России:**

В России ДЦП диагностируется у 2-3 детей на 1000 новорожденных. Согласно данным Росстата за 2020 год, в России насчитывается около 250 тысяч людей с ДЦП.

Региональные различия: В разных регионах России распространенность ДЦП может отличаться.

Точные данные о количестве людей с ДЦП в России не всегда доступны, так как существует проблема с учетом и диагностикой этого состояния.

Несмотря на прогресс в области медицины и реабилитации, многие люди с ДЦП в России лишены доступа к качественной реабилитации и поддержке.

Статистика по ДЦП – это важный инструмент для понимания проблемы, но она не должна затмевать индивидуальность каждого человека с этим состоянием.

**Миф 5. С ДЦП невозможно заниматься спортом.**

**Реальность.** Многие люди с ДЦП занимаются спортом, включая плавание, легкую атлетику, баскетбол и другие виды. Спорт помогает укрепить мышцы, улучшить координацию и поддерживать физическое и психологическое здоровье. Существуют специализированные спортивные

программы для людей с ДЦП, которые помогают им развивать свои физические возможности и участвовать в спортивных соревнованиях.

#### **Выводы.**

1. ДЦП – это не приговор.
2. С правильной поддержкой и реабилитацией люди с ДЦП могут вести полноценную жизнь.
3. Необходимо бороться с мифами и стереотипами о ДЦП, чтобы повысить информированность общества и создать более инклюзивную среду для людей с этим состоянием.
4. Люди с ДЦП не отличаются от других людей, кроме некоторых физических особенностей, и заслуживают такого же уважения и поддержки.

Важно помнить, что каждый человек с ДЦП уникален и имеет свои собственные потребности, интересы и возможности. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на отличиях необходимо сосредоточимся на том, что нас объединяет, и создать более комфортную среду для жизни и развития всех членов общества [4-5].

#### **Литература**

1. Евстафьев, Б.В. О сущности физической культуры и ее структуре : Материалы к лекциям. Ленинград, 1979. 77 с.
2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. №3 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii>.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта прикладных форм физической культуры): Учеб.для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. М. : Спорт, 2020. 164 с.
5. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма: практическое пособие для педагогов-дефектологов. М.: ВЛАДОС, 2020. 224 с.

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРНОСТИ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT AND POPULARITY OF WOMEN'S VOLLEYBALL

У.Г. Реджапов  
U.G. Rejapov

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana, Uzbekistan*

rejapovutkir@gmail.com

**Аннотация.** Женский волейбол – это командный вид спорта, в котором участницы должны перебрасывать мяч через сетку и забивать его в поле противника. Каждая команда имеет право на три касания мяча перед его отправкой на сторону противника. Цель игры – забить мяч в поле противника и не допустить забивания мяча в свою сторону.

**Abstract.** Women's volleyball is a team sport in which the participants must throw the ball over the net and score it into the opponent's field. Each team has the right to touch the ball three times before sending it to the opponent's side. The goal of the game is to score the ball in the opponent's field and prevent the ball from being scored in your direction.

**Ключевые слова:** волейбол, командный спорт, передача, удар, блокировка, подача, атака, оборона, сетка, мяч, площадка, техника, тактика, комбинации, игроки, судья, сет, очки, чемпионат, олимпийский спорт.

**Keywords:** volleyball, team, sports, transfer, kick, blocking, serve, attack, defense, net, ball, court, technique, tactics, combinations, players, referee, set, points, championship, Olympic sports.

Женский волейбол появился вскоре после изобретения волейбола в 1895 году, когда волейбол стал популярным среди женщин, как альтернатива более физически интенсивным видам спорта. Женский волейбол стал олимпийским видом спорта в 1964 году в Токио, что способствовало его распространению и популярности. С тех пор он стабильно присутствует в олимпийской программе и привлекает огромное количество зрителей. Первый чемпионат мира по волейболу среди женщин состоялся в 1952 году, и с тех пор международные соревнования стали важными событиями, влияющими на развитие и престиж женского волейбола.

Международная федерация волейбола (FIVB): Организация FIVB курирует развитие волейбола по всему миру, устанавливает стандарты и правила и организует такие крупные турниры, как чемпионаты мира, Лига Наций, Кубок мира и Мировой тур по пляжному волейболу. Существуют сильные профессиональные лиги в таких странах, как Италия, Турция, Россия, Япония, Бразилия и Китай, которые привлекают лучших спортсменов со всего мира. Национальные чемпионаты, такие как Итальянская женская серия A1 или Турецкая женская лига, считаются одними из сильнейших в мире. В США, например, женский волейбол очень популярен на уровне колледжей благодаря

НСАА, что способствует росту интереса и поддержке со стороны студентов и болельщиков. Особенности правил и техники

Игровое поле в женском волейболе, как и в мужском, имеет размеры 18х9 метров, разделено сеткой высотой 2,24 метра. Команда из шести человек должна набрать 25 очков в каждом сете (при необходимости выигрыша в трех из пяти сетов). Женский волейбол делает акцент на технику, ловкость и скорость. Игры часто характеризуются более долгими розыгрышами и интенсивными переходами от обороны к атаке, чем мужские матчи. Как и в мужском волейболе, женский волейбол включает основные позиции, такие как связующий, либеро, нападающий и центральный блокирующий, каждая из которых требует уникальных навыков и тактической подготовки.

Женский волейбол получил широкое распространение благодаря прямым трансляциям матчей по телевидению и онлайн-платформам, таким как YouTube и Twitch, а также освещению на спортивных новостных сайтах. Многие профессиональные спортсменки активно ведут страницы в социальных сетях, таких как Instagram и TikTok, привлекая внимание болельщиков и показывая свою жизнь вне спорта, что добавляет популярности. Рекламные контракты крупных брендов с популярными спортсменками способствуют повышению их узнаваемости и привлекают новых болельщиков.

Женский волейбол помогает разрушать стереотипы о женском спорте и демонстрирует, что женщины могут добиваться значительных успехов в командных видах спорта. В последние годы активно обсуждается вопрос равноправия в оплате труда и условиям тренировок для женских команд, что ведет к улучшению условий и росту поддержки для спортсменок. Женский волейбол вдохновляет молодых девушек на занятия спортом, показывает им успешные ролевые модели и способствует их вовлечению в здоровый образ жизни. Яркие личности и звезды женского волейбола. Важную роль в популяризации женского волейбола играют звезды спорта, такие как Жаким Карашаева, Татьяна Кошелева, Хайке Дрешлер и Габриэль Рейс, которые становятся не только лицом спорта, но и вдохновляют молодежь по всему миру.

Помимо спортсменок, тренеры и наставники, такие как Карч Кирай (главный тренер женской сборной США) и другие выдающиеся специалисты, также вносят огромный вклад в развитие женского волейбола. Будущее и перспективы развития

Женский волейбол активно интегрируется с технологиями — используются видеоаналитика, системы для контроля и анализа показателей спортсменок, а также развитие киберспорта, связанного с волейболом. С помощью интернета и социальных сетей женский волейбол выходит на новые рынки, такие как Азия и Африка, где наблюдается рост интереса к этому виду спорта.

С улучшением финансирования женский волейбол получает больше возможностей для развития и поддержки молодых талантов, что способствует его устойчивой популярности.

**Заключение.** Женский волейбол сегодня – это не только увлекательный вид спорта, но и значимая социальная сила, которая способствует равенству, вдохновляет молодежь и объединяет зрителей по всему миру.

#### Литература

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. М., 2002. 368 с.
3. Волейбол: Учебник для вузов ФК / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. М.: Физкультура и спорт, 1985. 270 с.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2005. 112 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М., 1988. 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
7. Rejapovich Q.G. (2022). Voleybol o'yiniga dastlabki o'rgatish va uning mohiyati // Ta'lim fidoyilari, 28, 30-36.
8. Ayrapetyants L.R. Voleybol // Uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedeniy. T.: Zarqalam, 2006. 240 s.
9. Qurbonov G., Redjapov O. (2023). Bo 'lajak voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning funksional ahamiyati // Ijodkor o'qituvchi, 3(31), 39-43.

## **ВЫРАЖЕННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ В СИСТЕМЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ**

## **THE SEVERITY OF MOTOR ABILITIES AND THEIR RELATIONSHIP IN THE AGE-RELATED DEVELOPMENT SYSTEM**

***В.А. Сальников***  
***V.A. Salnikov***

*Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала  
армии А.В. Хрулева, Омск, Россия*  
*Branch of the Military Academy of Logistics named after Army General A.V. Khrulev,  
Omsk, Russia*

[viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются факторы обуславливающие проявления выраженности двигательных способностей у подростков в соответствии соотношенности с индивидуально-типологическими особенностями. Выявлены связи ряда двигательных способностей и морфологических признаков в процессе возрастного развития. Таким образом развитие двигательных проявлений и разнообразия темпов их возрастной

динамики имеет значение для более точной оценки не только каждого возрастного «среза», но главным образом самого процесса индивидуального развития с точки зрения разнообразия проявлений под воздействием различных факторов.

**Abstract.** The article examines the factors that determine the manifestations of the severity of motor aptitude in adolescents in accordance with their correlation with individual typological characteristics. The connections of a number of motor abilities and morphological features in the process of age-related development have been revealed. Thus, the development of motor manifestations and the diversity of the rates of their age dynamics is important for a more accurate assessment not only of each age "slice", but mainly of the process of individual development itself in terms of the diversity of manifestations under the influence of various factors.

**Ключевые слова:** сензитивность, гетерохронность, ведущая способность, морфотип, индивидуально-типологические особенности.

**Keywords:** sensitivity, heterochrony, leading ability, morphotype, individual typological features.

**Введение.** Изучение особенностей возрастного развития в системе спортивной деятельности реализуется через сензитивность в развитии двигательных, психомоторных способностей, и морфофункциональных систем. Обилие эмпирического материала, который все больше и больше с одной стороны подтверждает гетерохронность и нелинейный, колебательный характер развития, различных звеньев функциональных систем, вариативность возрастного развития, с другой отсутствует их систематизация и поиск факторов, обуславливающих многообразие индивидуальных различий. Существенным недостатком является то, что чаще динамика обозначенных признаков рассматривалась в соответствии возрастных особенностей (хронологический, биологический) и в меньшей степени это изучается в соответствии индивидуально-типологических особенностей субъекта развития. При этом большинство экспериментальных данных приводится по отношению какого-то отдельного качества, способности, и не приводится динамика сопутствующих двигательных способностей и их сочетание в различные периоды возрастного развития. Одновременно не всегда учитывается такой фактор как преобладание у подростков и юношей той или иной двигательной или психомоторной способности. Вероятно, динамика двигательных способностей в период сензитивности их развития будет в определенной степени зависеть от ведущей для данного ребенка способности.

Тем не менее еще Л.С. Выготский [5] отмечал, что не одна психическая функция не развивается изолировано, напротив ее развитие зависит от того в какую структуру она входит и какое место в ней занимает. В этой ситуации развитие способностей рассматривается как многоуровневый процесс, и на каждом последующем уровне способности входят в новый синтез с другими личностными образованиями, создавая все более широкие возможности личности. Имеющиеся в литературе данные показывают, что определенные индивидуальные типологические особенности детей и подростков являются факторами сопутствующими большей или меньшей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей [7, 4, 5, 12].

Рассматривая двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость и скоростно-силовые способности необходимо отметить, что физические качества взаимосвязаны, а исследуемый возраст необходимо оценивать во взаимосвязи с особенностями и динамикой сензитивных периодов. В соответствии этого **актуальным** является изучение индивидуальных различий в системе развития двигательных способностей в процессе возрастного развития.

**Цель исследования.** Изучение динамики связей двигательных и психомоторных способностей на различных периодах возрастного развития и обуславливание их индивидуально-психологическими проявлениями

**Организация исследования.** В исследованиях приняли участие школьник 3-х –возрастных группах в количестве 122 школьника, тестирование проводилось в период начала учебных занятий и по окончанию учебного года. Среди двигательных проявлений тестировали: быстроту (максимальная частота движений кистью), скоростные способности (бег 60, 100 м.), скоростно-силовые способности (прыжок вверх с места, прыжок в длину с места), мышечная сила (кистевая динамометрия), общая выносливость (бег 500, 1000 м.), координация, двигательная чувствительность. Отдельно динамика обозначенных показателей сопоставлялась в трех возрастных группах 10-12, 12-14 14-16 лет, с периодом измерения 2,5-3 года. Темп прироста рассчитывался по формуле О Broudi. Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Универсальность такого явления как временное повышение чувствительности (сензитивности) к внешним воздействиям дает основание рассматривать ее с позиции системного подхода. В частности, Б.П. Балтес [1] отмечал, что процесс развития обладает большой пластичностью – связанной с многовариантностью развития одного и того же человека и определяет тот потенциал, которым он обладает для реализации различных форм поведения и развития. При этом в психологии нет единого подхода по поводу признаков сензитивности, и ее характеристик. Как замечает М.Б. Калашникова [8], «... большинство из обозначенных параметров носят количественный, а не качественный характер, особый акцент делается на временных характеристиках, а не содержательных».

Большой фактический материал в этом направлении получен нами применительно к динамике развития двигательных способностей юных спортсменов в зависимости от индивидуально-типологических особенностей, морфотипа в естественных условиях развития и при целенаправленном воздействии тренировочных программ в разные возрастные периоды.

В частности, большей величины взрывных усилий как в абсолютных, так и в относительных значениях достигают спортсмены с меньшей лабильностью, большей функциональной подвижностью и преобладанием внешнего возбуждения. Подобная направленность связи характерна и в

отношении медленной силы. Максимальная частота движения кистью значительно выше у «слабых-подвижных» в сравнении с «сильными-инертными». Подобная направленность выявлена нами и в отношении других двигательных и психомоторных проявлений. Так во всех возрастных периодах наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у школьников с более высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с инертными [13].

По данным М.Н. Борисовой [2] ведущим критерием качественной стороны быстроты считается скорость концентрации (преимущественно во времени) нервных процессов. Позднее А.Г. Дрижика в соавт. [5] выявили, что максимальная скорость бега связана со всеми тремя показателями концентрированности нервных процессов: скоростью, степенью, дискретностью.

Это в определенной степени наблюдается в отношении морфотипа. В частности, В.П. Губа [3] отмечает, что в упражнениях на скорость и ловкость результат выше у лиц микросоматического типа, в силовых упражнениях лучше у детей макросоматического типа, а на выносливость у детей мезосоматического типа. В то время как показатели гибкости во всех группах одинаковы. При этом автором в отношении мышечной силы отмечается и такая особенность, что максимальная сила выше у лиц МсС типа, относительная сила мышц максимальна у лиц МиС типа, минимальна - у лиц МаС типа. (с. 63). Как выявлено С.П. Левушкиным [9], в большинстве случаев наиболее эффективными являются двигательные режимы, направленные на преимущественное развитие ведущего для представителей определенного соматотипа физического качества: у школьников астено-торакального типа телосложения - выносливости, у мышечного и дигестивного типов телосложения - скоростно-силовых качеств.

Приведенные данные дают основание констатировать, что у каждого человека имеет место проявление ведущей двигательной способности. Соответственно возникает вопрос об особенностях связи темпов прироста той или иной способности и их сопряженность в различные периоды возрастного развития.

В частности, в нашем исследовании выявлены определенные взаимосвязи темпа прироста некоторых двигательных способностей морфофункциональных признаков в процессе возрастного развития в трех возрастных группах 10-12, 12-14, 14-16 лет. Так показатели скоростно-силовых способностей такие, как прыжок в длину с места имеет высокий уровень корреляционных связей во 2 и 3-й группах ( $r=0,55$ ;  $r=0,61$ , при  $P < 0,01$ ). Подобная направленность связей характерна и в отношении показателя в 3-м прыжке в длину с места ( $r=0,50$ ;  $r=0,47$ , при  $P < 0,05$ ) и в прыжке вверх со взмахом рук ( $r=0,41$ ;  $r=0,52$ , при  $P < 0,05$ ). В 1-й группе корреляционной связи также положительные, но не достоверны. Результаты в скоростных способностях положительно коррелируют в 1 и 3 группах ( $r=0,35$ ,  $r=0,68$ ), корреляции в 2 группе положительные, но не достигают уровня



достоверности. Показатели кистевой динамометрии положительно коррелируют во всех 3-й группах ( $r=0,41$ ;  $r=0,39$ ;  $r=0,52$ ). Данные темпа прироста координационных показателей коррелируют положительно только в 1-й группе ( $r=0,36$ ) в других группах, корреляционные связи разнонаправленны и не достигают уровня достоверности. Показатели динамики роста в длину положительно коррелируют во всех трех группах (соответственно в 1-й  $r=0,71$ , 2-й  $r=0,66$ , в 3-й  $r=0,74$ ). Это же наблюдается в отношении такого показателя как ЖЕЛ, где наблюдаются достоверные положительные корреляции во всех 3 группах ( $r=0,53$ ,  $r=0,44$ ,  $r=0,68$ , при  $P < 0,05$ ). Двигательная чувствительность положительно связана только в 3-й группе ( $r=0,36$ , при  $P < 0,05$ ). Совпадение во времени благоприятных периодов развития для разных функций может быть объяснено одновременным созреванием морфофункциональных структур и непосредственной близостью мозговых структур [10].

Так, ранее нами выявлено, что более высокий темп прироста скоростно-силовых способностей в возрастных периодах 11-12, 13-14, 15-16 лет выше у подростков с более сильной нервной системой (соответственно 8,7; 6,8 и 4,9%) в сравнении со слабыми (5,7; 5,0 и 3,4%). Это же характерно в отношении мышечной силы, темп прироста выше у лиц имеющие более сильную нервную систему в возрастных периодах 12-13 лет (19,2), чем у слабых по силе нервной системы (13,4).

Приведенные данные заставляют лишний раз обратить внимание на то, что определенные индивидуально-типологические особенности детей и подростков могут быть факторами, сопутствующими созданию возрастнo-нормативной модели развития, в отношении которых следует определять характер технологических воздействий в системе тренировочного процесса, и главное не дано обоснование модели перехода от одного периода развития к другому. Развитие же способностей рассматривается как многоуровневый процесс, и на каждом последующем уровне способности входят в новый синтез с другими личностными образованиями, создавая все более широкие возможности личности. Эти данные заставляют лишний раз обратить внимание на то, что определенные индивидуально-типологические особенности детей и подростков могут быть факторами, сопутствующими большей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей. При этом как замечал Б.М. Теплов [14] «... каждая способность изменяясь, приобретает качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей».

Все это дает основание говорить об необходимости менять принципиальную схему исследовательской парадигмы, а именно: переход от описания многообразия отдельных возрастных изменений к анализу за счет выявления интегративных факторов в структуре возрастного развития, по отношению к которым эти отдельные возрастные особенности выступают в качестве производных. Как нам представляется, нужно изучать не возрастные особенности, а индивидуальные особенности возрастного развития, так как

первые всегда существуют в форме индивидуальных вариантов развития: как подчеркивает А.Б. Эльконин [15], «Развернутая гамма индивидуальных вариантов возрастного развития при сравнительном анализе может дать материал для ответа на вопрос об условиях формирования основного новообразования».

**Заключение.** Данные о развитии двигательных, способностей и функциональных систем на различных этапах онтогенеза и по настоящее время разноречивы и неоднозначны. Большинство же экспериментальных данных приводится по отношению какого-то отдельного качества, способности, при этом полученных на различных группах с использованием различных тестов и в различных упражнениях, отражающих ту или иную двигательную способность. Не приводится динамика сопутствующих качеств и их сочетание в соответствии динамики их развития. Не прослеживается взаимосвязи определенных качеств, способностей и их сопряженность в процессе возрастного развития. Экспериментальные данные показали связи темпа прироста скоростно-силовых и скоростных способностей, а также таких показателей как рост в длину и ЖЕЛ имеющих высокий уровень связи во всех возрастных группах, т.е. с возрастом динамика связей рассматриваемых способностей становится более интегрированной.

Следовательно, выявление различных путей развития двигательных проявлений и разнообразия темпов их возрастной динамики имеет значение для более полной оценки не только каждого возрастного «среза», но главным образом самого процесса индивидуального развития с точки зрения разнообразия проявлений под воздействием различных факторов.

#### Литература

1. Балтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследования динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 60-79.
2. Борисова В.М. О типологическом значении некоторых показателей двигательных реакций // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. 4. М. : Просвещение, 1969. С. 38-57.
3. Губа В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина // Теория и практика физической культуры. 2008, № 2. С. 62–64.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е. Сензитивные периоды развития детей. Москва : Спорт, 2021. 176 с.
5. Дрижика А.Г., Жоров П.А. Нейродинамические факторы общей спортивной одаренности и активационная теория свойств нервной системы // Психология спортивной деятельности. Казань, 1985. С. 6-22.
6. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М. : Педагогика-Пресс, 1983.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб., 2001. 464 с.
8. Калашникова М.Б. О модели возрастной сенситивности // Вопросы психологии. 2007, № 4. С. 98–106.

9. Левушкин С.П. Сензитивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разным типом телосложения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, № 6.
10. Никитюк Б.А., Черкасова Р.С. К вопросу о сензитивных, критических и кризисных периодах // Научные труды ГЦОЛИФКа: 75 лет. Ежегодник. М., 1993. С. 252-260.
11. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Комплексный подход в изучении индивидуальных особенностей возрастного развития двигательных способностей // Ученые записки унта им. П.Ф. Лесгафта. 2022, № 2. (204). С. 347-352.
12. Сальников В.А. Психолого-педагогические особенности силовых видов спорта : монография. Омск : СибАДИ, 2018. 430 с.
13. Сальников В.А. Индивидуальность. Возраст. Способности. Одаренность (в системе спортивной деятельности). Омск, 2024. 520 с.
14. Теплов Б.М. О способностях // Психология способностей : хрестоматия / ред. - сост. В.Д. Шадриков. Москва : МПСУ : Воронеж : МОДЭК, 2012. С. 376-415.
15. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971, № 4. С. 39-51.

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ: РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

---

## PREVENTION OF INJURIES IN BOXING: THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION

---

*В.П. Симень<sup>1</sup>, Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Е.С. Курасова<sup>1</sup>, Е.А. Шувалова<sup>1</sup>, С.В. Леженина<sup>2</sup>, Г.Р.  
Сайдашева<sup>2</sup>*  
*V.P. Simen<sup>1</sup>, N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, E.S. Kurasova<sup>1</sup>, E.A. Shuvalova<sup>1</sup>, S.V. Lezhenina<sup>2</sup>, G.R.  
Saidasheva<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Chuvash State University them. I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia*

msta77@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается профилактика травматизма в боксе. Предлагаются пути совершенствования подходов к профилактике травм. Отдельно рассматривается психологическая подготовка спортсменов, занимающихся боксом.

**Abstract.** The article discusses the effectiveness of injury prevention in boxing. Pathways with a possible approach to treating injuries are suggested. This aspect of psychological training of boxing athletes.

**Ключевые слова:** профилактика, травматизм, психологическая подготовка, бокс.

**Keywords:** prevention, injuries, psychological preparation, boxing.

**Актуальность.** Бокс - это динамичный и захватывающий вид спорта, но он также сопряжен с определенными рисками травматизма. Комплексная

профилактика является ключом к снижению риска получения травм, позволяя боксерам наслаждаться любимым видом спорта и достигать спортивных целей, без риска для здоровья.

### **Комплексная профилактика включает в себя:**

**1. Физическую подготовку.** Тщательная разминка перед тренировкой и соревнованиями подготавливает мышцы к физической нагрузке, повышая их эластичность и предотвращая растяжения и разрывы. Регулярная растяжка улучшает гибкость и подвижность суставов, снижая риск травм связок и мышц. Укрепление мышц: Специальные упражнения на укрепление мышц конечностей, туловища, шеи предотвращают перегрузки и травмы опорно-двигательного аппарата.

**2. Техническую подготовку.** Овладение правильной техникой ударных и защитных действий снижает риск травм от ударов и неверных движений.

**3. Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности [1].

**4. Психологическую подготовку.** Это не менее важный элемент успеха, чем физическая подготовка. Она включает в себя комплекс мер, направленных на развитие психических качеств боксера, необходимых для достижения высоких результатов в ринге.

### **Основные элементы психологической подготовки:**

#### **1. Уверенность в себе:**

- Позитивное мышление: Умение боксера верить в свои силы, в свой успех, даже перед сложным противником.
- Самомотивация: Способность мотивировать себя на максимальную отдачу и победу
- Самоконтроль: Умение сохранять спокойствие и хладнокровие даже в стрессовых ситуациях, контролировать свои эмоции.

#### **2. Концентрация внимания:**

- Фокусировка на цели: Умение полностью сосредоточиться на предстоящем бое, игнорируя внешние отвлекающие факторы.
- Анализ противника: Способность изучать противника, его стиль, слабые и сильные стороны.
- Визуализация: Умение мысленно представлять ход боя, свои действия и действия противника.

#### **3. Управление эмоциями:**

- Контроль агрессии: Умение направлять свою агрессию в позитивное русло, используя её для достижения победы.
- Стойкость: Способность не сдаваться, даже при получении ударов или преодолении трудностей
- Собранность: Умение сохранять хладнокровие и рационально действовать даже при получении ударов.

#### **4. Стратегия и тактика:**

- Разработка плана: Умение разработать план боя, учитывая свои сильные стороны и слабости противника.
- Адаптация к ситуации: Способность менять стратегию в зависимости от хода боя.
- Прогнозирование действий противника: Умение предвидеть действия противника и действовать на опережение.

#### **5. Умение работать под давлением:**

- Управление стрессом: Способность сохранять спокойствие и действовать эффективно в условиях повышенной нагрузки.
- Выступление на публике: Умение не теряться перед зрителями, сохранять концентрацию и показывать свой лучший бокс.

#### **Методы психологической подготовки:**

- Тренировки визуализации: Мысленное представление хода боя, своих действий и действий противника.
- Анализ видео и статистики: Изучение видео записей прошлых боёв и статистики противника.
- Разговоры с психологом: Получение профессиональной помощи в развитии психических качеств.
- Аутотренинг: Использование техник самоубеждения для повышения уверенности в себе.
- Работа с тренером: Получение от тренера подсказок и рекомендаций по психологической подготовке [2].

**Заключение.** Психологическая подготовка в боксе играет ключевую роль в достижении успеха. Умение владеть собой в ринге, контролировать эмоции, разрабатывать эффективные стратегии и тактики помогает боксерам преодолевать трудности и добиваться побед. Инвестируя в психологическую подготовку, боксеры могут значительно повысить свой уровень игры и достичь высших результатов.

#### **Литература**

1. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. К.: Олимпийская литература, 2001. 503 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М. : Академия, 2003. 226 с.

# ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ И РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

---

## THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN MODERN SPORTS AND THE ROLE OF A SPORTS PSYCHOLOGIST

*Р. Тилаволдиев*  
*R. Tilavoldiev*

*Ферганский филиал Узбекский государственного университета физической  
культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Russian State University of Physical Education and Sports,  
Fergana, Uzbekistan*

**Аннотация.** В статье рассматривается значение спортивной психологии в современном спорте и роль спортивного психолога. Подчеркивается, как психологические факторы, такие как управление стрессом, мотивация, концентрация и психологическая устойчивость, оказывают значительное влияние на результаты спортсменов. Описаны конкретные методы, используемые спортивными психологами, такие как визуализация, регуляция эмоций и постановка целей, которые помогают спортсменам добиваться успехов. Также рассматривается роль спортивного психолога в индивидуальных и командных видах спорта, с акцентом на развитие командного духа, разрешение конфликтов и восстановление после травм. Особое внимание уделяется растущей значимости спортивной психологии в условиях современной конкуренции, подчеркивая её важную роль в улучшении спортивных результатов и психического здоровья.

**Abstract.** This article discusses the importance of sports psychology in modern sports and the role of a sports psychologist. It highlights how psychological factors such as stress management, motivation, concentration, and mental resilience significantly influence an athlete's performance. The article also delves into specific techniques used by sports psychologists, such as visualization, emotional regulation, and goal setting, to help athletes achieve success. Furthermore, it explores the role of the sports psychologist in both individual and team sports, focusing on the development of team spirit, conflict resolution, and mental recovery from injuries. The growing relevance of sports psychology in today's competitive environment is underscored, emphasizing its crucial role in improving both athletic results and overall mental well-being.

**Ключевые слова:** спортивная психология, психологическая подготовка в спорте, управление стрессом, мотивация, концентрация, командный дух, психическое здоровье.

**Keywords:** sports psychology, psychological preparation in sports, stress management, motivation, concentration, team spirit, mental health.

Спортивная психология – это относительно молодая, но чрезвычайно важная дисциплина, которая изучает поведение, эмоциональные реакции и психические процессы спортсменов в процессе тренировок и соревнований. В современном спорте, где конкуренция стала более интенсивной, а требования к спортсменам возросли, психологический аспект стал неотъемлемой частью подготовки и достижения высоких результатов. Психология помогает спортсменам улучшать свои результаты, контролировать стресс и эмоциональное состояние, а также развивать навыки, необходимые для успеха.

Спортивная психология как научная дисциплина изучает различные аспекты человеческой психики в контексте физической активности и спорта.

В современном спорте психологическая подготовка занимает особое место, поскольку успешные выступления на высоком уровне требуют не только физической силы и выносливости, но и психической устойчивости. Психологическая подготовка включает такие элементы, как управление эмоциями, концентрация внимания, уверенность в себе, мотивация и способность справляться с давлением.

**Значение спортивной психологии в современном спорте.** Современный спорт требует от спортсменов максимальной концентрации, высокой мотивации и способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований. С этим связано растущее внимание к психологии, которая позволяет спортсменам не только улучшать свои физические показатели, но и преодолевать психологические барьеры.

**Управление стрессом и давлением.** Давление, которое испытывают спортсмены на крупных соревнованиях, может быть колоссальным. Умение справляться с этим давлением зачастую определяет успех или неудачу спортсмена. Спортивные психологи работают с атлетами над развитием техник релаксации, медитации и дыхательных упражнений, которые помогают снизить уровень стресса перед соревнованиями и во время них. Психология помогает спортсменам сохранять спокойствие в самых напряженных ситуациях.

**Концентрация и внимание.** Способность сохранять концентрацию на протяжении всего соревнования является важным фактором успеха. Даже незначительное отвлечение может привести к поражению. Спортивные психологи помогают спортсменам развивать навыки фокусировки внимания и исключения отвлекающих факторов. Это особенно важно в видах спорта, где требуется высокая точность и контроль, например, в стрельбе, теннисе, гимнастике.

**Мотивация.** Мотивация – один из ключевых факторов, влияющих на успех в спорте. Спортивные психологи помогают спортсменам находить и поддерживать внутренние и внешние источники мотивации. Они работают с атлетами над постановкой целей, развитием стремления к совершенству и преодолению трудностей. Сильная мотивация помогает спортсменам преодолевать усталость, травмы и сохранять высокую работоспособность на протяжении долгого времени.

**Психологическая подготовка к соревнованиям.** Психологическая подготовка включает использование различных техник, таких как визуализация, мысленные тренировки и когнитивно-поведенческие стратегии. Визуализация позволяет спортсменам мысленно проигрывать свои действия до начала соревнования, что способствует лучшему пониманию и контролю движений. Эта техника помогает улучшить уверенность и подготовленность к соревнованию, позволяя спортсменам представлять успех и чувствовать его до того, как они фактически выступают.

**Работа с травмами и восстановлением.** Травмы – неотъемлемая часть спортивной карьеры. В таких ситуациях спортивные психологи играют

важную роль, помогая спортсменам преодолевать эмоциональные и психологические последствия травм. Психологическое восстановление может включать в себя помощь в преодолении страха перед повторной травмой, развитие позитивного мышления и поддержание мотивации на этапе реабилитации.

**Роль спортивного психолога.** Роль спортивного психолога заключается в оказании профессиональной помощи спортсменам и командам в различных аспектах их подготовки и выступлений. Спортивный психолог не только помогает в достижении спортивных целей, но и способствует общему благополучию спортсменов.

**Индивидуальная работа с атлетами.** Спортивный психолог работает с каждым спортсменом индивидуально, помогая ему решать конкретные психологические проблемы и развивать нужные навыки. Это может включать работу над управлением эмоциями, постановкой целей, улучшением уверенности в себе и самоконтролем. Важно учитывать, что каждый спортсмен уникален, и подход к каждому должен быть персонализированным.

**Работа с командами.** В командных видах спорта психологическая работа направлена на развитие командного духа, улучшение взаимодействия и сотрудничества между игроками. Спортивный психолог помогает команде справиться с внутренними конфликтами, улучшать коммуникацию и строить доверительные отношения, что в конечном итоге сказывается на общих результатах.

**Психологическая поддержка в сложные моменты.** Спортивные психологи оказывают поддержку не только в периоды активных тренировок и соревнований, но и в сложные моменты карьеры спортсменов. Это может быть связано с травмами, длительным отсутствием успехов или завершением спортивной карьеры. В такие моменты спортсмены могут испытывать эмоциональные трудности, и здесь психологическая поддержка становится особенно важной.

**Развитие ментальной устойчивости.** Ментальная устойчивость – это способность сохранять высокий уровень производительности в условиях стресса и давления. Это одна из ключевых задач спортивного психолога. Работа над ментальной устойчивостью включает в себя развитие таких навыков, как управление эмоциями, стойкость к неудачам и способность быстро восстанавливаться после поражений.

**Постановка целей и планирование карьеры.** Спортивные психологи также помогают спортсменам в постановке целей и планировании карьеры. Важно уметь ставить реалистичные и достижимые цели, которые будут мотивировать спортсмена на долгосрочную перспективу. Спортивный психолог поддерживает спортсменов в определении приоритетов, разработке стратегий достижения целей и оценке прогресса.

**Заключение.** Значение спортивной психологии в современном спорте невозможно переоценить. Она помогает спортсменам не только достигать высоких результатов, но и сохранять психическое здоровье в условиях



жесткой конкуренции и высоких ожиданий. Роль спортивного психолога становится все более важной, так как он помогает спортсменам развивать ментальную устойчивость, улучшать концентрацию, управлять стрессом и мотивацией. В современном мире спорта, где каждая мелочь может иметь значение, психологический аспект зачастую определяет успех спортсмена на пути к вершинам спортивного Олимпа.

#### Литература

1. Tilavoldiyev R. (2024). O'spirinlarning axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati. Research and implementation, 2(4), 130-133.
2. Mirzajonova E.T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy nazariy asoslari // International Journal of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, 11, 660-669.
3. Raxmonaliyevich T.R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In Interdiscipline innovation and scientific research conference (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).
4. Qovlonbekov A. (2023, February). Oilaviy nizolar va ularning tavsifi // Conference Zone (pp. 289-296).
5. Abdulaziz Q. (2023). Oilaviy ajrimlarni oldini olishda nikoh oldi omillarining ahamiyati va oila mustahkamligiga ta'siri // Новости образования: исследование в XXI веке, 1(9), 1490-1497.
6. Ergashov, U., & Rahimov, Z. (2023, May). Signature and its relationship to speech styles. In International Conference on Business Management and Humanities (Vol. 1, No. 1, pp. 68-69).
7. Mirzayeva D., Ergashov U.B. (2023). Dastxat matn sifatida // Бюллетень студентов нового Узбекистана, 1(5 Part 2), 60-62.
8. Ergashev U.B. (2023). Sportchilar faoliyati davomida xorijiy tillarning o'rni va ahamiyati // Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 387-390.
9. Ulug'bek E. (2023). Dastxat matnlarida murojaat shakllarining qo'llanishi // European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 15, 453-459.
10. Nurmatova M., Ergashov U.B., Ergasheva S. (2023). Pragmalingvistikaning shakllanishi va o'rganilishi // Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 1(5 Part 2), 23-24.
11. Usmonova D., Ergashov U.B. (2023). Dastxat matnlarining grammatik xususiyatlari // Наука и инновация, 1(7), 18-20.
12. Ergashov U., Sulaymonov M. (2023). Sportchilar dasxatlarining funksional ahamiyati va xoslanishining bugungi kundagi o'rni // Gospodarka i Innowacje. 32, 1-4.
13. Tulkinova K.T. Directing students to the professions by involving them in clubs in their free times // Conferencea. –2023. T. 6, №. 6. C. 301-305.
14. To'liqinova S. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaga yordam beruvchi omillar // Research and implementation. 2024. T. 2, №. 6. C. 50-57.
15. Boqiyev F. (2024). Massaj va gimnastika mashqlari orqali reflektor harakatlar va "Harakat xotirasi" ni takomillashtirish // Sport va xorijiy tillar integratsiyasining amalga oshirish muammolari va yechimlari, 1(1), 365-369.

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

---

## CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

*К.Г. Томилин<sup>1</sup>, Э.В. Мануйленко<sup>2</sup>*  
*K.G. Tomilin<sup>1</sup>, E.V. Manuylenko<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Сочинский государственный университет, Сочи, Россия*

<sup>2</sup>*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Ростов-на-Дону,  
Россия*

<sup>1</sup>*Sochi State University, Sochi, Russia*

<sup>2</sup>*Rostov State Economic University (RINH), Rostov-on-Don, Russia*

tomilin-47@bk.ru

**Аннотация.** Проанализированы статьи и доклады XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». Освещались: особенности экспрессивного поведения спортсменов в юношеском возрасте; прогнозирование предрасположенности дошкольников к занятиям различными видами спорта; выявление физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных достижений в определенных видах спорта; методическое сопровождение профессионального развития педагогических кадров; проблемы оценивания учебных достижений, обучающихся по ФК; влияние аэробной двигательной активности на когнитивные способности студентов; динамика красной крови как показатель характера адаптации к интенсивным мышечным нагрузкам; повышение результативности борцов при дифференцированном совершенствовании силовых и скоростных качеств.

**Abstract.** Articles and reports of the XXVII All-Russian Scientific and Practical Conference «Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism» are analyzed. Covered: features of expressive behavior of athletes in adolescence; predicting the predisposition of preschoolers to engage in various sports; identifying individuals with the ability to achieve record-breaking achievements in certain sports; methodological support for the professional development of teaching staff; problems of assessing educational achievements of FC students; the influence of aerobic physical activity on the cognitive abilities of students; the dynamics of red blood as an indicator of the nature of adaptation to intense muscle loads; increasing the effectiveness of wrestlers with differentiated improvement of strength and speed qualities.

**Ключевые слова:** конференция, инновации, физическая культура, спорт, туризм.

**Keywords:** conference, innovation, physical education, sports, tourism.

**Введение.** XXVII Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» проходила 23–28 сентября 2024 года в приморском поселке Новомихайловский, Краснодарского края. Дополнительно состоялось пленарное заседание НМС по ФК Юга РФ; проходили «круглые столы» интеллектуальные игры, мастер-классы, тренинги, конкурс-выставка научной и учебно-методической литературы, изданной в 2023–2024 гг.

**Цель исследования:** обобщение передового опыта в сфере физической культуры, спорта, туризма.

**Методы исследования:** анализ выступлений и публикаций ведущих специалистов России в сфере ФК, АФК, туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение:** В.П. Рыбчинский (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) представлял «Эмпирическое исследование особенностей экспрессивного поведения спортсменов в юношеском возрасте» [1, С. 137–143]. В исследовании приняли участие 65 юношей, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону. Использовались методики экспертной оценки невербальной коммуникации (по А.М. Кузнецовой), тест-опросник самоотношения (по В.В. Столину, С.Р. Пантелееву), 16-ти факторный опросник Кеттелла. У спортсменов с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выше среднего соответствуют такие социально-психологические характеристики, как независимость, доминантность, самоуверенность. Они склонны к самоутверждению и выражению своего «Я», отличаются смелостью, предприимчивостью, активностью; спонтанностью и живостью в эмоциональной сфере, экспрессивностью, общительностью.

Респондентам с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения ниже среднего соответствуют такие характеристики, как склонность легко выходить из равновесия, зависимость, мягкость, тактичность. Среди наиболее характерных особенностей социального взаимодействия можно выделить застенчивость, эмоциональную сдержанность, осторожность, социальную пассивность, сдержанность в проявлении эмоций. Респонденты могут испытывать трудности в установлении межличностных, непосредственных контактов. Корреляционный анализ показал положительную взаимосвязь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и такими компонентами Я-концепции, как аутосимпатия и самопонимание.

Выявлены значимые различия в оценке собственного экспрессивного поведения респондентами с высокой и низкой выраженностью аутосимпатии. У опрошенных спортсменов с высоким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выраженность аутосимпатии (т.е. симпатии к себе) выше, чем у спортсменов с низким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения.

В.П. Рыбчинский (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) во второй своей работе «Личностные особенности подростков, занимающихся в спортивных секциях, как фактор риска развития невротизации» [1, С. 144–150], обследовал 60 подростков 12–14 лет, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону.

Использовалась методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (по Ю.Л. Ханину), 14-факторный личностный опросник Кеттелла (PF/HSPQ), диагностика уровня личностной невротизации (по В.В. Бойко), методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека), опросник способов копинга ОСК (Ways of Coping

Questionnaire, WCQ). Спортсмены были разделены на две группы (по 30 человек) по уровню выраженности показателей невротизации: с низким (до 20 баллов) и с высоким (выше 20 баллов) уровнем невротизации.

Респонденты с высокой невротизацией демонстрировали эмоциональную нестабильность, обидчивость, неспособность выносить критику, неконформизм, пограничную с высоким уровнем тревожностью. Респонденты с низким уровнем невротизации предпочитали избегать возникающие трудности, игнорировать их, и стремились перенести ответственность за решение своих проблем на кого-нибудь другого.

Группа с низкой невротизацией показала больше выраженных взаимосвязей, чем группа с высоким уровнем невротизации (17 взаимосвязей против 6). При этом, по выраженности взаимосвязей, у группы с низкой невротизацией также наблюдается перевес – их диапазон выраженности от -0,554 до 0,517, у группы с высокой невротизацией диапазон выраженности от -0,472 до 0,394. При этом, и сами взаимосвязи у исследуемых групп разные, демонстрируют различные особенности.

Для группы с низким уровнем невротизации характерно стремление решить проблему при выраженном чувстве облегчения, если проблеме удастся просто избежать. Для группы с высокой невротизацией характерно показное, эмоционально-нестабильное поведение, влекущее прямое столкновение с трудностями при высоком реагировании на неудачи.

В целом, можно сказать, что взаимосвязи, выявленные у группы с низкой невротизацией, показывают у данных респондентов более плодотворную стратегию решения трудностей, в то время, как респонденты с высокой невротизацией демонстрируют малую способность и малое стремление что-либо решать.

Респонденты с высокой невротизацией более импульсивны, эмоциональны, игнорируют социальные нормы и авторитеты. Также, они отличаются повышенным, в сравнении с подростками с низкой невротизацией, реагированием на трудности, более продолжительными переживаниями тяжелых эмоциональных состояний, более склонны обесценивать собственные переживания, отстраняться от них.

Так как невротизация сама по себе является состоянием эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности и стресса, то полученные различия очень точно передают психологический портрет подростка.

С.О. Филиппова (РГПУ им. А.И. Герцена), г. Санкт-Петербург) исследовала «Прогнозирование предрасположенности дошкольников к занятиям различными видами спорта» [1, С. 233–237]. Использованы модельные характеристики значимости физических качеств для успешности освоения отдельных видов спорта, которые представлены в Федеральных стандартах спортивной подготовки. Был определен перечень видов спорта, в которых дети могут начать заниматься в дошкольном возрасте и в период обучения в начальной школе.

Проведен кластерный анализ (иерархический) с целью группировки видов спорта. В соответствии с проведенным анализом были определены средние групповые показатели по требованию к каждому физическому качеству и составлены кластерные профили.

Возможность дальнейшего прогнозирования предрасположенности детей к группе видов спорта, схожих по модельным характеристикам, относительно требуемого уровня развития физических качеств, определялись при помощи дискриминантного анализа в статистическом пакете SPSS for Windows, v. 15.0.

Имеется столько же функций классификации, сколько групп. Каждая функция позволяет для каждого образца и для каждой совокупности вычислить веса классификации. Таким образом, представленные в таблице коэффициенты классифицирующих функций были использованы для прямого вычисления показателя классификации для новых значений. В результате расчетов, для ребенка рекомендуется та группа видов спорта, для которой получен наивысший показатель классификации.

Г.Н. Хубаев и В.Н. Киселев (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) определяли «Как выявлять физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных достижений в определенных видах спорта» [1, С. 238–243]. Предложена оригинальная методика выявления физических лиц, обладающих способностями для успешной деятельности в области спорта. Можно предположить, что с развитием научно-технического прогресса будут обнаружены показатели, позволяющие оперативно выявлять и целенаправленно тренировать физических лиц, обладающих экстраординарными способностями в определенных видах спорта для успешных выступлений на чемпионатах мира.

Обоснована пошаговая процедура выделения, ограниченного подмножества показателей, которые характеризуют особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности – деятельности в области спорта.

Установлено, что использование метода «Сравнительная оценка функциональной полноты и значимости объектов и их характеристик» позволяет оценить информационный «вес» каждого из выделенных показателей («особенностей личности»), обеспечивает возможность выявления физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных результатов в определенном виде спорта.

В.А. Адольф с соавт. (КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск) представили доклад «Методическое сопровождение профессионального развития педагогический кадров» [1, С. 9–14]. Выстраивалась индивидуальная траектории профессионального развития тренера-преподавателя; осуществлялась непрерывная работа с «будущим в настоящем», подготовка тренера-преподавателя к предстоящей учебно-тренировочной, практико-ориентированной деятельности в ходе «строительства» будущего. Выявлялись

дефициты у каждого тренера-преподавателя в его практико-ориентированной деятельности.

Формулировался перечень задач, на их основе прописывались образовательные, воспитательные, развивающие задачи на конкретный краткосрочный и долгосрочный период. Определялись формы работы, сроки и форматы по решению задач, сроки и формы предъявления результата. Полученная, уточненная информация находила свое отражение в программе-плане у конкретного тренера-преподавателя, и органично согласовывалась с работой различных методических служб, объединений и федераций.

В.П. Лукьяненко с соавт. (СКФУ, г. Ставрополь) представлял «Проблемы оценивания учебных достижений, обучающихся по физической культуре» [1, С. 54–57]. По мнению авторов, учитель физической культуры, находящийся в довольно затруднительном положении, вызванном необходимостью организации процесса общего физкультурного образования в соответствии с множеством нововведений, регламентированных ФГОС и ФОП общего образования, должен самостоятельно определять критерии и осуществлять поиск наиболее эффективных способов оценки учебных достижений школьников по физической культуре. Неизбежным следствием такой ситуации является отсутствие единства требований, высокая вероятность проявлений произвола, необъективности, возникновения конфликтных ситуаций, а также крайние затруднения с объективизацией сравнительной оценки эффективности деятельности отдельных учителей и школ в постановке физического воспитания школьников.

Авторы считают, что не отдельные учителя, а работники ФЦОМОФВ и методических объединений органов управления образованием в регионах должны разрабатывать и распространять среди педагогического сообщества единые нормативно-оценочные рекомендации, содержащие: 1. контрольно-измерительные материалы по оцениванию предметных и метапредметных результатов обучения по общеобразовательным дисциплинам; 2. критерии и требования для оценивания учебных достижений школьников; 3. способы, формы и методы для проведения всех видов контроля в учебном процессе; 4. методические рекомендации, раскрывающие особенности организации контрольно-оценочной деятельности по физической культуре.

Необходима серьезная корректировка формулируемых целей и задач обучения для каждого из уровней общего образования. Они должны не только соответствовать наиболее общим целевым ориентирам, представленным в нормативно-правовых документах, регламентирующих общеобразовательный процесс по физической культуре (как это имеет место в настоящее время). Наряду с этим, они должны содержать прогностически нацеленные, а также реально выполнимые («здесь и сейчас») ориентиры на конкретный результат. Такие ориентиры должны отражать планируемые конечные результаты обучения по физической культуре в каждом классе и на каждом уровне общего образования.

Е.С. Айвазова и Ю.А. Горчанюк (ЮРИУ – филиал РАНХГС при Президенте РФ», г. Ростов-на-Дону) исследовали «Влияние аэробной двигательной активности на когнитивные способности студентов» [1, С. 160–163]. В исследовании приняли участие студенты колледжа, которые были разделены на две группы: экспериментальную группу, занимающуюся аэробной физической активностью, и контрольную группу, которая вела обычный образ жизни. Экспериментальная группа участвовала в программе аэробных упражнений, включающей бег, плавание и занятия на кардиотренажерах, три раза в неделю по 45 минут в течение 12 недель. Оценка когнитивных функций проводилась с помощью стандартизированных тестов на внимание, память и исполнительные функции до и после программы упражнений. Измерялись уровни BDNF и кортизола, а также показатели сердечно-сосудистой выносливости.

Выявлено, что регулярная аэробная активность улучшает внимание, память и исполнительные функции. Физические упражнения способствуют лучшему удержанию внимания, планированию, когнитивной гибкости и решению проблем. Аэробные упражнения увеличивают объем серого вещества в ключевых областях мозга, таких как гиппокамп и префронтальная кора. Улучшается нейропластичность и нейрогенез, что способствует улучшению когнитивных функций. Физическая активность улучшает кровообращение и оксигенацию мозга, повышает уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF) и снижает уровень кортизола (гормона стресса). Эти изменения способствуют выживанию и росту нейронов, улучшению настроения и снижению стресса.

Включение регулярной аэробной активности в распорядок дня студентов может существенно улучшить их учебную успеваемость и общее когнитивное здоровье. Программы физического воспитания должны учитывать важность аэробной активности для когнитивного развития студентов. Эти выводы подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания и улучшения когнитивных функций, что является ключевым фактором для успешного обучения и общего благополучия студентов.

Н.Г. Беляев и О.А. Бутова с соавт. (СКФУ, г. Ставрополь) представляли работу «Динамика красной крови как показатель характера адаптации к интенсивным мышечным нагрузкам» [1, С. 167–170]. Биомоделями являлись лабораторные крысы самцы линии Вистар в возрасте 5 месяцев. У животных предварительно формировалась способность к выполнению продолжительной физической нагрузки циклического характера путем принуждения их к выполнению беговых нагрузок по движущейся ленте тредмила. В последующем, у животных, обладающих высокой работоспособностью, формировалось патологическое состояние – хроническое физическое перенапряжение (ХФП).

Проводились гематологические исследования с использованием гематологического анализатора «Медоник-М20С». Для определения

концентрации альбуминов и содержания общего белка в крови животных использовали фотометрический метод (по Л.М. Прасоловой и соавт. 1999).

Регулярное выполнение беговых нагрузок обеспечило повышение работоспособности животных более чем на 70 %. Моделирование ХФП путем ежедневного увеличения продолжительности и интенсивности бега по ленте тредмила уже через 5 дней эксперимента сопровождалось снижением всех определяемых показателей. Концентрация эритроцитов понизилась до  $4,50 \pm 0,23$  мл/мм<sup>3</sup>, а гематокрит до  $48,6 \pm 1,01\%$  при  $52,7 \pm 1,07\%$  на начало моделирования ХФП. В последующие дни эксперимента отмечалось незначительное увеличение в крови животных как количества эритроцитов и гемоглобина, так и гематокрита.

Последующие дни эксперимента характеризовались резким снижением уровня гемоглобина, количества эритроцитов и гематокрита. На данном этапе моделирования ХФП снижение эритроцитов составило более 50 %, а уровня гемоглобина 42 %. Животные были способны выполнять беговую нагрузку не более 30 % от максимально возможной.

Данные, полученные в экспериментальной модели, позволяют предположить, что снижение количества эритроцитов и гемоглобина в период интенсификации тренировочных нагрузок в пределах 25 % на работоспособности животных не сказывается, и это можно расценивать как адаптивную реакцию, обеспечивающую улучшение реологических свойств крови. Снижение количества эритроцитов и уровня гемоглобина более чем на 40 % от величин, определяемых в условиях высокой работоспособности, следует расценивать как показатель развивающегося переутомления или хронического физического перенапряжения.

Г.А. Гилев, Г. Зино (МПУ, г. Москва), В.Н. Гладков («Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта и туризма города Москвы), А.В. Исаев (МГУ им. М.В. Ломоносова», г. Москва) затронули вопросы «Повышения результативности борцов при дифференцированном совершенствовании силовых и скоростных качеств» [1, С. 213–216]. В эксперименте приняли участие 18 борцов: студенты-дзюдоисты и вольного стиля на тренировочном этапе спортивного совершенствования. В начале и по завершении исследовательского эксперимента испытуемые выполняли ряд контрольных скоростно-силовых упражнений, включая отдельные приемы борьбы. По завершении каждого контрольного упражнения на первой, третьей и пятой минутах отдыха фиксировался уровень концентрации в крови молочной кислоты (лактата). На протяжении трехмесячного эксперимента 3 раза в неделю по 2–2,5 академического часа спортсмены выполняли серию скоростно-силовых действий длительностью 2–3 минуты с максимальной мощностью. Далее продолжали эти же действия, но с небольшой интенсивностью на уровне между аэробным и анаэробным порогами.

Применение борцами в процессе эксперимента упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, с последующим



выполнением их в аэробном режиме, по завершении эксперимента зафиксировано достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение уровня скоростно-силовой подготовленности борцов при незначительном (недостоверном,  $p > 0,05$ ) увеличении концентрации лактата в крови по сравнению с соответствующими данными начала эксперимента. Зафиксированные нами данные еще раз подтверждают правомерность результатов исследований, в которых показана возможность значительного (достоверного) снижения концентрации молочной кислоты в крови при развитии силовых способностей на фоне упражнений аэробного характера. Данное сочетание упражнений различной интенсивности способствует улучшению метаболизма мышечного сокращения, как следствие увеличению утилизации лактата на первых минутах отдыха, повышению уровня скоростно-силовой подготовленности.

**Заключение.** Конференция в поселке Новомихайловском уже 27 раз традиционно прошла на высоком научном уровне, с интересными мастер-классами, тренингами, «круглыми столами», интеллектуальными играми, конкурс-выставкой научной и учебно-методической литературы. В работе конференции (в очной и заочной форме) приняли участие более 100 специалистов из различных регионов России. На 6 дискуссионных площадках и круглом столе было заслушано более 40 докладов.

По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

#### Литература

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 23–28 сентября 2024 г. / Отв. ред. к.п.н., доцент Э. В. Мануйленко, А. Н. Касьяненко. Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2024. 282 с.

## ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE MODERN WORLD

*А.И. Хайруллин, Р.И. Таштиев*  
**A.I. Khairullin, R.I. Tashtiev**

*Казанский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции,  
Казань, Россия*  
*Kazan Institute (branch) of the All-Russian State University of Justice, Kazan, Russia*

ainazik.khairullin@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значимость физической культуры для студентов в современном мире, акцентируя внимание на ее многофункциональной роли в жизни молодежи. Описываются основные аспекты, такие как влияние физических

тренировок на физическое здоровье, психоэмоциональное состояние, социальное развитие и формирование ключевых личностных качеств, таких как дисциплина и целеустремленность. Подчеркивается необходимость регулярных занятий спортом как средства профилактики заболеваний, способствующего снижению уровня стресса. Статья нацелена на то, чтобы повысить осведомленность студентов о важности физической активности для гармоничного и успешного развития в жизни.

**Abstract.** This article examines the importance of physical education for students in the modern world, focusing on its multifunctional role in the life of young people. The main aspects such as the impact of physical training on physical health, psycho-emotional state, social development and the formation of key personal qualities such as discipline and determination are described. The need for regular exercise is emphasized as a means of preventing diseases that help reduce stress levels. The article aims to raise students' awareness of the importance of physical activity for harmonious and successful development in life.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, студенты, физическая активность, психоэмоциональное состояние, социальное развитие, дисциплина, профилактика заболеваний.

**Keywords:** physical education, health, students, physical activity, psycho-emotional state, social development, discipline, disease prevention.

### Раздел 1. Теоретическая часть.

В современном мире студенческая молодежь сталкивается с многочисленными вызовами, включая стресс от учебы, избыточное использование технологий и недостаток физической активности. В условиях постоянной занятости и стремления к высоким академическим достижениям физическая культура становится особенно важной. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это около 1,5 часа - одна пара, порядка 8 часов в день. «Такой темп жизни» необходимо разнообразить физическими нагрузками, но ведь помимо учебы в университете студентам необходимо выполнять домашнюю работу или заниматься курсовыми работами, научными статьями, преддипломными проектами и др.

Методы: опрос, анкетирование, контент-анализ.

#### 1. Физическое здоровье.

Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья студентов. Умеренные физические нагрузки помогают предотвратить заболевания, такие как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые болезни. Кроме того, физическая активность улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуя повышению общей выносливости организма.

Физическая культура также играет важную роль в формировании правильной осанки, улучшении гибкости и координации, что особенно актуально для студентов, проводящих много времени за книгами и компьютером. Занятия спортом помогают снизить риск развития проблем с опорно-двигательным аппаратом и улучшают общее самочувствие.

#### 2. Психоэмоциональное состояние.

Современная студенческая жизнь часто сопровождается высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения. Физическая активность является одним из лучших способов снять стресс и улучшить

психоэмоциональное состояние. Во время занятий спортом выделяются эндорфины – гормоны радости, которые значительно помогают в борьбе с депрессией и тревожностью.

Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению сна, что в свою очередь положительно сказывается на когнитивных функциях и общей работоспособности. У студентов, активно занимающихся спортом, отмечается повышение концентрации и памяти, что важно для успешного обучения.

### 3. Социальное развитие.

Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию социальных навыков. Участие в командных видах спорта учит сотрудничеству, командной работе, ответственности и лидерству. Студенты, занимающиеся физической культурой, имеют возможность заводить новые знакомства и расти в социальной среде, что способствует формированию дружеских отношений и расширению круга общения.

Кроме того, многие спортивные мероприятия, как университетские, так и местные, являются отличной платформой для развития чувства единства и принадлежности к группе, что особенно важно для студентов, которые могут испытывать трудности в адаптации к новой социальной среде.

### 4. Развитие дисциплины и целеустремленности.

Занятия физической культурой формируют у студентов важные качества, такие как дисциплина, усердие и целеустремленность. Регулярные тренировки требуют от студентов времени и усилий, что способствует формированию организованности и ответственности. Эти качества, в свою очередь, положительно влияют на академическую успеваемость и личностное развитие.

## Раздел 2. Практическая часть.

Чтобы выяснить важность физической культуры для студентов в современном мире, было решено провести анкетирование. Для его проведения была собрана группа из 140 человек и составлена анкета с вопросами. Вопросы были поставлены так, чтобы выяснить на сколько студенты загружены учебой, как часто они занимаются физической нагрузкой, посещают ли они какие-либо секции, или же ведут активный образ жизни самостоятельно. Также помимо анкетирования, был проведен сбор данных среди студентов о состоянии их здоровья. По результатам анкетирования была составлена следующая диаграмма:

Как видно из диаграммы:

- 61 % студентов — ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), это связано с сильной загруженностью с учебой, отсутствием времени, некоторые респонденты имеют медицинские противопоказания, вследствие не могут вести активный образ жизни и заниматься спортом;
- 23 % студентов — посещают различные секции, такие как футбол, баскетбол, волейбол, плавание, либо же тренажёрный зал;

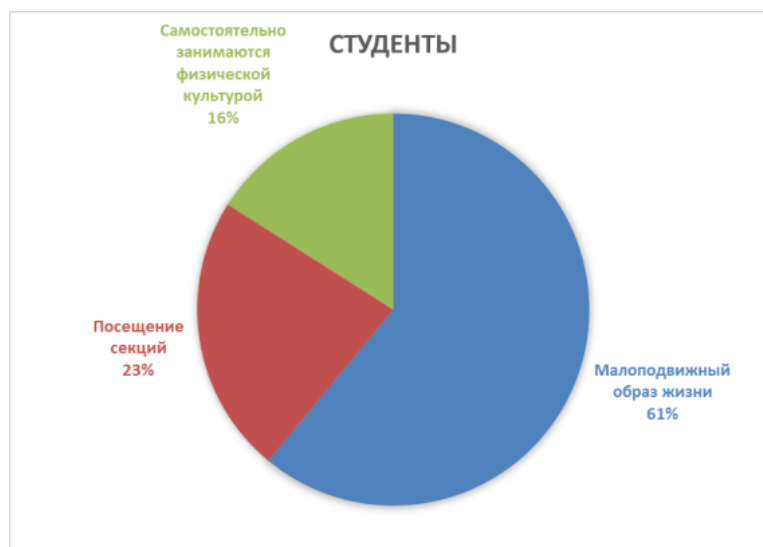


Рисунок – Диаграмма опроса студентов

- 16 % студентов — помимо занятием физической культурой в университете, в личное проводят пробежки, упражнения на турниках или утреннюю зарядку, занятия в спортзалах для поддержания своего здоровья.

Заключение. Физическая культура играет ключевую роль в жизни студентов в современном мире. Она не только способствует улучшению физического здоровья, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние, социальные навыки и личностные качества. Важно, чтобы студенты осознавали значимость физической активности и придавали ей должное внимание в своем повседневном расписании. В конечном итоге, здоровье и активный образ жизни – это основа для успешного и гармоничного развития в учебе и жизни.

#### Литература

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. 1991. 36 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. М.: Медицина, 1999. 304 с.
3. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. 2016, № 18. С. 200–205.

# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

---

## PERSONALITY FEATURES OF TEENS WITH DEVIANT BEHAVIOR PLAYING FOOTBALL

*Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Т.В. Антонова<sup>1</sup>, Е.С. Курасова<sup>1</sup>, Е.А. Шувалова<sup>1</sup>, С.В. Леженина<sup>2</sup>,  
С.В. Смелов<sup>2</sup>*  
*N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, T.V. Antonova<sup>1</sup>, E.S. Kurasova<sup>1</sup>, E.A. Shuvalova<sup>1</sup>, S.V. Lezhenina<sup>2</sup>,  
S.V. Smelov<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Chuvash State University them. I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia*

msta77@yandex.ru

**Аннотация.** Статья анализирует особенности личности подростков с девиантным поведением, занимающихся футболом. Авторы рассматривают, как футбол влияет на регуляцию эмоций, развитие дисциплины, а также на риски проявления агрессии. В статье подчеркивается важность индивидуального подхода в работе с такими подростками, роль тренера как профессионала и психолога, а также необходимость совместной работы с родителями. Авторы отмечают, что футбол – лишь один из инструментов, который может помочь подросткам с девиантным поведением. Необходимо понимать, что для достижения положительных результатов необходимы терпение, понимание и поддержка со стороны взрослых, тренера и психолога.

**Abstract.** The article analyzes the personality traits of teenagers with deviant behavior who play football. The authors consider how football affects the regulation of emotions, the development of discipline, and the risks of aggression. The article emphasizes the importance of an individual approach in working with such teenagers, the role of the coach as a professional and psychologist, as well as the need to work together with parents. The authors note that football is just one of the tools that can help teenagers with deviant behavior. It is necessary to understand that to achieve positive results, patience, understanding and support from adults, a coach and a psychologist are required.

**Ключевые слова:** подростки, девиантное поведение, тренер, футбол.

**Keywords:** teenagers, deviant behavior, coach, soccer.

**Актуальность.** Футбол – популярный вид спорта, который привлекает многих подростков. Однако среди них есть и подростки с девиантным поведением.

Можно выделить ряд особенностей личности подростков с девиантным поведением, занимающихся футболом:

К первой особенности относится -поиск принадлежности и уважения. Футбол – командный вид спорта, где важна солидарность и взаимодействие. Подростки с девиантным поведением часто ищут принадлежности к группе, чувства уважения и принятия. Футбольная команда может стать такой группой, где они находят свое место и чувствуют себя важными.

Второй особенностью является компенсация неудовлетворенности. Девиантное поведение часто является результатом неудовлетворенности в других сферах жизни. Успехи в футболе могут компенсировать недостаток внимания, любви или неуспеваемость в школе. Футбол становится отдушиной, где они могут проявить свои силы и достичь успеха [1-2].

Третьей особенностью является – регуляция эмоций: Футбол – эмоционально насыщенный вид спорта. Игроки переживают в полной мере все эмоции, связанные с победой и поражением. Для подростков с девиантным поведением это может быть способом выплеснуть свои эмоции в безопасном и принятом контексте.

Четвертой особенностью является – развитие дисциплины и самоконтроля: Футбол требует дисциплины и самоконтроля. Подростки с девиантным поведением часто имеют проблемы с дисциплиной. Футбольные тренировки и игры могут помочь им развить эти качества, что может оказать положительное влияние на их поведение.

С одной стороны, футбол – контактный вид спорта, где иногда возникают конфликты и возможны проявления агрессии. Для подростков с девиантным поведением это может быть фактор риска, так как их склонность к агрессии может усиливаться в данной ситуации. С другой стороны, занятия данным видом спорта могут позволить подросткам с девиантным поведением выплеснуть агрессию.

Важно отметить, что в работе с такими подростками необходимо использовать индивидуальный подход. Важно учитывать особенности их личности, мотивацию и цели [3, 4].

Тренер должен быть не только профессионалом в футболе, но и психологом, способным понять и поддержать подростка с девиантным поведением.

Необходимо также ввести совместную работу с родителями. Важно вовлекать родителей в процесс коррекции поведения подростка.

Необходимо помнить, что футбол – это лишь один из инструментов, который может помочь подростку с девиантным поведением. Не следует ожидать быстрых результатов в исправлении поведения.

Большую роль играет терпение, понимание и поддержка со стороны взрослых и тренера.

В заключении, футбол может быть как полезным, так и опасным для подростков с девиантным поведением. Важно учитывать особенности их личности, использовать индивидуальный подход и сочетать футбол с другими методами коррекции [5].

#### Литература

1. Аликина, Н.В. Возрастные психологические особенности агрессивного поведения несовершеннолетних : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1989. 18 с.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление : философ, очерки. Кишинев, 1986. 164 с.

3. Попов Г.В. Концепция и педагогические условия реализации гуманистического подхода к физкультурно-спортивной работе со школьниками : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2004. 24 с.
4. Столяров В.И. Спартианские игры школьников // Физическая культура в школе. 1997, №6. С. 57-62.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М. : Академия, 2003. 226 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

## FORMATION OF SELF-CONCEPT IN PEOPLE PLAYING SPORTS

*Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Т.В. Антонова<sup>1</sup>, Е.С. Курасова<sup>1</sup>, Е.А. Шувалова<sup>1</sup>, С.В. Леженина<sup>2</sup>,  
И.М. Дьячкова<sup>2</sup>, О.И. Москвская<sup>2</sup>*  
*N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, T.V. Antonova<sup>1</sup>, E.S. Kurasova<sup>1</sup>, E.A. Shuvalova<sup>1</sup>, S.V. Lezhenina<sup>2</sup>,  
I.M. Dyachkova<sup>2</sup>, O.I. Moskovskaya<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Chuvash State University them. I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia*

msta77@yandex.ru

**Аннотация.** Статья исследует влияние спорта на формирование Я-концепции у людей, занимающихся спортом. Автор рассматривает как позитивные, так и негативные стороны этого влияния. В статье подчеркивается важность индивидуального подхода к спорту, роли тренера в формировании Я-концепции, а также важность здоровой конкуренции. Авторы делают вывод о том, что спорт может как положительно, так и отрицательно влиять на формирование Я-концепции, и важно создавать условия, способствующие гармоничному развитию личности и формированию уверенной и позитивной Я-концепции.

**Abstract.** The article explores the influence of sport on the formation of self-concept in people involved in sports. The author examines both the positive and negative aspects of this influence. The article emphasizes the importance of an individual approach to sports, the role of a coach in the formation of self-concept, as well as the importance of healthy competition. The authors conclude that sport can both positively and negatively influence the formation of the self-concept, and it is important to create conditions that promote the harmonious development of the individual and the formation of a confident and positive self-concept.

**Ключевые слова:** формирование Я-концепции, спорт, личностный рост, тренер.

**Keywords:** formation of self-concept, sport, personal growth, coach.

**Актуальность.** Спорт – это не просто физическая активность. Это мощный инструмент, способный формировать личность, ее ценности и образ себя, то есть Я-концепцию. Влияние спорта на формирование Я-концепции у спортсменов, как детей, так и взрослых, имеет ряд особенностей и нюансов.

**Позитивные стороны:**

1. Повышение самооценки и чувства собственного достоинства: Спорт способствует физическому развитию, что положительно сказывается на самовосприятии. Достижения в спорте, будь то победа на соревнованиях или просто прогресс в тренировках, повышают уверенность в себе, что в свою очередь формирует более позитивное Я-концепцию [1-2].

2. Развитие дисциплины, ответственности и целеустремленности: Спорт требует самодисциплины, регулярных тренировок и усилий. Это учит принимать на себя ответственность за свои действия и стремиться к достижению поставленных целей, что положительно влияет на Я-концепцию, делая ее более сильной и уверенной.

3. Развитие командного духа и коммуникативных навыков: Многие виды спорта требуют работы в команде. Это учит взаимодействию с другими людьми, уважению к чужому мнению и командной работе, формируя чувство сопричастности и принадлежности, что также положительно влияет на Я-концепцию.

4. Управление стрессом и эмоциями: Спорт – отличный способ справиться со стрессом и негативными эмоциями. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, придающих чувство удовлетворения и улучшающих настроение. Это способствует формированию более стабильной и устойчивой Я-концепции [3, 4].

#### **Негативные стороны:**

1. Завышенные требования и идеализация образа тела: В некоторых видах спорта существует культ физического совершенства. Это может привести к нереалистичным ожиданиям и чувству неудовлетворенности, если результаты не соответствуют идеальным представлениям.

2. Риск травм и преодоления боли: Спорт сопряжен с риском травм. Постоянная боль и риск неполноценной жизни могут отрицательно сказаться на Я-концепции, приводя к чувству неуверенности и страха.

3. Сравнение с другими спортсменами: В спорте присутствует конкуренция. Сравнение с другими спортсменами и чувство неудачи могут негативно влиять на Я-концепцию.

Важно отметить, что влияние спорта на Я-концепцию индивидуально и зависит от множества факторов, включая возраст, тип личности, вид спорта, уровень тренировок и окружение.

**Роль тренера** огромна. Его отношение к спортсмену, стиль тренировок, уровень поддержки оказывают решающее влияние на формирование Я-концепции.

**Здоровая конкуренция** может стимулировать рост и развитие, но она должна быть в рамках спортивного духа и уважения к соперникам.

В заключении, спорт может как положительно, так и отрицательно влиять на формирование Я-концепции. Важно создать такую атмосферу в спорте, которая будет способствовать гармоничному развитию личности и формированию уверенной и позитивной Я-концепции. Для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов, создавать



благоприятные условия для тренировок, и прежде всего, воспитывать в них спортивный дух и уважение друг к другу [5].

#### Литература

1. Аулик И.А. Как определить тренированность спортсмена: книга. М.: Физкультура и спорт, 1997. 102 с.
2. Евстафьев Б.В. О сущности физической культуры и ее структуре: Материалы к лекциям. Л., 1979. 77 с.
3. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии. М., 1995. №2. С. 43-52.
4. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. 1996, Т.17. №1. С. 169-174.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М. : Академия, 2003. 226 с.

---

## ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ DEVIAANT BEHAVIOR IN SPORTS: MYTHS AND REALITY

---

*Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Е.С. Курасова<sup>1</sup>, Е.А. Шувалова<sup>1</sup>, С.В. Леженина<sup>2</sup>, О.И. Московская<sup>2</sup>*  
*N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, E.S. Kurasova<sup>1</sup>, E.A. Shuvalova<sup>1</sup>, S.V. Lezhenina<sup>2</sup>, O.I. Moskovskaya<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Chuvash State University them. I. N. Ulyanova, Cheboksary, Russia*

msta77@yandex.ru

**Аннотация.** Статья разрушает распространенные мифы о том, что спорт является панацеей от девиантного поведения. Авторы статьи рассматривают реальность, в которой спорт может как усиливать, так и сдерживать проявления девиантности. Статья анализирует факторы, которые увеличивают риск девиантного поведения в спорте, такие как давление на результат, культура мощности и недостаток социальных навыков. В заключении авторы подчеркивают важность превентивных мер для создания здоровой спортивной среды, которые включают в себя развитие социальных навыков, поддержку психологического здоровья и профилактику допинга.

**Abstract.** The article analyzes the personality traits of teenagers with deviant behavior who play football. The authors consider how football affects the regulation of emotions, the development of discipline, and the risks of aggression. The article emphasizes the importance of an individual approach in working with such teenagers, the role of the coach as a professional and psychologist, as well as the need to work together with parents. The authors note that football is just one of the tools that can help teenagers with deviant behavior. It is necessary to understand that to achieve positive results, patience, understanding and support from adults, a coach and a psychologist are required.

**Ключевые слова:** миф, реальность, подростки, девиантное поведение, спорт.

**Keywords:** myth, reality, teenagers, deviant behavior, sports.

**Актуальность.** Спорт, традиционно считающийся инструментом воспитания дисциплины, самоконтроля и здорового образа жизни, часто рассматривается как панацея от девиантного поведения. Однако, реальность гораздо сложнее. Несмотря на то, что спорт может оказывать положительное влияние, он также несет в себе риски, которые могут усилить проявления девиантного поведения, в частности агрессии.

**Основная часть.**

**Миф 1.** Спорт воспитывает дисциплину и самоконтроль.

Реальность: Да, спорт требует дисциплины и самоконтроля, однако иногда эти качества развиваются в искаженной форме. Стремление к победе любой ценой может вести к нарушению правил, использованию допинга и агрессии на поле.

**Миф 2.** Спорт направляет агрессию в конструктивное русло.

Реальность: Спорт действительно может помочь реализовать агрессию в безопасном контексте. Однако, если не контролировать проявления агрессии на поле, она может перерасти в неконтролируемую жестокость и насилие [1-2].

**Миф 3.** Спорт – это гарантия здорового образа жизни.

Реальность: Спорт – это только одна из сторон здорового образа жизни. Чрезмерные нагрузки, неправильное питание, недостаток сна и другие факторы могут вести к травмам, переутомлению и большим проблемам со здоровьем.

**Факторы, усиливающие риск девиантного поведения в спорте:**

**Получение результата любой ценой.** В конкурентном спорте давление на результат может быть чрезвычайно сильным. Это может вести к использованию допинга, подтасовке результатов, травмам и другим формам девиантного поведения.

**Культура силы.** В некоторых видах спорта процветает культура силы и агрессии. Это может вести к тому, что спортсмены будут воспринимать агрессию как нормальное явление и не будут чувствовать границ.

**Недостаток социальных навыков.** Иногда спортсмены фокусируются только на тренировках и соревнованиях, уделяя мало внимания развитию социальных навыков в обычной жизни. Это может вести к проблемам в общении, неумению решать конфликты и другим проявлениям девиантного поведения [3].

**Заключение.** Спорт – это прекрасный инструмент для развития физических и психических качеств, но он не является панацеей от девиантного поведения. Важно уделять внимание превентивным мерам, которые создают здоровую спортивную среду и снижают вероятность проявления девиантного поведения. Превентивные меры включают в себя:

- развитие социальных навыков у спортсменов;
- поддержку психологического здоровья спортсменов;
- создание этического кодекса в спорте;

– профилактику допинга и других незаконных действий.

Важно помнить, что спорт – это только один из инструментов воспитания и развития личности. Для того, чтобы спорт действительно приносил пользу, необходимо создавать благоприятные условия для рахвития личности спортсменов и обеспечивать их всестороннее развитие [4-5].

#### Литература

1. Гишинский Я.И. Девиантность, преступность, социальный контроль. Избранные статьи СПб. : Юридический центр Пресс, 2004. 322 с.
2. Дубинин Н.П., Карпец И.И., Кудрявцев В.Н. Генетика, поведение, ответственность. М., 1982. 289 с.
3. Змановская Ю.О., Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие. М. : Академия, 2003. 288 с.
4. Симончик Е.И. Изучение самооценки подростков с криминальным поведением // Семейная политика: реализация внутреннего потенциала семьи. Улан-Удэ, 2003. С. 149.
5. Тармаев Г.А. Патриотизм главная цель и стратегия воспитания // Духовно-нравственное, патриотическое воспитание: опыт, проблемы, перспективы : материалы межд. конф. Улан-Удэ, 2004. С. 30-33.

## SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

### СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Kh.B. Tokhtakhojaev, D.I. Kambarova  
X.B. Tjxtaxужаев, Д.И. Камбарова*

*Fergana branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan  
Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*

dildorakambarova64@gmail.com

**Abstract.** Physical education (PE) plays a vital role in promoting physical, social, and mental health in educational settings. However, various sociocultural and psychological factors can inhibit the effectiveness of PE programs, limiting student participation and engagement. This article investigates these challenges, focusing on how social expectations, cultural attitudes, mental health, and individual motivation affect PE engagement. Through a mixed-methods approach involving surveys and interviews, this study examines the extent and nature of these barriers and suggests strategies for creating a more inclusive PE environment. Findings indicate that addressing these issues could lead to increased student participation, more supportive classroom dynamics, and long-term health benefits.

**Аннотация.** Физическое воспитание (ФВ) играет жизненно важную роль в укреплении физического, социального и психического здоровья в образовательных учреждениях. Однако различные социокультурные и психологические факторы могут

снизить эффективность программ физкультуры, ограничивая участие и вовлеченность учащихся. В этой статье исследуются эти проблемы, уделяя особое внимание тому, как социальные ожидания, культурные установки, психическое здоровье и индивидуальная мотивация влияют на участие в физкультуре. Используя смешанный подход, включающий опросы и интервью, данное исследование изучает масштабы и природу этих барьеров и предлагает стратегии создания более инклюзивной среды физкультуры. Результаты показывают, что решение этих проблем может привести к увеличению участия учащихся, более благоприятной динамике в классе и долгосрочным преимуществам для здоровья.

**Keywords:** physical education, sociocultural challenges, psychological barriers, cultural attitudes, motivation, mental health, inclusion, educational policy.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, социокультурные проблемы, психологические барьеры, культурные установки, мотивация, психическое здоровье, инклюзия, образовательная политика.

**Introduction.** The role of physical education in schools and communities is pivotal for the development of healthy, well-rounded individuals. Yet, participation in physical education varies widely, often influenced by complex sociocultural and psychological factors. Students from diverse cultural backgrounds may face unique challenges in accessing and benefiting from physical education programs. Psychological aspects such as self-esteem, anxiety, and motivation can also significantly impact students' willingness to participate. This article investigates these sociocultural and psychological barriers, outlining their implications and exploring potential solutions to enhance engagement in physical education.

**Methods and Surveys.** This study employed both qualitative and quantitative research methods to assess sociocultural and psychological challenges in physical education. Surveys were distributed to a diverse sample of students, educators, and parents to gauge their perspectives on physical education participation and engagement. The survey included questions on cultural attitudes, mental health, family expectations, and personal motivation. Data was analyzed to identify trends and correlations between sociocultural factors and physical education participation. To obtain a comprehensive view of the sociocultural and psychological barriers, the study used both quantitative and qualitative research methods.

**Participants:** The survey sample included 300 students from various cultural backgrounds, with an age range from 10 to 18. Additionally, PE instructors and parents were surveyed to gather a broader perspective.

**Survey Design:** The survey contained sections on cultural perceptions of physical education, personal motivations, mental health factors such as anxiety and self-esteem, and family expectations.

**Data Collection:** Interviews with selected participants offered insights into personal experiences and cultural influences that impact their engagement in PE. Data were then analyzed using statistical methods to identify trends, while qualitative responses provided depth to understand the root of these challenges. participation rates and the quality of students' physical education experience.

**Results.** The results indicate that students from different cultural backgrounds often experience varying levels of comfort and engagement in physical education. For example, students from more conservative cultures may feel self-conscious

participating in activities that require mixed-gender groups or specific attire. Psychological factors such as performance anxiety and lack of motivation were also commonly reported, with many students expressing feelings of inadequacy or fear of judgment. These sociocultural and psychological challenges were found to impact. The analysis of survey responses highlighted key barriers to participation:

**Cultural Barriers:** A notable percentage of students from conservative cultural backgrounds reported feeling uncomfortable with mixed-gender activities and specific athletic attire.

**Psychological Barriers:** Nearly 40% of participants reported experiencing performance anxiety, while others mentioned body image issues and fear of judgment from peers. These factors impacted their enthusiasm for PE activities.

**Social Attitudes:** Students' self-reported motivations were influenced by social expectations, where some felt pressure to excel in sports, while others avoided PE due to a lack of support or encouragement from peers and family.

**Accessibility Issues:** A small subset of students faced barriers related to disabilities or lack of resources, making participation difficult.

The data suggest that sociocultural and psychological factors create a layered impact on students' experiences, affecting both their participation and the quality of their engagement in PE.

**Discussion.** The findings highlight the need for culturally sensitive and psychologically supportive physical education environments. Educators should consider cultural norms when planning physical education activities and ensure that programs foster inclusivity. Additionally, addressing psychological barriers such as anxiety and lack of motivation is essential. Integrating mental health awareness and supportive counseling can help students feel more comfortable and motivated in physical education settings. Comparing this study with existing literature, it is evident that both sociocultural and psychological issues are pervasive across various demographics, impacting physical education globally. These findings underscore the need for culturally sensitive and psychologically supportive PE programs. Key recommendations include:

1. **Inclusive Program Design:** PE programs should consider cultural norms and provide options for students who may feel uncomfortable in mixed-gender activities or specific attire.
2. **Mental Health Integration:** Incorporating mental health resources, such as counselors or peer support groups, could help students manage anxiety or self-consciousness related to PE.
3. **Educator Training:** Educators should receive training on cultural sensitivity and mental health awareness, allowing them to create an environment where students feel safe and supported.
4. **Family and Community Engagement:** Engaging parents and communities in discussions about the benefits of PE can help shift perceptions and foster a supportive environment for students.

In comparison with existing studies, the data reflect consistent trends in sociocultural and psychological barriers across different educational contexts, suggesting that these are not isolated but rather common obstacles.

**Conclusion.** Sociocultural and psychological barriers present significant challenges to the efficacy of physical education programs. By acknowledging and addressing these barriers, educators and policymakers can improve participation rates and create more inclusive environments. Tailored strategies that account for cultural sensitivities and psychological support can enable students to gain the full benefits of physical education, promoting both physical and mental health. The study concludes that sociocultural and psychological factors significantly influence physical education participation. Addressing these barriers through culturally adaptive and psychologically supportive practices can foster an inclusive environment that promotes better health outcomes. By aligning PE programs with the diverse needs of students, educators can enhance engagement and long-term well-being.

#### Литература

1. Smith J., Brown A. (2020). The Impact of Culture on Physical Education Engagement // Journal of Physical Education Research, 32(4), 15-29.
2. Williams L. (2019). Psychological Barriers in Student Athletics // Sports Psychology Review, 28(1), 53-67.
3. Davis R., Chen M. (2018). Inclusivity in Physical Education: A Sociocultural Approach // Education Journal, 45(2), 102-115.
4. Bailey R. (2005). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes // Journal of School Health.
5. Smith A., Johnso L. (2017). "The Role of Gender in Physical Education: A Sociocultural Perspective // International Journal of Sport and Exercise Psychology.
6. Kasser T., Ryan, R.M. (1996). Further Examining the American Dream: Correlates of Personal Materialism, Aesthetic, and Cultural Values // Journal of Personality.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

---

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS



### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

---

### PHYSICAL EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

*О.Е. Аниськова, Я.А. Ерошевская*  
*O.E. Aniskova, Y.A. Eroshevskaya*

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск,*  
*Беларусь*  
*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus*

kvg-med@tut.by

**Аннотация.** В данной статье разработана коррекционно-развивающая программа для развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы. Коррекционно-развивающая программа позволяет достичь главной цели в сфере воспитания силовых способностей, что является важным аспектом, направленным на гармоничное развитие физического воспитания детей с различными заболеваниями. Разработанная программа включает в себя различные виды упражнений, которые положительно влияют на динамику развития силовых способностей и благоприятно влияют на физическое развитие учащихся в целом.

**Abstract.** In this article, a correctional and developmental program has been developed for the development of strength abilities in primary school students of a special medical group. The correctional and developmental program allows you to achieve the main goal in the field of education of strength abilities, which is an important aspect aimed at the harmonious development of physical education of children with various diseases. The developed program includes various types of exercises that positively affect the dynamics of the development of strength abilities and favorably affect the physical development of students as a whole.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа, развитие силовых способностей, младший школьный возраст, специальная медицинская группа, упражнения для развития скоростно-силовых способностей, упражнения для развития силовой выносливости.

**Keywords:** correctional and developmental program, development of strength abilities, primary school age, special medical group, exercises for the development of speed and strength abilities, exercises for the development of strength endurance.

**Введение.** Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворная влияющая на ослабленный организм. Такие дети, относящиеся по

медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [2].

Практика показывает, что количество детей в этом возрасте с низкими показателями силовых способностей достаточно велика. В связи с этим для учащихся специальных медицинских групп необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создавать оптимальные условия для развития силовых способностей [1].

**Методы и организация исследования.** Программа состоит из 3 этапов развития силовых способностей, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Каждый этап состоит из 3–4 недель, включая общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения, игры, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и домашнее задание. Из каждого вида берем по 2–3 упражнения.

На первом этапе использовались упражнения с преодолением собственного веса тела, на втором – с предметами, на третьем – статические и динамические упражнения. Упражнения для каждого из этапов дифференцировались по принципу от простого к более сложному.

#### **ПЕРВЫЙ ЭТАП (1-ый месяц занятий).**

##### Упражнения для развития силовых способностей (3 минут):

1. И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1 – согнуть правую руку в локтевом суставе, 2 – согнуть левую руку в локтевом суставе, 3–4 – вернуться в И.П. Выполнить 4 раза. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении.

2. И.П. – в упоре лежа. На 1 – поднять правую ногу и левую руку, на 2 – вернуться в И.П., на 3 – поднять левую ногу и правую руку, на 4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах не сгибать, взгляд направлен в пол, поднимание рук и ног осуществляется на вдохе, а при возвращении в И.П. – выдох. Выполнить 4–6 раз.

##### Упражнение для развития силовой выносливости (3 минут):

1. И.П. – лежа на животе, руки вверх. На 1–2 – поднять одновременно ноги и туловище, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, руки в локтевых суставах не сгибать, на вдохе – поднять ноги и руки, на выдохе – вернуться в И.П., руками касаться носков. Упражнение выполнить 4–6 раз.

2. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. На 1–2 – поднять ноги, на 3–6 – выполнить движение ногами, рисуя в воздухе цифру «8», на 5–8 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, стараться не отрывать поясницу от пола, руки являются точкой опоры. Упражнение выполнить 6–8 раз.

##### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (3 минут):



1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 – принять положение упор присев, на 2 – прыжок вверх, на 3 – вернуться в положение упор присев, на 4 – И.П. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, стараться выпрыгнуть как можно выше. Упражнение выполнить 4–6 раз.

Подвижные игры (3 минут).

1. Перетягивание каната. Дети делятся на две команды. Участники команд берутся за свою сторону каната и по сигналу начинают тянуть канат на себя, стараясь, чтобы ленточка (отметка по середине каната) пересекла черту на полу спортивного зала. Повторить 3 раза.

2. «Каракатица». Дети делятся на две команды. Участникам команд нужно принять И.П. – сидя на полу лицом вперед, руки в опоре сзади, ноги согнуты в коленях. По команде участникам нужно поднять таз и оставаясь на четырех точках опоры передвигаться вперед до линии, затем в том же положении вернуться назад спиной. Чья команда выполнит упражнение первой, тот и победил.

Дыхательные упражнения (2 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–7 – выдох, опустить руки и наклониться вниз, 8 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий, при выдохе наклоняясь вниз, задержаться в этом положении на 2–3 секунды и расслабиться, дыхание грудное.

Релаксационное упражнение (1 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. На 1–4 – встряхнуть руками, на 5–7 – встряхнуть ногами, на 8 – принять И.П. При выполнении упражнения постараться максимально расслабиться.

Домашнее задание.

1. И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1–2 – согнуть руки в локтевых суставах, приблизившись к полу, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения следить за дыханием, руки в локтевых суставах сгибать до угла примерно 90°, тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Упражнение выполнить 4–6 раз по 2 подхода.

2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1–2 – выполнить присед, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги параллельны полу, угол в тазобедренном и коленных суставах примерно 90°, туловище держать прямо, взгляд прямо. Упражнение выполнить 4–6 раз по 2 подхода.

**ВТОРОЙ ЭТАП (3-4 недели занятий).**

Упражнение для развития силовых способностей (3 минут):

1. И.П. – стойка ноги врозь. Броски мяча ведущей, затем не ведущей рукой напарнику. При выполнении упражнения учащиеся должны находиться на расстоянии 10 метров, бросок мяча осуществляется от уха. Выполнить упражнение 6–8 раз на каждую руку.

Упражнения для развития силовой выносливости (3 минут):

1. И.П. – лежа на спине, ноги упираются в ноги напарника, руки удерживают мяч перед собой. На 1–2 – поднять туловище и бросить мяч напарнику, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, мяч выбрасывать из-за головы, для поддержания эффективности упражнения выполнять следует синхронно. Упражнение выполнить 6–8 раз.

2. И.П. – лежа на животе, руки вверху удерживают мяч. На 1–2 – поднять туловище, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения туловище поднимать примерно на 15–20 см от пола, руки в локтевых суставах не сгибать. Упражнение выполнить 6–8 раз.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (3 минут):

1. И.П. – стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1–2 – прыжок влево, на 3–4 – прыжком вернуться в И.П. При выполнении упражнения прыжки выполняются через гимнастическую скамейку, отталкиваться нужно передней частью стопы, приземляться на носочки, туловище держать прямо. Выполнить 6–8 раз.

2. И.П. – стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1–2 – прыжок вверх, на 3–4 – прыжком вернуться в И.П. При выполнении упражнения прыжок осуществляется на гимнастическую скамейку, отталкиваться нужно передней частью стопы, приземляться на носочки, туловище прямо. Упражнение выполнить 6–8 раз.

Подвижные игры (3 минут).

1. «Колесница». Учащиеся делятся на две команды. Участники команд делятся на пары, один – принимает положение упор лежа, другой – берет его за голень. По команде второй участник поднимает ноги, а задача второго передвигаться, переставляя руки. Пара учащихся должна дойти до линии, затем поменяться. Все участники должны пройти дистанцию по 2 раза.

Дыхательные упражнения (2 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.

2. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на животе, левая на груди. На 1–4 – выполнить вдох, на 5–8 – выдох. При выполнении упражнения вдох осуществляется за счет надувая живота, затем со следующим вдохом подключить грудное дыхание, и так чередуя.

Релаксационное упражнение (1 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. На 1–4 – встряхнуть руками, на 5–7 – встряхнуть ногами, на 8 – принять И.П. При выполнении упражнения постараться максимально расслабиться.

Домашнее задание.

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На 1–2 – поднять ноги, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, ноги поднимать на расстоянии 25–30 см от пола, следить за дыханием, руки для опоры, чуть в стороны. Упражнение выполнить 6–8 раз по 2 подхода.

2. И.П. – стойка ноги вместе, руки согнуты в локтях удерживают скакалку. Прыжки на скакалке. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, туловище держать прямо, следить за дыханием. Упражнение выполнить 30 раз по 2 подхода.

**ТРЕТИЙ ЭТАП (5-6 недели занятий).**

Упражнения для развития силовых способностей (3 минут):

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки упираются в руки напарника. По команде учащиеся должны вытолкнуть своего напарника за линию. При выполнении упражнения запрещается воздействовать на напарника любыми другими частями тела, кроме рук. Упражнение выполняется 8–10 раз.

2. И.П. – упор лежа на коленях. На 1 – правой рукой коснуться левой руки напарника, 2 – И.П., 3 – левой рукой коснуться правой руки напарника, на 4 – И.П. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Упражнение выполняется в паре, учащиеся находятся друг напротив друга. Выполнить 8–10 раз по 2 подхода.

Упражнения для развития силовой выносливости (3 минут):

1. И.П. – лежа на правом с упором на предплечье, левая рука сверху удерживает мяч. При выполнении упражнения предплечье перпендикулярно линии тела, рука лежит на полу ладонью вниз, дыхание ровное, левую руку не сгибать в локтевом суставе. Упражнение выполняется 30 секунд по 6 раз на каждую сторону.

2. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги над полом и удерживать это положение. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, в пояснице сильно не прогибаться, контролировать ровное дыхание. Упражнение выполняется 30 секунд по 6 раз.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (3 минут):

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Прыжки змейкой. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, прыжки выполняются, огибая фишки. Упражнение выполняется 6–8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки как при беге. Бег с сопротивлением. Упражнение выполняется в паре. При выполнении упражнения один – удерживает напарника за плечи, тем самым создавая ему сопротивление при беге. Упражнение выполнить 8–10 раз.

Подвижная игра (3 минуты).

1. Собери кубики. Учащиеся делятся на две команды. Задача участников забирать кубики на противоположной стороне спортивного зала. Один участник может взять только один кубик, всего двадцать кубиков. Чья команда первой перенесет все кубики на сторону своей команды, тот и победил.

Дыхательные упражнения (2 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. Выполнить глубокий вдох через нос, считая до 4. Затем выдох, считая до 4. При выполнении вдох и выдох глубокий, дыхание грудное, постараться максимально расслабиться, можно закрыть глаза.

Релаксационное упражнение (1 минуты).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. На 1–4 – встряхнуть руками, на 5–7 – встряхнуть ногами, на 8 – принять И.П. При выполнении упражнения постараться максимально расслабиться.

Домашнее задание.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову. На 1–2 – поднять туловище в положение сидя, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в тазобедренном и коленных суставах примерно 90°, стопы полностью касаются пола. Упражнение выполнить 8–10 раз по 2 подхода.

2. И.П. – лежа на животе, руки вверх. На 1–2 – поднять туловище и руки, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, ноги зафиксированы партнером, следить за дыханием, туловище поднимать на 10–15 см от пола. Упражнение выполнить 10–12 раз по 2 подхода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанная нами коррекционно-развивающая программа и адаптированная для детей младшего школьного возраста способствует эффективному развитию силовых способностей у детей, относящихся к специальной медицинской группе

Данная программа позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, включая его медицинские показатели и ограничения.

Коррекционно-развивающая программа позволяет обеспечить максимальную эффективность в процессе внедрения, а также благоприятно влияет на эмоциональный фон учащихся и их сердечно-сосудистую систему.

**Выводы.** У учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы наблюдается низкий уровень силовых способностей, что сказывается на качестве жизни и здоровье в целом.

Благодаря разработанной программе можно достичь положительной динамики развития силовых способностей, а также улучшить физическое развитие.

#### Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов. М. : Медицина, 2004. 304 с.
2. Купчинов Р.И., Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие. Мн. : МГЛУ, 2001. 49 с.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАЧ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ШКОЛЬНИКАМИ**

---

## **PHYSIOLOGICAL CHANGES IN THE PERFORMANCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS TASKS BY SCHOOLCHILDREN**

**Х.У. Бабаева**  
**Kh.U. Babaeva**

*Ферганский филиал Узбекский государственного университета физической  
культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Russian State University of Physical Education and Sports,  
Fergana, Uzbekistan*

**Аннотация.** Статья представляет собой описание разнообразных заданий по художественной гимнастике, специально разработанных для дошкольников. В основе заданий лежит идея объединения физических упражнений с элементами творчества и художественной выразительности. Целью этих занятий является не только развитие гибкости и координации движений, но и развитие эстетического восприятия, фантазии и творческого мышления у детей.

**Abstract.** The article is a description of a variety of rhythmic gymnastics tasks specially designed for preschoolers. The tasks are based on the idea of combining physical exercise with elements of creativity and artistic expression. The purpose of these classes is not only to develop flexibility and coordination of movements, but also to develop aesthetic perception, imagination and creative thinking in children.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, дошкольники, развитие, физическая активность, творчество, эстетическое восприятие, координация движений, фантазия.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, preschool children, development, physical activity, creativity, aesthetic perception, coordination of movements, fanta.

Художественная гимнастика широко распространена во всем мире. Художественная гимнастика – один из видов гимнастики, представляющий собой такую систему, которая дает занимающимся освежение, радость мышцам и повышает тонус нервной системы. Художественная гимнастика включает в себя неограниченный выбор движений, влияющих на развитие всех физических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость, гибкость. Положительные эмоции стимулируют желание более энергично совершать действия, что, в свою очередь, увеличивает их воздействие на организм. В современной художественной гимнастике используются спортивная гимнастика, общеразвивающие упражнения, свободная пластика, суставная гимнастика, элементы современного танца. Художественная

гимнастика определяется как часть широкой концепции аэробики в физическом воспитании.

Аэробика включает в себя физические упражнения, во время которых организм использует большое количество кислорода. Это происходит за счет стимуляции дыхания и сердечной деятельности с помощью бега, прыжков, танцев и циклических движений. Известно, что кислород является необходимым элементом для существования живого вещества. Детям нужно больше кислорода, чем взрослым, потому что они растут.

Данное положение подтверждается физическими особенностями детей дошкольного возраста. Интенсивность окислительных процессов в детском организме выше, чем у взрослого, поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат 6-летних детей несовершенен, поэтому дыхание поверхностное и частое, не может обеспечить необходимое количество кислорода. Художественная гимнастика тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода.

Художественная гимнастика – один из видов оздоровительно-развивающего направления в спортивной гимнастике. По своему содержанию и инструментарию художественная гимнастика представляет собой уникальный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и дискотеки. Но по отношению к любым используемым средствам гимнастика является одной из основных и доминирующих частей упражнений. Только в таких условиях будет обеспечен многогранный эффект лечебного и развивающего эффекта занятия. Большое разнообразие упражнений, выполняемых в разных плоскостях пространства, позволяет улучшить двигательную память и координационные способности. Отличительные особенности художественной гимнастики воплощаются в танцевальной манере выполнения упражнений. Помогает организму быстро перейти от сна к бодрствующему состоянию, настраивает нервную систему на ритм работы, подготавливает детей к будущей активной деятельности. ритмичные движения должны характеризоваться свободой, естественностью, отсутствием напряжения. Это трудная задача, но ее можно решить, если в работе с детьми педагог будет учитывать следующие принципы: основные задачи физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторение сложны, можно решить.

На шестом году жизни ребенок становится физически сильнее, подвижнее, лучше может выполнять основные движения. Улучшает координацию движений при ходьбе, беге и прыжках. Улучшаются процессы в высшей нервной деятельности: улучшается свободная память, начинает работать ум, развивается способность к анализу. Дети 5-6 лет способны обдумывать указания учителя и, опираясь на имеющийся опыт, может выполнять некоторые музыкально-ритмические задания, даже если этого не показывают. Ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть

своим телом и координировать движения. К концу года, в 6 лет, он будет владеть большим набором основных танцевально-ритмических движений.

Основными задачами физического воспитания детей являются укрепление тела, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку считается эффективным способом понимания детьми природы движения. Выполнение упражнений под музыку для детей школьного возраста считается основополагающим в освоении культуры движения, поскольку способствует формированию правильной фигуры, красивых шагов, развивает ритмичность и музыкальность, координацию движений.

По исследованиям Т.П. Мануйловой, даже очень маленькие дети склонны ритмично двигаться под музыку. Это связано с тем, что у детей возникает потребность в физической активности. Малыши будут непроизвольно выполнять любые движения, если будут заниматься музыкой и игровыми элементами. Художественная гимнастика прививает детям чувство радости и способствует эстетическому воспитанию. Практика показывает, что художественная гимнастика дается легко детям 3-4 лет, а 5-6-летние выполняют упражнения четко, красиво, качественно, меняют характер движений, приспособляясь к ритму музыка.

#### Литература

1. Афанасьева Г.Ф., Исянов Р.З. Ритмическая гимнастика. Ташкент, 1990. 77 с.
2. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). -М.: Просвещение, 1994. 127 с.
3. Виру А.А., Юримаз Т.А., Смирнова Т.А. Аэрорбные упражнения. М.: ФиС, 1988. С. 78-85.
4. Закон Республики Узбекистан «О Физической Культуре и спорте» от 27.06.2000 (новая редакция). Т., 2000. 21 с.
5. Каримов И.А. Воспитание здорового поколения – священный долг каждого из нас // Наша высшая цель – независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа. Т. Узбекистан, 2002.
6. Указ Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана». Т., 24.10.2002.

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## THEORETICAL FOUNDATIONS OF A DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS

*Е.П. Бубнов, С.Н. Бекасова*  
*E.P. Bubnov, S.N. Bekasova*

*Училище олимпийского резерва № 1, Санкт-Петербург, Россия*  
*Olympic Reserve School No. 1, St. Petersburg, Russia*

bessy@bk.ru

**Аннотация.** Статья раскрывает теоретические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе анализа работ российских специалистов в области физической культуры, которые обосновывают возможности использования дифференцированного подхода к организации и осуществлению физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста в образовательных организациях.

**Abstract.** The article reveals the theoretical foundations of a differentiated approach in physical education based on the analysis of the work of Russian specialists in the field of physical culture, which substantiate the possibility of using a differentiated approach to the organization and implementation of physical education of primary school students in educational organizations.

**Ключевые слова:** дифференцированный подход, физическое воспитание, обучающиеся младшего школьного возраста.

**Keywords:** differentiated approach, physical education, primary school age students.

**Актуальность.** В современной образовательной организации обучающихся становится все больше, их возможности и потребности становятся более глубокими и разнообразными. Сегодня учителю необходимо не только передавать знания, развивать умения, но и учитывать, что у каждого обучающегося свои способности, уровень подготовки, темп восприятия информации и интересы. Без учета индивидуальных различий учебные занятия становятся неэффективными: обучающиеся чувствуют себя оторванными от процесса обучения, что приводит к падению интереса к изучаемым предметам и учебной деятельности в целом. Это особенно заметно на уроках физической культуры, где различия в физической подготовке и уровне развития таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость играют ключевую роль в достижении учебного успеха.

Дифференцированный подход, который стал пристальным объектом внимания педагогов-теоретиков и практиков, предлагает решение этой важной образовательной проблемы, дает возможность каждому обучающемуся реализовать свой потенциал, получая задания, которые соответствуют его физическому уровню, интересам и способностям. Это не только повышает результативность обучения, но и развивает у обучающихся уверенность в своих силах, а также положительную внутреннюю мотивацию к физической активности и здоровому образу жизни.



Основным методом исследовательской работы выделен анализ источников информации по теме: дифференцированный подход в физическом воспитании обучающихся младшего школьного возраста.

Современные исследователи акцентируют внимание на необходимости более глубокого учета индивидуальных особенностей обучающихся, интеграции дифференцированного подхода с новыми проектами, технологиями и гибкими учебными планами, подчеркивают важность адаптации процесса обучения к уровню физической подготовки и интересам обучающихся, что позволяет сделать образовательный процесс более эффективным.

О.А. Григорьева (2019) рассматривает вопросы индивидуализации учебных программ для обучающихся различных групп здоровья, делая акцент на том, что современные образовательные программы часто не учитывают особенности обучающихся со второй и третьей группами здоровья, что приводит к необходимости методической доработки и создания специализированных программ с участием специалистов из различных областей знания: медицины, психологии, педагогики.

О.В. Моргачев (2022) обосновал физиолого-гигиенические предпосылки для обоснования дифференцированной организации физического воспитания младших школьников разного пола в образовательных организациях. Т. А. Лысенко (2019) рассмотрены основные направления физического воспитания в других странах при учете индивидуальных особенностей обучающихся, особенности внедрения новых педагогических технологий в процессе физического воспитания.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных использованию дифференцированного подхода в образовательном процессе, вопрос его применения на уроках физической культуры для обучающихся младшего школьного остается недостаточно изученным. Немногие авторы, в их числе Г. В. Зелеску (2022), исследуют дифференцированный подход в обучении и оценивании обучающихся младшего школьного возраста. Это подчеркивает необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку и внедрение дифференцированных программ физического воспитания, учитывающих возрастные особенности развития обучающихся младшего школьного возраста: физические, психические и личностные.

Дифференциация обучения в педагогической практике – это форма организации учебной деятельности, учитывающая склонности, интересы и способности обучающихся [5].

А.А. Темербекова (2024) рассматривает дифференцированный подход как ключевой элемент, способствующий улучшению качества образования и повышению успеваемости обучающихся за счет учета их индивидуальных потребностей и особенностей, исследует, как идеи дифференцированного подхода развивались в российском образовании с дореволюционного времени до наших дней, показывает влияние социальных и политических изменений на

образовательные реформы и перспективы дальнейшего развития дифференцированного обучения в российских школах.

В.Е. Деревянченко (2023) анализирует дифференцированное обучение как педагогический подход, учитывающий индивидуальные потребности обучающихся, раскрывает значительные ресурсы, необходимые для эффективной реализации дифференцированного обучения, такие как программные платформы и системы управления обучением.

Методическое обеспечение системы физического воспитания включает в себя программы для общеобразовательных школ. Федеральные государственные образовательные стандарты определяют минимальные требования к содержанию образовательных программ и уровню подготовки обучающихся. В последние годы активная работа ученых и практиков по улучшению физического воспитания способствовала созданию новых программ, основанных на современных подходах к системе образования.

О.А. Григорьева (2019) рассматривает вопросы дифференцированного планирования, проведения и оценивания образовательной деятельности по предмету «Физическая культура» в образовательных организациях, подчеркивает необходимость индивидуализации учебных программ для обучающихся различных групп здоровья, отмечая, что существующие программы не всегда оптимальны для обучающихся со второй и третьей группами здоровья, которые требуют специальных условий для эффективного обучения. Автором акцентируется внимание на важности создания и совершенствования программ физического воспитания с учетом медицинских групп здоровья обучающихся. Это необходимо для обеспечения адекватной физической нагрузки и предотвращения возможных негативных последствий для здоровья. О.А. Григорьева (2019) критикует современные образовательные программы за их универсальность и недостаточное внимание к индивидуальным потребностям обучающихся. Образовательные программы часто не содержат критериев для работы с обучающимися, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья, что приводит к их отрицательной оценке со стороны родителей.

Подчеркивается необходимость разработки специализированных рекомендаций и программ, которые будут включать критерии оценивания и планируемые результаты для обучающихся подготовительной, второй и третьей групп здоровья. Эти программы должны разрабатываться с участием специалистов в области медицины, педагогики, детской психологии и физического воспитания. О.А. Григорьева (2019) приводит примеры распространенных подходов к обучению детей с отклонениями в здоровье, которые, по ее мнению, являются непрофессиональными и малоэффективными. Например, использование универсальных программ без учета индивидуальных потребностей обучающихся или разработка программ самими учителями и администрацией образовательных организаций без достаточных медицинских и психологических знаний.

Автор также анализирует плюсы и минусы различных методик и подчеркивает необходимость профессионального подхода к созданию программ физического воспитания, ориентированных на поддержку и восстановление здоровья обучающихся и делает вывод о необходимости создания специализированных образовательных программ по физической культуре для обучающихся подготовительной, второй и третьей групп здоровья, которые должны быть разработаны на высоком уровне с участием различных специалистов. Это позволит обеспечить индивидуализированный подход к физическому воспитанию и повысить эффективность образовательного процесса и оздоровления обучающихся.

Таким образом, подчеркивается значимость дифференцированного подхода к физическому воспитанию, акцентируется внимание на необходимость учета медицинских групп здоровья и разработки специализированных программ для различных категорий обучающихся.

Анализ научной и методической литературы позволяет определить перечень требований к структуре образовательных программ. М.Н. Тиунайтис (2010) указывает, что в них необходимо отразить:

- целевые установки, определяющие основные направления и задачи содержания программ;
- учет особенности развития обучающихся;
- содержание педагогической работы (характеристика режима дня, перечень общеразвивающих и строевых упражнений, средств различных видов спорта, показатели или уровни освоения обучающимися содержания образовательной программы).

Основными целевыми установками образовательной программы необходимо выделить:

- 1) всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающихся: формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, развитие двигательных способностей;
- 2) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- 3) овладение школой движений;
- 4) хорошее физическое развитие: развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 5) овладение знаниями и навыками в области физической культуры: выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Проблема дифференциации физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста во многом обусловлена решением важной задачи – распределение обучающихся на отдельные группы в соответствии с заранее выбранными основаниями.

Анализ научной и методической литературы позволяет выделить следующие основания дифференциации процесса физического воспитания:

- состояние здоровья обучающихся;
- уровень развития физических качеств;
- уровень сформированности основных движений;
- пол и возраст обучающихся;
- состояние физического развития;
- особенности организации и содержания процесса физического воспитания;
- учет сенситивных периодов развития различных качественных характеристик обучающихся;
- особенности мотивации обучающихся;
- тип конституции [7].

Анализ источников информации позволил сделать вывод о том, что дифференцированный подход в физическом воспитании обучающихся младшего школьного возраста – это необходимый инструмент для эффективного развития физических качеств и обеспечения их здорового роста. Важно, что этот подход в значительной степени ориентирован на российскую специфику образовательных организаций, где традиционно формируется высокая численность классов и наблюдается разнообразие физических возможностей обучающихся. В таких условиях единообразный подход к физическому воспитанию часто приводит к тому, что часть обучающихся оказывается либо перегруженной, либо недостаточно вовлеченной в процесс физического воспитания.

Включение дифференцированных методик позволяет учителям адаптировать учебный материал под разные группы обучающихся, принимая во внимание уровень их физической подготовки, состояние здоровья и особенности возрастного развития. Это особенно актуально на уроках физической культуры, где физическое состояние обучающихся может существенно различаться, и требуется особое внимание к каждому. Следовательно, дифференцированный подход поможет избежать физических перегрузок и обеспечит каждому обучающемуся возможность раскрыть свой потенциал, расширить свои возможности.

Таким образом, внедрение дифференцированного подхода способствует не только улучшению физического состояния обучающихся, но и их успешной адаптации к образовательному процессу, формированию положительной самооценки и укреплению интереса к физической культуре, здоровому образу жизни.

#### Литература

1. Григорьева О.А. Проблема дифференцированного подхода к образованию учащихся по предмету «Физическая культура» // Наука и образование сегодня. 2019, № 2(37). С. 77-81.
2. Деревянченко В.Е. Дифференцированный подход в обучении: плюсы и минусы // Актуальные вопросы современного образования : сб. статей V Междунар. науч.-практ. конф., Петрозаводск, 09 ноября 2023 года. Петрозаводск, 2023. С. 23-27.
3. Зелеску Г.В. Дифференцированный подход в обучении и оценивании младших школьников // Педагогическая наука и практика. 2022, № 2(36). С. 86-88.
4. Моргачев О.В. Гигиеническое обоснование дифференцированного подхода к организации физического воспитания младших школьников: дисс. ... канд. мед. наук. М. : 2022. 184 с.
5. Педагогический энциклопедический словарь / ред. Б. М. Бим-Бад. М. : Большая Российская энциклопедия, 2002. 528 с.
6. Темербекова А.А. История возникновения и развития идей дифференцированного обучения в России // Вестник ТГПУ. 2002, №2 (30).
7. Тиюнайтис М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода: автореф. Дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. 25 с.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ**

---

### **RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENT PERFORMANCE**

***П.А. Бумарсков, Г.Е. Никитин***  
***P.A. Bumarskov, G.E. Nikitin***

*Национальный исследовательский Московский государственный строительный  
университет, Москва, Россия*  
*Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russia*

[pr-azdnik@yandex.ru](mailto:pr-azdnik@yandex.ru)

**Аннотация.** Физическая активность играет ключевую роль в формировании и развитии умственных процессов, а также в достижении учебных успехов у детей и подростков. В данной статье мы подробно рассмотрим, как физическая подготовка влияет на различные аспекты когнитивной деятельности, включая способность к выполнению задач, уровень концентрации, память и общую учебную деятельность. Современные

исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и значительно способствуют улучшению когнитивных функций. Например, занятия спортом способствуют повышению внимательности, улучшению способности к обучению и запоминанию информации. Эти изменения происходят благодаря множеству факторов, включая увеличение притока крови к мозгу, улучшение обмена веществ и выработку нейротрофических факторов, которые поддерживают здоровье нейронов. Важно отметить, что влияние физической активности на когнитивные процессы не ограничивается только непосредственными эффектами. Исследования также показывают, что регулярные физические нагрузки могут формировать устойчивые привычки к обучению и самодисциплине, что в свою очередь положительно сказывается на учебной деятельности и результатах. Необходимо подчеркнуть важность дальнейшего изучения этой области, чтобы глубже понять механизмы воздействия физической активности на когнитивные процессы и учебные результаты. Эти знания могут стать основой для разработки эффективных рекомендаций по улучшению образовательных программ и интеграции физической активности в повседневную жизнь детей и подростков. В конечном итоге, это приведет не только к более высоким достижениям в учебе, но и к формированию здорового образа жизни, который будет способствовать гармоничному развитию личности в целом. Таким образом, дальнейшее изучение влияния физической активности на когнитивные процессы не только актуально, но и необходимо для создания условий, способствующих полноценному развитию подрастающего поколения. В условиях современного общества, где дети и подростки сталкиваются с множеством стрессовых факторов, включая учебные нагрузки и влияние цифровых технологий, важно понимать, как физическая активность может служить важным инструментом для улучшения их общего состояния.

**Abstract.** Physical activity plays a key role in the formation and development of mental processes, as well as in achieving academic success among children and adolescents. In this article, we will examine in detail how physical fitness affects various aspects of cognitive activity, including task performance, concentration levels, memory, and overall academic engagement. Modern research confirms that regular physical exercise not only improves physical health but also significantly enhances cognitive functions. For instance, engaging in sports increases attentiveness and improves the ability to learn and retain information. These changes occur due to multiple factors, including increased blood flow to the brain, enhanced metabolism, and the production of neurotrophic factors that support neuronal health. It is important to note that the impact of physical activity on cognitive processes is not limited to immediate effects. Studies also show that regular physical exercise can foster lasting habits related to learning and self-discipline, which in turn positively affects academic activities and outcomes. The importance of further research in this area must be emphasized to gain a deeper understanding of the mechanisms by which physical activity influences cognitive processes and academic results. This knowledge can serve as a foundation for developing effective recommendations to improve educational programs and integrate physical activity into the daily lives of children and adolescents. Ultimately, this will lead not only to higher academic achievements but also to the formation of a healthy lifestyle that fosters the harmonious development of the individual as a whole. Thus, further exploration of the influence of physical activity on cognitive processes is not only relevant but also essential for creating conditions that promote the full development of the younger generation. In today's society, where children and adolescents face numerous stress factors, including academic pressures and the influence of digital technologies, it is crucial to understand how physical activity can serve as an important tool for enhancing their overall well-being.

**Ключевые слова:** физическая активность, внимание, концентрация, учебная деятельность, память, работоспособность.

**Keywords:** physical activity, attention, concentration, academic activity, memory, performance.

**Введение.** Физическая культура и занятие разными видами спорта тесно связаны с работой нашего организма и влиянием на его физиологические закономерности. Отсутствие двигательной активности негативно сказывается на физическом состоянии, когнитивных функциях учащихся. Вследствие чего снижается успеваемость, уровень внимания и умственной работоспособности, что подчеркивает актуальность выбранной темы.

**Методы и организация исследования.** В учебнике Мезенцева В.А. «Физическая культура и спорт» [1] мы можем найти следующее определение:

*«Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют не только биологические возможности человека, но и определенные знания и умения в сфере конкретной деятельности.»*

*Утомление – это нормальное физиологическое состояние, которое возникает как следствие физической или умственной работы при недостаточности восстановительных процессов».*

Опуская влияние физической активности на работоспособность и утомление, нельзя отрицать важность физических нагрузок в обычной жизни, особенно в подростковом возрасте и для студентов, когда учёба и постоянная концентрация занимает неотъемлемую часть жизни. Научные исследования, приведенные в учебнике Сидорова Д.Г. «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» [2] показали, что длительное ограничение двигательной активности (*гиподинамия*) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности.

**Результаты исследования.** При продолжительной работе в данном темпе человек может столкнуться с перенапряжением, что вызывает утомление. Из-за неоднократной изнурительной работы в организме и, в частности, в нервной системе возникают нарушения, которые развивают хроническое утомление. Регулярная работа в таком состоянии приводит к переутомлению организма. Все эти виды утомления могут инициировать заболевания нервной системы, обострение сердечно-сосудистых заболеваний и привести к ослаблению иммунитета. При работе в стрессовом для организма темпе снижается фокусирование, это приводит к снижению работоспособности у детей и подростков, повышая риск развития заболеваний нервной системы. Чтобы избежать нарушений в работе нервной системы необходимо проходить медицинский и педагогический контроль, проводить самоконтроль, оценивая ежедневное состояние.

Утомление может проявляться в виде двух фаз: компенсированной и некомпенсированной. В случае компенсированной фазы организм сохраняет работоспособность без явного снижения, так как активирует дополнительные механизмы для компенсации нагрузки. Некомпенсированная фаза начинается тогда, когда организм не способен поддерживать необходимый уровень работоспособности. При избыточной нагрузке возникает острое истощение.

Хроническое истощение нарастает из-за нарушений в нервной системе и организме из-за продолжительного тяжелого труда. Переутомление развивается при постоянном психоэмоциональном напряжении или регулярной работе в условиях усталости. Все эти формы утомления могут привести к расстройствам нервной системы, обострению сердечно-сосудистых заболеваний и снижению иммунитета. Такой режим работы также способствует снижению концентрации внимания, что отрицательно сказывается на работоспособности детей и подростков, в конечном итоге приводя к заболеваниям нервной системы. Поэтому важны регулярный медицинский и педагогический контроль, а также самоконтроль для оценки своего состояния каждый день.

В данных условиях важно не пренебрегать отдыхом (активным и пассивным), который в лучшем случае должен включать в себя физические активности и нагрузки. Эффективность занятий спортом во время отдыха зависит от того, насколько интенсивно вы тренируетесь. Считается, что оптимальным уровнем нагрузки являются средние значения. Если использовать слишком высокую интенсивность упражнений, поднимать тяжелые грузы или делать сложные движения, требующие большой координации, это может негативно повлиять на эффект активного отдыха. Лучше всего оказывает воздействие занятие упражнениями во время отдыха, которые структурно похожи на основную физическую нагрузку. С другой стороны, выполнение упражнений со значительными различиями в координации может оказать негативное воздействие.

Рассмотрим исследования, изложенные в учебнике Сидорова Д.Г. Сидячий образ жизни в период обучения в вузе связан с неправильным распределением времени, большим объемом учебной работы и постоянной работой за компьютером. Так, в результате мало времени остается на занятия спортом. Исходя из учебника Сидорова Д.Г., последствия снижения физической активности — это уменьшение расхода энергии, ухудшение кровоснабжения тканей, замедление кровотока в капиллярах, возникновение гипоксии в главном мозге, в сердце и рядах других органов, нарушение функционального состояния нервной и гормональной систем, атрофия мышц, увеличение жировой ткани, нарушение обмена веществ и функции центральной нервной системой.

Во время постоянного стресса, вызванного напряженной умственной деятельностью, при постоянном отсутствии свободного времени и физической активности занятия физкультурой и спортом приобретают особую важность для поддержания здоровья и восстановления сил.

**Выводы.** Отсутствие физической активности и спорта в жизни ребенка приводит к серьезным проблемам в учебе: рассеянному вниманию, трудностям с концентрацией, ухудшению памяти и т. д. Люди часто недооценивают влияние физических упражнений на когнитивные функции организма.



### Литература

1. Картавый С.В., Остен В.А. [и др.] Исследование влияния занятий физической культурой и спортом на концентрацию внимания и межполушарную асимметрию у студентов 19-20 лет // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/335240>
2. Мезенцева В.А., Петрова С.С. Физическая культура и спорт : учебное пособие. Самара : СамГАУ, 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>
3. Сидоров Д.Г., Овчинников С.А. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие. Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/342734>
4. Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 30 ноября 2021 года : материалы конференции / под редакцией О. Г. Киевской [и др.]. Мурманск : МАГУ, 2022. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/266087>.

---

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

---

*Д.Ю. Денисенко, А.Р. Фаттахова*  
*D.Yu. Denisenko, A.R. Fattakhova*

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма,  
Казань, Россия*  
*Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

[denisenko.dmitrij@bk.ru](mailto:denisenko.dmitrij@bk.ru)

**Аннотация.** Важность этого вопроса заключается в том, что в настоящее время физическое воспитание молодежи не затрагивает вопрос физического здоровья. Физическая воспитание способствует приобщению к здоровому образу жизни, повышает социальную активность людей, создает здоровую психологическую атмосферу в коллективе. Невозможно отрицать ее важную роль в воспитании человека. Физическая культура является активной формой жизненной деятельности человека. Физическая подготовка и здоровье являются важными национальными проблемами. Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни. На современном этапе развития общества в условиях обострения проблем со здоровьем населения, особое значение имеет формирование здорового образа жизни молодежи, в том числе через учреждения системы образования.

**Abstract.** The importance of this issue is that currently physical education of young people does not address the issue of physical health. Physical education promotes a healthy lifestyle, increases people's social activity, and creates a healthy psychological atmosphere in a team. It is

impossible to deny its important role in the education of a person. Physical education is an active form of human life activity. Physical fitness and health are important national issues. One of the central places in social development is occupied by the problems of the nation's gene pool, the formation of a healthy younger generation, the preparation of children, adolescents and young people for a full independent life. At the current stage of development of society in the context of worsening health problems of the population, the formation of a healthy lifestyle of young people, including through educational institutions, is of particular importance.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, здоровье, мотивация.

**Keywords:** physical education, physical culture, physical development, health, motivation.

**Актуальность.** Уровень физического развития большинства современной молодежи не соответствует стандартам. По данным исследований, в настоящее время более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений страдают двумя и более хроническими заболеваниями, около 40 % молодых людей призывного возраста не выполняют нормативы по общей физической подготовке даже при удовлетворительных оценках, 30 % призывников в Вооруженные Силы Российской Федерации не годны к срочной военной службе по состоянию здоровья. После окончания школы учащиеся поступают в вузы с очень низким уровнем физической подготовки. С каждым курсом увеличивается количество хронических заболеваний у студентов. Кроме того, у значительной части учащихся старших классов выявляются морфо-функциональные отклонения [1, 5].

Цель данного исследования - выявить факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье, и определить пути их устранения.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на психологическое здоровье человека. Она способствует улучшению мозговой деятельности, нормализации психического и физического состояния и преодолению нервно-психологических перегрузок. В то же время современный образ жизни студентов, включающий интенсивные умственные перегрузки, долгие часы работы у монитора и другие нежелательные факторы, негативно сказываются на здоровье. Это приводит к ослаблению организма, повышению восприимчивости к заболеваниям и нарушениям опорно-двигательной и психической/эмоциональной систем. Поэтому эффективное внедрение физической культуры является ключевым вопросом в противодействии негативным тенденциям и поддержании оптимального уровня здоровья молодежи [3, 5].

Необходимо пересмотреть принципы и методы физического воспитания в образовательных учреждениях. Требуется кардинальная трансформация мировоззрения студентов в отношении физической культуры и здоровья.

**Методы и организация исследования.**

Одним из планов обучения, позволяющих снизить негативное влияние психоэмоциональной нагрузки на организм студентов во время сессий, является физическая культура.

Физическая культура - учебная дисциплина в высшем учебном заведении и представляет важнейший элемент в формировании развития личности студента. Физическая активность оказывает комплексное влияние на развитие человека. Те качества и способности, которые заложены от нас с рождения, получают дальнейшее совершенствование в процессе жизнедеятельности. На этот процесс, помимо генетической предрасположенности, существенное воздействие оказывают воспитание и окружающая среда. Поэтому решение проблем физического воспитания является многоаспектной задачей и требует комплексного подхода [5].

Концепция и методы физического воспитания в высших учебных заведениях нуждаются в полном пересмотре, другими словами, изменить взгляды студентов на физическую культуру и физическое состояние. Необходима осмысленная система образования в вузах, создание благоприятных условий для того, чтобы у студента формировался стиль здорового образа жизни. Во-первых, организация тренировок на свежем воздухе; во-вторых, использование здоровье-сберегающих технологий; в-третьих, усиление мотивации к занятиям физической культурой через пропаганду физической культуры и спорта; в-четвертых, повышение мотивации к занятиям физической культурой за счет пропаганды здорового образа жизни.

Мотивация студентов также чрезвычайно важна. Ключевыми мотивами для студентов в занятиях физической культурой должны стать улучшение общей физической формы, оптимизация телосложения, снятие усталости, повышение работоспособности и спортивных достижений. Только комплексное решение этих задач способно сформировать устойчивую мотивацию и ценностное отношение к физической активности. Для этого необходимо учитывать ряд важных психолого-педагогических факторов. Среди них - личная предрасположенность студентов к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности, взаимосвязь физического воспитания с их профессиональной ориентацией, а также организация занятий не только в рамках учебного процесса, но и во внеурочное время [2, 3].

Таким образом, мотивация студентов к физической культуре должна базироваться на комплексном подходе, учитывающем как их индивидуальные предпочтения, так и потребности будущей профессиональной деятельности. Только в этом случае можно добиться устойчивого интереса и вовлеченности в занятия физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Большинство наблюдаемых участников предпочитали пассивные виды проведения досуга. Это говорит о том, что значительная часть испытуемых предпочитает проводить свободное время за просмотром телевизора, использованием смартфонов и другими малоподвижными занятиями. В результате такой тенденции их физическая подготовка находилась на очень низком уровне. Были выявлены проблемы с выносливостью, плохая осанка и избыточный вес. Эти данные подтверждают тот факт, что без регулярной физической активности человеческий организм

теряет способность поддерживать свое нормальное функциональное состояние [1, 5].

Пренебрежение активным образом жизни снижает физическую работоспособность, что в долгосрочной перспективе сказывается на общем состоянии здоровья, повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических болезней. Исследования показали, что даже минимальная физическая активность положительно влияет на общее состояние здоровья. Однако люди, ведущие малоподвижный образ жизни, часто с трудом находят время для занятий спортом или не имеют мотивации изменить свой распорядок дня. Это позволяет предположить, что в выборе между активным и пассивным отдыхом играют роль не только физические, но и психологические барьеры.

Исследования подтверждают, что большинство людей избегают физической активности как из-за низкого уровня физической подготовки, так и из-за отсутствия мотивации к занятиям [3, 4]. Современные люди привыкли к быстрому доступу к развлечениям и информации через устройства, что создает тенденцию к малоподвижному образу жизни. Многие люди не любят заниматься спортом и предпочитают более спокойные способы времяпрепровождения, например, сидение перед экраном смартфона или телевизора. Такой пассивный образ жизни приводит к тому, что люди теряют интерес к поддержанию своего здоровья. Общественное мнение и культурные установки также влияют на выбор людей.

Спорт и физическая активность часто ассоциируются с нагрузками и дискомфортом, в то время как досуг, не требующий физических нагрузок, воспринимается как более привлекательный. Несмотря на доступность информации о пользе физической активности, большинство участников не мотивированы заниматься спортом. Большинство участников не воспринимают прямую положительную пользу от физической активности, что усиливает их нежелание заниматься спортом [2, 4].

Выводы. Образовательная практика и педагогические методы в развитии физического воспитания молодежи и школьников могут быть улучшены путем постоянного совершенствования форм и методов воспитательной работы, программ и методических материалов, повышения качества учебников и другой литературы по исторической тематике спорта, использования всех средств массовой информации, что убедительно показывает необходимость распространения исторических знаний.

#### Литература

1. Афонюшкин О.С. Пути решения проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи // Молодой ученый. 2013, № 12 (59). С. 397-398.
2. Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Социально-культурное творчество молодежи как ресурс формирования личности // Сборник материалов Международного саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. 2019. С. 180-183.
3. Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Ионов А.А., Денисенко Д.Ю. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации в подготовке спортивного резерва // Материалы

- Всероссийской научно-практической конференции «Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на универсиаде-2013 в Казани. 2013. С.387-390.
4. Фаттахов Р.В., Фаттахова А.Р. Развитие спортивной мотивации в юношеском возрасте // материалы XI международной научно-практической конференции "Актуальные проблемы физической культуры и спорта". 2021. С. 204-208.
  5. Фоменко А.В. Значение здоровьесберегающей деятельности в высшем учебном заведении // Человек. Наука. Социум. Луганск, 2022, №1(9). С. 267-278.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 9-11 КЛАССОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И ФУТБОЛУ

---

## GENERAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN 9-11 CLASSES STUDENTS IN THE SECTION VOLLEYBALL AND FOOTBALL

---

*Л.А. Дюкина, М.О. Карпова*  
*L.A. Dyukina, M.O. Karпова*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары,  
Россия*

*I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

dyukinala@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физической подготовки школьников старших классов, занимающихся в секциях, после учебных занятий. Выявляется уровень их физической подготовленности. Определяются эффективные средства общей физической подготовки учащихся 9-11 классов занимающиеся в секции по волейболу и футболу.

**Abstract.** The article examines the issues of physical training of senior schoolchildren involved in sections after school hours. The level of their physical fitness is revealed. Effective means of general physical training of students in grades 9-11 involved in volleyball and football sections are determined.

**Ключевые слова:** физическая подготовка в футболе, физическая подготовка в волейболе, школьники старших классов.

**Keywords:** physical training in football, physical training in volleyball, high school students.

**Введение.** Физическая подготовка — важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи — укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма. Достижению оптимального уровня физической подготовленности способствуют занятия различными видами спорта. Одним из этих видов спорта является волейбол.

В программу общеобразовательных школ обязательно входят упражнения из спортивных игр. Спортивная игра волейбол – это вид спорта, целью которого является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на его половине, или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Достоинства игры в волейбол – это простота инвентаря, мест для игры, правила ее проведения, большая зрелищность. В волейбол могут играть все.

Спортивная игра футбол – одна из самых популярных в командных видах спорта, целью ее является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

В процесс физического воспитания подрастающего поколения должно входить формирование скоростных, силовых способностей и выносливости, так как развитие этих качеств во многом способствует гармоничному развитию организма занимающихся и достижению высоких спортивных результатов.

Считается, что в подготовке волейболистов и футболистов основное внимание, как правило, уделяется технической и тактической подготовке, а физическая подготовка отходит на второй план и ведется без учета основных закономерностей ее развития. Но без соответствующей физической подготовки не будет высокого уровня развития ни технической, ни тактической подготовки.

Цель исследования: выявить эффективные средства общей физической подготовки учащихся 9-11 классов занимающиеся в секции по волейболу и футболу.

Исследование проводилось в период с *октября 2022 г. по май 2023г.* В эксперименте приняли участие 33 школьника, из них 13 человек образовали контрольную группу, которые занимались в других секциях, 10 человек занимались в секции по волейболу, 10 человек занимались в секции по футболу. Тренировки у волейболистов проводились три раза в неделю: вторник, четверг, суббота по 2 академических часа. Тренировки у футболистов проводились три раза в неделю: понедельник, среда, пятница по 2 академических часа. Тренировки в контрольной группе проводились три раза в неделю по 2 академических часа.

На тренировках у волейболистов использовали 2 комплекса упражнений, которые чередовались между собой. Первый комплекс, направленный на воспитание выносливости и силовых способностей. Применялся в конце тренировки. Второй комплекс, направленный на развитие гибкости, координации и скоростных способностей. Применялся в начале тренировочного процесса, после разминки.

Эксперимент проводился на базе МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары. Тренер по футболу Лесин Сергей Николаевич, тренер по волейболу Смирнова Елена Витальевна.

Для выявления уровня развития общей физической подготовленности мы провели тестирование. Тестирование проводилось в два этапа: в начале педагогического эксперимента и в конце педагогического эксперимента.

Контрольными тестами стали: челночный бег (3x10 м.), бег на 60 м., прыжки в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя и 6-минутный бег.

Испытуемые относились к выполнению предложенных упражнений ответственно, с интересом, сообщали о своих ощущениях во время тренировки, что позволило контролировать процесс и не допускать переутомления. По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование для определения эффективности влияния предложенных комплексов упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовки.

Перед началом работы была проведена беседа с тренерами, в которой было рассказано о цели эксперимента, ожидаемых результатах и о необходимости улучшения показателей общей физической подготовки занимающихся волейболом и футболом. В январе 2023 года было проведено предварительное тестирование показателей развития общих физических качеств, в апреле – итоговое тестирование в конце педагогического эксперимента.

Эксперимент проводился на базе МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары, использовался инвентарь, предоставленный учителями физической культуры школы в соответствии с конкретным видом спорта.

При составлении комплексов упражнений нами учитывались особенности морфологических, функциональных и психологических особенностей организма для учащихся 9-11 классов.

С целью выяснения эффективности разработанных комплексов упражнений общей физической подготовки был организован и проведен педагогический эксперимент, который продолжался 4 месяца. Основной задачей учебно-воспитательного процесса, осуществляемого в рамках эксперимента, являлось совершенствование общей физической подготовки.

С целью определения эффективности разработанных комплексов упражнения были проведены предварительное и итоговое тестирование общих физических качеств учащихся занимающихся в секциях по волейболу, футболу и испытуемых контрольной группы, с последующей математико – статистической обработкой полученных данных.

Результаты первого тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, результаты физических показателей на начальном этапе по всем контрольным тестам схожи. В контрольном тесте «Челночный бег 3x10 м.» значения недостоверны в одном случае, это между контрольной группы и группой волейболистов  $t=1,95(p_1>0,05)$ . Достоверность наблюдается между контрольной группой и группой футболистов

$t=3,55(p_2<0,05)$ , а также между группой футболистов и волейболистов  $t=2,22(p_3<0,05)$ .

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальных групп в начале эксперимента,  $M \pm m$

|                                              | Контрольная группа (n=13) | Волейбол (n=10) | Футбол (n=10) | p                                      |
|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------------|
| Челночный бег 3x10 м., с                     | 9,85±0,1                  | 9,6±0,08        | 9,28±0,12     | $p_1>0,05$<br>$p_2<0,05$<br>$p_3<0,05$ |
| Бег 60 м., с                                 | 9,4±0,1                   | 8,7±0,09        | 8,04±0,13     | $p_1<0,05$<br>$p_2<0,05$<br>$p_3<0,05$ |
| Прыжок в длину с места, см                   | 207,46±2,98               | 216±2,44        | 208±3,2       | $p_1<0,05$<br>$p_2>0,05$<br>$p_3>0,05$ |
| Наклон туловища вперед из положения стоя, см | 9,32±1,06                 | 11,3±0,96       | 10,5±0,81     | $p_1>0,05$<br>$p_2>0,05$<br>$p_3>0,05$ |
| 6-минутный бег, м                            | 1331,92±23,76             | 1365±31,48      | 1389±33,53    | $p_1>0,05$<br>$p_2>0,05$<br>$p_3>0,05$ |

*Примечания:*

$p_1$  – достоверность показателей между контрольной группой и группой волейболистов.

$p_2$  – достоверность показателей между контрольной группой и группой футболистов.

$p_3$  – достоверность показателей между группой футболистов и группой волейболистов.

В контрольном тесте «Бег 60 м.» значения достоверны во всех случаях: между контрольной группы и группой волейболистов  $t=5,2(p_1<0,05)$ ; между контрольной группой и группой футболистов  $t=8,29(p_2<0,05)$ , а также между группой футболистов и волейболистов  $t=4,17(p_3<0,05)$ .

В контрольном тесте «Прыжок в длину с места» значения достоверны в одном случае, это между контрольной группы и группой волейболистов  $t=2,22(p_1<0,05)$ . Недостоверность наблюдается между контрольной группой и группой футболистов  $t=0,12(p_2>0,05)$ , а также между группой футболистов и волейболистов  $t=1,99(p_3>0,05)$ .

В контрольном тесте «Наклон туловища вперед из положения стоя» недостоверность значений наблюдается у каждой группы, а именно между контрольной группы и группой волейболистов  $t=1,38(p_1>0,05)$ , между контрольной группой и группой футболистов  $t=0,88(p_2>0,05)$ , а также между группой футболистов и волейболистов  $t=0,64(p_3>0,05)$ .

В контрольном тесте «6-минутный бег» недостоверность значений наблюдается у каждой группы, а именно между контрольной группы и группой волейболистов  $t=0,84(p_1>0,05)$ , между контрольной группой и группой футболистов  $t=1,39(p_2>0,05)$ , а также между группой футболистов и волейболистов  $t=0,52(p_3>0,05)$ .



Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальных групп,  $M \pm m$

|                                              | Контрольная группа (n=13) | Волейбол (n=10) | Футбол (n=10) | p                                            |
|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------------------|
| Челночный бег 3x10 м., с                     | 9,63±0,05                 | 8,9±0,02        | 8,62±0,1      | $p_1 < 0,05$<br>$p_2 < 0,05$<br>$p_3 < 0,05$ |
| Бег 60 м., с                                 | 9,24±0,04                 | 8,17±0,06       | 7,42±0,08     | $p_1 < 0,05$<br>$p_2 < 0,05$<br>$p_3 < 0,05$ |
| Прыжок в длину с места, см                   | 209,92±1,34               | 221,4±3,52      | 213,5±2,23    | $p_1 < 0,05$<br>$p_2 > 0,05$<br>$p_3 > 0,05$ |
| Наклон туловища вперед из положения стоя, см | 10±0,31                   | 14±0,54         | 13,1±0,62     | $p_1 < 0,05$<br>$p_2 < 0,05$<br>$p_3 > 0,05$ |
| 6-минутный бег, м                            | 1335,38±31,33             | 1409±19,34      | 1427±15,56    | $p_1 < 0,05$<br>$p_2 < 0,05$<br>$p_3 > 0,05$ |

*Примечания:*

$p_1$  – достоверность показателей между контрольной группой и группой волейболистов.

$p_2$  – достоверность показателей между контрольной группой и группой футболистов.

$p_3$  – достоверность показателей между группой футболистов и группой волейболистов.

Как видно из таблицы, прирост физических показателей после применения на занятиях комплексов упражнений в экспериментальных группах существенно виден.

Таким образом, динамика результатов предварительного и итогового тестирования показала, что школьники, которые посещают спортивную секцию, входящие в экспериментальную группу превзошли своих сверстников из контрольной группы по всем физическим качествам.

В скоростно-силовых качествах достоверных различий не выявлено, что можно расценить как равноценность дополнительной нагрузки при воспитании данных способностей.

Данные результаты позволяют нам утверждать, что улучшение в показателях общей физической подготовки волейболистов и футболистов наблюдаются за счет подбора и оптимального сочетания средств и методов различной направленности.

В основном прирост показателей общей физической подготовке после применения комплексов упражнений у школьников, занимающихся в секции по волейболу и футболу одинаковый. У занимающихся волейболом прирост показателей оказался выше в контрольных нормативах таких как «Прыжок в длину с места», «Наклон туловища вперед из положения стоя» и «6-минутный

бег». У занимающихся футболом прирост показателей оказался выше в контрольных нормативах таких как «Бег 60 м.». В нормативе «Челночный бег 3x10 м.» прирост показателей равный, что у волейболистов, что у футболистов.

В результате исследования подтверждено, что разработанные комплексы упражнений позволили более эффективно повысить физическую подготовку учащихся занимающихся в секциях по волейболу и футболу. Это утверждение основано на том, что выявлены статистически достоверные изменения по результатам тестирования физической подготовки учащихся.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЕСТИРОВАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

---

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TESTING THE STRENGTH ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Я.А. Ерошевская, В.Г. Калюжин*  
*Y.A. Eroshevskaya, V.G. Kalyuzhin*

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь*  
*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus*

kvg-med@tut.by

**Аннотация.** В статье рассматривается тенденция снижения уровня силовых способностей у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе и имеющих различные заболевания. В ходе работы были разработаны наиболее оптимальные тесты для оценки уровня развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста, относящихся к группе СМГ. Данные тесты позволяют оценить физическое развитие и функциональные возможности учащихся специальной медицинской группы с различными заболеваниями. Результаты тестирования позволяют адаптировать учебные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

**Abstract.** This article examines the tendency of a decrease in the level of strength abilities in primary school children belonging to a special medical group and having various diseases. In the course of the work, the most optimal tests were developed to assess the level of development of strength abilities in primary school age students belonging to the SMG group. These tests allow us to assess the physical development and functional capabilities of students of a special medical group with various diseases. The test results make it possible to adapt educational programs depending on the individual characteristics and capabilities of each child.

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа; младший школьный возраст; силовые способности; силовая выносливость; скоростно-силовые качества; тестирование.

**Keywords:** special medical group; primary school age; strength abilities; strength endurance; speed and strength qualities; testing.

**Введение.** Правильно подобранные средства и методы физического воспитания, а также физического воспитания школьников, в свою очередь, предполагают совершенствование существующих методов управления процессом физической культуры и физического воспитания школьников. Среди многих задач школы приоритетным является воспитание здорового, физически развитого человека, который сможет на хорошем уровне освоить весь программный материал по физической культуре. Но в наше время наблюдается резкое ухудшение самочувствия школьников, а также уровня физической подготовленности. По статистике, только 10% школьников абсолютно здоровы, более 40% школьников имеют хронические заболевания, а наибольшее количество школьников имеют льготы по физическому воспитанию по состоянию здоровья [2].

Специалисты в области школьного образования отмечают значительное снижение параметров подготовки учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно приводит к ухудшению их здоровья. Эта тенденция требует радикального изменения методологических основ организации физического воспитания школьников, начиная с младшего школьного возраста [3].

Физическое состояние, а также развитие младших школьников является важным фактором в подготовке физически сильного, гармонично развитого подрастающего поколения. Именно в раннем школьном возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируется Конституция, укрепляется осанка, здоровье, формируются различные двигательные навыки и умения. Всестороннее развитие физических качеств без активной физической подготовки практически невозможно [1].

**Методы и организация исследования.** Уровень развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста, относящихся к группе СМГ, определялся по следующим тестам:

***Тесты для определения СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.***

***Тест «Отжимания на коленях».***

Цель: определение силы сгибателей и разгибателей мышц рук и плечевого пояса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – в упоре стоя на коленях. Затем согнув руки в локтевых суставах до угла примерно 90°, приблизив туловище к полу. Тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Вернуться в И.П., выпрямляя руки. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

***Тест «Поднимание туловища лежа».***

Цель: определение силы мышц спины и торса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на животе, ноги зафиксированы партнером. В течение 1 минуты, испытуемый должен поднимать туловище и руки (но не сильно прогибаясь в пояснице).

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Метание мяча ведущей рукой»

Цель: определение силы правой и левой руки.

Оборудование: рулетка, мяч весом 1 кг.

Методика: испытуемый становится ровно по линии, ноги врозь. Затем ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону ведущей руки. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

Тест «Метание мяча не ведущей рукой».

Цель: определение силы правой и левой руки.

Оборудование: рулетка, мяч весом 1 кг.

Методика: испытуемый становится ровно по линии, ноги врозь. Затем не ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону не ведущей руки. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

***Тесты для определения СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ***

Тест «Вис на согнутых руках».

Цель: определение силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Оборудование: секундомер, низкая перекладина, гимнастический мат.

Методика: испытуемый принимает положение виса на низкой перекладине. Затем по команде преподавателя принимает положение виса, согнув руки (хватом сверху или снизу, подбородок над перекладиной, угол при сгибе в локтевых суставах составляет 90°).

Оценка: фиксируется время удержания положения тела в секундах.

Тест «Поднимание ног лежа».

Цель: определение силовой выносливости мышц пресса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Затем по команде преподавателя испытуемому нужно поднять прямые ноги (на ~25 см от пола) и вернуться в И.П. Тест выполняется 1 минуту.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Поднимание туловища».

Цель: определение силовой выносливости мышц пресса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на спине, ноги согнуты под углом 90° в тазобедренном и коленных суставах, стопы полностью касаются пола, руки за головой. Затем нужно поднять туловище в положение

сидя, касаясь локтями колен и вернуться в исходное положение. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

### ***Тесты для определения СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ***

#### ***Тест «Приседания».***

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног.

Оборудование: секундомер.

Методика: испытуемый находится в И.П. –стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сгибая ноги в коленях, опустить таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется. Затем разгибая ноги вернуться в И.П. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

#### ***Тест «Прыжок в длину».***

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног и пресса.

Оборудование: рулетка.

Методика: испытуемому нужно встать на линию старта, оттолкнуться двумя ногами, сделав интенсивный мах руками, и выполнить прыжок. При приземлении результат фиксируется по пяткам. Испытуемому дается 2 попытки, фиксируется лучшая.

Оценка: фиксируется длина прыжка в сантиметрах.

#### ***Тест «Прыжки на скакалке».***

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног и пресса.

Оборудование: секундомер, скакалка.

Методика: Испытуемый находится в И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, взгляд прямо. По команде преподавателя испытуемому нужно выполнить прыжки через скакалку. Во время прыжков ноги нужно немного сгибать в коленях, приземляться на носки. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанные нами и адаптированные тесты для оценки уровня развития силовых способностей, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств позволяют своевременно контролировать динамику развития этих физических качеств у детей младшего школьного возраста занимающихся в СМГ. Это позволяет вовремя изменять нагрузку на уроках по физическому воспитанию, что благотворно сказывается на результатах тренировки у занимающихся школьников.

Тесты для определения уровня силовых способностей рекомендуется выполнять регулярно для определения влияния на скоростно-силовые качества и силовой выносливости, координационных способностей, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе.

**Выводы.** В ходе работы были разработаны тесты для оценки уровня развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста в

группе СМГ. Данные тесты позволяют оценить физическое развитие и функциональные возможности учащихся специальной медицинской группы с различными заболеваниями. Результаты тестирования позволяют адаптировать учебные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

#### Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов. М. : Медицина, 2004. 304 с.
2. Иванченко Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 6-е изд., стер. Мн. : БГУФК, 2020. 60 с.
3. Попов С.Н. [и др.] Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования; под ред. С. Н. Попова. 12-е изд., стер. М. : Академия, 2017. 412 с.

---

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

---

**Ф.Т. Закиров**  
**F.T. Zakirov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Fergana, Uzbekistan*

dildorakambarova64@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам физического воспитания молодежи и его значению для здоровья учащихся. В ходе исследования рассмотрены методы, направленные на повышение уровня физической активности среди школьников и студентов, а также проанализированы основные подходы и проблемы, влияющие на мотивацию учащихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Описаны методы и организационные подходы к физической культуре, а также результаты внедрения различных программ физического воспитания для повышения мотивации и вовлеченности учащихся. А также в статье рассматривается влияние физического воспитания на физическую и психологическую подготовленность учащихся, даны рекомендации для оптимизации образовательного процесса.

**Abstract.** The article is devoted to the issues of physical education of youth and its importance for the health of students. The study examined methods aimed at increasing the level of physical activity among schoolchildren and students, and also analyzed the main approaches and problems affecting students' motivation to play sports and lead a healthy lifestyle. Methods and organizational approaches to physical education are described, as well as the results of implementing various physical education programs to increase student motivation and engagement. The article also examines the influence of physical education on the physical and

psychological preparedness of students, and provides recommendations for optimizing the educational process.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, физическая культура, учащиеся подростки, школьники, современные методы, активность, учебные заведения, физическая активность, мотивация, занятие, образовательный процесс.

**Keywords:** physical education, health, physical education, adolescents, schoolchildren, innovative methods, activity, educational institutions, physical activity, motivation, engagement, educational process.

**Введение.** Физическое воспитание играет важную роль в развитии личности и укреплении здоровья учащейся молодежи. Современная система образования призвана учитывать не только интеллектуальное, но и физическое развитие учащихся. Сегодня, когда уровень физической активности школьников и молодёжи заметно снижается, физическое воспитание приобретает важное значение в формировании гармоничной и здоровой личности. Одной из главных целей физического воспитания является воспитание осознанной потребности в движении, а также поддержка высокой работоспособности организма. Однако, несмотря на усилия педагогов, интерес к урокам физической культуры среди учащихся зачастую низок. Цель данного исследования изучить современные методы физического воспитания, выявить их влияние на здоровье молодежи и предложить рекомендации для повышения эффективности занятий физической культурой.

**Основная часть.** В физическом воспитании учащихся образовательных учреждений применяется комплекс и других форм двигательной активности, видов спорта, игр – аэробика, танцы, гимнастика, бадминтон, теннис, пинг-понг, катание на коньках и скейтбордах, стрельба из лука, боулинг, плавание, борьба, йога, различные командные игры.

По мнению многих специалистов, организация педагогической деятельности на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики определяет повышение внимания к «эстетическому направлению» физического воспитания, ориентации физкультурно-спортивной активности на решение эстетических задач, воспитание эстетической культуры и культуры движений личности. Для реализации такого подхода разработаны и внедряются в практику организации физического воспитания эстетически ориентированные технологии, формы, методы, методики: артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластика – ритмической, антистрессовой пластической, художественной гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры» и т.д.

Современные методы физического воспитания направлены на повышение интереса молодежи к занятиям спортом, улучшение физического состояния и укрепление здоровья. Эти методы учитывают разнообразие интересов учащихся и их индивидуальные особенности. Вот некоторые из актуальных подходов:

- танцевально-игровые упражнения;
- эвритмические упражнения;
- система упражнений “body ballet”;
- организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т.п;
- развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;
- спонтанного танца;
- эстетотерапи.

Игровые формы занятий активно применяются в физическом воспитании, так как они повышают вовлеченность учащихся. Командные виды спорта, квесты и эстафеты помогают развивать мотивацию, командный дух и ответственность, делая физические занятия более интересными и доступными. Ланцова Т.И. отмечает, что игра занимает фундаментальное значение, внедряя ее в педагогический процесс, мы получаем возможность естественного взаимодействия, получая максимально положительный результат [1].

**Методы и организация исследования.** Для проведения исследования были отобраны две группы учащихся средней школы № 24 г. Ферганы, массив Киргили и две группы студентов 1 курса направления адаптивной физической культуры Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, всего 120 человек, в возрасте от 14 до 20 лет. Занятия проводились дважды в неделю на протяжении одного учебного семестра. Результаты фиксировались по итогам тестов в начале и конце эксперимента.

Были применены следующие методы:

1. **Анкетирование** для оценки уровня интереса к урокам физической культуры и предпочтений по типам физической активности.
2. **Педагогическое тестирование:** бег на 100 и 1000 метров, подтягивания, прыжки в длину с места, чтобы оценить начальный и конечный уровни физической подготовки.
3. **Педагогический эксперимент:** внедрение игровых и креативных методик (спортивные эстафеты, кроссфит, танцевально-игровые упражнения, эвритмические упражнения) в учебный процесс для одной из экспериментальных групп, с целью сравнения эффективности традиционных и новых подходов.

**Результаты исследования.** Результаты исследования продемонстрировали, что использование современных методик физического воспитания способствует значительному улучшению показателей физического развития и повышению интереса к занятиям спортом. Анкетирование показало, что до начала эксперимента 60% учащихся проявляли слабую мотивацию к урокам физкультуры, отмечая их однообразие и недостаток личной заинтересованности. После внедрения игровой и командной деятельности интерес к занятиям увеличился до 85%, а участие в различных спортивных мероприятиях возросло на 30%.



По итогам физического тестирования было выявлено, что в группе, где использовались новые методики спортивные кроссфит, танцевально-игровые упражнения, эвритмические упражнения, показатели выносливости и силы улучшились в среднем на 15%. Особенно позитивные изменения наблюдались в возрастной группе 16-17 лет, где улучшение теста Купера составило 18%, а показатели силы и гибкости возросли на 12%. В контрольной группе, обучавшейся по стандартной программе, изменения были менее заметны и не превышали 5% от начального уровня.

Это свидетельствует о том, что игровые методы активизируют учащихся и положительно сказываются на их результатах. Кроме того, анкеты, проведенные в конце эксперимента, показали, что 75% учащихся из экспериментальной группы выразили желание продолжать занятия физической культурой в рамках предложенных форматов. Это подтверждает, что использование креативных подходов способно стимулировать интерес к регулярной физической активности и укреплению здоровья. Результаты исследования показали, что учащиеся, активно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокие показатели здоровья, улучшенную концентрацию и лучшее психоэмоциональное состояние. Основные данные представлены в таблице (табл.).

Таблица – Результаты исследования

| Метод исследования        | Цель и описание                                        | Основные результаты                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Анализ литературы         | Изучение теорий и практик физического воспитания       | Установлено, что физическая культура укрепляет здоровье и развивает личность           |
| Анкетирование             | Опрос учащихся и преподавателей                        | 70% учащихся положительно относятся к физкультуре                                      |
| Наблюдение и тестирование | Измерение уровня физической активности                 | Учащиеся, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют выше средний уровень выносливости |
| Статистический анализ     | Выявление корреляций между активностью и успеваемостью | Положительная связь между физической активностью и академической успеваемостью         |

**Обсуждение результатов.** Полученные данные показывают, что важным фактором повышения интереса к физическому воспитанию является разнообразие методов, их направленность на развитие личных и командных качеств. Игровые и интерактивные формы тренировок, выбор учащимися видов активности помогают усилить их мотивацию и положительно влияют на уровень физической подготовки. Таким образом, в школьной и вузовской практике целесообразно применять гибкие методики, позволяющие не только достичь высоких спортивных результатов, но и поддерживать устойчивый интерес молодежи к здоровому образу жизни. В ходе исследования была подтверждена эффективность современных методик, включающих игровые и командные формы работы, а также ориентированных на личные интересы

учащихся. Применение данных подходов способствует улучшению физического состояния молодежи, формированию мотивации к занятиям спортом и более глубокому осознанию важности здорового образа жизни. Рекомендуются расширить внедрение данных методик в школьные и вузовские программы по физическому воспитанию, уделяя особое внимание индивидуальным особенностям и интересам учащихся.

**Выводы.** Физическое воспитание является важным элементом общего образования, и его оптимизация способна существенно повлиять на здоровье и качество жизни молодежи. Результаты проведенного исследования показали, что инновационные методы, включающие игровые элементы, не только способствуют улучшению физической формы учащихся, но и повышают их мотивацию к занятиям. Внедрение подобных методик рекомендуется для систематизации уроков физической культуры, чтобы они способствовали развитию интереса к спорту и укреплению здоровья на длительную перспективу. Предлагается пересмотреть школьные программы физической культуры, включив в них разнообразные формы активности, а также уделять внимание индивидуальным особенностям учащихся, что позволит не только улучшить физические показатели, но и повысить интерес к спорту.

#### Литература

1. Ланцова Т.И. Влияние игровой деятельности на развитие речи ребенка младшего дошкольного возраста // Социально-гуманитарные знания. 2016, №12. С. 92-99.
2. Соколова Е.А. Роль физического воспитания в образовании // Вестник педагогики. 2023.
3. Сидорова Л.М. Здоровье и физическая активность подростков // Физическая культура и спорт. 2020.
4. Семенов А.А., Кузнецов Ю.Н. Методики физического воспитания: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2018.
5. Ярлыкова О.В. Некоторые аспекты игровых технологий в образовательном процессе вуза // Материалы I Международной научно-практической конференции «Методика и практика преподавания в XXI веке». Варна, 2015.
6. Лебедев О.О., Хакимов Д.В. Организация занятий физической культурой для студентов. Казань: КГУ, 2020.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОТДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП К(П)ФУ В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЯ  
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН»**

---

**EDUCATIONAL WORK OF THE DEPARTMENT OF SPECIAL  
MEDICAL GROUPS OF K(P)FU WITHIN THE FRAMEWORK OF THE  
EVENT “DANCE MARATHON”**

*В.В. Ивкина, Т.И. Сергина*  
*V.V. Ivkina, T.I. Sergina*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*  
*Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia*

lera.ivkina.89@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье показаны результаты воспитательной работы со студентами в специальных медицинских группах К(П)ФУ. В качестве примера рассмотрено мероприятие «Танцевальный марафон». Проведён анализ внедрения данного мероприятия за 2023-2024 учебный год и планируемый на 2024-2025 учебный год. Научная новизна заключается в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании функциональных возможностей студентов специальной медицинской подгруппе «А».

**Abstract.** This article shows the results of educational work with students in special medical groups of K(P)FU. As an example, the event “Dance Marathon” is considered. An analysis of the implementation of this event for the 2023-2024 academic year and planned for the 2024-2025 academic year was carried out. Scientific novelty lies in the theoretical justification and experimental testing of the functional capabilities of students in the special medical subgroup “A”.

**Ключевые слова:** воспитательная работа, студенты, физическое воспитание, специальные медицинские группы, танцевальный марафон, здоровье, физическая культура, спорт.

**Keywords:** educational work, students, physical education, special medical groups, dance marathon, health, physical education, sports.

**Введение.** Создание условий для формирования профессионального образа мира студентов должно быть осознано в качестве особой задачи высшего образования, которая может быть решена с помощью специально организованной воспитательной работы [2]. Актуальность исследования направлена на формирование понимания у студентов важности изменений в образе жизни и отношении к своему здоровью не только в рамках учебного процесса, но и вовлечение через воспитательную работу, в результате которых раскрываются функциональные возможности занимающихся в специальных медицинских группах. Основными методами исследования явились анализ документации, включённое наблюдение, изучение и анализ опыта, экспертная оценка и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В Казанском федеральном университете за период первого семестра 2023-2024 учебного года 16109 обучающихся 1-3 курсов изучали курс «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». По результатам обязательного медицинского осмотра в студенческой

поликлинике, проводимого для оценки здоровья обучающихся и распределения их по группам здоровья. К основной и подготовительной медицинским группам отнесены 9951 человек (62%), 5494 человека (34%) – распределены в специальную медицинскую подгруппу «А» и 664 человека (4%) – в специальную медицинскую подгруппу «Б».

В КФУ за учебный год кафедра ФВиС совместно с департаментом по молодёжной политике проводится более 40 мероприятий патриотической, физической и профилактической направленности в рамках воспитательной работы, в которых принимает участие более 10000 обучающихся. Мероприятия различного уровня: внутривузовские, муниципальные, региональные, окружные и всероссийские [1]. Структура кафедры представлена для студентов имеющих основную и подготовительную медицинские группы отделением ОФП, спортивных игр, силовой подготовки, степ-аэробики, оздоровительного плавания. Так же существует отделение для студентов, отнесённых к специальной медицинской подгруппе «А». Для обучающихся данного отделения с 2023 года проводится воспитательная работа в рамках мероприятия «Танцевальный марафон», целями которого являются:

- удовлетворения потребности личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии;
- вовлечение студентов в физкультурно-массовую и оздоровительную деятельность.

Среди основных задач можно выделить:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение студентов к регулярным занятиям физической культуры оздоровительной направленности;
- развитие творческой активности;
- развитие сотрудничества студентов и педагогов;

В 2023-2024 учебном году в первый раз на базе КСК КФУ «УНИКС» для студентов специальных медицинских групп «А», занимающихся в данном комплексе был организован и проведён танцевальный фестиваль «Осенний марафон», в котором принимало участие более 150 участников. Организационный комитет в составе 9 судей разной категории оценивали 6 мастер классов, которые были представлены различными направлениями: Зумба, Восточные танцы, Латина, Хип-хоп, Джаз-фанк, Народный танец. Разделение участников по направлениям помогло увеличить работоспособность, создать дружественную атмосферу и повысить мотивацию студентов. Выбор музыки и танцев соответствовали физическим возможностям участников, их предпочтениям и интересам. На протяжении всего мероприятия присутствовал медицинский персонал для контроля состояния участников и оказания первой помощи при необходимости. Лучшие участники мероприятия за участия и достижения были отмечены дипломами и небольшими подарками.

Мероприятие прошло успешно, участники остались довольны. На основании положительных отзывов студентов было принято решение организовывать фестиваль каждый учебный год. КФУ в 2024 году объявил конкурс студенческих проектов «Инициативы поколения» в целях мотивации студентов к реализации социально-значимых проектов для студенчества, вовлечения молодёжи в активную социальную практику и стимулирования креативных и инновационных инициатив, способных привести положительные изменения в деятельность студенческого сообщества университета и страны. Чтобы увеличить масштаб «Танцевального марафона» с привлечением студентов из других спортивных объектов К(П)ФУ в 2024-2025 учебном году организаторами было решено подать заявку на данный конкурс с проектом «Шаг вперёд вместе с танцем». Руководителями проекта выступили студентки химического института им.А. М.Бутлерова К(П)ФУ. Проект выиграл в номинации «Популяризируй ЗОЖ» направленный на формирование и популяризацию здорового образа жизни, физического воспитания обучающихся. На реализацию данного проекта были выделены субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг на организацию культурно-массовой, физкультурной и оздоровительной работы в размере 95 тысяч рублей.

В программу танцевального марафона войдёт 5 мастер-классов по номинациям: ВОГ, Хип-хоп, Зумба, Джаз-фанг, восточные танцы. Запланированное количество участников - 250 активных участников и 150 зрителей-болельщиков, судьи - 11 человек (рис.).

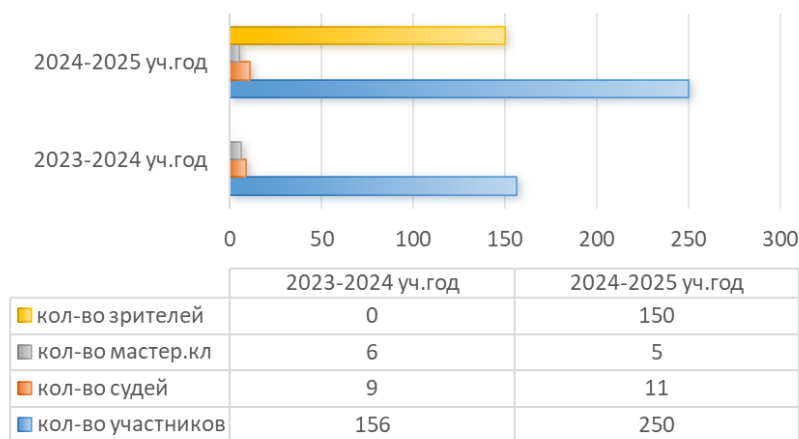


Рисунок – Сравнительный анализ количественного состава субъектов мероприятия «Танцевальный марафон» 2023-2024, 2024-2025 уч. года

Выводы. Важнейшим условием успешной реализации проектной деятельности в воспитательной работе со студентами является выбор актуальной и решаемой проблемы с учетом возможностей и интересов студентов, профиля и уровня их подготовки. Для этого был реализован фестиваль «Танцевальный марафон», который помогает активизировать студентов специальных медицинских групп, тем самым увеличивая масштаб мероприятия в будущем. Данное мероприятие может стать отличным

способом интеграции участников специальной медицинской подгруппы «А» в коллектив и увеличить их физическую активность. Важно помнить о специфике работы с такими участниками и адаптировать мероприятие под их нужды и возможности.

#### Литература

1. Ивкина В.В., Сергина Т.И. Физкультурно-массовая работа со студентами в рамках патриотического воспитания молодёжи казанского (приволжского) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева, Чебоксары, 09 ноября 2023 года. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2023. С. 792-794.
2. Леонтьев О.И., Свиригина Л.А., Тагирова Н.П. Доминирующие факторы мотивации студентов-первокурсников на систематические занятия по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024, № 3. С. 42-43.
3. Рамазанова Г.И., Ивкина В.В. Оздоровительные технологии и формирование интереса к занятиям по физической культуре студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции, Москва, 06–08 ноября 2016 года / Под редакцией И.Т. Насретдинова. М.: Русайнс, 2017. С. 113-116.

### ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### USING SPORTS TRAINING EQUIPMENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SENIOR SCHOOLS TO DEVELOP PHYSICAL QUALITIES

*М.А. Игнатьев*  
*M.A. Ignatyev*

*Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*  
*I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен материал о значении применения спортивных тренажеров на уроках физической культуры в старших классах для развития физических качеств.

**Abstract.** The article presents material on the importance of the use of sports simulators in physical education lessons in high school for the development of physical qualities.

**Ключевые слова:** физическая культура, спортивные тренажеры, методика обучения и воспитания школьников, физические качества, мотивация к занятиям физической культурой.

**Keywords:** physical education, sports simulators, methods of teaching and educating schoolchildren, physical qualities, motivation to engage in physical education.

Развитие физических качеств является одним из основных направлений процесса физического воспитания школьников и в значительной степени способствует формированию умений и двигательных навыков в различных жизненных ситуациях.

Развитие физических качеств – это происходящие в организме процессы, их изменение в течение жизни человека. Анализ научных исследований показывает, что уровень физических качеств школьников недостаточно высок и по окончании школы большая часть юношей не может выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Нерегулярность занятий спортом отрицательно сказывается на физическом развитии [3, 7, 10, 11, 13]. Г.А. Макарова, отечественный специалист спортивной медицины, обратила внимание на следующую особенность физического развития: к 16 годам резко уменьшается прирост всех физических качеств школьников [7]. В то же время Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, известные специалисты теории и методики физического воспитания и спорта, в своих работах доказывают, что возрастные особенности организма юношей при регулярных занятиях физической культурой и спортом имеют тенденцию всесторонне развиваться [12]. Вышеназванные специалисты отмечают, что при определенных обстоятельствах создаются благоприятные предпосылки к эффективному совершенствованию физических качеств юношей [12]. Но, к сожалению, наблюдения показывают, что существующая методика организации и проведения уроков физической культуры в старших классах общеобразовательных школ не обеспечивает высоких темпов прироста основных физических качеств обучающихся, хотя в последние годы наблюдаются положительные сдвиги в создании необходимых условий для всестороннего, в том числе и физического, развития обучающихся в общеобразовательных организациях. В последнее время в некоторых школах появилась возможность в строительстве 2-3 спортивных залов и даже бассейнов, для приобретения многочисленных тренажерных устройств.

Известно, что в старших классах уроки по физической культуре проводят два преподавателя. В этом случае появилась возможность проводить занятия по интересам: для девушек – аэробикой; для юношей – атлетической гимнастикой. При разделении учащихся старших классов по спортивным интересам можно давать дифференцированную нагрузку для развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. Для этого учителя физической культуры используют в своей практике различные спортивные тренажеры и признают их полезность.

По данным спортивной медицины, комплексы упражнений с применением современных спортивных тренажерных устройств на уроках физической культуры оказывают разностороннее физиологическое воздействие на организм занимающегося ученика: укрепляют и развивают мышцы, улучшают кровообращение и обмен веществ, способствуют успешному поглощению кислорода организмом, а, следовательно,

положительно воздействуют на двигательный центр и работу сердца [7]. Благодаря применению тренажерных устройств нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляются мышцы брюшного пресса [1, 6, 13]. Согласно многочисленным исследованиям В.Г. Алабина, Л.С. Глузмана, В. Мамонова, на уроках физической культуры упражнения на спортивных тренажерах на нервную систему могут воздействовать двояко: повышается возбудимость нервной системы или, наоборот, снимается нервно-эмоциональное возбуждение [1, 4, 8]. В своих работах А.А. Гужаловский, Ю.Л. Клименко, Т.П. Юшкевич указывают, что применение современных спортивных тренажеров на уроках физической культуры в старших классах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы, выполнять движения в различных плоскостях и направлениях в динамическом и статистическом режимах, точно дозировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей организма подростка [5, 6, 13]. Сегодня многими специалистами физической культуры и спорта спортивные тренажеры также применяются для оценки уровня развития различных сторон подготовленности, функционального состояния организма, оперативной коррекции физических нагрузок и т. п. [2, 3, 9, 12, 13]. Каждый спортивный тренажер позволяет имитировать определенный вид активных действий, или сходных с основным двигательным навыком, или состоящий из ряда подготовительных и подводящих упражнений, эффективно воздействовать на функциональное развитие систем организма занимающегося [1, 6, 11]. Например, наибольшее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы оказывают беговые, шаговые тренажеры; на пищеварительную систему – гребные; на костно-мышечную – гребные, велотренажеры; на нервную – шаговые, имитаторы плавания.

Использование тренажеров способствует решению задач, выдвинутых самой жизнью – совершенствование программы по физической культуре в школах и методики учебных занятий по физической культуре [6, 8, 11, 13]. Согласно многочисленным исследованиям В.Г. Алабина, А.Д. Скрипкина, применение на уроках физической культуры спортивных тренажерных средств помогает в совершенствовании физических качеств. В процессе обучения увеличивается плотность, содержательность, эмоциональность организации занятий [1]. Но, несмотря на многочисленные исследования по теме использования спортивных тренажеров в учебном процессе, анализ доступных источников информации не выявил обоснованных рекомендаций по использованию тренажерных устройств в развитии физических качеств юношей старших классов на уроках физической культуры, не было обнаружено научно обоснованных рекомендаций по режиму занятий на уроке и в течение всего учебного года.

Таким образом, наблюдается противоречие между практической значимостью применения спортивных тренажерных устройств в развитии физических качеств на уроках физической культуры в старших классах с



одной стороны, и отсутствием достаточной научно-методической литературы по данному вопросу с другой стороны.

Предполагалось, что содержание уроков физической культуры в старших классах, основанное на применении строго дозированных упражнений, выполняемых на тренажерных устройствах, позволит подойти дифференцированно к объему применяемых нагрузок, что явится основой в развитии физических качеств, будет способствовать успешному овладению программного материала и появлению интереса занимающихся к урокам физической культуры.

Для доказательства вышеуказанного предположения проводилось исследование. Исследование проходило с сентября 2023 года по май 2024 года. В рамках исследования проводился эксперимент с целью использования на уроках физической культуры в старших классах спортивных тренажеров для индивидуализации физической нагрузки. Экспериментальная часть исследования проводилась в МАОУ СОШ №40 г.Чебоксары с учащимися 10 классов, по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности относящимися к основной медицинской группе.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы (по 10 человек в группе). Экспериментальную группу (ЭГ) составили 10 юношей-школьников из школьной спортивной секции пауэрлифтинга. Контрольную группу (КГ) составили 10 юношей, которые занимались различными видами спорта в школьных секциях (лыжные гонки, легкая атлетика и футбол).

Контрольные испытания проводились в примерно одинаковых условиях. Для обеих групп объём тренировочных нагрузок по физической подготовке был одинаков. Отличие заключалось только в организации занятий. Занятия в обеих группах проводились по утверждённому плану 4–5 раз в неделю по 60 минут.

Исходя из этого, можно констатировать, что показатели уровня развития физических качеств юношей в обеих группах в начале эксперимента находились на одном уровне. Это обстоятельство полностью соотносится с требованиями, предъявляемыми к организации педагогического исследования.

Школьники обеих групп (контрольной и экспериментальной) занимались на протяжении девяти месяцев по разным методикам.

Основные отличия организации занятий в экспериментальной группе были следующие:

а) использование спортивных тренажеров на уроках физической культуры, что позволяло индивидуализировать тренировочную нагрузку в соответствии с индивидуальным уровнем физического развития и подготовленности учащихся с акцентом на воспитание ведущих качеств;

б) содержание и направленность параметров нагрузки при выполнении упражнений на тренажерных устройствах соответствовали

дифференцированному подходу к учащимся, к конкретному возрасту и уровню подготовленности.

В контрольной группе уроки проводились по традиционной методике. Для организации уроков физической культуры были предложены и использованы следующие комплексы специальных упражнений:

Комплекс упражнений №1: для *брюшного пресса*; для *мышц груди*; для *широчайших мышц*; для *мышц ног*.

Комплекс упражнений 2: для *бицепсов*; для *трицепсов*; для *мышц предплечья*.

Комплекс упражнений 3: для *широчайших мышц*; для *мышц спины*; для *икроножных мышц*.

Комплекс упражнений 4: для *брюшного пресса*; для *бицепсов*; для *трицепсов*.

В результате исследований были определены количественные параметры нагрузок, выполняемых на спортивных тренажерах, развивающие быстроту, силу и выносливость. Критериями эффективности при определении параметров нагрузки служили: изменения ЧСС во время выполнения нагрузки, снижение скорости и продолжительности выполнения на 10-15 процентов, а также внешние признаки утомления школьников.

Для развития быстроты использовались упражнения на велотренажере. Изменение показателя частоты педалирования при повторном выполнении упражнения зависит от длительности интервалов отдыха. При укороченных интервалах отдыха (10–20 сек.) снижение показателя частоты педалирования на 10 – 12% отмечено при выполнении 4 – 6 повторений, а при отдыхе 30–40 сек. 7– 8 повторений.

Для развития силовых качеств применяли метод стандартно-повторного отягощения, который характеризуется тем, что от урока к уроку по мере роста силовых возможностей учащихся количество повторений должно увеличиваться. В начале эксперимента на занятиях выполнялись специальные физические упражнения на тренажерах: 3 серии по 30 сек. с интервалом отдыха 90 сек. После месяца занятий – 3 серии по 2 мин. с интервалом отдыха 90 сек. Максимальная величина ЧСС не должна превышать 175 уд/мин.

Для развития выносливости использовались упражнения на велотренажере, при этом время работы составило 2 минуты, интервал отдыха 60 сек., количество повторений – 2. При интервале отдыха 90 сек. количество повторений равнялось трем. При интервале отдыха 120 сек. количество повторений равнялось четырем. Максимальный пульс ЧСС не должна превышать 175 уд/мин.

Итоговое тестирование для всех занимающихся было организовано в апреле 2024 года и выявило следующее (табл.).

В результате проведенного педагогического эксперимента получен положительный эффект, выразившийся в приросте результатов по всем показателям в экспериментальной группе:

Таблица – Показатели уровня развития физических качеств юношей 16±0,5 лет в начале и в конце эксперимента

| Показатели                                              | Этап     | ЭГ, n=10 | КГ, n=10 |
|---------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Подтягивание на перекладине (кол. раз)                  | В начале | 8,6±1,6  | 8,6±1,6  |
|                                                         | В конце  | 14,4±1,1 | 12,5±1,5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | В начале | 16,7±1,8 | 15,8±1,8 |
|                                                         | В конце  | 24,1±2,1 | 20,2±2,2 |
| Выпрыгивание из приседа (кол. раз)                      | В начале | 24,7±2,7 | 25,7±3,7 |
|                                                         | В конце  | 37,2±2,2 | 31,1±4,1 |
| челночный бег 3х10м. (сек)                              | В начале | 10,8±0,1 | 11,0±0,3 |
|                                                         | В конце  | 10,3±0,2 | 10,5±0,3 |
| Подъем ног в висе на перекладине (кол. раз)             | В начале | 15,5±1,5 | 17,9±2,9 |
|                                                         | В конце  | 24,8±2,8 | 23,5±4,5 |

а) показатель силовых качеств в подтягивании на перекладине составил 14,1 раза, прирост – 64%; в контрольной группе – 12,5 раза, прирост – 45%;

б) средний показатель респондентов экспериментальной группы в упражнении на сгибание и разгибание рук на брусьях – 24,1 раза (прирост – 44%) незначительно превышал этот показатель у испытуемых контрольной группы – 20,2 раза, прирост – 28% соответственно;

в) при оценке силовой выносливости (выпрыгивание из приседа) результат экспериментальной группы был выше – 37,2 раза (прирост – 50,6%) чем у испытуемых контрольной группы – 31,1 раз, прирост – 21%;

г) при оценке скорости и ловкости в контрольном упражнении челночный бег 3х10 м средний показатель испытуемых экспериментальной группы составил 10,3 сек., прирост – 5%, а у испытуемых контрольной группы – 10,5 сек., прирост – 4%;

д) упражнение подъем ног в висе на перекладине также позволил выявить различия у испытуемых исследуемых групп. Так, результат экспериментальной группы составил 24,8 раза, прирост – 60%, а контрольной группы – 23,5 раза, прирост – 31,2%.

Показатели уровня развития физических качеств юношей 16±05 лет в начале и в конце эксперимента утверждают, что по уровню развития физических качеств юноши экспериментальной группы существенно превосходят юношей контрольной группы. Математические цифры показывают повышение среднего показателя в каждом физическом упражнении, при этом рост показателей экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной группе.

Результаты эксперимента показали, что выполнение различных комплексов упражнений с применением тренажерных устройств оказывает положительное воздействие на состояние физического развития учащихся старших классов. Включение в содержание уроков физкультуры упражнений на спортивных тренажерах в старших классах способствует развитию физических качеств юношей, повышает интерес к урокам физкультуры. Предлагаемая методика применения тренажеров достаточно эффективна и

позволяет осуществить физическую подготовку обучающихся на уроках физической культуры в естественных условиях педагогического процесса.

#### Литература

1. Алабин В.Г., Скрипков А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте : справочник. Мн. : Высш. шк., 2004. 174 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 2010. 287 с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика. М.: Академия, 2010. 528 с.
4. Глузман Л.С., [и др.] Тренажёры в оздоровительной физической тренировке. К. : 1990, 158 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Мн. : Полымя, 1998. 175 с.
6. Клименко Ю.Л. Тренажёры в оздоровительной физической культуре. К. : 2000.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник для вузов. М. : Советский спорт. 2008. 478 с.
8. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 128 с.
9. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1991. 228 с.
10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М. : АкадемПресс, Физкультура и спорт, 2008. 312 с.
11. Петров В.К. Ваш помощник тренажёр. М., 1991. 44 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2009. 178 с.
13. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1989. 320 с.

# ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## PATRIOTIC EDUCATION OF TEENAGE SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*В.Ю. Игошин, Н.В. Игошина*  
*V.Yu. Igoshin, N.V. Igoshina*

*Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*  
*I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

ffk06@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты методики по патриотическому воспитанию школьников подросткового возраста средствами физической культуры и спорта.

**Abstract.** The article presents the results of the methodology for the patriotic education of adolescent schoolchildren by means of physical culture and sports.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, средства и методы по патриотическому воспитанию.

**Keywords:** physical fitness, tools and methods for patriotic education.

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день одной из актуальных задач Российской Федерации, ее общества и образовательных учреждений является нравственно-патриотическое становление и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил: «От того, как мы воспитаем молодежь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке...».

Анализ многочисленных исследований в области патриотического воспитания позволяют утверждать, что средства и методы физического воспитания широко используемые в физической подготовке школьников оказывают положительное воздействие на развитие двигательных и морально-волевых качеств детей подросткового возраста.

В связи с этим, возникает **противоречия** между наличием учебно-методической литературы по гражданскому и патриотическому воспитанию, с одной стороны, и недостаточностью разработки этой проблемы по патриотическому воспитанию школьников подросткового возраста средствами физической культуры и спорта, с другой стороны, определило проблему нашего исследования.

**Проблема исследования:** каковы средства и методы физической культуры и спорта по патриотическому воспитанию школьников подросткового возраста?

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать программу по патриотическому воспитанию школьников подросткового возраста средствами физической культуры и спорта.

В основу **гипотезы** было положено, что если в учебно-воспитательный процесс будет внедрена программа по патриотическому воспитанию подростков с использованием:

- комплексного подхода применения средств, форм и методов патриотического воспитания в сочетании с различными спортивными мероприятиями, проводимыми в учебное и внеучебное время;
- системной организации и проведении воспитательно-образовательной и патриотической работы с подростками;
- средств физической культуры и спорта, способствующих формированию военно-прикладных навыков, развитию физических и нравственно-волевых качеств, то это будет способствовать росту гражданской позиции, чувству ответственности, любви к Отчизне, Родине.

Для практического обоснования эффективности разработанной программы патриотического воспитания подростков средствами физической культуры и спорта «Я-патриот» нами было проведено исследование с участием 20 подростков, учащихся 9а класса, 15-16 лет, из них 12 мальчиков и 8 девочек на базе МБОУ «СОШ №16» г. Новочебоксарска.

Анкетный опрос проводился по следующим методикам:

1. Метод «Отечество моё – Россия» Д.В. Григорьева. Анкетирование.
2. «Отношение подростка к Отечеству». Опрос.

На вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?» были получены следующие ответы (рис. 1):

Да – 9 (45 %).

Нет – 2 (10 %).

Частично – 5 (25%).

Не знаю – 4 (20%).

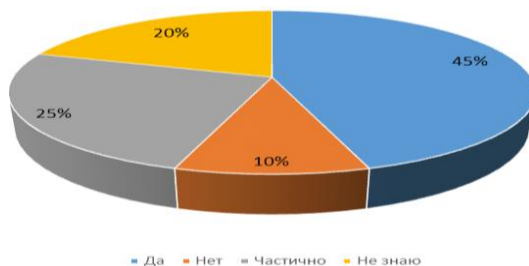


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?»

На вопрос «Кто, на ваш взгляд, в большей степени повлиял на формирование ваших патриотических чувств» были получены следующие результаты (рис. 2):

Школа – 5 (25%).

Родители – 6 (30%).

Окружающие люди – 3 (15%).  
 СМИ – 5 (25%).  
 Органы власти – 0.  
 Другое – участие в соревнованиях по избранному виду спорта – 1 (5% подростков).



Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Кто, на ваш взгляд, в большей степени повлиял на формирование ваших патриотических чувств?»

На вопрос «Как вы для себя определяете понятие патриотизма» респонденты при ответе выделили следующие категории (рис. 3):

Любить свою страну – 10 (50%).  
 Любить малую родину – 6 (30%).  
 Чувство долга перед Родиной – 2 (10%).  
 Вера и преданность – 1 (5%).  
 Ничего не ответил - 1(5%).

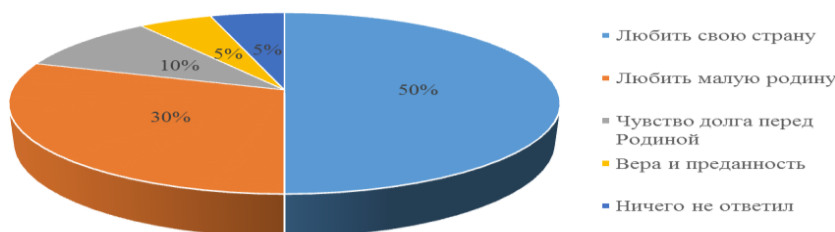


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос «Как вы для себя определяете понятие патриотизма?»

На вопрос «По каким признакам определяется понятие патриотизма» мы получили такие результаты (рис. 4):

Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу – 5 (25%).

Непримиримость к представителям других наций и народов – 0.

Интернационализм, готовность к сотрудничеству – 0.

Бескорыстная любовь к своей Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения – 4 (20%).

Любовь к родному дому, городу – 8 (40%).

Стремление трудиться для процветания Родины – 2 (10%).

Не актуально для современной молодежи – 1(5%).

## Патриотизм как романтический бред, литературная выдумка – 0.

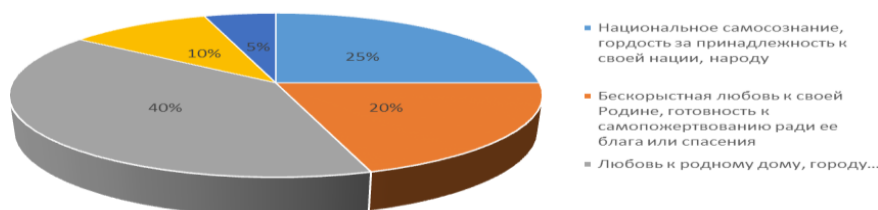


Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос «По каким признакам определяется понятие патриотизма?»

На вопрос о том, какие качества должны присутствовать у патриота были получены следующие ответы (рис. 5):

Уверенности в себе – 3 человек (15%).

Воля и честность - 5 (25%).

Активная жизненная позиция, умение осуществлять самоконтроль, смелость, чуткость. – 5 респондентов (25%).

Здоровье, любовь, наличие друзей (эмоциональная поддержка, опора, совесть), стремление к познанию (образованность), свободу, счастливую семейную жизнь, воспитанность, жизнерадостность, исполнительность, независимость, ответственность, терпимость. – 7 (35%).

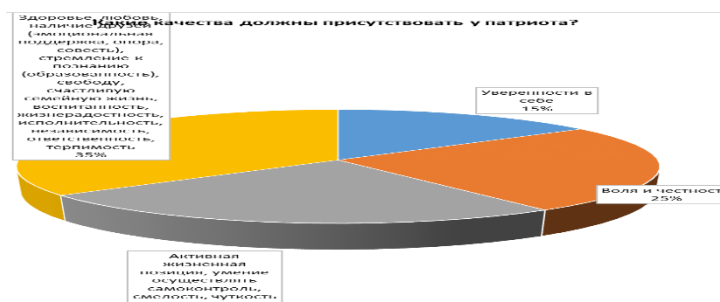


Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос «Какие качества должны присутствовать у патриота?»

В характеристику патриотизма не вошли или получили единичную оценку: материальная обеспеченность, общественное признание, продуктивная жизнь, развлечение, аккуратность, высокие жизненные запросы, непримиримость к другим.

### 1. Метод «Отношение подростка к Отечеству».

Цель: выявить характер отношений подростка к людям, природе, Родине, труду и др.

Анализ результатов показал следующие результаты (рис. 6):

- 8 (40%) подростков имеют устойчиво-позитивное отношение к Отечеству.
- 5 (25%) подростков имеют ситуативно-позитивное отношение к Отечеству.
- 4 (20%) подростков имеют ситуативно-негативное отношение к Отечеству.
- 3 (15%) подростков имеют устойчиво-негативное отношение к Отечеству.



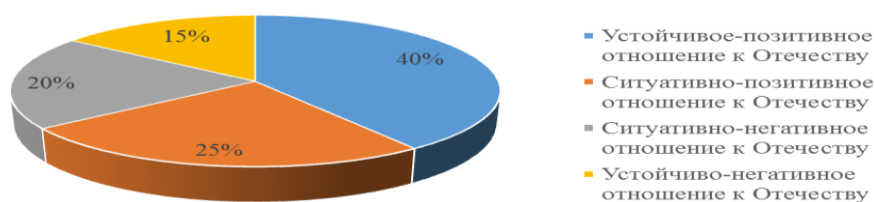


Рисунок 6 – Результаты первичного анкетирования «Отношение подростка к Отечеству»

20 % подростков имеют только частичное понимание понятия патриотизм и пассивно относятся к своим гражданским обязанностям. Имеют низкий уровень положительного отношения к Отечеству и 15% устойчиво-негативно отзываются о нем.

После реализации предложенной программы патриотического воспитания, мы провели вторичную диагностику подростков, используя те же методики, что и при выполнении первичной диагностики и провели сравнительный анализ результатов обеих диагностик.

1. Методика «Отечество моё - Россия» Д.В. Григорьева.

На вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?» были получены следующие ответы (рис. 7):

Да – 17 (85 %).

Нет – 0.

Частично – 3 (15%).

Не знаю – 0.

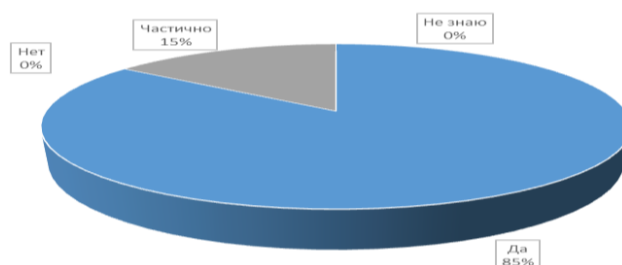


Рисунок 7 – Результаты ответа на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?»

На вопрос «Кто, на ваш взгляд, в большей степени повлиял на формирование ваших патриотических чувств» были получены следующие результаты (рис. 8):

Школа – 14 (70%).

Родители – 4 (20%).

Окружающие люди – 2 (10%).

СМИ – 0

Органы власти – 0.

Другое – 0.

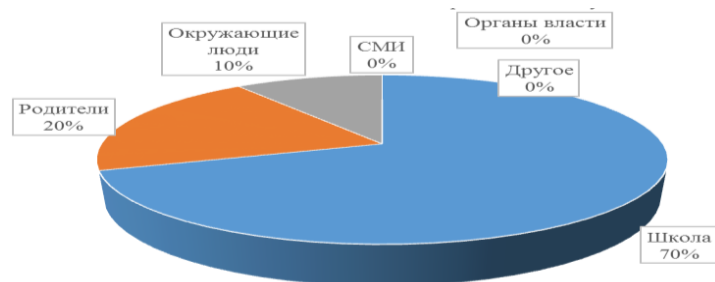


Рисунок 8 – Результаты ответа на вопрос «Кто, на ваш взгляд, в большей степени повлиял на формирование ваших патриотических чувств?»

На вопрос «Как вы для себя определяете понятие патриотизма» респонденты при ответе выделили следующие категории (рис. 9):

- Любить свою страну – 13 (65%).
- Любить малую родину – 3 (15%).
- Чувство долга перед Родиной – 4 (20%).
- Вера и преданность – 0.
- Ничего не ответил - 0.

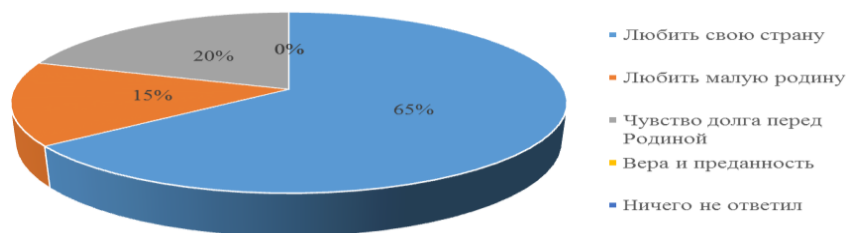


Рисунок 9 – Результаты ответа на вопрос «Как вы для себя определяете понятие патриотизма?»

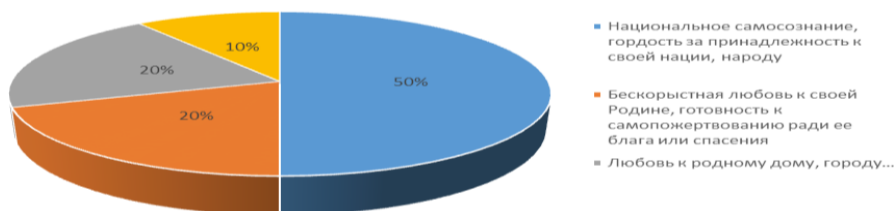


Рисунок 10 – Результаты ответа на вопрос «По каким признакам определяется понятие патриотизма?»

На вопрос «По каким признакам определяется понятие патриотизма» мы получили такие результаты (рис. 10):

Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу – 10 (50%).

Непримиримость к представителям других наций и народов – 0.

Интернационализм, готовность к сотрудничеству... – 0.

Бескорыстная любовь к своей Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения – 5 (20%).

Любовь к родному дому, городу... – 3 (20%).

Стремление трудиться для процветания Родины... – 2 (10%).

Не актуально для современной молодежи – 0.

Патриотизм как романтический бред, литературная выдумка – 0.

На вопрос о том, какие качества должны присутствовать у патриота были получены следующие ответы (рис. 11):

Уверенности в себе – 3 человек (15%).

Воля и честность - 5 (25%).

Активная жизненная позиция, умение осуществлять самоконтроль, смелость, чуткость. – 5 респондентов (25%).

Здоровье, любовь, наличие друзей (эмоциональная поддержка, опора, совесть), стремление к познанию (образованность), свободу, счастливую семейную жизнь, воспитанность, жизнерадостность, исполнительность, независимость, ответственность, терпимость. – 7 (35%).

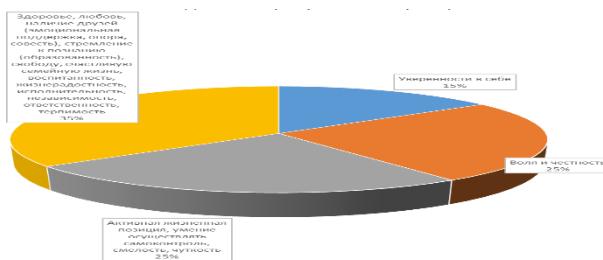


Рисунок 11 – Результаты ответа на вопрос «Какие качества должны присутствовать у патриота?»

Сравнив результаты первичной и вторичной диагностики по методике «Отечество моё - Россия» Д.В. Григорьева мы можем сделать следующие выводы:

1) Количество подростков, считающих себя патриотами возросло на 40%.

2) Возросло мнение подростков о том, что школа в большей степени повлияла на формирование патриотических чувств на 45%.

2. Методика «Отношение подростка к Отечеству»

Анализ результатов методики показал следующие результаты (рис. 12):

13 (65%) подростков имеют устойчиво-позитивное отношение к Отечеству.

4 (20%) подростка имеют ситуативно-позитивное отношение к Отечеству.

3 (15%) подростка имеют ситуативно-негативное отношение к Отечеству.

Никто не имеет устойчиво-негативное отношение к Отечеству (рис. 12).

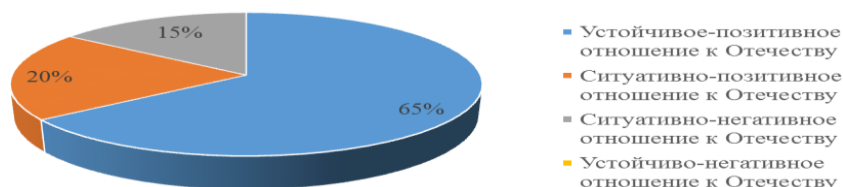


Рисунок 12 – Результаты итогового проведения методики «Отношение подростка к Отечеству»

**Выводы.** При сравнительном анализе до и после эксперимента, можно сделать вывод, что устойчиво позитивное отношение к Отечеству показало на 25% больше подростков, чем до реализации программы патриотического воспитания. Ситуативно – позитивное отношение показали на 5 % меньше опрошенных, нежели в первый раз, ситуативно – негативное отношение показали на 10% меньше опрошенных, устойчиво – негативное отношение ни один подросток не показал.

#### Литература

1. Адаева Н.В. К пониманию сущности патриотизма и патриотического воспитания учащейся молодежи. Орел, 2012. С. 131.
2. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста. Красноярск: КГПУ, 2006. 184 с.
3. Лутовинов В.И., Радионов Е.Г. Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: проблемы и направления их решения. М.: ВУ, 2010. 170 с.

## ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ PROBLEMS OF TESTING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS OF THE PREPARATORY EDUCATIONAL DEPARTMENT

*В.Г. Калюжин, О.Л. Зыбина, В.В. Кедышко*  
*V.G. Kalyuzhin, O.L. Zybina, V.V. Kedyshko*

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь*  
*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus*

kvg-med@tut.by

**Аннотация.** Целью исследования явилось изучение физического развития студенток подготовительного учебного отделения на занятиях по физическому воспитанию. По предложенным нами тестам у взятых под наблюдение студенток определялся уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма. В результате исследования статистически достоверно установлено, что студентки подготовительного отделения в физическом

развитии отстают от своих здоровых сверстниц и имеют невысокую физическую подготовленность. Поэтому им рекомендованы дополнительные занятия, направленные на развитие функциональных возможностей и координационных способностей.

**Abstract.** The purpose of the study was to study the physical development of female students of the preparatory educational department in physical education classes. According to the tests we proposed, the level of development of coordination abilities and features of the functional state of the body were determined in the female students taken under supervision. As a result of the study, it was statistically reliably established that students of the preparatory department lag behind their healthy peers in physical development and have low physical fitness. Therefore, they are recommended additional classes aimed at developing functional capabilities and coordination abilities.

**Ключевые слова:** студенты; оздоровительная физическая культура; физическое развитие; физическая подготовленность; координационные способности.

**Keywords:** students; health-improving physical culture; physical development; physical fitness; coordination abilities.

**Введение.** Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью.

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге [4].

Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Сегодня йога находится на пике популярности и во всем мире большое количество людей занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [1].

Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела. Это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов

кровообращения и дыхания. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат [3].

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и основной группам по физической культуре. Уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма у взятых нами под наблюдение студенток определялся по следующим тестам:

***Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.***

**Проба Руфье:** используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек. ( $P_1$ ). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек ( $P_2$ ) и последние 15 сек ( $P_3$ ) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР), который высчитывается по формуле:

$$ИР = [(P_1 + P_2 + P_3) \times 4 - 200] \div 10$$

**Проба Штанге:** измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

**Проба Генчи:** регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика проведения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание прижатом пальцами носу и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

***Тесты для определения уровня развития статистического равновесия.***

**Проба Ромберга 1:** испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания (тремора) век и пальцев рук.

**Проба Ромберга 2:** испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в

позе Ромберга 2 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30–50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век.

*Проба Ромберга 3:* испытуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Твердая устойчивость позы более 15 сек. при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек. оценка «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек. оценка «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

*Проба Ромберга 4:* испытуемый становится в позу «ласточки» с закрытыми глазами (на одной ноге, вторая нога и туловище – горизонтально, голова приподнята, руки разведены в стороны). Попытаться сохранить координацию движений и удержать равновесие в течение 15 секунд.

***Тесты для определения уровня развития динамического равновесия.***

*Скамья 1:* Оборудование: гимнастическая скамейка (длина 8 метров), секундомер.

Испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, назад возвращается спиной вперед.

*Скамья 2:* испытуемый становится на скамью правым боком, по сигналу, приставным шагом движется вправо до конца скамьи, возвращается левым боком.

*Скамья 3:* испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, возвращается приставным шагом правым боком, вперед – приставным шагом левым боком, назад – спиной вперед.

*Скамья 4:* Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

*Скамья 5:* процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемому вновь исходного положения счет продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

***Тесты для определения физической подготовленности.***

*Подъем прямых ног.* Принять положение лёжа на спине на гимнастическом мате. Руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик). Ноги выпрямить и сомкнуть их вместе. На выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов. Колени не сгибать. В конечной точке задержаться на 1–2 секунды. На вдох медленно опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности. Приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15–20 см. Повторить максимальное количество раз за один подход.

*Сгибание и разгибание рук в упоре.* Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Методика выполнения: используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

*Поднимание туловища за 60 секунд.* Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

*Наклон вперед из положения сидя.* Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20–30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (–), если пальцы не достали до нее.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Был проведен сравнительный анализ функционального состояния организма и уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительном учебном отделении (ПУО) и основном учебном отделении (ОУО) (см. табл. 1–3).



Таблица 1 – Сравнение уровня функционального состояния организма у студенток подготовительного и основного отделений

| ТЕСТЫ            | ПУО       | ОУО       | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Проба Руфье      | 13,3±0,63 | 9,8±0,61  | 3,18               | 3,65               | <0,01  |
| Проба Штанге (с) | 46,0±2,20 | 56,0±3,38 | 4,22               | 3,65               | <0,001 |
| Проба Генчи (с)  | 27,7±0,82 | 33,7±1,70 | 3,77               | 3,65               | <0,001 |

Как видно из данных таблицы 1, между результатами контрольных тестов у исследуемых и здоровых студенток есть статистически достоверные различия. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а исследуемые в контрольной группе имеют недостаточную адаптацию к физической работоспособности. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на хорошем уровне, отличные показатели у студенток основной медицинской группы.

Таблица 2 – Сравнение уровня физического развития у студенток подготовительного и основного отделений

| ТЕСТЫ                          | ПУО       | ОУО       | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Поднимание туловища (раз/мин.) | 45,3±0,86 | 52,9±0,61 | 6,19               | 3,65               | <0,001 |
| Подъем прямых ног (раз)        | 30,1±1,02 | 46,7±2,35 | 8,99               | 3,65               | <0,001 |
| Наклон вперед (см.)            | 13,8±1,15 | 20,2±0,98 | 4,36               | 3,65               | <0,001 |

Из приведенных данных в таблице 2 можно сказать о высоком уровне физической подготовленности здоровых студенток, по сравнению с исследуемой группой. Это подтверждается статистически достоверными различиями между выборками.

Таблица 3 – Сравнение уровня динамического и статического равновесия у студенток подготовительного и основного отделений

| ТЕСТЫ            | ПУО       | ОУО       | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Скамья 1 (сек.)  | 19,1±0,84 | 12,5±0,31 | 6,16               | 3,65               | <0,001 |
| Скамья 2 (сек.)  | 16,4±0,35 | 10,9±0,15 | 7,79               | 3,65               | <0,001 |
| Скамья 3 (сек.)  | 31,8±0,67 | 22,1±0,52 | 8,96               | 3,65               | <0,001 |
| Скамья 4 (сек.)  | 15,9±0,43 | 26,9±0,71 | 10,3               | 3,65               | <0,001 |
| Скамья 5 (сек.)  | 5,7±0,19  | 7,3±0,21  | 2,42               | 2,75               | <0,01  |
| Проба Ромберга 1 | 39,0±2,40 | 78,2±1,67 | 19,5               | 3,65               | <0,001 |
| Проба Ромберга 2 | 24,4±2,21 | 31,5±2,04 | 3,19               | 3,65               | <0,01  |
| Проба Ромберга 3 | 10,3±1,00 | 15,7±1,40 | 3,43               | 3,65               | <0,01  |
| Проба Ромберга 4 | 6,9±0,62  | 12,8±0,84 | 4,82               | 3,65               | <0,001 |

Приведенные в таблице 3 сведения, доказывают наличие статистически достоверных различий между показателями уровня развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых студенток до начала проведения исследования. Причем параметры тестирования здоровых девушек статистически достоверно лучше, чем у их сверстниц. Из-за плохого уровня развития статического равновесия у занимающихся в подготовительном отделении время выполнения всех тестов было статистически достоверно меньше, нежели у здоровых девушек того же возраста из основного учебного отделения.

Учитывая, что занимающиеся в подготовительном учебном отделении имеют ряд противопоказаний, такие как; продолжительные забеги, прыжки, многочисленные повторения упражнений, нагрузки высокой интенсивности и др. альтернативным средством предложено занятия по фитнес-йоге.

**Выводы.** Проведя сравнительный анализ функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительного учебного отделения и основного учебного отделения, можно сделать следующие выводы:

1. Студентки подготовительного учебного отделения, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии статистически достоверно отстают от своих здоровых сверстниц и имеют низкую физическую подготовленность.
2. Студенткам подготовительного учебного отделения рекомендованы дополнительные занятия с применением средств фитнес-йоги с целью повышения физического развития, функционального состояния, функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

#### Литература

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. Сыктывкар : Альпина Паблишер, 2022. 480 с.
2. Вайдер С. Йогалатес для вас. М. : Феникс, 2007. 175 с.
3. Дюков В.М., Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2010, № 10. С. 107–111.
4. Юденко А.Н., Калюжин В.Г. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф. Екатеринбург : РГПУ, 2019. С. 695–699.

# ИННОВАЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

---

## INNOVATIVE AND MODERN APPROACHES TO TEACHING PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES

*Г.М. Камалова*  
*G.M. Kamalova*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

gulnorahonkamolova48@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе. Особое внимание уделяется актуальным подходам и методикам, используемым преподавателями для повышения эффективности обучения студентов. Обосновывается необходимость совершенствования методики преподавания физической культуры в университетах, приводятся причины того, почему подходы к подготовке этой дисциплины на сегодняшний день наполняются новым содержанием. Современное законодательство Республики Узбекистан отвечает задачам развития физкультуры и спорта среди молодежи, популяризации здорового образа жизни, сочетания культуры физической и общей культуры личности. Однако современная методология преподавания дисциплины «Физическая культура» обладает не только достоинствами, но и рядом недостатков. На основании рассмотрения достоинств, недостатков и анализа представляется возможным скорректировать подходы к преподаванию данной дисциплины в вузах.

**Abstract.** The article discusses the methodology of teaching physical education in universities at the present stage. Particular attention is paid to current approaches and techniques used by teachers to improve the effectiveness of student learning. The need to improve the methods of teaching physical education at universities is substantiated, and the reasons are given why approaches to the preparation of this discipline today are filled with new content. Modern legislation of the Republic of Uzbekistan meets the objectives of developing physical education and sports among young people, popularizing a healthy lifestyle, combining physical culture and general personal culture. However, the modern methodology of teaching the discipline “physical culture” has not only advantages, but also a number of disadvantages. Based on consideration of the advantages, disadvantages and analysis, it seems possible to adjust approaches to teaching this discipline in universities.

**Ключевые слова:** физическая культура, методология преподавания, вузы, современный этап, студенты, индивидуальный подход.

**Keywords:** physical education, teaching methodology, universities, modern stage, students, individual approach.

**Введение.** В последние годы вузы все больше обращают внимание на физическую подготовку своих студентов. Это связано с пониманием того, что здоровое тело – залог здорового духа, а также с ростом интереса к спорту и здоровому образу жизни в обществе.

Образовательные программы вузов в области физической подготовки предлагают студентам возможность получить не только теоретические знания,

но и практические навыки, необходимые для здорового образа жизни. В рамках этих программ студенты изучают основы физиологии, анатомии, психологии спорта, технику и тактику различных видов спорта, методику преподавания физической культуры и спорта, а также организацию спортивно-оздоровительной работы.

**Материалы и методы.** Методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии личности студентов. Одним из ключевых аспектов методологии преподавания физической культуры является индивидуальный подход к каждому студенту. Преподаватели учитывают физическую подготовку и интересы студентов, разрабатывая программы занятий, которые бы максимально соответствовали их потребностям. Такой подход способствует более эффективному усвоению знаний и навыков.

Еще одной важной составляющей методологии преподавания физической культуры является использование современных технологий. Это может быть использование специализированных приложений для отслеживания физической активности студентов, интерактивные тренажеры или онлайн-платформы для самостоятельной работы. Такие инновационные методы помогают сделать занятия более интересными и доступными для студентов.

Кроме того, важным аспектом методологии преподавания физической культуры является комплексный подход к обучению. Преподаватели стремятся объединить теоретические знания с практическими навыками, проводя не только лекции, но и практические занятия, спортивные мероприятия и соревнования. Такой подход помогает студентам не только усвоить теоретический материал, но и на практике применить его.

Ещё одним важным аспектом методологии преподавания физической культуры является также мотивация студентов. Преподаватели стараются создать стимулирующую обстановку, поощряя участие в занятиях, активное участие в спортивных мероприятиях и достижение спортивных результатов. Это помогает студентам развить у себя интерес к занятиям физической культурой и спортом, что в дальнейшем может стать основой для здорового образа жизни.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента, такие как его физические возможности, наличие травм или заболеваний. Преподаватели должны быть готовы к адаптации программ занятий и упражнений для каждого студента, чтобы обеспечить безопасность и эффективность занятий.

М.Г. Козлова и В.С. Гарник, исследовавшие проблему методологии, планирования и организации дисциплины «физическая культура» в вузе, пишут, что в настоящее время ее преподавание базируется на следующих основных принципах: 1) понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2) усвоении системы практических умений и навыков, направленных на сохранение и

укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей и свойств личности; 3) ознакомлении с научно-практическими основами здорового образа жизни и физической культуры; 4) приобретение опыта творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; 5) обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовки; 6) создании условий для формирования мотивации у студентов к физической культуре, регулярным спортивным нагрузкам, здоровому образу жизни [1].

Можно вполне согласиться с высказыванием В.И. Григорьева относительно того, что важнейшая характеристика физической культуры - ее вхождение в состав культуры современного общества с точки зрения подготовки людей как к физической, так и к социокультурной деятельности [2].

**Результаты и их обсуждение.** В связи с этим достоинством методики преподавания физкультуры в современных высших учебных заведениях является восприятие отношений к самой физкультуре. Кроме того, понимание физической культуры в университете как вида общей культуры в значительной мере укрепляет свое место в системе методологии и ее преподавания. На мой взгляд, целесообразно подходить к определению данного понятия с точки зрения равноправия обеих его составляющих - «физического» и «культурного». Сторонники данной позиции - Д.Н. Давиденко и Г.Н. Пономарев указывали, что тогда следует понимать словосочетание «физическая культура» как «физическую культуру личности» [3, с. 52, 53].

Вузы все больше обращают внимание на физическую подготовку своих студентов. Это связано с ростом интереса к спорту и здоровому образу жизни в обществе.

Все это дает возможность человеку с молодости беречь и укреплять свое здоровье, понимать его как ценность. Большое значение в рамках освоения курса «физическая культура» в вузах имеет не только практика физических занятий, но и освоение теоретического материала [4]. В частности, Н.И. Соколова отмечает, что это отражает важнейшую составляющую содержания методики преподавания дисциплины «Физическая культура», а именно: «предоставление студентам возможности получить информацию, помогающую осознать жизненную необходимость приобретаемых двигательных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также содействовать формированию представлений о возможностях собственного организма...» [6].

В настоящее время повышается роль компьютеризации учебного процесса, включая и физическую культуру. В значительной степени это следствие того, что образование, это не только обучение в процессе физических упражнений. Во-первых, результаты исследований ряда ученых убедительно доказывают, что увлечение студентов сетью Интернет - главная

причина снижения их ежедневной двигательной активности, дефицит которой приводит к развитию различных заболеваний, увеличению массы тела и даже ожирению [7]. Во-вторых, применение компьютерных технологий является не мало важным в методологии проведения спортивных занятий, так как благодаря возможностям сети Интернет, студенты могут знакомиться с широким кругом литературы по данной проблематике, слушать аудио уроки по физической подготовке, знакомиться с программами тренировок в онлайн-режиме, выполнять научно-теоретические работы, связанные со спортом. Здесь можно сделать вывод о том, что стремление к физическому развитию и ведению правильного образа жизни. Параллельно с использованием Интернета на уроках физической культуры в вузах могут использоваться и другие информационные технологии, такие как мультимедия и показ видео, благодаря которым преподаватели могут расширить содержательное наполнение своих занятий и решить одну из главных задач процесса обучения физической культуре - наглядно продемонстрировав правильные технологии выполнения физических упражнений и отработки отдельных двигательных навыков.

С компьютеризацией образовательного процесса в современных вузах тесно связан феномен мобильного обучения. Под последним понимается возможность организации учебного процесса посредством передачи информации студентам на их мобильные устройства. С точки зрения Д.А. Ульяновой, методика обучения через мобильное устройство в современных вузах должна включать следующие основные компоненты: 1) постановку цели и способы решения задач; 2) критерии сформированности физической культуры личности и рейтинговую систему ее оценивания; 3) наборы средств физической культуры; 4) механизм реализации мобильной технологии. В свою очередь, применение мобильной технологии в рамках обучения физической культуре в высшей школе обеспечивает следующие преимущества в усвоении программы курса: 1) поэтапное формирование у студентов физкультурно-оздоровительных знаний; 2) повышение мотивации учащихся к занятием спортом и поддержанию здоровья; 3) развитие физической активности и стремления к здоровому образу жизни; 4) освоение теоретических знаний и формирование практико-методических умений [5, с. 55]. Кроме таких инновационных методов преподавания физкультуры в вузах, как применение информационных и информационных технологий, современные высшие школы активно реализуют методы интерактивного обучения. Под интерактивным обучением следует понимать такую организацию учебного процесса взаимодействия между студентами и преподавателем, в ходе которого передаваемые знания усваиваются не только за счет беседы или диалога, но и в результате создания условий для командной работы, реализующейся на базе уважения к личности каждого студента.

**Вывод.** Таким образом, в результате завершения образовательной программы студенты получают квалификацию, которая позволяет им работать в области физической культуры и спорта, а также продолжать обучение на

более высоких уровнях. Методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе предполагает использование комплексного подхода, который включает в себя индивидуальный подход, использование современных технологий, мотивацию студентов и учет их индивидуальных особенностей. Такой подход способствует формированию здорового образа жизни и развитию личности студентов, что делает его важным элементом образовательной программы вузов.

#### Литература

1. Козлова М.Г., Гарник В.С. Методология, планирования и организация физической культуры в вузе [Электронный ресурс]: Режим доступа – [http://vuzirossii.ru/publ/metodologija\\_planirovanie\\_i\\_organizacija\\_fizicheskoj\\_kultury\\_v\\_vuze/36-1-0-6979](http://vuzirossii.ru/publ/metodologija_planirovanie_i_organizacija_fizicheskoj_kultury_v_vuze/36-1-0-6979) (дата обращения: 12.03.2019).
2. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: ГАФК, 2002.
3. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2005, № 5. С. 52-54.
4. Ломанова Е.С. Проблема формирования мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по материалам XLII Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). [Электронный ресурс]: Режим доступа – [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 14.03.2019).
5. Ульянов Д.А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дис-танционного физкультурного сопровождения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, № 4. С. 54-56.
6. Соколова Н.И. Знания по физической культуре как основа образования студенческой молодежи в области физической культуры: материалы X региональной науч.-техн. конф. «Вузовская наука - Северо-Кавказскому региону». СевКавГТУ, 2006 [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.ncstu.ru> (Дата обращения: 14.03.2019).
7. Осипов А.Ю., Кудрявцев М.Д., Ермаков С.С., Янова М.Г., Лепилина Т.В., Плотникова И.И., Доржиева О.С. Сравнительный анализ эффективности некоторых методик занятий физической культурой студентов // Физическое воспитание студентов. 2017, № 4. С. 175-177.

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ

---

## PHYSICAL ACTIVITY AND ITS INFLUENCE ON COGNITIVE ABILITIES OF STUDENTS IN SCHOOLS AND UNIVERSITIES

*М.Г. Козлова, В.С. Гарник*  
*M.G. Kozlova, V.S. Garnik*

*Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия*  
*Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russia*

pr-azdnik@yandex.ru

**Аннотация.** В процессе обучения школьникам и студентам часто бывает трудно поддерживать концентрацию и эффективно запоминать информацию, что может негативно сказаться на их академических успехах и общем уровне успеваемости. Существующие исследования показывают, что включение занятий физической культурой в повседневную жизнь обучающихся оказывает положительное влияние на их когнитивные способности. Это, в свою очередь, способствует улучшению учебных результатов и повышению общей продуктивности студентов. В данной статье будет подробно рассмотрена связь между физической активностью и когнитивными функциями, а также влияние физической подготовки на такие важные аспекты, как концентрация внимания и память. Мы проанализируем различные механизмы, лежащие в основе этих отношений, включая нейробиологические изменения, происходящие в мозге под воздействием физической активности. Также будет уделено внимание тому, как регулярные физические упражнения могут способствовать не только улучшению физического состояния, но и развитию умственных способностей, таких как критическое мышление, креативность и способность к решению проблем. Понимание этих взаимосвязей позволит создать более благоприятную образовательную среду, которая поддерживает физическую активность и способствует улучшению когнитивных и академических результатов молодежи. Акцент на физическую активность может стать важным аспектом в образовательных программах, направленных на всестороннее развитие обучающихся. Важно отметить, что интеграция физической активности в учебный процесс может не только повысить уровень вовлеченности студентов, но и создать условия для формирования здоровых привычек, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Данное исследование подчеркивает необходимость переосмысления подходов к образованию и внедрения программ, которые учитывают важность физической активности для достижения высоких академических результатов и общего благополучия обучающихся. Этим обосновывается актуальность темы.

**Abstract.** In the educational process, students often struggle to maintain concentration and effectively memorize information, which can negatively impact their academic success and overall performance levels. Existing research shows that incorporating physical activity into students' daily lives has a positive effect on their cognitive abilities. This, in turn, contributes to improved academic outcomes and increased overall productivity among students. This article will explore in detail the relationship between physical activity and cognitive functions, as well as the influence of physical fitness on important aspects such as attention span and memory. We will analyze the various mechanisms underlying these relationships, including neurobiological changes occurring in the brain due to physical activity. Additionally, we will focus on how regular physical exercise can contribute not only to improved physical health but also to the development of mental abilities such as critical thinking, creativity, and problem-solving skills. Understanding these



interconnections will allow for the creation of a more favorable educational environment that supports physical activity and enhances cognitive and academic outcomes for youth. Emphasizing physical activity can become an important aspect of educational programs aimed at the comprehensive development of students. It is important to note that integrating physical activity into the learning process can not only increase student engagement but also create conditions for forming healthy habits that will accompany them throughout their lives. This study underscores the need to rethink educational approaches and implement programs that recognize the importance of physical activity for achieving high academic results and overall well-being among students. This justifies the relevance of the topic.

**Ключевые слова:** физическая активность, внимание, концентрация, когнитивные функции, память.

**Keywords:** physical activity, attention, concentration, cognitive functions, memory.

**Введение.** В современном мире всё больше людей испытывают трудности с концентрацией внимания, запоминанием и усвоением информации. Напряженный учебный график, стресс, а также зависимость от электронных устройств негативно сказываются на работоспособности школьников и студентов. Люди всё чаще пренебрегают физической активностью как фактором положительного влияния на когнитивные функции организма. Физические нагрузки особенно важны для студентов и школьников, когда учёба и постоянная концентрация занимает неотъемлемую часть жизни, что подчеркивает актуальность темы.

**Методы и организация исследования.** Научные исследования, приведенные в учебнике Сидорова Д.Г. «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» [2] показали, что длительное ограничение двигательной активности (*гиподинамия*) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности.

Далее рассмотрим исследование С.В. Картавого (и др.) [3], в котором изучается влияние физической активности на концентрацию внимания и межполушарную асимметрию у студентов 19-20 лет. В данном анализе приняли участие 12 человек, 6 из которых регулярно занимаются спортом и ведут активный образ жизни, а остальные – почти не тратят своё время на физическую активность.

**Результаты исследования и их обсуждения:** часто сидячий образ жизни в период обучения в вузе связан с неправильным распределением времени, большим объемом учебной работы и постоянной работой за компьютером. Так, в результате мало времени остается на занятия спортом. Исходя из учебника Сидорова Д.Г., последствия снижения физической активности — это уменьшение расхода энергии, ухудшение кровоснабжения тканей, замедление кровотока в капиллярах, возникновение гипоксии в главном мозге, в сердце и рядах других органов, нарушение функционального состояния нервной и гормональной систем, атрофия мышц, увеличение жировой ткани, нарушение обмена веществ и функции центральной нервной системой.

Во время постоянного стресса, вызванного напряженной умственной деятельностью, при постоянном отсутствии свободного времени и физической активности, занятия спортом приобретают особую важность для поддержания здоровья и восстановления сил.

В свою очередь физическая активность также:

- улучшает координацию нервной системы;
- усиливает ориентацию в пространстве;
- положительно влияет на скорость и качество мыслительных процессов, память и концентрацию внимания;
- также при регулярном выделении времени на занятия спортом повышается устойчивость организма к неблагоприятным факторам, таким как стресс, перегруженность, усталость.

Далее рассмотрим, какое воздействие физической нагрузки также и на мозг человека.

- улучшенного кровообращения, вследствие чего мозг получает усиленное питание и снабжение кислородом;
- интеллектуальной разгрузки, так как упражнения отвлекают от постоянной усиленной работы мозга и позволяют на время расслабиться;
- включения рассеянного режима мышления, который впоследствии помогает решить сложные интеллектуальные задачи;
- улучшения настроения посредством вызова положительных эмоций;
- стимуляции развития нейронов.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом напрямую влияют на личные и когнитивные (внимание, память и мышление) особенности обучающихся.

Рассмотрим исследование С.В. Картавого (и др.) [3].

Результаты эксперимента показали, что у испытуемых, относящихся к первой группе, индекс утомляемости находится в пределах нормы. Вследствие чего можно сделать вывод, что при регулярных занятиях спортом психическая активность также остаётся в норме и не нарушается.

В свою очередь, у испытуемых, которые не занимаются физической культурой и спортом, наблюдалась более высокая степень утомления и снижение уровня активного внимания и умственной работоспособности.

**Выводы:** В современном мире все больше людей, в том числе дети и подростки, испытывают трудности с концентрацией внимания. Обесценивание физической активности негативно сказывается на ментальном и физическом развитии подрастающего поколения.

Отсутствие физической активности и спорта в жизни ребенка приводит к серьезным проблемам в учебе: рассеянное внимание, трудности с концентрацией, ухудшение памяти и т. д.

Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию новых нейронных связей и улучшению пластичности мозга, что положительно сказывается на когнитивных функциях на протяжении всей жизни.

## Литература

1. Картавый С.В., Остен В.А. [и др.] Исследование влияния занятий физической культурой и спортом на концентрацию внимания и межполушарную асимметрию у студентов 19-20 лет // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/335240>
2. Мезенцева В.А., Петрова С.С. Физическая культура и спорт : учебное пособие. Самара : СамГАУ, 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>
3. Сидоров Д.Г., Овчинников С.А. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие. Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/342734>
4. Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 30 ноября 2021 года : материалы конференции / под редакцией О. Г. Киевской [и др.]. Мурманск : МАГУ, 2022. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/266087>.

## РОЛЬ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### THE ROLE OF HEALTH-DEVELOPING TECHNOLOGIES IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

*И.А. Кошбахтиев<sup>1</sup>, З.Б. Хамраева<sup>2</sup>, Д.К. Исмагилов<sup>3</sup>*  
*I.A. Koshbakhtiev<sup>1</sup>, Z.B. Khamraeva<sup>2</sup>, D.K. Ismagilov<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Университет «Ориентал», Ташкент, Узбекистан

<sup>2</sup>Ташкентский государственный экономический университет, Ташкент, Узбекистан

<sup>3</sup>Университет Ренессанс, Ташкент, Узбекистан

<sup>1</sup>Oriental University, Tashkent, Uzbekistan

<sup>2</sup>Tashkent State University of Economics, Tashkent, Uzbekistan

<sup>3</sup>Renaissance Educational University, Tashkent, Uzbekistan

koshbahtievildar4@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается значение здоровьеразвивающих технологий в укреплении здоровья студентов. Здоровьеразвивающие технологии в физическом воспитании студентов.

**Abstract.** The article discusses the importance of health-development technologies in promoting the health of students. Health-development technologies in physical education of students.

**Ключевые слова:** здоровьеразвивающая технология, студент, здоровье.

**Keywords:** health developing technology, student, health.

Проблема в укреплении здоровья студентов в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально – экономического, научно – технического развития и с учетом существенной модернизации ценностных установок проблемы первостепенного знания.

Ведущим системообразующим фактором национальной безопасности государства является состояние здоровья нации. Существует линейная зависимость степени укрепления здоровья и защищенности государства от внутренних и внешних угроз, роста науки и культуры, благоприятного и стабильного развития экономики, достижения высокого уровня жизни. Для достижения реальных результатов в укреплении здоровья студентов необходима организация целенаправленных, анкетированных, научных исследований, обосновывающих эффективную практику всестороннего процесса здравостроения [4].

Разработанные здоровьеразвивающие технологии для студенческой молодежи в процессе физического воспитания на основе спортивно – ориентированного подхода даёт возможность решать проблему улучшения здоровья студенческой молодежи осознанно, комплексно, постоянно [2].

Абу Али Ибн-Сино (Авиценна в книге «Канон врачебной науки») отмечает, что физическое упражнение есть произвольное движение, приводящее к непрерывному глубокому дыханию. К физическим упражнениям относятся упражнения, производимые во время занятий какой – нибудь работой. Физические упражнения бывают разные, а именно малые, небольшие, очень сильные и слабые, быстрые и медленные. К числу плавных мягких упражнений относятся положение стоя, сидя и лежа. К сильным упражнениям относятся удары на ладонях, прыганье, игры в мяч, борьба, поднятие камней, осаживание коня. Для каждого органа имеются особые упражнения. Упражнения должны быть соответствующими для каждого человека. Доктором педагогических наук (PhD) И.В. Бабичевой подготовлена диссертационная работа и учебное пособие по внедрению оздоровительной гимнастики в образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов Ташкентского университета информационных технологий [3].

Физическое совершенствование спортивными играми предусматривает формирование владения мячом и тактика использования действий. Применение технологий спортивных игр осуществляется с учетом физкультурно – спортивных интересов и потребностей студентов, состоянии здоровья, общей физической подготовленности, а также психоэмоциональный особенностей.

Гандбол 7х7 — это спортивная игра, проходящая иногда на высших скоростях, что придаёт ей динамический характер. Техника игры проста: в основном она состоит из бега, прыжков и различных приёмов с мячом. Разнообразные технические приёмы должны быть усвоены таким образом, чтобы их можно было применять в условиях скоростного режима в борьбе с противником.

Спортивная игра мини – футбол пользуется особой популярностью у студентов. Определено, что во время игры студент пробегает 3225 м из них: с максимальной скоростью 615 м. Медленный бег составил 2025 м, а ходьба – 595м [6].

Спортивная игра футзал сходна с мини – футболом, только на всех линиях ограничивающие площадку поставлены гимнастические скамейки, то есть мяч все время находится в движении. Игра проводится до 2-3 забитых мячей, затем выигравшая команда остаётся, а проигравшая уходит и бежит 1-2 км. (всего в игре участвует 3 команды по 5 занимающихся).

В спортивной игре стритбол играют как в баскетбол только в одно кольцо 2х2 или 3х3 до 5 заброшенных мячей в одно кольцо.

В спортивной игре в бадминтон играют 1х1 до 11 или до 21 пробитых ударов: затем начинается вторая партия. А в спортивной игре настольный теннис участвуют 2 игрока до 10 мячей, постоянно идет смена игроков.

Спортивная игра волейбол включает в себя совершенствование технико-тактических действий, а также преодоления веса собственного тела.

Игра в бадминтон характеризуется высокой мощностью мышечных сокращений, интенсивностью, быстротой перемещений, где с максимальной скоростью занимающийся пробегают 200 – 300 м и делает более 300 действий проводя удары воланом, направленные вниз, в стороны. Спортивная игра дартс развивает точность и спортивный характер. В целом спортивные игры развивают координационные способности: быстроту, отдельные движения, частоту движений, способности к овладению новыми движениями, способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности, умения дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, способности поддерживать равновесия, перспективные характеристики являются основой результативности спортивных игр, а также сохранению и улучшению объёма, распределению и концентрации внимания, а в целом улучшению здоровья.

Доктором педагогических наук (PhD) Д.К. Исмаиловым защищена диссертационная работа по внедрению мини – футбола в образовательный процесс по физическому воспитанию, где на основании данных математических анализов установлено улучшение составляющих здоровье (при  $P < 0.5$ ) в 10 параметрах из 15 показателей [6].

Доктором педагогических наук (PhD) И.В. Разуваевой проведен защита диссертационной работы по внедрению гандбола в учебный процесс по физическому воспитанию студентов института народного хозяйства, выявлено что из 26 параметров в 13 показателях произошли достоверные улучшения (при  $P < 0.5$ ) [5].

Внедрение бадминтона в учебный процесс по физическому совершенствованию студенток, где использованы наукоёмкие технологии: биоимпедансный метод, где используется «умные весы», определяющие состав тела студентов; монитор сердечного ритма, фиксирующий частоту сердечных сокращений в ходе игровой и учебной деятельности. По окончании

педагогического формирующего эксперимента, где в используемых тестах произошли изменения в экспериментальной группе в среднем на 10%.

Происходящие изменения в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов, где изменения ведут к смене парадигмы, а именно к необходимости усилить практическую ориентацию образовательного процесса по физическому совершенствованию на основе здоровьеразвивающей технологии [3].

Результаты исследователей по внедрению спортивных игр в образовательном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи с одной стороны помогают успешно решать задачи научно – методического обеспечения с использованием наукоемких технологий (биоимпедансный метод, монитор сердечного ритма, а с другой – способствует реальному переходу от обязательных форм занятий физического воспитания (учебной программы) к спортивной направленности по спортивным играм, оздоровительной гимнастике [2], обеспечивает физическое совершенствование, повышает мотивацию к систематическим занятиям спортом в предстоящей трудовой деятельности. Здоровьеразвивающая технология является основой здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт являются с многофункциональными явлениями жизни современного общества. Они выполняют здоровьеразвивающих социальных функций.

Функции физической культуры:

- подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родине;
- воспитание всесторонней и гармонично развитой личности;
- сохранение и укрепление здоровья людей их физического совершенствования;
- упражнение мира, дружбы и сотрудничества между народами;
- физическая культура – составная часть обучения и воспитания в вузе.

Функции спорта.

Во – первых, спорт для человека есть прежде всего, средство обращения, а потому средство познания этого мира и средство познания самого себя. Спорт отражает реальные и жизненные ценности и связи, с округленными общественными системами.

Во – вторых, спорт и физическая культура это связанные друг с другом две социальные подсистемы. Без зрелищного спорта физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка никогда бы не стали общественной потребностью. Желаемые стать Баходиром Жалоловым, Ольгой Чусовитиной (чемпионы олимпийских игр и единственная спортсменка, вошедшая в книгу Гиннеса) влечет многих людей в спортивные залы, на стадионы, беговые дорожки, побуждает молодежь тренироваться.

Спорт помогает на высоком уровне организовать свободное время. Основатель олимпийских игр Пьер де Кубертен в своих олимпийских **мыслях** пишет: «Для того, чтобы сотня воспитывающих своё тело, необходимо чтобы пятьдесят занимались спортом, а для того, чтобы пятьдесят занимались

спортом, необходимо чтобы двадцать специализировались, но для того, чтобы двадцать занимались специализацией, необходимо чтобы пять были способны к наивысшим результатам».

Абу Али ибн Сина в своей книге «Канон врачебной науки» в первом параграфе (краткое слово о физических упражнениях) пишет, что физические упражнения есть произвольные движения, приводящие к непрерывному глубокому дыханию. Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней, вызываемых испорченными соками, а также болезней, обусловливаемых натурой и зависящих от предыдущих болезней. Физические упражнения при правильном соблюдении других режимов являются наиболее сильными факторами, предотвращающими скопление зачатков переполнения, вместе с тем они повышают природную теплоту и придают телу вечность, потому что они возбуждают вечную теплоту и растворяют те излишние, которые ежедневно накапливаются. Физические упражнения бывают разные, а именно малые или большие, очень сильные и слабые, быстрые или медленные, или же проворные, состоящие из редких и быстрых движений. К числу плавных и легких упражнений относятся качанье на лодках и судах. К сильным упражнениям удар ладонями, прыганье, игра в мяч, борьба, поднятие камней. Занимающийся физическими упражнениями сначала должны вытряхнуть излишние из кишок и мочевого пузыря, а потом заниматься упражнениями [1].

Указывая на важность мышечных движений, известный русский ученый И.М. Сеченов писал: «Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится лишь к одному явлению – мышечному движению. Академик И.П. Павлов называл ощущения «бодрости и мышечной радостью», которое он получал после занятий физическими упражнениями. Малоподвижный образ жизни, угнетенное состояние психики особенно в сочетании с курением и злоупотребления спиртными напитками, понижают жизненный тонус и способствуют более быстрому увяданию организма. Недаром старое истина гласит: «Ни один ленивец не дожил до глубокой старости». У тренированного человека в состоянии покоя сердце за одно сокращение выбрасывает 160-200 см<sup>3</sup> крови, в то время как у нетренированного только 80-90 см<sup>3</sup>. При мышечной работе в тканях и органах в несколько раз увеличивается количество действующих тончайших кровеносных сосудов, так называемых капилляров. Это способствует улучшению питания клеток тканей и органов. Вследствие ускорения кровотока по сосудам увеличиваются количество циркулирующей крови и уменьшаются застойные явления в печени и селезенке. При мышечных сокращениях капилляры открываются и в них накачивается усиление действия крови. В одном квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы в покое функционируют от 50 до 300 капилляров, а при мышечной работе – до 3000. В результате этого также уменьшается венозный застой, увеличивается общее

количество циркулирующей крови и улучшается доставка кислорода к организму и тканям.

Следует укреплять мотивацию на совершенствование двигательных способностей, как фактора дальнейшего укрепления здоровья и повышению физической готовности к различным видам деятельности.

Здоровьеразвивающее направление предполагает формированию у студентов осмысленного отношения к здоровью, как важнейшей ценности, реализацию её в ходе физического воспитания. Важно чтобы здоровьеразвивающая технология, включалась в образовательный процесс студентов в виде модели [4]. Поэтому разработанная нами модель направлена на овладение определённым объёмом знаний о своём организме, на формирование мотивов, убеждений, потребности в ЗОЖ, а также на формирование здоровья культуры, здорового образа жизни личности, что является частью общей культуры студентки [6].

Стратегия реализации здоровьеразвивающей технологии направлена на такую организацию образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание студентов происходит без нанесения ущерба их здоровью. Грамотное решение этой задачи позволяет решить также и другие, непосредственно с ней связанное: формирование и укрепление здоровья студентов, воспитание у них культуры здоровья. Для чего разработано здоровьеразвивающая технология состоящая из специальных процедур, специальных упражнений, спортивно – массовой работы.

Проблема здоровья студенческой молодежи и способов её формирования волнует сегодня специалистов многих отраслей, озабоченных своим интеллектуальным будущим. Её решению посвящены в последние годы сотни публикаций и проведено десятки научных форумов. Происходит это потому что в годы учебы в вузах молодежь не преумножает, а в значительной мере растрчивает резервные мощности своего организма, что существенно сказывается на его дееспособности и в конечном итоге резко снижает творческий потенциал. [3]. Понятие индивидуального здоровья студентов в практическом плане, должно включать качественное и количественные характеристики состояния:

- их физического развития, наличие или отсутствие хронических заболеваний, физических дефектов.
- функциональных возможностей органов и систем организма, достигнутый уровень работоспособности;
- способностям к срочной кумулятивной адаптации и меняющимся условиям внутренней, внешней среды и различным психофизическим направлениям;
- влияние систем ценностей, установок, мотивов поведения, направленных на укрепление и сохранение своего здоровья и в целом – надежности и готовности к активной жизнедеятельности к избранному труду.

Занятие физической культурой и спортом повышает тонус, улучшает обмен веществ, формирует механизмы компенсации недостаточности в работе различных органов и систем организма человека, нормализует болезненные



отклонения в его жизнедеятельности, на достигшие степени необратимых изменений [2].

Под физической активностью человека правильно понимать деятельность, направленную на достижение и поддержание высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Учебной программой почти каждого учебного заведения предусмотрены занятия по физической подготовке. Они как правило проводятся 1-2 раза в неделю, занятия представляют собой управляемый, согласно научным в особенности педагогическим принципам, процесс физического совершенствования, цель которого – обеспечить психофизическую подготовленность и жизнедеятельности вообще в соответствии с обоснованными общепринятыми нормами. Основными критериями эффективности являются показатели здоровья, работоспособности, уровня функционирования всех основных систем организма, его физиологического резерва физической подготовленности.

#### Литература

1. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Книга 1. Фант. Термин. 1981. С. 313-318.
2. Даньчова Л.Е., Ветигнеева М.И., Бетищева Л.Д. Роль здоровьесберегающих технологий в укреплении здоровья населения // Материалы международной конференции студентов и молодых ученых. Иркутск, 2011. С. 67-70.
3. Бабичева И.В. Организация и содержание занятий по физическому воспитанию со студентками высших образовательных учреждений на основе оздоровительных видов гимнастики: учебное пособие. 2014. 124 с.
4. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие. Т., 2004. 90 с.
5. Разуваева И.В. Совершенствование физического воспитания студентов средствами гандбола : автореф. дисс. ... д.п.н. (PhD). Чирчик, 2023. 54 с.
6. Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Автореф. дисс. ... д.п.н. (PhD). Чирчик, 2018. 56 с.
7. Хамраева З.Б. Обоснование технологии физического совершенствования студенток средствами занятий бадминтоном: Автореф. дисс. Чирчик, 2024. 100 с.

# ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

*Н.И. Латинова*  
*N.I. Latipova*

*Ферганский филиал Узбекский государственного университета физической  
культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Russian State University of Physical Education and Sports,*  
*Fergana, Uzbekistan*

nigoralatipova780@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена значению физического воспитания школьников во внеклассной деятельности. Рассматриваются основные аспекты физической активности, такие как формирование здорового образа жизни, развитие личности и социальных навыков, профилактика девиантного поведения, поддержка интересов и талантов, а также влияние на академическую успеваемость. Особое внимание уделено роли внеклассных занятий спортом в воспитательном процессе и их влиянию на гармоничное развитие детей и подростков.

**Abstract.** The article is devoted to the importance of physical education of schoolchildren in extracurricular activities. The main aspects of physical activity are considered, such as the formation of a healthy lifestyle, the development of personality and social skills, the prevention of deviant behavior, the support of interests and talents, as well as the impact on academic performance. Special attention is paid to the role of extracurricular sports in the educational process and their impact on the harmonious development of children and adolescents.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, внеклассная деятельность, школьники, здоровый образ жизни, развитие личности, социальные навыки, девиантное поведение, спортивные секции, академическая успеваемость.

**Keywords:** physical education, extracurricular activities, schoolchildren, healthy lifestyle, personality development, social skills, deviant behavior, sports clubs, academic performance.

**Введение.** Физическое воспитание школьников играет важную роль в их общем развитии, формировании здорового образа жизни и укреплении моральных и волевых качеств. Во внеклассной деятельности физическое воспитание приобретает особое значение, так как позволяет расширить границы стандартных уроков физкультуры, охватить более широкий круг интересов детей и мотивировать их к активному образу жизни. Рассмотрим, почему внеклассная физическая активность имеет столь важное значение для школьников.

Формирование здорового образа жизни, одна из ключевых целей физического воспитания — привитие школьникам привычки к здоровому образу жизни. Внеклассная деятельность предоставляет дополнительные возможности для систематической физической активности. Спортивные секции, кружки, подвижные игры, походы и спортивные мероприятия помогают детям не только развивать силу, выносливость, координацию и

гибкость, но и учат их, как поддерживать физическую форму на протяжении всей жизни. Регулярные занятия спортом во внеурочное время помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают обмен веществ, снижают риск развития различных заболеваний, связанных с недостатком движения, таких как ожирение или проблемы с осанкой. Также физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния школьников, снижая уровень стресса и тревожности.

Внеклассные занятия спортом способствуют развитию таких важных личностных качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, умение работать в команде. Командные виды спорта, в частности, помогают школьникам научиться взаимодействовать с другими, поддерживать друг друга и достигать общих целей.

Социальные навыки, развиваемые в процессе спортивной внеклассной деятельности, важны не только для спортивных успехов, но и для дальнейшей жизни школьников. Они учатся правильно вести себя в конкурентной среде, проявлять лидерские качества или, наоборот, принимать руководство других. Это способствует формированию коммуникативных и лидерских качеств, которые будут полезны в будущей профессиональной и личной жизни.

Одним из ключевых аспектов внеклассной физической активности является её роль в профилактике девиантного поведения среди подростков. Когда дети заняты спортом, они меньше времени проводят в деструктивных для здоровья и развития занятиях. Физическая активность помогает направить энергию детей в конструктивное русло, что снижает вероятность попадания в плохие компании и участия в антисоциальной деятельности.

Кроме того, спортивные достижения и участие в соревнованиях укрепляют самооценку подростков, что снижает их склонность к конфликтам, агрессии и другим негативным проявлениям поведения.

Внеклассные спортивные мероприятия позволяют школьникам раскрыть свои спортивные таланты и развить индивидуальные интересы. Школьники могут попробовать себя в различных видах спорта — от плавания до футбола, от единоборств до гимнастики. Это помогает детям не только узнать свои сильные стороны, но и мотивирует к достижению новых высот, как на спортивном поприще, так и в жизни в целом.

Благодаря спортивным кружкам и секциям, у детей появляется возможность участвовать в соревнованиях разного уровня: от школьных до всероссийских. Это не только укрепляет спортивный дух, но и помогает развивать уверенность в своих силах, что положительно сказывается на учебе и других аспектах их жизни.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на академическую успеваемость школьников. Активные дети лучше концентрируются на уроках, быстрее осваивают новые знания и имеют более высокий уровень когнитивных способностей. Физическая активность способствует улучшению кровообращения в мозге, что благоприятно сказывается на умственной деятельности.

Таким образом, внеклассная физическая активность помогает школьникам не только развивать физические качества, но и улучшать успеваемость в школе, так как позволяет эффективно сочетать умственный и физический труд.

**Заключение.** Физическое воспитание школьников во внеклассной деятельности имеет огромное значение для их всестороннего развития. Оно способствует укреплению здоровья, развитию личностных качеств, профилактике девиантного поведения, поддержке талантов и улучшению учебных показателей. Внеклассные физические занятия должны занимать важное место в системе школьного образования, чтобы дети могли расти здоровыми, уверенными в себе и успешными людьми.

#### Литература

1. Лубышева Л.И. Физическая культура и спорт в воспитании личности школьника // Вопросы воспитания и развития учащихся. М.: Просвещение, 2007. 240 с.
2. Isakovna L.N. (2023, January). Extracurricular activities in students in grades 5 and 9 develop social initiative through events // In E Conference Zone (pp. 1-14).
3. Nigora L. (2023). O'quvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirishda sinfdan tashqari tadbirlarining pedagogik-psixologik imkoniyatlari // Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (10), 723-728.
4. Латипова Н.И., Журабоева М.Д.,(2021). Роль ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении для дошкольников // Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA), 135-140.
5. Nosirov S. Uzoq masofaga suzuvchilarda chidamlilikni oshirish uchun vosita va usullar // Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". 2024.
6. Erkayev E. “Жисмоний тарбия ва спорт” фани тараққиётининг ҳозирги кундаи устувор аҳамияти // Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". 2023.
7. Xasanov A.T., Anvarov D.M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
8. Rahmonova M. (2024, May). Ertalabki gigienik gimnastika insonlarning turmush tarzidagi o'rni va ahamiyati // In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

## INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON YOUTH HEALTH

*О.В. Лобутева, Г.М. Перова*  
*O.V. Lobuteva, G.M. Perova*

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

lobutevaolga@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние различных тренировочных упражнений на организм человека. Отмечаются основные аспекты положительного влияния физической активности на умственную и физическую работоспособность студентов вуза. Подчеркивается, что для наиболее эффективного воздействия физической нагрузки на организм нужен четкий ориентир молодого поколения на укрепление собственного здоровья. В ходе работы нами выявлено, что адекватный двигательный режим способствует положительному воздействию на состояние нервной системы, уровня физических, умственных возможностей студентов.

**Abstract.** The article examines the impact of various training exercises on the human body. The main aspects of the positive impact of physical activity on the mental and physical performance of university students are noted. It is emphasized that for the most effective impact of physical activity on the body, a clear focus for the younger generation on strengthening their own health is needed. In the course of our work, we have found that an adequate motor regime contributes to a positive impact on the state of the nervous system and the level of physical and mental capabilities of students.

**Ключевые слова:** здоровье, упражнения, физическая культура.

**Keywords:** health, exercises, physical education.

**Введение.** Непонимание важности здорового образа жизни является серьезной проблемой в современном обществе. Многие люди, особенно молодежь, не придают значения своему здоровью и его благополучию, что приводит к негативным последствиям, таким как ожирение, хронические заболевания и проблемы с психическим здоровьем. Регулярное выполнение тренировочных упражнений является обязательным условием для работы всех систем и органов человека в исправном режиме. Общеизвестно, что физическая активность является незаменимым атрибутом здоровья человека и положительно действует на обмен веществ, укрепляет сердечную систему, снижает уровень тревожности, улучшает иммунитет и эмоциональное состояние. При низком уровне суточного движения с течением времени наблюдается ухудшение в вегетативной системе. Данное явление сопровождается быстрой утомляемостью человека и снижением его общей работоспособности. Если подобное расстройство происходит в организме студента, то можно наблюдать вялость, слабость, иногда головокружение. Такое состояние негативно действует на учебу молодежи и их знания.

Целью работы является изучение влияния тренировочных упражнений на здоровье студентов.

Методы и организация исследования. Проанализировав литературные источники, мы выявили, что различные типы тренировочных упражнений направлены на развитие специфических физических качеств. Правильно подобранные для физической работы упражнения оказывают позитивное воздействие на общее состояние студентов. Физическая нагрузка может быть направлена на укрепление мускулатуры, повышение эластичности связок, конструктивное воздействие на самочувствие и здоровье. Хорошим подспорьем для решения таких задач могут стать упражнения укрепляющего характера [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая активность во время обучения в вузе является необходимым условием хорошего самочувствия и успеваемости студентов. Во время выполнения любых двигательных действий организм человека получает большую порцию воздуха. В связи с этим ткани и органы активно насыщаются кислородом, что приводит умственную и физическую деятельность в более работоспособные условия. Кроме того, постоянные физические нагрузки во время обучения укрепляют мышцы, в том числе и сердечную. Студенты, занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, быстрее усваивают учебный материал, менее устают от умственной и физической нагрузки [1]. Физическая активность благотворно влияет на уровень холестерина в организме.

Немаловажную роль двигательный режим оказывает и на состояние психическое и эмоциональное. Регулярные тренировки способствуют выработке гормонов, которые улучшают настроение и повышают устойчивость к стрессам. В условиях современного мира, где стресс стал неотъемлемой частью жизни, умение справляться с негативными эмоциями и повышать свою эмоциональную устойчивость становится особенно важным.

Помимо этого, известно, что качество сна является наиболее важным фактором хорошего самочувствия и душевного равновесия, выступая в качестве простого, но действенного средства для поддержания здоровья. Регулярные физические нагрузки продолжительностью не менее 30-40 минут в день хорошо воздействуют на качество и продолжительность засыпания и сна, а также своевременному пробуждению. Это особенно важно для молодого поколения, которое иногда может проспать первую учебную пару в университете [2].

Хочется отметить, что для достижения наилучшего эффекта от физических нагрузок желательно обратиться к специалисту, например к преподавателю физического воспитания, который даст грамотные рекомендации.

Тренировочные упражнения представляют собой ценный инструмент для эффективного использования свободного времени в любом возрасте, в том числе и студенческого. Они служат средством общего оздоровления организма и конечно несовместимым с вредными привычками.

Мотивация для занятий физкультурой всегда индивидуальна и не требует предварительной физической подготовки или специальных знаний. Возраст и пол также не могут стать препятствием к собственному здоровью.

Специалистами все типы тренировочных упражнений разделяются по различным критериям. Основные из них это упражнения:

- общей направленности, упражнения необходимы для подготовки организма к физической нагрузке. Они помогают разогреть мышцы, увеличить приток крови к ним и снизить риск травм.
- силовые упражнения, упражнения направлены на развитие силы и силовой выносливости. Они могут включать в себя работу с отягощениями, использование собственного веса тела или специальные тренажеры.
- упражнения на гибкость, упражнения помогают развить гибкость и подвижность суставов. Они особенно важны для предотвращения травм и улучшения общей физической формы.
- лечебные упражнения: в случае травм и заболеваний разработаны специальные лечебные упражнения, направленные на восстановление функций организма и укрепление мускулатуры.

Наше исследование показало, что тренировочные упражнения оказывают положительное воздействие на организм человека, укрепляя его здоровье и повышая иммунитет. Цель нашей работы успешно выполнена и польза от физической деятельности для студентов имеет подтверждение. Физическую нагрузку во время обучения в вузе можно рассматривать как педагогический процесс, ориентированный на обучение технике упражнений, на развитие физических возможностей и функциональной устойчивости, повышение здоровой жизнедеятельности. Тренировочные упражнения способствуют повышению общей подготовленности, интеллекта, устойчивости к любой работе. При условии правильного режима и качественного восстановления организма после физического воздействия студенты усиливают свои умственные возможности и работоспособность во время всего процесса обучения [3]. Физическая культура в вузе - это часть формирования как общей, так и профессиональной культуры личности современного студента и специалиста. Как обязательная учебная дисциплина всех специальностей, она воздействует на всесторонне развитие личностных качеств и оптимизирует физическое и психологическое состояние молодого человека в процессе профессиональной подготовки.

Выводы. Для достижения оптимального результата физической активности в условиях вузовского обучения, необходимо формировать у студенчества положительное отношение к различным активностям. Именно в университете закладывается базис для дальнейшей самостоятельной и осознанной физкультурной деятельности, прививается тенденция бережного отношения к собственному здоровью. Решение данной задачи в вузе обусловит выпускников к дальнейшей активной трудовой жизни и возможности мобилизовать и использовать внутренние резервы организма для достижения профессиональных навыков.

#### Литература

1. Дедловская М.В., Золотухина И.А. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения // Вестник научных конференций. 2016, № 7-3 (11). С. 29-30.
2. Калинина И.Ф., Ткаченко А.В. Занятия физической культурой как условие и фактор укрепления здоровья студенческой молодежи // Педагогический журнал. 2017, № 2 А. С. 443- 448.
3. Перова Г.М., Аникин А.А., Аникина Т.С. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе // Педагогическое образование и наука. 2020, № 2. С. 109-111.

## ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

### OBJECTIVE AND SUBJECTIVE FACTORS AFFECTING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

*Н.А. Матвеева<sup>1</sup>, Н.В. Васильева<sup>1</sup>, Е.Ф. Хитрова<sup>2</sup>, А.В. Румянцев<sup>2</sup>*  
*N.A. Matveeva<sup>1</sup>, N.V. Vasilyeva<sup>1</sup>, E.F. Khitrova<sup>2</sup>, A.V. Rumyantsev<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Московский политехнический университет, Чебоксарский институт (филиал),  
Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Moscow Polytechnic University, Cheboksary Institute (branch), Cheboksary, Russia*

kluchnad@mail.ru

**Аннотация.** Физическое воспитание в вузе постепенно переходит к спортивноориентированной форме с преимущественной направленностью к самостоятельным занятиям. Важно отметить, что здоровье и учеба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье будущего специалиста, тем успешнее он осваивает учебный материал. Чтобы обучающийся сохранил и укрепил здоровье во время обучения в вузе, необходимы здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность. Приобщение обучающихся вузов к физической культуре, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – важное составляющее здорового образа жизни. Данная статья посвящена анализу ключевых факторов, влияющих на физкультурную активность студентов. В ней рассматриваются как объективные факторы, обусловленные внешней средой, так как субъективные, связанные с личными мотивациями и ценностями.

**Abstract.** Physical education at the university is gradually moving to a sports-oriented form with a predominant focus on independent studies. It is important to note that the health and education of students are interrelated and interdependent. The stronger the health of the future specialist, the more successfully he learns the educational material. In order for the student to maintain and strengthen his health during his studies at the university, a healthy lifestyle and regular physical activity are necessary. The introduction of university students to physical culture, to independent physical exercises is an important component of a healthy lifestyle. This article is devoted to the analysis of the key factors influencing the physical activity of students. It considers



both objective factors conditioned by the external environment, as well as subjective ones related to personal motivations and values.

**Ключевые слова:** физкультурная активность, студенты, объективные факторы, субъективные факторы, мотивация, спортивные объекты, учебная нагрузка, здоровье, качество жизни, выбор образа жизни.

**Keywords:** physical activity, students, objective factors, subjective factors, motivation, sports facilities, academic load, health, quality of life, lifestyle choice.

**Введение.** В условиях современной жизни, с ее стремительным ритмом и информационным перегрузом, студентам часто трудно распределить время на физическую активность, на учебу, работу, отдых. Физкультурная активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, улучшении физического и психического благополучия, повышении качества жизни. Особое значение физические упражнения приобретают для студентов, находящихся в период интенсивного физического и интеллектуального развития. Однако, в современных условиях наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности у студентов, что связано с рядом объективных и субъективных факторов [3].

Анализ дает нам понять, что здоровье студентов зависит как от объективных факторов, так и от субъективных особенностей личности.

**Методы и организация исследования.** В работе использованы описательный метод, метод контекстуального анализа и трансформации. Был проведен опрос среди студентов о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Объективные факторы связаны с организацией учебного процесса и гигиеническими условиями образовательной деятельности, с работой студенческой поликлиники и диспансеризацией, с обеспечением студентов общежитием, с качеством питания в студенческих столовых и его доступностью в перерывах между занятиями, с организацией летнего оздоровительного отдыха и с наличием необходимых площадей в спортивных залах для организации учебного процесса по физическому воспитанию и спортивно-тренировочных занятий студентов по видам спорта во внеурочное время.

Рассмотрим *объективные факторы*, влияющие на физкультурную активность:

- доступность спортивных объектов. Ограниченность спортивных объектов, расположенных вблизи учебных заведений, или их несоответствие потребностям студентов может значительно ограничивать их возможности для занятий спортом. Отсутствие доступных и современных спортзалов, бассейнов, спортивных площадок может привести к тому, что студенты будут лишены возможности заниматься спортом в удобное для них время.
- также к одному из ключевых фактором можно отнести уровень финансирования физической культуры в вузе. Недостаточное финансирование может привести к ограничению доступности спортивных

секций, оборудования, квалифицированных тренеров, что негативно сказывается на мотивации студентов к занятиям [4].

- наличие сильной учебной нагрузки также сказывается на возможности студента активно заниматься спортом. Учебная программа, частые контрольные работы и экзамены, а также необходимость подработки могут отнимать у студентов значительное количество времени, сокращая возможности для занятий спортом. Студенты часто чувствуют себя перегруженными и усталыми, что снижает их желание и возможность заниматься физическими упражнениями [2].
- к объективным факторам можно также отнести и местоположение вуза и недоступность транспорта. Студенты, обучающиеся в сельской местности, могут испытывать ограниченный доступ к спортивным объектам и инфраструктуре. Отсутствие спортивных секций и клубов в ближайших населенных пунктах может стать препятствием для занятий спортом. Отсутствие развитой транспортной сети может затруднять доступ студентов к спортивным объектам, расположенным на значительном расстоянии от места учебы [1].

Следует отметить и *субъективные факторы*, влияющие на физическую активность студентов. Ключевую роль играет такой фактор как личная мотивация студента. Внутренняя мотивация играет ключевую роль в поддержании регулярной физической активности. Студенты, мотивированные на занятия спортом, как правило, более активны и достигают лучших результатов. Мотивация может быть обусловлена разными факторами, например, желанием улучшить физическую форму, снизить стресс, повысить самооценку [3].

Также влияют на активность личные интересы и предпочтения учащегося. Выбор видов физической активности должен быть шире и соответствовать личным интересам и предпочтениям студента, чтобы сделать занятия более привлекательными и мотивирующими. Если студенту не интересен футбол, его вряд ли заинтересует посещение футбольной секции. Ценности и убеждения также формируют отношение студента к спорту. Убеждения студентов о пользе физической активности, а также ценности, которые они придают здоровью и красоте, могут влиять на их выбор в пользу занятий спортом. Если студент считает, что спорт не так важен, как учеба, он вряд ли будет заниматься спортом регулярно.

По данным нашего опроса студентов разных годов обучения о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности, можно судить по данным следующей таблицы.

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-

спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный аспект занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Таблица – Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и активной физкультурно-спортивной деятельности

| Субъективные факторы                        | Курс |      |      |      |
|---------------------------------------------|------|------|------|------|
|                                             | 1    | 2    | 3    | 4    |
| Удовлетворение                              | 57,8 | 50,1 | 43,5 | 16,8 |
| Соответствие эстетическим вкусам            | 51,7 | 2,3  | 30,4 | 21,9 |
| Понимание личностной значимости занятий     | 37,6 | 24,0 | 17,5 | 8,3  |
| Понимание значимости занятий для коллектива | 34,0 | 22,8 | 14,1 | 9,6  |
| Понимание общественной значимости занятий   | 30,9 | 21,3 | 12,6 | 7,4  |
| Духовное обогащение                         | 13,2 | 10,4 | 5,6  | 3,1  |
| Развитие познавательных способностей        | 12,9 | 9,8  | 7,1  | 6,2  |

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Влияние семьи, друзей и окружения можно отнести к *социальному фактору*, который оказывает влияние на формирование отношения к физической культуре. Если в окружении студента нет людей, занимающихся спортом, он вряд ли будет заниматься им сам. Помимо мнения близкого окружения, немаловажным фактором может являться и мнение о самом себе, то есть низкая самооценка. Неуверенность в себе могут мешать студентам заниматься спортом. Студенты, неуверенные в своих силах, могут считаться недостойными заниматься спортом или не начинают им заниматься из-за страха оказаться в неловкой ситуации на спортивной площадке. Из этого вытекает следующий фактор – это стресс. Высокий уровень стресса, связанный с учебой, экзаменами, может подавлять желание заниматься физическими упражнениями. Студенты, испытывающие стресс, могут предпочесть провести время в спокойной атмосфере, а не на спортивной площадке, чтобы не подвергать себя еще большему стрессу [4].

Студенчество – это период активного развития и формирования личности, когда физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия. Однако, в современных условиях, многие студенты сталкиваются с проблемами, препятствующими их участию в физических упражнениях. Эти проблемы обусловлены как объективными факторами, связанными с внешней средой, так и субъективными факторами, отражающими личные убеждения, мотивацию и ценности.

**Выводы.** Таким образом, стратегии повышения физкультурной активности студентов заключается в создании новых и модернизация

существующей инфраструктуры, а так же повышение доступности спортивных объектов.

Очень важно формировать правильную мотивацию для студента. Например, проведение спортивных мероприятий, создание спортивных клубов, вовлечение студентов в различные виды физической активности (организация спортивных соревнований, квестов, проведение спортивных фестивалей), что положительно влияет на студентов и побуждает в них желание активно заниматься спортом.

Информирование о пользе физической активности. Этому может помочь проведение лекций о пользе физической активности, проведение семинаров по здоровому образу жизни, распространение информационных буклетов о спорте и здоровье.

Развитие индивидуального подхода. Предложение разнообразных видов физической активности, учитывающих личные интересы и потребности студентов. Это может означать предоставление студентам возможности заниматься разными видами спорта, от йоги до бокса, с учетом их интересов и физических возможностей.

Важно отметить, что решение проблем, связанных с физкультурной активностью студентов, требует комплексного подхода, учитывающего как объективные, так и субъективные факторы.

#### Литература

1. Бобина В.С. Проблемы здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2023, № 11 (91). С. 572-575.
2. Васильева Н.В., Матвеева Н.А. Применение физической тренировки для психического здоровья студентов // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития. М., 2023. С. 39-44.
3. Матвеева Н.А., Тимофеев М.В., Васильева Н.В. Основные мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов для сохранения здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Орел, 2018. С. 288-292.
4. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2023, № 4. С. 197-202.

# **ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

---

## **RISK FACTORS FOR THE APPEARANCE AND DEVELOPMENT OF VISION IMPAIRMENT STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY**

*Т.В. Мискевич, Л.В. Казакова*  
*T.V. Miskevich, L.V. Kazakova*

*Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь*  
*Belarusian National University of Technology, Minsk, Belarus*

tanya1109@rambler.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены причины, повышающие риск заболеваний глаз на основе изучения литературных источников и интервьюирования студентов. Полученные результаты анкетирования позволяют констатировать наличие негативных воздействий на органы зрения обусловленные и профилизацией факультета, что вызывает необходимость в усилении мер по профилактике нарушения зрения на занятиях по физической культуре.

**Abstract.** The article discusses the reasons that increase the risk of eye diseases based on the study of literary sources and interviewing students. The results of the survey showed that early profiling has a negative impact on the visual organs. This requires strengthening measures to prevent visual impairment in physical education classes.

**Ключевые слова:** факторы риска, заболевания глаз, студенты, профилактика, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

**Keywords:** risk factors, eye diseases, students, prevention, physical education, special medical group.

**Актуальность.** Аспектами результативности дисциплины «Физическая культура» в вузе могут служить факторы повышения уровня физического здоровья студентов, мотивация к занятиям физическими упражнениями, в том числе и самостоятельно. Особое значение данное положение приобретает для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), так как наряду с необходимыми классическими знаниями их необходимо обеспечить специальными (о своем заболевании, противопоказаниях, воздействии физических упражнений на функции и системы организма, основах самоконтроля и др.).

**Цель исследования:** формирование у студентов компетенций, позволяющих применять физические упражнения для поддержания состояния здоровья на должном уровне для будущей благополучной социально-профессиональной деятельности.

Это определило и задачи исследования: изучить характер заболевания студентов СМГ в Белорусском национальном техническом университете (БНТУ), установив количество студентов с нарушениями зрения или заболеваниями органов зрения. Выявить причины нарушения зрения для разъяснительной и профилактической работы среди обучающихся.

Методы и организация исследования – изучение научно-практической литературы по данной тематике, проведение анкетирования среди обучающихся и обобщение полученных результатов.

Каждый здравомыслящий человека независимо от пола и возраста обладает естественным желанием - быть здоровым. И бесспорно, что одним из факторов, определяющих качество жизни является зрение. Уже в начале 2000-х годов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) упоминала о быстром росте заболеваний органов зрения (ОЗ), особенно у молодежи, предупредив о возможной "эпидемии" миопии в 2016 году. Исследования же последних лет, как указано во Всемирном докладе о проблемах зрения 2020 ВОЗ, показали, что до 2050 года более половины населения мира может страдать от миопии, если выявленная тенденция продолжится.

Данная проблематика вызывает озабоченность не только у работников здравоохранения, но и образования, ввиду того, что распространенные заболевания органов зрения ведут к ограничениям в физических нагрузках, и как следствие низкой физической активности, от которой также зависит уровень состояния здоровья подрастающего поколения. Следовательно, преподавателю физической культуры необходимо выстроить учебный процесс в специальной медицинской группе, слагая воедино множество производных (диагнозы, уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, смешанность групп по половому признаку, возрастному (1,2 и 3 курс), наличие спортивной базы, пожеланий студентов и др.), обуславливающих решение общепедагогических задач [2, с. 82].

Современные инновационные диагностики позволили ученым выделить ряд специфических внешних и внутренних факторов риска, предопределяющий ухудшение остроты зрения или проявление патологии зрительного органа: генетическая составляющая; нерациональное питание (дефицит витаминов и минералов, микро и макроэлементов), и как следствие, сниженный иммунитет; отсутствие или недостаток естественного освещения; несоблюдение режима труда и отдыха, вызывающее чрезмерную нагрузку на глаза; отсутствие организации места за монитором (неправильная осанка или расстояние до экрана) и др. Если 25-30 лет назад ребенка ограничивали в просмотре телепрограмм, то сегодня почти каждый учащийся имеет возможность бесконтрольно пользоваться цифровыми гаджетами, что вызывает ухудшение психоэмоционального состояния, снижает двигательную активность, ведет к стрессу, недостатку сна и также негативно влияет на здоровье глаз [1, 5].

Причинами нарушения работы зрительного органа врачи отмечают и наличие хронических заболеваний, нарушающих метаболизм (анемия; анорексия или истощение; тяжелые бактериальные или вирусные инфекции; гипертоническая болезнь; сахарный диабет и другими эндокринными заболеваниями; аутоиммунные состояния; дефицит йода и др.). Следует

учитывать и неблагоприятные воздействия как радиационного фона, так и ультрафиолетовых лучей [1, 4].

Ввиду вышеизложенного, мы провели мониторинг результатов медицинского осмотра студентов Белорусского национального технического университета. Согласно полученным данным на сентябрь 2024 года из 6814 студентов, 1188 – относятся к специальной медицинской группе, 226 – ЛФК. Следовательно пятая часть студентов (20,75 %), которая составляет 2838 человек требуют повышенного внимания на занятиях по физической культуре.

Для решения поставленной задачи мы изучили данные факультетов, участвующих в исследовании. Мониторинг показал, что численный состав студентов, отнесенных к СМГ, составляет от 9,13 % до 25 % от общего количества обучающихся, кроме выпускного курса, к группе лечебной физической культуры (ЛФК) – от 2 % до 4,5 % (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение студентов по группам здоровья для занятий по физической культуре, 2024/2025 гг.

| №<br>пп | Факультет                                    | Всего<br>(чел) | Основная,<br>подго-<br>товительная<br>(чел, % ) | СМГ<br>(чел, % )      | ЛФК<br>(чел,<br>%)  | Всего<br>СМГ<br>ЛФК,<br>(чел, %) |
|---------|----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|
| 1       | Факультет горного дела и инженерной экологии | 230            | 209<br>90,87%                                   | 13<br>5,65%           | 8<br>3,48           | 21<br>9,13%                      |
| 2       | Машиностроительный                           | 451            | 390<br>86,47%                                   | 52<br>11,53%          | 9<br>2%             | 61<br>13,53%                     |
| 3       | Механико-технологический                     | 342            | 287<br>83,92%                                   | 45<br>13,16%          | 10<br>2,92%         | 55<br>16,08%                     |
| 4       | Маркетинга, менеджмента, предпринимательства | 616            | 502<br>81,50%                                   | 91<br>14,77%          | 23<br>3,73%         | 114<br>18,51%                    |
| 5       | Информационных технологий и робототехники    | 560            | 424<br>75,71%                                   | 116<br>20,71%%        | 20<br>3,57%         | 136<br>24,29%                    |
| 6       | Факультет управления и гуманитаризации       | 555            | 423<br>76,22%                                   | 107<br>19,28%         | 25<br>4,50%         | 132<br>23,78%                    |
|         | <b>ИТОГО</b>                                 | <b>2754</b>    | <b>2235<br/>81,15 %</b>                         | <b>424<br/>15,39%</b> | <b>95<br/>3,45%</b> | <b>519<br/>18,85 %</b>           |

Статистический анализ медицинских заключений (справок) стал невозможен ввиду отсутствия или шифрования диагнозов, что в значительной степени усложняет работу преподавателя по физической культуре в вузе. Поэтому для сбора данных по анамнезу был проведен опрос студентов специальной медицинской группы первого, второго, третьего и четвертого курса. Всего в исследовании участвовало 252 студента СМГ шести факультетов.

Данные показали, что 50,40 % студентов имеют отклонения в работе органов зрения, причем 10,32 % из них – миопию высокой степени или другие заболевания зрительного органа (табл. 2). Нужно отметить, что процент заболеваний органов зрения у студентов прямо пропорционален курсу

обучения, т.е. чем старше курс, тем большее количество имеют нарушения в работе зрительных органов. Это подтверждает необходимость усиления профилактических мер для укрепления мышц глаз на занятиях по физической культуре.

Таблица 2 – Количество студентов специально медицинской группы с нарушениями зрения или заболеваниями ОЗ, принявших участие в исследовании

| Курс   | Кол-во студентов в СМГ | Из них, с нарушением зрения или заболеваниями ОЗ |        | В том числе с миопией выс. ст. |        |
|--------|------------------------|--------------------------------------------------|--------|--------------------------------|--------|
|        |                        | Чел.                                             | %      | Чел.                           | %      |
| I      | 97                     | 46                                               | 47,42% | 10                             | 10,31% |
| II     | 67                     | 33                                               | 49,25% | 5                              | 7,46%  |
| III-IV | 88                     | 48                                               | 54,55% | 11                             | 12,5%  |
| ИТОГО  | 252                    | 127                                              | 50,40% | 26                             | 10,32% |

По мнению исследователей, широкое бесконтрольное времяпрепровождение за цифровыми гаджетами вызывает компьютерный зрительный синдром, что увеличивает риск таких глазных заболеваний как миопия, дальнозоркость, глаукома [1, 3, 4 и др.]. Чтение информации с монитора способствует нарушению аккомодации глаз из-за длительного перенапряжения ресничного тела. Возникает это по причине того, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз остается беспрерывно неизменным, из-за чего мышцы глаз, регулирующие аккомодацию, находятся в длительном напряжении. Со временем это может привести к нарушению аккомодативной способности глаз и, следовательно, к ухудшению зрения. Синдром сухого глаза - собирательное название заболевания, вызванного нарушением увлажнения передней поверхности глаза (роговицы) слезной жидкостью. В норме человек осуществляет более 20 моргательных движений в секунду. В результате этого передняя поверхность глаза постоянно увлажняется и очищается слезной жидкостью. Во время работы за компьютером частота моргательного рефлекса уменьшается как минимум в три раза. При этом поверхность роговицы «высыхает». Синдром сухого глаза развивается спустя некоторое время работы за компьютером и проявляется жжением в глазах, покраснением конъюнктивы, появлением сосудистой сетки на боковых поверхностях глаз.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения особенностей применения компьютерных технологий в режиме дня и его воздействия на организм учащейся молодежи мы провели анкетирование на факультетах с разным уровнем применения информационных технологий в учебном процессе. В исследовании приняли участие 70 респондентов 1 курса специальной медицинской группы факультета инженерных технологий и робототехники (ФИТР) и факультета горного дела и инженерной экологии (ФГДЭ). Интервьюирование выявило, что студенты ФИТР, чья деятельность в дальнейшем будет связана с работой за компьютером, уже сегодня имеют



отклонения в состоянии здоровья, которые относятся к группе профессиональных заболеваний (нарушение опорно-двигательного аппарата 81,4% и нарушение органов зрения 74,42%). Причем за последние три года ввиду значительного увеличения нагрузки на органы зрения в выпускных классах, 44,7% опрошенных отметили ухудшение зрения, и большая часть из них (29,8%) относятся к ФИТР. Немаловажен тот факт 52,8% студентов этого факультета в среднем на четыре года раньше начали использовать компьютер, чем студенты ФГДЭ (33,6%), и проводят за ним более 5 часов в день без дополнительных корректирующих мероприятий. И несмотря на то, что свое свободное время большинство студентов данных факультетов проводят за гаджетами, (самостоятельно занимаются физическими упражнениями чуть больше 40 % (19,6% - ФИТР и 22,3% - ФГДЭ), у студентов ФИТР, исходя из профилизации факультета, увеличивается временной интервал перегрузки на органы зрения в среднем до 8 часов в день. Перечисленные факты негативно сказываются не только на работе органов зрения, но и вызывают частые головные боли и приводят к нарушению осанки, сопровождающейся болевым синдромом в спине, в большей степени в положении сидя: ФИТР – 83,7 %, ФГДЭ – 44,5%). Следовательно, перегрузки, сопровождающие учебную и вне учебную деятельность студенческой молодежи, напрямую зависят и от избранной специальности.

Выводы. Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что 81,15 % студентов специальной медицинской группы Белорусском национальном техническом университете имеют нарушение зрения или заболевания органов зрения наряду с различными сопутствующими заболеваниями. Следовательно, необходимо внедрить в образовательный процесс по физической культуре дополнительные действенные информационно-профилактические и оздоровительно-коррекционные меры по сохранению зрения, повышению уровня функционального состояния организма обучающихся, т.е. способствовать процессу здоровьесбережения студенческой молодежи для будущей благополучной социально-профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Бабенко О.В., Авхименко М.М. Работа на компьютере: медицинские и специальные проблемы // Мед. помощь. 2002, № 5. С. 40-43.
2. Казакова Л.В., Мискевич Т.В., Усаченок О.А. Особенности методики проведения занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе с заболеванием миопия // Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения: материалы XVII Всероссийской науч. практич. конф. Нижний Новгород: Нижегород. гос. тех. ун-т Р.Е. Алексеева, 2023. С. 81-83.
3. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора // Вестн. экологич. образования в России. 2003, № 1. С. 13-15.
4. Современные методы диагностики и лечения возрастной макулярной дегенерации, избранные вопросы : Учебное пособие / Ю. Н. Юсеф, М. В. Будзинская, А. А. Плюхова [и др.]. Орел : Модуль\_K, 2023. 145 с.

5. Шестаков Ю. А. Профилактика нарушения зрения на занятиях по физической культуре у студентов средствами оздоровительной гимнастики // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. 2017. Т. 1, № 2. С. 81-83.

## ПУТИ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### WAYS AND MEANS OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON

*П.В. Молчанова*

*P.V. Molchanova*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь  
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus*

primacenkop@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о путях и средствах повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроке физической культуры. Современный школьник не представляет своей жизни без телефона. Этот гаджет заменяет ему двигательную активность, общение со сверстниками. Данный факт негативно сказывается на его психо-эмоциональном, а также на физическом состоянии организма. Большую часть своего времени дети находятся в стенах школы, в которой идет непрерывное развитие и формирование ребенка в обществе. Сейчас на учащегося в школе приходится большое количество информации, соответственно, чтобы сменить вид деятельности в учебной программе по физической культуре и здоровью предусмотрено два урока физической культуры, а также урок часа здоровья и спорта.

**Abstract.** The article discusses the ways and means of improving the level of physical fitness of learners in a physical education lesson. A modern schoolboy cannot imagine his life without a phone. This gadget replaces his physical activity, communication with peers. This fact has a negative effect on his psycho emotional, as well as on the physical condition of the body. Children spend most of their time within the walls of the school, where the child's continuous development and formation in society takes place. Now a learner at school has a large amount of information, respectively, in order to change the type of activity in the curriculum for physical culture and health, two physical education lessons are provided, as well as an hour lesson for health and sports.

**Ключевые слова:** учащийся, урок физической культуры, уровень физической подготовленности, средства физического воспитания, снижение двигательной активности.

**Keywords:** learner, physical education lesson, level of physical fitness, means of physical education, decreased motor activity.

**Актуальность.** В учебном процессе перед учителем физической культуры стоит основная цель – комплексное, всестороннее и гармоничное развитие учащегося, которое будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, физическому развитию, укреплению организма в целом средствами физического воспитания [1].

В современном обществе существует тенденция снижения двигательной активности, что в свою очередь влияет на потребность детей в занятиях физической культурой или же спортивными секциями. Так, находясь в школе, дети, имея смартфон, вместо активной перемены все время проводят в мессенджерах, социальных сетях, а также в онлайн-играх. Следовательно, необходимо выявить пути и средства физического воспитания, которые будут непрерывно и положительно воздействовать на организм ребенка [2, 3].

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании анализа научно-методической литературы предлагаются следующие пути решения проблемы:

1. Раннее приобщение ребенка к физической культуре и спорту.
2. Использование и внедрение различных актуальных методик формирования всесторонней и гармонично развитой личности, начиная с дошкольного учреждения образования.
3. Профессиональная ориентация в виды спорта в соответствии с уровнем физического развития, наследственности, а также при учете физиологических особенностей.
4. Пропаганда здорового образа в обществе.
5. Тематические классные часы и уроки физической культуры с привлечением различных специалистов.

Средствами повышения уровня физической подготовленности являются:

1. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие всех физических качеств.
2. Аэробные упражнения: бег, ходьба на лыжах, плавание, скандинавская ходьба.
3. Собственно-силовые и силовые упражнения.
4. Интеллектуально-двигательные задания.

Также необходимо отметить, что уроки физической культуры должны носить накопительный эффект, быть разнообразными по форме, применению методов физического упражнения. Не следует также забывать и про гигиенические средства, а также про природные факторы. Так как двигательное действие, выполненное в разных условиях является фактором благоприятно сказывающемся на состоянии здоровья учащегося [2, 3].

**Заключение.** Таким образом, если комплексно работать над проблемой начиная с начальной школы и заканчивая старшим звеном, дети будут более физически развиты. Применяя различные методики современных ученых, разрабатывая комплексы двигательных действий, способствующих, положительному влиянию на организм детей мы приобретем, мотивированных учащихся. Не стоит забывать, что причин и факторов снижения уровня физической подготовленности с каждым годом будет все больше, так как прогресс в информационных технологиях идет стремительно

и замещающе, поэтому стоит активно приобщать детей в физическую культуру и спорт.

Как уже отмечалось в средствах физического воспитания мы предлагаем использовать различные альтернативные средства двигательной активности, например, внедрение интеллектуально-двигательных упражнений [4]. Данные двигательные действия способствуют всестороннему развитию учащегося, так как они развивают все стороны физической подготовленности, включая и теоретическую. Данный вид подготовки учителя физической культуры часто опускают, используя практическую часть, т.е. сразу приступая к выполнению задания, но ребенок должен не только уметь выполнять физическое упражнение, но и мочь рассказать о нем: к какому виду спорта относиться, как правильно его выполнять, какие ошибки возможны при его выполнении [5].

#### Литература

1. Зареченский А.Б. Двигательная активность школьников // Евразийский научный журнал. 2015, 12. С. 15.
2. Макарова Л.П., Соловьёв А.В., Сыромятникова Л.И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. 2013, 12. С. 494.
3. Самойлова А.М., Малышев Р.А. Состояние здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности школьников на современном этапе // Международный студенческий научный вестник. 2021, 6. С. 49.
4. Старченко В.Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания // Педагогическая наука и образование. 2021, 3. С. 69.
5. Физическая культура и здоровье. V–XI классы: учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. Минск, 2023. 115 с.

УДК 378.172

ББК 75.4(2Рос)

### К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

### TO THE PROBLEM OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

*А.И. Орлов, М.Н. Чапурин, О.Б. Колесникова, М.Г. Шнайдер*  
*A.I. Orlov, M.N. Chapurin, O.B. Kolesnikova, M.G. Schneider*

*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*  
*Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

san-04@rambler.ru

**Аннотация.** Отмечается, что на современном этапе развития системы физического воспитания студентов вузов, сохраняется многолетняя тенденция снижения уровня их здоровья. На основе анализа опыта реализации самостоятельных форм организации занятий

по физической культуре, отмечается низкая их эффективность. С целью совершенствования физического воспитания студентов вузов предлагается учитывать механизм опредмечивания потребности. Для чего рекомендуется контрольный раздел рабочих программ по дисциплинам физической культуры дополнить батареей функциональных проб и полученные показатели соотносить со шкалой биологического возраста.

**Abstract.** It is noted that at the current stage of development of the system of physical education of university students, a long-term trend of declining health levels remains. Based on the analysis of the experience of implementing independent forms of organizing physical education classes, their low efficiency is noted. In order to improve the physical education of university students, it is proposed to take into account the mechanism of objectifying needs. For this purpose, it is recommended to supplement the control section of work programs for physical education disciplines with a battery of functional tests and correlate the obtained indicators with the biological age scale.

**Ключевые слова:** совершенствование, физическое воспитание, студенты вузов, функциональное состояние, биологический возраст, самостоятельные занятия, опредмечивание потребности.

**Keywords:** improvement, physical education, university students, functional state, biological age, independent studies, objectification of need.

**Введение.** В четвертом разделе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением правительства РФ за № 3081-р от 24 ноября 2020 г. [22], акцентируется внимание на необходимости дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования. Актуальность этого обуславливается тем, что на современном этапе развития системы физического воспитания студенческой молодежи многолетняя тенденция снижения уровня их здоровья, к снижению, сохраняется [17, 24, 30]. Причем, многие абитуриенты уже при поступлении в вуз имеют некоторые отклонения в физическом здоровье [21, 25]. Сложившуюся ситуацию усугубляет и специфика организации учебного процесса в вузе. Характерной чертой которой является повышенная интеллектуальная нагрузка в течение учебного семестра, и чрезмерное эмоциональное напряжение в зачётно-экзаменационный период. В совокупности провоцируя дальнейшее ослабление функционального состояния организма обучающихся [13, 19]. Наглядным подтверждением этому могут служить результаты констатирующего эксперимента проведенного на базе Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова, по определению функционального состояния организма студентов (n=462) (рис 1).

В ходе обработки полученных результатов было обнаружено, что в среднем биологический возраст испытуемых соответствует лицам зрелого и старшего возраста. Причем, по некоторым показателям, в частности Индекса Робинсона, характеризующего состояние адаптационных механизмов организма, и индекса Старра, отражающего энергетические возможности, биологический возраст девушек приближается соответственно 55-ти и 65-ти годам. У юношей же, по обоим индексам биологический возраст соответствует мужчинам 65-ти летнего возраста. В контексте сказанного приобретает особое

значение результаты проведенного ранее исследования (рис 2) [20], согласно которым функциональное состояние субъекта деятельности во многом обуславливает проявление его процессов высшей нервной деятельности, в частности внимания и мышления.

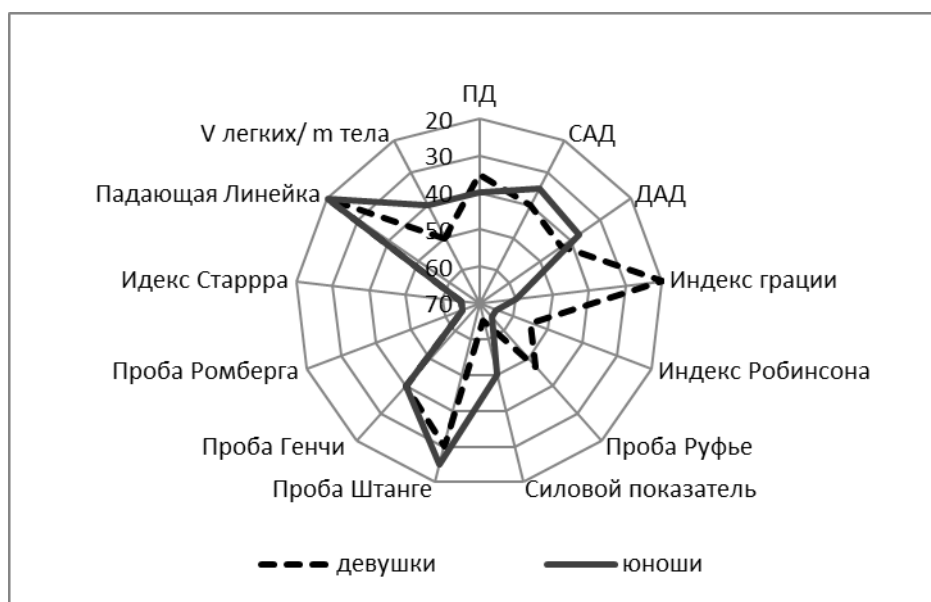


Рисунок 1 – Соотнесение показателей функциональных проб студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова со шкалой биологического возраста

где:

ПД – пульсовое давление;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

Индекс грации – гармоничность развития тела;

Индекс Робинсона – состояние адаптационных механизмов организма;

Проба Руфье – работоспособность сердца при физической нагрузке;

Силовой показатель – кистевая динамометрия;

Проба Штанге – задержка дыхания на максимальном вдохе;

Проба Генчи – задержка дыхания на максимальном выдохе;

Проба Ромберга – состояние вестибулярного аппарата;

Индекс Старра – показатель энергетических возможностей;

Падающая линейка – уравновешенность нервных процессов;

$V_{л}/m_{т}$  – соотношение объема легких к массе тела.

Наглядно подтверждая положение психологической теории деятельности о многоуровневой ее организации, согласно которому, вне зависимости от сложности выполняемой деятельности ее эффективность в значительной мере обуславливается сформированностью психофизических функций (А.Н. Леонтьев) [9], имеющих в своей основе физиологический механизм проявления. Относительно учебной деятельности в дополнение к сказанному можно привести слова А.С. Макаренко утверждавшего еще в середине прошлого столетия, что 85% отстающих учеников не успевают не по своей лени, а в виду физических недугов, и чаще всего неосознаваемых [10].



Рисунок 2 – Показатели эффективности мышления обучающихся вузов, занимающихся спортом с учетом стажа спортивных занятий (по результатам выполнения теста Г.Ю. Айзенка)

В сложившихся условиях функционирования системы студенческого физического воспитания, особое значение приобретает поиск путей активизации их двигательной-физической активности. В этой связи, исследователями [11, 15, 23] рекомендуется при организации занятий опираться на идеи гуманизма, в основе которых лежит уважение к личности обучающихся и создание максимально комфортных условий для раскрытия их физических способностей [4, 7]. Для чего предлагается реализовывать личностно-ориентированный подход, предполагающий учет предпочтений студентов к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности [1, 3, 5, 12, 28]. В связи с чем, в практику физического воспитания студентов стали внедряться самостоятельные формы организации занятий в пределах до 50% от всего объема практических занятий предусмотренных рабочими программами. Предполагалось, что на основе личностных предпочтений студенты вузов будут самостоятельно заниматься наиболее привлекательным видом физкультурно-спортивной деятельности. Что как следствие должно обеспечить повышение их функционального состояния и в итоге продуктивности интеллектуальной деятельности. В этой связи становится актуальным вопрос об определении эффективности комбинирования аудиторных и самостоятельных занятий по физической культуре в системе высшего профессионального образования в современных условиях.

**Цель исследования.** С учетом сказанного цель проводимого исследования сформулирована следующим образом – определить эффективность сочетания различных форм организации занятий по физической культуре в современных условиях развития системы физического воспитания студентов вузов.

**Методы исследования.** Достижение поставленной цели исследования обусловило выбор его методов, в качестве которых рассматривались: анализ, обобщение и интерпретация данных психолого-педагогической и философской литературы, констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опытной-экспериментальной базой исследования явились студенты 2-х курсов (n=164) Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова, занимающихся физической культурой в рамках совмещения аудиторных и самостоятельных форм организации занятий. Длительность эксперимента составила один учебный год, в период с сентября 2023 по май 2024 гг. Предполагал организацию входного и выходного тестирования по определению сформированности свойств мышления, а именно его эффективности, определяемой по результатам выполнения тестов Г.Ю. Айзенка, и вычисляемой как соотношение успешно завершённых заданий, к общему числу их выполненных.

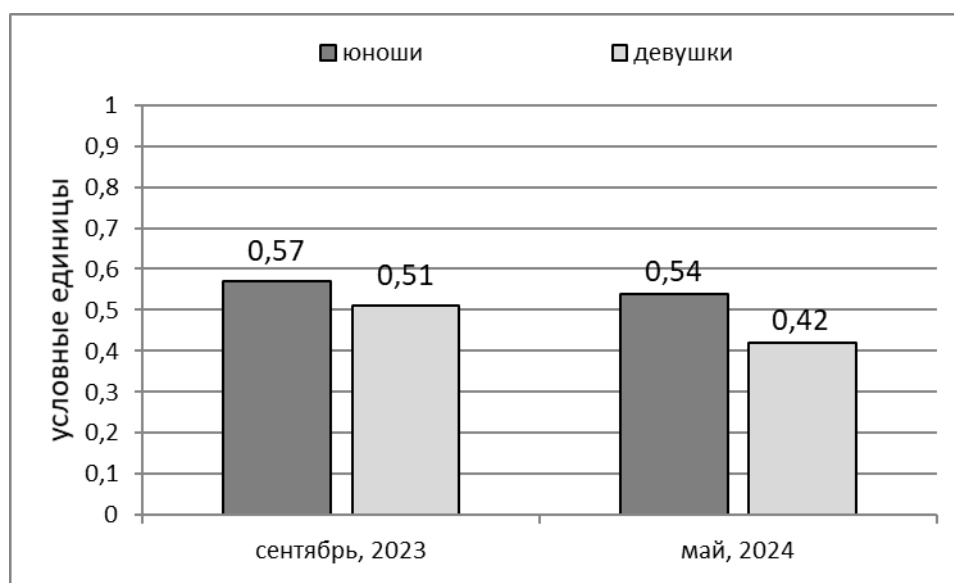


Рисунок 3 – Динамика показателя эффективности мышления студентов вузов при сочетании аудиторных и самостоятельных форм организации занятий по физической культуре (по результатам выполнения теста Г.Ю. Айзенка)

Как показывает сравнительный анализ полученных результатов входного и итогового тестирования, в течение учебного года у участников эксперимента происходит снижение показателей эффективности мышления. Причем наиболее заметно оно проявляется у девушек (рис 3). Если у юношей за время эксперимента исследуемый показатель снизился на 0,06 у.е., то у девушек на 0,12 у.е, что в два раза больше чем у юношей.

Обобщение полученных экспериментальных данных и их сопоставление с результатами исследований представленными на рисунке 2, дает основание предположить, что снижение продуктивности мышления обучающихся вузов,



наблюдаемое в период обучения, вызвано ослаблением функционального состояния организма испытуемых. Что в свою очередь, явилось следствием недостаточной их двигательной активности. Иными словами, в силу ряда обстоятельств, обучающиеся вузов игнорируют самостоятельные занятия по физической культуре. В результате чего неизбежно наступает редуционная фаза [14] вызванная длительностью перерыва между занятиями проводимых в аудиторной форме.

Обращая внимание на недостаточную двигательную активность обучающихся вузов, следует отметить парадоксальное явление, наблюдаемое в последнее десятилетие в практике студенческого физического воспитания. Признавая значимость занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, большинство из них все-таки остаются физкультурно пассивными [26]. Наблюдаемая ситуация может быть объяснена в русле положения материалистической диалектики о противоречии как основном источнике развития. Отсутствие физического дискомфорта у обучающихся порождает у них субъективную удовлетворенность в своем физическом здоровье, тем самым не побуждая их к занятиям физической культурой. В качестве подтверждения можно привести статистические данные, согласно которым 69% студентов вузов довольны, а 9% очень довольны своим здоровьем. В виду чего только чуть более 14% обучающихся вузов самостоятельно занимаются физическими упражнениями на регулярной основе [27] и это притом, что по результатам медицинских осмотров всего лишь 11% студентов не имеют проблем со здоровьем [8].

**Выводы.** Полученные результаты констатирующего эксперимента и обобщение данных научно-методической литературы позволяют сформулировать вывод о том, что в сложившейся ситуации видится неоправданной реализация в практику физического воспитания студентов вузов, самостоятельных форм организации занятий. Во всяком случае, на современном этапе развития системы физического воспитания в вузах. При этом, идею гуманизации физического воспитания, безусловно важную и прогрессивную, нельзя ограничивать только лишь как налаживание доверительных отношений между участниками образовательного процесса. В плоскости педагогического процесса профессионального обучения, ее надлежит понимать в более широком смысле, как создание условий для полноценной подготовки будущих специалистов к реализации своих социальных функций в будущем [16, 18, 29]. В этой связи, видится более продуктивным, в деле совершенствования физического воспитания студентов вузов в современных условиях, опираться на механизм опредмечивания объективно существующей потребности в укреплении их здоровья. Что, на наш взгляд, возможно, если контроль эффективности занятий по физической культуре осуществлять не только по показателям физической подготовленности обучающихся, но и по динамике показателей функционального состояния организма, соотносимых со шкалой биологического возраста. Для чего необходимо внести ряд коррекций в

контрольный раздел рабочих программ по физической культуре студентов вузов. При этом, наибольший эффект от внесенных изменений, в современных условиях развития системы физического воспитания студентов вузов, к сожалению, унаследовавшей проблемы школьной системы, возможно ожидать только лишь при аудиторных формах организации занятий. Как свидетельствуют результаты исследований, исключительно в непосредственном и регулярном контакте с преподавателем появляется возможность изменить отношение обучающихся вузов к своему здоровью [2, 6] и как следствие обеспечить положительные изменения в их функциональном состоянии, рассматриваемые как условия повышения продуктивности их учебной деятельности.

#### Литература

1. Вишневский В.И., Щербакова В.Л., Марандыкина О.В. Учебно-исследовательская деятельность, как одно из направлений личностно-ориентированного подхода в процессе физического воспитания: Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе. Матер. IX Всеросс. науч.-практ. конф. 2023. С. 36-43.
2. Гаврилова Н.Е., Мохунько А.Д. Основные аспекты совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019, № 3-3 (47). С. 38-42.
3. Георге С.В. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов: Современное научное знание в условиях системных изменений. Матер. Первой национальной науч.-практ. конф. 2016. С. 67-69.
4. Гонтаренко А.Ю., Матвеев В.С., Ишханьянц И.Г. Новые модели гуманизации физического воспитания: Единство и идентичность науки: проблемы и пути решения. Сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 49-52.
5. Дзугутова Ю.Т., Бутхузи Ж.А. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Проблемы научной мысли. 2024. Т. 1, № 2. С. 116-119.
6. Ержанов Г.К. Основные направления совершенствования системы физического воспитания студентов вузов: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Матер. XIX Междунар. науч.-практ. конф. Ставрополь, 2022. С. 38-42.
7. Каравайная В.В., Ростеванов А.Г. Гуманизация физического воспитания экономических вузов как аспект подготовки квалифицированных кадров: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. 2020. С. 651-656.
8. Кокшаров А.В., Гриценко Д.А. Уровень физической активности студентов транспортного вуза: Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения: Сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конф. СПб., 2022. С. 56-60.
9. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975.
10. Макаренко А.С. Избранные педагогические сочинения. в 2-х т. М: Педагогика, 1977.
11. Макарова Е.И., Ларионова Н.Н. Здоровый образ жизни студента в свете гуманизации физического воспитания: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Матер. всеросс. науч.-практич. конф. 2015. С. 108-109.
12. Малащенко М.С., Барабанов Е.В., Тарасенко И.Р., Аров Х.Н., Минкина В.И. Физическое воспитание студентов России посредством личностно-ориентированного подхода: Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества. Электронный сб. Матер. VII нац. науч.-практ. конф. студентов и преподавателей. 2018. С. 25-29.

13. Мамчур М.А., Старостина А.В. Двигательная активность студентов ВГОУ в настоящее время: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф. Н. Новгород, 2022. С. 494-499.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
15. Нефидов Ф.Л. Гуманизация процесса физического воспитания: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сб. статей XV Междунар. науч. конф. 2019. С. 45-47.
16. Орлов А.И., Шугаев А.Г. Иванова А.Н. Гуманистически ориентированное физическое воспитания студентов: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Матер. междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 147-151.
17. Орлов А.И., Таланцева В.К. Информационные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2021, № 2. С. 40-42.
18. Орлов А.И., Иванова А.Н. К проблеме гуманизации физического воспитания в вузах: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2017. С. 727-733.
19. Орлов А.И., Таланцева В.К., Пешкумов О.А. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2022, № 75-1. С. 83-85.
20. Орлов А.И., Колесникова О.Б., Иванова А.Н., Лукутин А.А., Логачёв О.В., Доронин К.Н. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов: Пути исторического развития российского государства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации. Матер. VIII Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. Чебоксары, 2017. С. 301-310.
21. Петрова М.М., Каскаева Д.С., Тутынина О.В., Романова И.В. Сравнительный анализ физического здоровья у студентов на 1 и 6 курсах // Уральский медицинский журнал. 2020, № 10 (193). С. 184-187.
22. Стратегия 2030. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: <https://www.minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения 23.10.2024).
23. Сучков А.К. Реализация принципа гуманизации в физическом воспитании обучающихся учреждений высшего образования: Физическая культура и спорт в современном социуме. Матер. II Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 2024. С. 57-59.
24. Фомин С.А., Шевченко А.Р. Здоровьесберегающая деятельность в вузах (анализ научных данных специалистов) // Эпоха науки. 2019, № 19. С. 149-152.
25. Фомина Н.А., Чернявский Г.П., Мельникова Ю.В., Алёшина О.В. Анализ уровня здоровья студентов театрального отделения вуза культуры // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8, № 4. С. 93-98.
26. Хабарова О.Л. Проблема снижения уровня здоровья и физической подготовленности студентов вуза: Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество: Сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. Чебоксары, 2019. С. 295-298.
27. Хадиева Р.Т. Отношение студентов непрофильных специальностей к физической культуре в контексте современных приоритетов // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2015, № 1 (3). С. 106-108.
28. Ханевская Г.В. Инновационные формы физического воспитания: личностно-ориентированный подход // Проблемы современного педагогического образования. 2019, № 62-3. С. 257-259.

29. Шнайдер М.Г., Орлов А.И. Гуманизация физического воспитания в вузах как педагогическая проблема: Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта. Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. СПб., 2018. С. 175-178.
30. Talantseva V.K., Orlov A.I., Altynova N.V., Platunov A. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates: International Conference "Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century" (SPORT LIFE XXI). International Conference "Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century" (SPORT LIFE XXI). 2021. P. 01006.

УДК 796.011.3

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

---

**DESIGNING MODERN TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION  
OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Г.М. Перова*  
**G.M. Perova**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

perovagm@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты введения в процесс физического воспитания студентов вуза современных технологий. Рассмотрены особенности и перспективы использования инновационных средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности студентов первокурсников. Авторами подтвержден факт того, что применение на физкультурных занятиях различных направлений фитнеса повышает мотивацию будущих специалистов в двигательном режиме. Также отмечается положительное влияние новых технологий в поддержании умственного и физического потенциала студентов высшей школы в повседневной деятельности.

**Abstract.** The article presents the results of introducing modern technologies into the process of physical education of university students. The features and prospects of using innovative means of physical education to improve the level of physical fitness of first-year students are considered. The authors confirmed the fact that the use of various fitness areas in physical education classes increases the motivation of future specialists in the motor mode. The positive impact of new technologies in maintaining the mental and physical potential of higher education students in everyday activities is also noted.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, фитнес, здоровье.

**Keywords:** physical education, students, fitness, health.

**Введение.** Современная молодежь представляет собой специфическую группу в социуме. Именно по этой причине, внимание к их здоровью занимает особенный пласт исследований. Отражая интеллектуальный потенциал страны, подрастающее поколение является ресурсом для дальнейшего развития общества. Основа успешного общественного строя - это здоровое

поколение, которое способно результативно справляться с задачами, предъявляемыми социально-экономическими и политическими условиями. Темой здоровья молодежи занимаются учебные и медицинские учреждения, общественные организации и молодежные центры [1].

Обращая внимание на проблематику здорового образа жизни, следует отметить, что в рамках ретроспективного анализа исследований здоровья студентов отмечается динамика его ухудшения. Данная тенденция особенностей уровня здоровья основывается на сниженной физической активности молодого поколения, его неустойчивом нервно-психическом состоянии, ограниченными мотивационными ресурсами, которые отвечали бы стремлениям самих учащихся [2].

Все вышесказанное объясняет необходимость комплексного педагогического подхода к укреплению психофизического потенциала здоровья студентов вуза. Перспективным направлением обеспечения такого подхода может стать, на наш взгляд, применение на практических занятиях по физической культуре современных технологий оздоровительной направленности. К таким технологиям в области физического воспитания можно отнести оздоровительно-профилактическую систему «фитнес». Общеизвестно, что фитнес является многогранной программой и включает множество современных средств двигательной активности [3]. Нами представляется, что внедрение в учебный процесс различных направлений фитнеса сможет повысить мотивацию будущих специалистов в двигательном режиме и поддержать их умственный и физический потенциал в повседневной деятельности.

Цель исследования: разработка концепции использования элементов фитнеса в процессе физического воспитания студентов факультета иностранных языков ГСГУ.

Задачи исследования: выявить уровень физической подготовленности студентов первокурсников; определить степень их мотивации к физкультурной практике.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент был осуществлен на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна. Исследование проводилось в рамках дисциплины «физическая культура» со студентами первого курса основной и подготовительной медицинских групп в количестве 34 человек. Студенты были поделены на две группы: контрольную (16 студентов) и экспериментальную группу (18 студентов).

В структуру подготовительной части занятий по физической культуре экспериментальной группы в течение первого семестра были введены упражнения оздоровительной направленности - «3D- фитнес».

3D - фитнес представляет собой сочетание классических упражнений фитнеса, направленных на одну и ту же мышечную группу, выполняемых в трех плоскостях. Данная физическая работа проводится в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях. Такая двигательная работа

действует не только на мышцы, но и на суставы и умственную деятельность. Выполняя упражнения в разных направлениях, реально стабилизировать основные двигательные функции организма студентов. Одним из основных преимуществ 3D упражнений, является то, что они позволяют укреплять все мышечные функции тела. В работу включаются те мышцы, которые не тренируются при односторонних упражнениях. 3D – фитнес влияет и на нервную систему, которая в свою очередь быстро рефлектирует на данную нагрузку и заставляет мышцы реагировать на изменения направления. Это помогает совершенствовать не только физические, но и умственные способности студентов ЭГ.

В начале учебного года студенты КГ и ЭГ сдали контрольные тесты, на выявление их физической подготовленности. По результатам тестирования студентов двух групп, участвующих в исследовании в начале учебного года, достоверные отличия уровня физической подготовленности не были обнаружены ( $p \geq 0,05$ ).

Для решения цели исследования, в вводную часть занятия по физической культуре студентов экспериментальной группы нами были внедрены упражнения оздоровительной направленности - «3D- фитнес». Данный комплекс физической активности длился 15-20 минут и состоял из шести упражнений. Каждое упражнение выполнялось в трех плоскостях. В основной части занятия по физической культуре студенты ЭГ занимались по программе, утвержденной на кафедре физической культуры. Заключительная часть физкультурного занятия представляла собой упражнения на расслабление и растяжение мышц.

Студенты КГ занимались в соответствии с действующей на кафедре физической культуры программой.

В конце декабря 2023 года был проведен повторный скрининг студентов двух испытуемых групп. Данные повторного мониторинга показали достоверность улучшения тестовых параметров студентов ЭГ.

Результаты исследования и их обсуждение. Контрольная диагностика уровня физической подготовленности студентов ЭГ показала, что силовой показатель мышц живота имеет достоверность улучшения. Так данные теста студентов ЭГ показали положительную динамику и увеличились на 9,4% ( $p \leq 0,05$ ). Изменения результатов тестирования студентов КГ оказались незначительным - 2,1% ( $p \geq 0,05$ ).

Мониторинг показателей силы мышц плечевого пояса, студентов ЭГ также оказался лучше, чем у студентов КГ. Итог теста на сгибания и разгибания рук в упоре лежа имеет следующие данные: студенты экспериментальной группы в среднем улучшили данные на 9,8% ( $p \leq 0,05$ ). Студенты КГ улучшили силовой показатель на 2,8%, достоверность  $p \geq 0,05$ . Оценивая функциональное состояние студентов испытуемых подгрупп, нами были применены пробы Штанге и Генчи. Студенты контрольной группы в течение первого семестра не смогли улучшить результат (проба Штанге – 1,1%; Генчи - 0,13%). Студенты экспериментальной группы показали более

высокий прирост тестовых показателей ( $p \leq 0,05$ ) в сравнение со студентами контрольной группы. Проба Штанге у студентов ЭГ улучшилась в среднем на 8,74%; результат пробы Генчи на 7,95%.

Выводы. По результатам проведенного нами эксперимента можно отметить, что внедрение в практику физкультурных занятий современных технологий, в частности 3 D – фитнеса, сможет повысить не только мотивацию студентов высшей школы в двигательном режиме, но и улучшить их умственные и физические ресурсы для успешной жизнедеятельности.

#### Литература

1. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи // Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». Минск, БГУФК, 2019, Т.3. С.114-117.
2. Перова Г.М., Аникин А.А., Аникина Т.С. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе // Педагогическое образование и наука. 2020, № 2. С. 109-111.
3. Перова Г.М., Нечаев А.В. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019, № 5. С. 41-44.

### ФИТНЕС В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

---

### FITNESS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

---

*Ж.А. Позняк<sup>1</sup>, В.Е. Позняк<sup>2</sup>*  
*J.A. Pozniak<sup>1</sup>, V.E. Pozniak<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Витебск, Беларусь,*

<sup>2</sup>*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Беларусь*

<sup>1</sup>*Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University, Vitebsk, Belarus*

<sup>2</sup>*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Belarus*

sknar2009@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается мнение ведущих специалистов в области физической культуры в отношении включения фитнеса в практику физического воспитания студентов. Анализируется место и роль фитнеса в физической культуре студенческой молодежи, его влияние на поддержание здоровья студентов на оптимальном уровне. Показаны результаты социологического опроса студентов медицинского учреждения высшего образования, в котором респонденты отражают свое мнение о включении фитнеса в практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» начиная с первого курса обучения.

**Abstract.** The article examines the opinion of leading experts in the field of physical education regarding the inclusion of fitness in the practice of physical education of students. The place and role of fitness in the physical education of student youth, its impact on maintaining students' health at an optimal level are analyzed. The results of a sociological survey of students of a medical institution of higher education are shown, in which respondents reflect their opinion on the inclusion of fitness in practical classes on the academic discipline "Physical Education" starting from the first year of study.

**Ключевые слова:** студенты-медики; учреждение высшего образования; физическое воспитание; учебная дисциплина «Физическая культура»; фитнес.

**Keywords:** medical students; establishment of higher education; physical education; academic Physical Training classes; fitness.

**Введение.** Появление инновационных оздоровительных систем и развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь тесно связано с проведением политики в области здорового образа жизни населения. Это отражено и в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования (УВО) Республики Беларусь. В ней предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса «для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студенческой молодежи» [7]. Это предложение позволило рассматривать фитнес не только в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением, но и в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО.

*Цель исследования* – обоснование внедрения фитнес-программ в практику физического воспитания студентов-медиков.

**Методы и организация исследования.** В рамках экспериментально-поискового исследования, проводился анализ мнения ведущих специалистов по внедрению фитнеса в практику физического воспитания студентов. Также проведено анонимное анкетирование студентов-девушек УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ) по оценке состояния организации учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО, где участвовало 482 девушки 1-4 курсов ВГМУ.

*Методы исследования:* анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики (Statsoft STATISTICA 10).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно проведенному статистическому анализу об использовании фитнеса в физическом воспитании белорусских студентов было выявлено, что исследуемые нами УВО в 100 % случаев применяют оздоровительные системы, в том числе и фитнес в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура», разница заключается лишь в виде, цели, и контингенте занимающихся. Также следует отметить использование фитнеса и оздоровительной аэробики во внеучебное время в форме факультативных занятий и секций в УВО страны. Так из 43 государственных УВО на 20 официальных сайтах спортивные клубы приглашают своих студентов посещать секционные занятия по фитнесу и



аэробике, причем предлагают на выбор несколько фитнес-программ как для девушек, так и для юношей.

Исходя из полученного результата можно сказать, что классический подход к проведению учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» вытесняется и мы наблюдаем тенденцию в формировании инновационных трендов в организации учебных занятий. Это стремление отражено в высказывании В.С. Якимович: «В современном обществе наблюдается стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций УВО и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, физическому, социально-психологическому и морфофункциональному статусу» [3, с. 155].

В свою очередь, Е. Г. Сайкина считает: «Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования студенческой молодежи является сегодня одной из основных актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений» [6].

В.И. Григорьев в своих исследованиях утверждает: «Интеграция видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студента, является одним из приемлемых путей оздоровления студенческой молодежи. Включение фитнес-программ в дополнение к повседневной деятельности, позволит поддерживать здоровье студенческой молодежи на оптимальном уровне» [1]. Помимо этого, автор утверждает, что интеграция фитнеса в вузы, позволит обзавестись многосторонними социокультурными связями между студентами и преподавателями.

По мнению Ю.А. Усачева: «Занятия фитнесом позволяют справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного психофизического напряжения, нормализовать эмоциональный тонус, повысить творческую активность студентов, их работоспособность, формировать и совершенствовать физические качества и жизненно важные умения и навыки» [8].

Из этого вытекает, что целью современного физического воспитания в УВО является не только развития физических качеств, но и формирование определенного стиля жизни, забота о собственном здоровье.

В этой связи представляет интерес процесс интеграции фитнеса в физическое воспитание студентов. Так анализ научных материалов свидетельствует, что одной из первых кто проявил интерес и предпринял попытки к определению роли и места фитнеса в физической культуре была российский ученый Е.Г. Сайкина. По этому вопросу также работали В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко Н.Н. Венгерова, Т.Н. Шутова и др., которые в своих трудах представили классификацию фитнес-программ и фитнес-технологий в контексте их применения в физическом воспитании студентов.

Так, В.И. Григорьев, основываясь на общероссийском классификаторе продукции и услуг дифференцировал фитнес-технологии и программы по

следующим направлениям: «аэробные программы; силовые программы; программы смешанного формата; программы «Body & Mind»; танцевальные программы; программы с использованием восточных единоборств» [1].

Н.Н. Венгерова выделила критерии и видовые признаки классификации фитнес-технологий: «Использование дополнительных технических средств; по структуре основных движений; по направлению воздействия; по решению основных педагогических задач; по интенсивности выполнения занимающимися нагрузки». А также предложила семь основных групп фитнес-программ: «1. Использование циклических упражнений на технически сложных тренажерах (cycling, tracking, roller-training, slide, XO-Lopers и др.); 2. Использование тренажерных устройств и приспособлений (Rope Skipping, силовые тренировки (Pump Attak, Power Ball, Lab workout и др.), степ-аэробика, фитбол, фитфул, тераэробика и др.); 3. Классическая аэробика (базовая) (Hi, Low, Hi-Low и др.); 4. Танцевальная направленность аэробики (фолк, фанк, латино, афро, джаз, хип-хоп, стрит, модерн, боди-балет, зумбо и др.); 5. Заимствование из восточных оздоровительных двигательных систем (фитнес-бокс, А-бокс, Тай-бо, Ри-бо, Цигун, Тай-чи, йога и др.); 6. Прикладные направления (Релаксация, Стретчинг, Пилатес, аэробика для беременных, аква-аэробика, тренинг тела, изотон, функциональный тренинг и др.); 7. Комплексная направленность воздействия (Morning class – Scalpt, Power Game, Interval, тераэробика, флекс и др.)».

В.И. Григорьев с соавторами Д.Н. Давиденко, С.В. Малининой предложил в своей работе пути формирования фитнес-культуры студента, авторы дали научное обоснование понятию «фитнес-культура»: «Это многомерный социокультурный феномен. Ее структуру составляют фитнес-клубы, центры, студии, тренажерные залы, фито-бары, услуги SPA. В системе высшего профессионального образования (ВПО) она служит важным инструментом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует ее воспитанию, образованию и социализации» [1]. Научно обосновали содержание фитнес-культуры и представили параметры нагрузок фитнес-программ, применяемых на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в УВО, а также изложили физиологические и методические основы организации используемых занятий в образовательном процессе.

Ю.А. Усачев с группой соавторов продолжил изучения внедрения фитнес-культуры как одного из эффективных компонентов системы ВПО, и в своем научном труде неоднократно доказывал востребованность фитнес-культуры в физическом воспитании студентов: «Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения» [8]. Кроме этого, уже многие годы ряд педагогов и исследователей предпринимают действия по внедрению различных популярных видов фитнес-программ в практику УВО с доказательствами эффективности их применения.

Закономерен тот факт, что белорусские ученые также уделяют много времени на изучение понятие «фитнес» и рассматривают его в контексте применения в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в УВО. Так В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин в своей работе по организационно-методическому обеспечению физического воспитания студентов, рекомендуют использовать различные программы фитнеса в образовательном процессе и предлагают их краткий список, раскрывая содержание и структуру таких занятий [2].

В.В. Садовникова предлагает не ограничиваться в подготовке фитнес-инструкторов только краткосрочными курсами и семинарами, а ввести эту специальность в высшее физкультурное образование, при этом она обращает внимание: «мы серьезно меняем функциональное состояние организма занимающихся, значит, крайне актуально требование «не навреди»» [5], к чему и подготавливает обучение в профильных УВО. Этим вопросом на более раннем этапе также были обеспокоены российские ученые, в результате чего в ВПО были введены новые специальности по подготовке к профессиональной работе – «Фитнес-тренер», «Фитнес-инструктор» и др.

Наряду с рассматриваемыми выше вопросами белорусские специалисты не прекращают работу по внедрению в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УВО фитнес-программ. Ведется поиск инновационных содержаний таких занятий, например фитнес на мини батутах (А.В. Константинова, Д.Э. Шкирьянов, 2018), фитнес-йога (А.Н. Юденко, 2019), степ-аэробика (Т.В. Литуновская, 2018), фитнес-аэробика (В.В. Незгодинская, 2015), фитнес-бокс (Ж.А. Позняк, 2024) [4] и др.

В результате проведенного анализа нас заинтересовал вопрос: есть ли спрос у наших студентов в изменениях по учебной дисциплине «Физическая культура» и как они относятся к двигательной активности, а в частности к фитнесу. Проведенное анкетирование студентов-девушек ВГМУ показал, что 94,1 % опрошенных согласны, что двигательная активность основа здорового образа жизни. Из них более 50 % выбирают фитнес (аэробiku) для сохранения своего здоровья, как физического, так и психического. Отметим, что фитнесом девушки занимаются и вне университета. Так, 13 % младших курсов и 8 % старших курсов занимаются не только плановыми занятиями по физической культуре, но и ходят 3-4 раза в неделю в фитнес-клубы, при этом 27 % респондентов 1-2 курсов и 37 % 3-4 курсов посещают учебные занятия и нерегулярно фитнес. 46 % всех опрошенных считают целесообразным внесения изменений в традиционную систему в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в УВО. Заметим, что на младших курсах больше студентов желает включать в учебных занятия фитнес-программ – 49 % студентов, а на старших курсах – 42 %. Полученные данные позволили констатировать факт, подтверждающий желание заниматься начиная с младших курсов различными фитнес-направлениями с использованием музыкального сопровождения. А также студенчество не против и

инновационных средств, а в частности фитнес-бокса, на учебных занятиях (табл.).

Таблица – Мнения студентов-девушек ВГМУ в актуальности использования фитнес-программ в физическом воспитании (n=482)), %

| Вопросы                                                                                 | Ответы, 1-4 курс/1-2 курс/3-4 курс, % |              |                               |             |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------|
|                                                                                         | Да                                    |              | Нет                           | Затрудняюсь |                                 |
| Считаете ли Вы двигательную активность основой ЗОЖ?                                     | 94,1                                  |              | 1,65                          | 2,94        |                                 |
| Какие средства физической культуры Вы бы выбрали для сохранения Вашего здоровья?        | Фитнес (аэробика)                     | Оздоров. бег | Плавание                      | Спорт. игры | Фитнес с элементами единоборств |
|                                                                                         | 52/52/65                              | 48/50/36     | 41/43/42                      | 41/45/13    | 27/29/34                        |
| Как часто Вы занимаетесь организованными видами физических упражнений?                  | Физическая культура (ФК)              |              | ФК + фитнес 3-4 раза в неделю |             | ФК + фитнес нерегулярно         |
|                                                                                         | 56/57/48                              |              | 12/13/8                       |             | 29/27/37                        |
| Считаете ли Вы целесообразным дополнение программного материала по физической культуре? | Да, фитнес-программами                |              | Да, спортивными играми        |             | Все устраивает                  |
|                                                                                         | 46/49/42                              |              | 20/22/8                       |             | 30/34/42                        |

**Выводы.** Таким образом в результате анализа научно-методической литературы выявлено, что использование фитнеса в физическом воспитании студентов широко изучено и описано в работах белорусских и зарубежных ученых и может с успехом применяться в работе со студенческой молодежью УВО. Проведенные исследования также показали, что среди специалистов просматривается тенденция по внедрению инновационных фитнес-программ в физическое воспитание. Вместе с тем остается малоизученным вопрос организационно-методического обеспечения современными фитнес-программами образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами младших курсов. Наряду с этим, опрошенные студенты-девушки младших курсов поддерживают внедрения фитнес-программ в практику физического воспитания студентов-медиков.

#### Литература

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Коледа В.А., Дворак В.Н. Основы физической культуры : учеб. пособие. Мн. : БГУ, 2016. 191 с.
3. Незгодинская В.В. Использование фитнес-аэробики для оптимизации физического воспитания студенток вузов // Вестник полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки : научно-теоретический журнал. 2015, № 15. С. 155–159.

4. Позняк Ж.А., Позняк В.Е. Содержание фитнес-бокса в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами медицинских специальностей // Известия Тул.ГУ. Физическая культура. Спорт. 2024, Вып. 5. С. 34–40.
5. Садовникова В.В. Роль фитнеса в оздоровлении населения Беларуси // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Мн., 2015, Ч. 1. С. 45–48.
6. Сайкина Е.Г. Обоснование подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 84–92.
7. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» : утвержденная М-вом образования Респ. Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД–СГ.025/тип. : сост. : В. А. Коледа [и др.]. Мн., 2017. 33 с.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учеб.пособие / под ред. Ю. А. Усачева. К. : Логос, 2015. 200 с.

## АНАЛИЗ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

## ANALYSIS OF THE LEVEL OF THEORETICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN IN THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH"

*Д.Н. Попко, М.В. Хлопцева*  
*D.N. Popko, M.V. Khloptseva*

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Беларусь*  
*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Belarus*

tuifui@99.gmail.com

**Аннотация.** Система физического воспитания в учреждении образования, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физической культурой и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития физических качеств, приобретения теоретических знаний учащимися, а также развивать мотивацию к самостоятельным занятиям спортом, помогать ребенку лучше осваивать программный материал. В настоящее время в учебной программе теоретической подготовке отводится 4 часа из 68-70 предложенных. Но не стоит забывать, что для всесторонне развитой личности необходимо не только «здоровое тело», но и «здоровый дух».

**Abstract.** The system of physical education in an educational institution, combining class, extracurricular and out-of-school forms of physical education and sports, should create the most favorable conditions for the development of physical qualities, the acquisition of theoretical

knowledge by students, as well as develop motivation for independent sports, help the child better master the program material. At present, the curriculum allocates 4 hours out of 68-70 proposed for theoretical training. But do not forget that for a comprehensively developed personality, not only a "healthy body" is necessary, but also a "healthy spirit".

**Ключевые слова:** физическая культура и здоровье, учащиеся, теоретическая часть, анализ.

**Keywords:** physical education and health, students, theoretical part, analysis.

**Введение.** В целом реализация в средней школе предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение школьниками физического воспитания. Целью преподавания предмета «Физическая культура и здоровье» в IX-X классах является развитие физической культуры учащихся и их оздоровления с учетом их возрастных и половых особенностей. К указанной цели добавляется воспитание умений самостоятельно выбирать средства и методы физической культуры для полноценного и сбалансированного развития. Реализация задачи осуществляется в рамках развития комплекса компетенций, относящихся к физкультурной и спортивной деятельности и вносящих в себя образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи, ориентированные на формирование физической культуры личности учащегося.

К образовательным задачам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» относятся освоение и обучение использованию на практике доступных на третьей ступени общего среднего образования:

- физкультурных знаний, необходимых для безопасных организованных и самостоятельных занятий;
- двигательных умений, навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательной задачей учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является содействие становлению и развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

- повышение умственной работоспособности;
- профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование правильной осанки, профилактика миопии и плоскостопия.

В раздел «Основы знаний физической культуры» включен теоретический материал, необходимый для обучения по предмету «Физическая культура и здоровье», формирования здорового образа жизни и самостоятельного применения средств физической культуры в свободное от учебы время.

Личностные компетенции учащихся, заканчивающих IX-XI классы общеобразовательного учреждения, конкретизируются в четырех аспектах:

- учащиеся должны знать и понимать;
- учащиеся должны знать и соблюдать;
- учащиеся должны знать и уметь;
- учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни.

На третьей ступени общего среднего образования могут создаваться спортивно-педагогические классы, в которых в течение учебного года на углубленном уровне изучается учебный предмет «Физическая культура и здоровье».

Цель исследования – изучить уровень теоретической подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Методы и организация исследования. Проводились сравнение и анализ полученных данных теоретической части олимпиады по учебному предмету «физической культуре и здоровью» за 5 лет. Методы: сравнение, анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Имея представления о содержании теоретической части учебной программы можем сделать вывод, что владение данным материалом необходимы не только для формирования физической культуры личности, но и для удовлетворения базовых потребностей социального человека.

Анализ проводился, как уже было озвучено, исходя из полученных результатов олимпиады по физической культуре и здоровью за 5 лет по теоретической части.

Были проанализированы 2 этапа, как юношей, так и девушек. Максимальное количество баллов составляло 62,5 балла.

В таблице представлено среднее количество баллов у юношей и у девушек по годам [1].

Как видно в таблице имеется тенденция увеличения результатов в 2023-2024 годах [2].

Связано это, в первую очередь, с популяризацией олимпиады и появлений новых методических пособий.

Как известно в теоретической части олимпиады имеется три блока.

Блок А – это закрытая форма ответов. Задание включает в себя четыре утверждения, одно из которых правильное и наиболее верное (полное). Выбор следует обозначить знаком «крестик» на соответствующем варианте, другие

варианты ответа остаются незачеркнутыми. За каждый верный ответ назначается 1 балл.

Блок В – задание на установление соответствия. Ответ заключается в указании правильной связи между двумя множествами. Необходимо записать правильную букву в соответствующий столбец. За каждый правильный ответ назначается 1,5 балла. Баллы насчитываются только за полностью правильный ответ. Частично верный ответ оценивается в 0 баллов.

Блок С – задание с открытой формой ответов. Результат должен быть записан напротив соответствующего номера задания. Запись следует выполнить разборчивым, хорошо читаемым почерком. За каждый правильный ответ назначается 2 балла. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ в соответствии с условиями задания. За частично верный ответ оценивается в 0 баллов.

Таблица – результаты теоретической части второго и третьего этапа

| Год           | Юноши (баллы) | Девушки (баллы) |
|---------------|---------------|-----------------|
| <b>2 этап</b> |               |                 |
| 2020          | 22            | 22,9            |
| 2021          | 22,9          | 24,6            |
| 2022          | 21,8          | 23,1            |
| 2023          | 23,7          | 24,9            |
| 2024          | 28,8          | 31,5            |
| <b>3 этап</b> |               |                 |
| 2020          | 45            | 44              |
| 2021          | 27,5          | 26              |
| 2022          | 25            | 24              |
| 2023          | 31            | 33              |
| 2024          | 32            | 34              |
| <b>4 этап</b> |               |                 |
| 2020          | 46.1          | 23              |
| 2021          | 26            | 33.4            |
| 2022          | 24.3          | 27.4            |
| 2023          | 22.9          | 24.6            |
| 2024          | 40            | 37.9            |

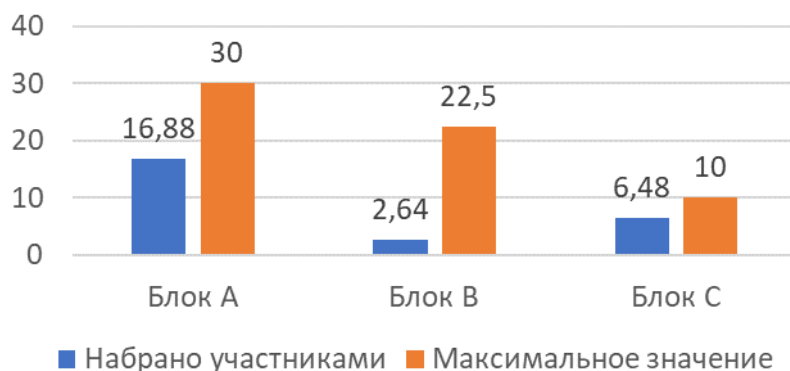


Рисунок 1 – Девушки



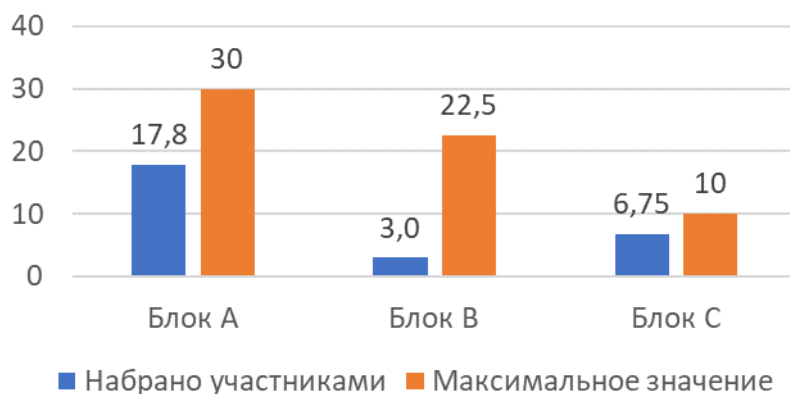


Рисунок 2 – Юноши

Результаты за 5 лет (2018 - 2023) 3 этап олимпиады [2].

Имея данные показатели, можем сделать выводы об отдельно взятом блоке.

Блок А является самым объемным, результаты здесь находятся на среднем уровне.

Как показано на диаграммах, самым отстающим считается Блок В, связано это с тем, что задания в данном блоке на установление соответствия, которые оцениваются за полностью правильный ответ, частично верные ответы оцениваются в 0 баллов.

Блок С в свою очередь является самым сложным, но при этом уровень среднего значения колеблется выше среднего.

Выводы. Сравнив и проанализировав полученные результаты, можно сказать, что уровень теоретической подготовки школьников, которые участвовали в олимпиаде по физической культуре и здоровью имеют показатели ниже среднего, особенно это прослеживается во втором этапе

В завершении хотелось бы подчеркнуть, что в исследовании рассматривались результаты учащихся, которые проходили дополнительную теоретическую подготовку. Исходя из полученных результатов имеется необходимость внедрения новых средств и методов в учебный процесс.

#### Литература

1. Карпенко И.А., Жидкая А.С., Хлопцев В.А. Олимпиада по физической культуре в учреждении высшего образования: опыт и перспективы // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сб.науч.ст. / под общ. ред. А.В. Сысоева и др. М.а, 2024. С. 112–115.
2. Шкирьянов Д.Э., Ярышева К.О. Выступление девушек на республиканской олимпиаде по учебному предмету «физическая культура и здоровье» в 2021 году // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч.ст. / Витеб. гос ун-т ; редкол.: О.Н. Малах и др. Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2021. С.99 –102.

# СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

---

## MODERN METHODOLOGY OF EFFECTIVE ORGANIZATION OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

*O.C. Пасулов*  
*O.S. Rasulov*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

rejapovutkir@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные подходы к организации школьного физического воспитания, направленные на развитие физических и психофизических качеств учащихся. Особое внимание уделено принципам, методам и формам занятий, обеспечивающим повышение эффективности образовательного процесса. Результаты исследования подчеркивают необходимость интеграции комплексных методик и адаптивных технологий для обеспечения гармоничного развития детей и подростков.

**Abstract.** Физическое воспитание в школьной системе играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физических качеств учащихся. В условиях увеличения нагрузки и снижения двигательной активности детей, важность эффективной организации физического воспитания становится особенно актуальной. Современная методология физического воспитания направлена на развитие как физических, так и социальных, интеллектуальных качеств детей, что требует применения инновационных подходов. Целью настоящей статьи является исследование современных методов и подходов к организации физического воспитания в школе для достижения оптимальных результатов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьные программы, здоровье учащихся, современные методы, мотивация.

**Keywords:** physical education, school programs, students' health, modern methods, motivation.

**Введение.** Физическое воспитание в школьной системе играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физических качеств учащихся. В условиях увеличения нагрузки и снижения двигательной активности детей, важность эффективной организации физического воспитания становится особенно актуальной. Современная методология физического воспитания направлена на развитие как физических, так и социальных, интеллектуальных качеств детей, что требует применения инновационных подходов. Целью настоящей статьи является исследование современных методов и подходов к организации физического воспитания в школе для достижения оптимальных результатов.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели использовались методы анализа и обобщения научной литературы,

наблюдение и анкетирование педагогов и учащихся. Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ в течение учебного года, с участием 200 учащихся и 10 учителей физического воспитания, что позволило провести анализ как организационных аспектов, так и восприятия учащимися учебного процесса. Полученные данные были обработаны с использованием методов статистического анализа для оценки эффективности различных методик.

**Результаты.** В результате исследования установлено, что применение инновационных методик, включающих игровые и адаптивные программы, способствует повышению мотивации к занятиям физкультурой. Кроме того, учащиеся, участвующие в программах с включением адаптивных элементов (упрощённые задания, индивидуальные нагрузки), продемонстрировали лучшие результаты физического и психофизического состояния по сравнению с контрольной группой, проходившей занятия по стандартной программе.

Таблица – результаты теоретической части второго и третьего этапа

| Методика                 | Средний уровень мотивации (баллы) | Физическое состояние (баллы) | Психофизическое состояние (баллы) |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Традиционная программа   | 65                                | 70                           | 68                                |
| Игровая программа        | 82                                | 78                           | 81                                |
| Адаптивная программа     | 85                                | 84                           | 85                                |
| Программа с мониторингом | 88                                | 86                           | 87                                |

**Обсуждение.** Современные исследования показывают, что комплексный подход к организации школьного физического воспитания включает в себя не только физические упражнения, но и мотивационные аспекты. Применение игровых и адаптивных методов помогает учащимся активнее участвовать в занятиях и улучшает их общие результаты. В ходе анализа также отмечается, что традиционные методы физического воспитания, основанные на строгих нормах и регламентах, требуют доработки и интеграции новых элементов, таких как элементы игровой деятельности и технологии мониторинга.

Сложность внедрения адаптивных технологий заключается в необходимости дополнительных ресурсов и более сложной организации уроков, что требует специальной подготовки учителей физической культуры. Однако современные исследования подтверждают, что такие изменения оправданы, так как они способствуют более активному участию учащихся в занятиях физкультурой и улучшению общего физического состояния.

**Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности современных методик организации школьного физического воспитания, основанных на использовании игровых и адаптивных технологий. Их применение способствует развитию не только физических, но и социально-психологических качеств учащихся, повышению их мотивации и

заинтересованности в здоровом образе жизни. Оптимальная организация учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей и применением современных технологий является важной задачей для школьной системы. Рекомендуются уделять больше внимания подготовке учителей к внедрению инновационных методов, а также активно использовать цифровые технологии для мониторинга физической активности учащихся.

#### Литература

1. Иванов И.И., Петров П.П. Современные подходы к физическому воспитанию школьников // Вопросы физической культуры и спорта. 2020, №4. С. 10-15.
2. Сидоров С.С. Игровые методики в образовательной системе физического воспитания // Образование и наука. 2021, №2. С. 22-29.
3. Смирнова А.А. Адаптивное физическое воспитание в школе // Современные проблемы образования. 2019, №5. С. 40-47.
4. Жуков В.В. Мониторинг физического состояния учащихся и адаптация нагрузок // Вестник педагогических наук. 2018, №1. С. 50-56.

## РОЛЬ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### THE ROLE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

*О.С. Расулов*  
*O.S. Rasulov*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana, Uzbekistan*

rejapovutkir@gmail.com

**Аннотация.** Физическое воспитание в школах играет ключевую роль в формировании базовых физических качеств у детей и подростков, способствуя их общему физическому развитию и закладывая основы здорового образа жизни. В данной статье рассматривается влияние школьного физического воспитания на развитие таких качеств, как сила, выносливость, координация, гибкость и скорость. Проведенное исследование основывается на сравнительном анализе физических показателей школьников, участвующих и не участвующих в школьных спортивных секциях, что позволило выявить основные тенденции и зависимости.

**Abstract.** Physical education in schools plays a key role in the formation of basic physical qualities in children and adolescents, contributing to their overall physical development and laying the foundations for a healthy lifestyle. This article examines the influence of school physical education on the development of such qualities as strength, endurance, coordination, flexibility and speed. The conducted research is based on a comparative analysis of physical indicators of

schoolchildren participating and not participating in school sports sections, which made it possible to identify the main trends and dependencies.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьники, физические качества, развитие, здоровье, выносливость, координация.

**Keywords:** physical education, schoolchildren, physical qualities, development, health, endurance, coordination.

**Введение.** Физическое воспитание в школах направлено на развитие физических качеств, важных для гармоничного физического и психического развития детей и подростков. В процессе школьного обучения формируются основополагающие умения и навыки, способствующие укреплению здоровья, развитию двигательной активности и предотвращению гиподинамии. На сегодняшний день физическая активность школьников требует особого внимания в условиях увеличивающегося времени, проводимого за электронными устройствами, что влияет на уровень их физической подготовки и состояния здоровья.

Цель исследования заключается в изучении роли школьного физического воспитания в развитии физических качеств учащихся, а также оценке влияния регулярных занятий физкультурой и спорта на формирование выносливости, силы, координации, гибкости и скорости.

**Методы исследования.** В исследовании участвовали 100 школьников 5-9 классов в возрасте 11-15 лет из средней школы. Испытуемые были разделены на две группы: 50 учащихся, регулярно посещающих школьные занятия физической культуры, и 50 учащихся, дополнительно участвующих в спортивных секциях. Оценка физических качеств была проведена с использованием стандартных тестов: прыжки в длину с места (сила), бег на 30 метров (скорость), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (силовая выносливость), наклоны вперед на гимнастической скамье (гибкость), тест "челночный бег" (координация и общая выносливость).

**Результаты исследования** показали, что школьники, регулярно посещающие занятия в спортивных секциях, имеют значительно более высокие показатели по всем физическим качествам, чем их сверстники, которые ограничиваются только школьными уроками физкультуры. Учащиеся спортивных секций продемонстрировали:

- **Сила:** средняя дальность прыжка в длину с места у участников спортивных секций составила 1.85 метра, тогда как у основной группы – 1.60 метра.
- **Выносливость:** учащиеся спортивных секций выполняли на 30% больше повторений в тесте на отжимания за отведенное время.
- **Скорость:** среднее время бега на 30 метров составило 5.2 секунды у группы школьников спортивных секций по сравнению с 5.6 секундами у основной группы.
- **Гибкость:** участники спортивных секций имели лучшие показатели гибкости (наклон вперед на гимнастической скамье в среднем на 3-4 см больше).

- **Координация:** результаты "челночного бега" показали, что дети, посещающие спортивные секции, быстрее и точнее выполняли упражнение.

**Обсуждение.** Полученные данные подтверждают важную роль школьного физического воспитания и дополнительные занятия спортом для полноценного физического развития детей. Результаты исследования подчеркивают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению физических качеств, необходимых для общего здоровья и физической активности в будущем. Это подтверждает необходимость интеграции более интенсивных и разнообразных физических упражнений в школьную программу по физической культуре, а также значимость расширения школьных спортивных секций для вовлечения большего количества детей в активные занятия спортом.

Таблица – Различия в показателях между двумя группами испытуемых

| Физические качества  | Тесты и измерения                          | Основная группа (школьные уроки физкультуры) | Группа спортивных секций (уроки + спортивные секции) |
|----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Сила                 | Прыжок в длину с места, м                  | 1.60 м                                       | 1.85 м                                               |
| Скорость             | Бег на 30 м, сек                           | 5.6 сек                                      | 5.2 сек                                              |
| Силовая выносливость | Количество отжиманий                       | 15                                           | 20                                                   |
| Гибкость             | Наклон вперед на гимнастической скамье, см | 8 см                                         | 12 см                                                |

Эта таблица демонстрирует различия в показателях между двумя группами, где учащиеся, дополнительно занимающиеся спортом в секциях, показывают лучшие результаты по всем тестам на физические качества.

**Заключение.** Школьное физическое воспитание играет значительную роль в физическом развитии учащихся, закладывая основы для поддержания здоровья и активного образа жизни. Результаты исследования показывают, что дети, вовлеченные в спортивные секции, достигают более высоких показателей физических качеств, что свидетельствует о пользе регулярной двигательной активности. Рекомендуется расширять программы физического воспитания и способствовать вовлечению школьников в спортивные секции для укрепления их физического и психического здоровья.

#### Литература

1. Петров А.Б. Физическое воспитание и здоровье школьников: влияние на развитие физических качеств. М., 2022.
2. Иванова М.Г., Сидоров Н.В. Роль физических упражнений в профилактике гиподинамии среди подростков // Журнал физической культуры и здоровья. 2021, №3.
3. Козлов С.В. Влияние регулярных занятий спортом на показатели физического развития школьников // Физическая культура и спорт. 2020, №5.

# МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

## METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES AT THE PRESENT STAGE

*Ш.А. Расулова*  
*Sh.A. Rasulova*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

rasulovashoirahon@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе. Особое внимание уделяется актуальным подходам и методикам, используемым преподавателями для повышения эффективности обучения студентов. Обосновывается необходимость совершенствования методики преподавания физической культуры в университетах, приводятся причины того, почему подходы к подготовке этой дисциплины на сегодняшний день наполняются новыми содержаниями. Современное законодательство Республики Узбекистан отвечает задачам развития физкультуры и спорта среди молодежи, популяризации здорового образа жизни, сочетания культуры физической и общей культуры личности. Однако современная методология преподавания дисциплины «физическая культура» обладает не только достоинствами, но и рядом недостатков. На основании рассмотрения достоинств, недостатков и анализа представляется возможным скорректировать подходы к преподаванию данной дисциплины в вузах.

**Abstract.** The article discusses the methodology of teaching physical education in universities at the present stage. Particular attention is paid to current approaches and methods used by teachers to improve the effectiveness of student learning. The need to improve the methodology of teaching physical education in universities is substantiated, the reasons are given why approaches to the preparation of this discipline are currently filled with new content. The current legislation of the Republic of Uzbekistan meets the objectives of developing physical education and sports among young people, popularizing a healthy lifestyle, combining physical culture and general culture of the individual. However, the modern methodology of teaching the discipline "physical education" has not only advantages, but also a number of disadvantages. Based on the consideration of the advantages, disadvantages and analysis, it seems possible to adjust the approaches to teaching this discipline in universities.

**Ключевые слова:** физическая культура, методология преподавания, вузы, современный этап, студенты, индивидуальный подход.

**Keywords:** physical education, teaching methodology, universities, modern stage, students, individual approach.

Методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии личности студентов. Одним из ключевых аспектов методологии преподавания физической культуры является индивидуальный

подход к каждому студенту. Преподаватели учитывают физическую подготовку и интересы студентов, разрабатывая программы занятий, которые бы максимально соответствовали их потребностям. Такой подход способствует более эффективному усвоению знаний и навыков.

Еще одной важной составляющей методологии преподавания физической культуры является использование современных технологий. Это может быть использование специализированных приложений для отслеживания физической активности студентов, интерактивные тренажеры или онлайн-платформы для самостоятельной работы. Такие инновационные методы помогают сделать занятия более интересными и доступными для студентов.

Кроме того, важным аспектом методологии преподавания физической культуры является комплексный подход к обучению. Преподаватели стремятся объединить теоретические знания с практическими навыками, проводя не только лекции, но и практические занятия, спортивные мероприятия и соревнования. Такой подход помогает студентам не только усвоить теоретический материал, но и на практике применить его.

Ещё одним важным аспектом методологии преподавания физической культуры является также мотивация студентов. Преподаватели стараются создать стимулирующую обстановку, поощряя участие в занятиях, активное участие в спортивных мероприятиях и достижение спортивных результатов. Это помогает студентам развить у себя интерес к занятиям физической культурой и спортом, что в дальнейшем может стать основой для здорового образа жизни.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента, такие как его физические возможности, наличие травм или заболеваний. Преподаватели должны быть готовы к адаптации программ занятий и упражнений для каждого студента, чтобы обеспечить безопасность и эффективность занятий.

М.Г. Козлова и В.С. Гарник, исследовавшие проблему методологии, планирования и организации дисциплины «физическая культура» в вузе, пишут, что в настоящее время ее преподавание базируется на следующих основных принципах: 1) понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2) усвоении системы практических умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей и свойств личности; 3) ознакомлении с научно-практическими основами здорового образа жизни и физической культуры; 4) приобретении опыта творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; 5) обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовки; 6) создании условий для формирования мотивации у студентов к физической культуре, регулярным спортивным нагрузкам, здоровому образу жизни [1].



Можно вполне согласиться с высказыванием В.И. Григорьева относительно того, что важнейшая характеристика физической культуры - ее вхождение в состав культуры современного общества с точки зрения подготовки людей как к физической, так и к социокультурной деятельности [2].

В связи с этим достоинством методики преподавания физкультуры в современных высших учебных заведениях является восприятие отношений к самой физкультуре. Кроме того, понимание физической культуры в университете как вида общей культуры в значительной мере укрепляет свое место в системе методологии и ее преподавания. На мой взгляд, целесообразно подходить к определению данного понятия с точки зрения равноправия обеих его составляющих - «физического» и «культурного». Сторонники данной позиции - Д.Н. Давиденко и Г.Н. Пономарев указывали, что тогда следует понимать словосочетание «физическая культура» как «физическую культуру личности» [3].

В последние годы вузы все больше обращают внимание на физическую подготовку своих студентов. Это связано с пониманием того, что здоровое тело – залог здорового духа, а также с ростом интереса к спорту и здоровому образу жизни в обществе.

Все это дает возможность человеку с молодости беречь и укреплять свое здоровье, понимать его как ценность. Большое значение в рамках освоения курса «физическая культура» в вузах имеет не только практика физических занятий, но и освоение теоретического материала [4]. В частности, Н.И. Соколова отмечает, что это отражает важнейшую составляющую содержания методики преподавания дисциплины «Физическая культура», а именно: «предоставление студентам возможности получить информацию, помогающую осознать жизненную необходимость приобретаемых двигательных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также содействовать формированию представлений о возможностях собственного организма...» [6].

В настоящее время повышается роль компьютеризации учебного процесса, включая и физическую культуру. В значительной степени это следствие того, что образование, это не только обучение в процессе физических упражнений. Во-первых, результаты исследований ряда ученых убедительно доказывают, что увлечение студентов сетью Интернет - главная причина снижения их ежедневной двигательной активности, дефицит которой приводит к развитию различных заболеваний, увеличению массы тела и даже ожирению [7]. Во-вторых, применение компьютерных технологий является не мало важным в методологии проведения спортивных занятий, так как благодаря возможностям сети Интернет, студенты могут знакомиться с широким кругом литературы по данной проблематике, слушать аудио уроки по физической подготовке, знакомиться с программами тренировок в онлайн-режиме, выполнять научно-теоретические работы, связанные со спортом.

Здесь можно сделать вывод о том, что стремление к физическому развитию и ведению правильного образа жизни. Параллельно с использованием Интернета на уроках физической культуры в вузах могут использоваться и другие информационные технологии, такие как мультимедия и показ видео, благодаря которым преподаватели могут расширить содержательное наполнение своих занятий и решить одну из главных задач процесса обучения физической культуре - наглядно продемонстрировав правильные технологии выполнения физических упражнений и отработки отдельных двигательных навыков.

С компьютеризацией образовательного процесса в современных вузах тесно связан феномен мобильного обучения. Под последним понимается возможность организации учебного процесса посредством передачи информации студентам на их мобильные устройства. С точки зрения Д.А. Ульяновой, методика обучения через мобильное устройство в современных вузах должна включать следующие основные компоненты: 1) постановку цели и способы решения задач; 2) критерии сформированности физической культуры личности и рейтинговую систему ее оценивания; 3) наборы средств физической культуры; 4) механизм реализации мобильной технологии. В свою очередь, применение мобильной технологии в рамках обучения физической культуре в высшей школе обеспечивает следующие преимущества в усвоении программы курса: 1) поэтапное формирование у студентов физкультурно-оздоровительных знаний; 2) повышение мотивации учащихся к занятием спортом и поддержанию здоровья; 3) развитие физической активности и стремления к здоровому образу жизни; 4) освоение теоретических знаний и формирование практико-методических умений [5]. Кроме таких инновационных методов преподавания физкультуры в вузах, как применение информационных и информационных технологий, современные высшие школы активно реализуют методы интерактивного обучения. Под интерактивным обучением следует понимать такую организацию учебного процесса взаимодействия между студентами и преподавателем, в ходе которого передаваемые знания усваиваются не только за счет беседы или диалога, но и в результате создания условий для командной работы, реализующейся на базе уважения к личности каждого студента.

Таким образом, в результате завершения образовательной программы студенты получают квалификацию, которая позволяет им работать в области физической культуры и спорта, а также продолжать обучение на более высоких уровнях. Методология преподавания физической культуры в вузах на современном этапе предполагает использование комплексного подхода, который включает в себя индивидуальный подход, использование современных технологий, мотивацию студентов и учет их индивидуальных особенностей. Такой подход способствует формированию здорового образа жизни и развитию личности студентов, что делает его важным элементом образовательной программы вузов.

### Литература

1. Козлова М.Г., Гарник В.С. Методология, планирования и организация физической культуры в вузе [Электронный ресурс].
2. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: ГАФК, 2002.
3. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 52-54.
4. Ломанова Е.С. Проблема формирования мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по материалам XLII Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). [Электронный ресурс]: Режим доступа – [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 14.03.2019).
5. Ульянов Д.А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дистанционного физкультурного сопровождения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, № 4. С. 54-56.
6. Соколова Н.И. Знания по физической культуре как основа образования студенческой молодежи в области физической культуры: материалы X региональной науч.-техн. Конф. «Вузовская наука - Северо-Кавказскому региону». СевКавГТУ, 2006 [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.ncstu.ru> (данные обращения: 14.03.2019).
7. Осипов А.Ю., Кудрявцев М.Д., Ермаков С.С., Янова М.Г., Лепилина Т.В., Плотникова И.И., Доржиева О.С. Сравнительный анализ эффективности некоторых методик занятий физической культурой студентов // Физическое воспитание студентов. 2017, № 4. С. 175-177.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*Е.Д. Селиверстов, Н.В. Селиверстова*  
*E.D. Seliverstov, N.V. Seliverstova*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь*  
*Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus*

[seliverstov3179@gmail.com](mailto:seliverstov3179@gmail.com)

**Аннотация.** Данная работа посвящена физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях, его значению, целям и методам. Рассматриваются основные аспекты, влияющие на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов и молодежи, а также проблемы, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения в этой области. В работе подчеркивается важность физической активности для формирования здорового

образа жизни и развития социальных навыков у студентов. Также обсуждаются перспективы развития физического воспитания с учетом современных технологий и потребностей молодежи.

**Abstract.** This work is devoted to the physical education of students in higher educational institutions, its significance, goals and methods. The main aspects affecting the health and psycho-emotional state of students and youth, as well as the problems faced by higher education institutions in this area, are considered. The paper emphasizes the importance of physical activity for the formation of a healthy lifestyle and the development of social skills among students. The prospects for the development of physical education, taking into account modern technologies and the needs of young people, are also discussed.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, психологическое здоровье, традиционные методы, инновационные подходы.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, health promotion, psychological health, traditional methods, innovative approaches.

**Актуальность** темы физического воспитания студентов обусловлена растущими проблемами малоподвижного образа жизни и ухудшением здоровья молодежи. В условиях современной образовательной среды, где студенты испытывают значительные нагрузки, важно создавать условия для активного участия в физической культуре. Привитие навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств становятся ключевыми задачами для формирования полноценной личности и успешного будущего.

Физическое воспитание студентов представляет собой важный аспект образовательного процесса, способствующий формированию у молодежи здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья, а также развитию социальных навыков. В условиях современного общества, где наблюдается увеличение числа людей с малоподвижным образом жизни, необходимость в активной физической деятельности становится особенно актуальной. В данной статье рассматриваются основные цели, задачи, методы и проблемы физического воспитания студентов.

**Организация и методы исследования.** В данной статье использовались общенаучные методы исследования, такие как: дедукция, индукция, анализ, синтез, сопоставление и сравнение; специальные методы научного исследования.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание – это система социально-педагогических мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, а также гармоничное развитие функций и возможностей человека. Физическое воспитание является средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физиологического и физического состояния студентов во время их обучения в высших учебных заведениях.

Значение физического воспитания для студентов.

1. Укрепление здоровья. Физическое воспитание способствует укреплению здоровья студентов, что является основным его назначением. Регулярные занятия спортом помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет и снизить риск развития хронических

заболеваний. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся физической культурой, реже страдают от простудных заболеваний и имеют более высокие показатели общей жизнедеятельности.

2. Психоэмоциональное состояние. Физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. В условиях учебной нагрузки и экзаменационного стресса физическая активность становится важным инструментом для поддержания психического здоровья. В данном случае имеет смысл с определенной периодичностью посещать спортивные площадки, спортивные зады и иные места, приспособленные для занятия спортом.

3. Социальные навыки. Физическое воспитание также играет значительную роль в развитии социальных навыков у студентов. В данном случае речь идет о командных соревнованиях, выступлениях на спортивных турнирах и конкурсах. Так, участие в командных видах спорта формирует чувство товарищества, ответственности и умение работать в коллективе, что в свою очередь является важным компонентом социализации личности в обществе. Эти навыки являются важными не только в учебе, но и в будущей профессиональной деятельности.

Методы физического воспитания.

Методы – это способы достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приёмов или операций практического, или теоретического освоения действительности. Также методы – это систематизированная совокупность шагов, действий, которые нацелены на решение определённой задачи или достижение определённой цели.

В процессе физического воспитания молодежи, а в нашем случае учащихся высших учебных заведений, можно выделить следующие группы методов:

1. Традиционные методы. Традиционные методы физического воспитания включают занятия в спортивных секциях, уроки физкультуры, которые предусмотрены учебным планом, и участие в спортивных мероприятиях. Эти методы направлены на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и координация.

2. Инновационные подходы. С учетом современных тенденций и потребностей молодежи, образовательные учреждения начинают внедрять инновационные подходы к физическому воспитанию. Все чаще можно заметить использование технологий, таких как мобильные приложения для отслеживания физической активности, фитнес часы и браслеты, онлайн-тренировки и программы, которые позволяют индивидуализировать занятия спортом. Все это позволяет студентам заниматься в удобное для них время.

3. Индивидуальный подход. Индивидуализация тренировочного процесса также становится важным аспектом физического воспитания. Учитывая различные уровни подготовки и интересы студентов, преподаватели вузов могут разрабатывать персонализированные программы, что

способствует более эффективному обучению и вовлечению в процесс физического развития.

#### Проблемы физического воспитания.

Современные исследования, проводимые специалистами, говорят о том, что, в нынешних сложившихся условиях, существующая система физического воспитания студентов не справляется с проблемами, связанными с ухудшением уровня физической подготовки студентов, а также с их здоровьем в целом. В данной статье предложены и рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студентов. Несмотря на очевидные преимущества физического воспитания, существует ряд проблем, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения:

1. Недостаток времени. Современные студенты часто сталкиваются с нехваткой времени, связанной с высоким уровнем учебной нагрузки и дополнительных обязательств. Это приводит к тому, что занятия физической культурой оказываются на заднем плане и зачастую учащиеся их не посещают или просто игнорируют.

2. Инфраструктурные проблемы. Не всегда учебные заведения располагают необходимой инфраструктурой для организации физического воспитания. В отдельных городах могут отсутствовать спортивные площадки, спортивные комплексы, залы и оборудование. Это может ограничивать возможности студентов для полноценного занятия физической культурой и спортом.

3. Низкий интерес к занятиям. Отсутствие мотивации и интереса к занятиям физической культурой также является серьезной проблемой. Многие студенты предпочитают проводить свободное время занимаясь малоподвижными увлечениями. Также стоит отметить, что занятия, представленные в учебном плане, могут не в полной мере восстанавливать дефицит двигательной активности студентов, обеспечивать их восстановление умственной работоспособности, а также возможно предотвращать развитие хронических заболеваний, вызванных, в том числе, и наличием вредных привычек.

#### Перспективы развития физического воспитания.

1. Интеграция технологий. Интеграция современных технологий в процесс физического воспитания открывает новые возможности для привлечения студентов к занятиям спортом. Использование виртуальных тренировок, онлайн-курсов и мобильных приложений может значительно повысить интерес молодежи к физической активности.

2. Привлечение специалистов. Для повышения качества физического воспитания важно привлекать квалифицированных специалистов в данной области, которые могут разрабатывать современные программы и методики обучения. Это позволит создать более эффективную систему физической культуры в учебных заведениях, а это, в свою очередь, поднимет общую заинтересованность среди студентов.

3. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни среди учащейся молодежи. Создание культуры здоровья среди студентов должно стать приоритетной задачей образовательных учреждений. Это включает в себя не только занятия спортом, но и проведение информационных кампаний о важности здорового образа жизни, правильного питания и профилактики заболеваний.

Также стоит отметить, что правильно организованные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физические упражнения должны быть направлены на повышение умственной и физической работоспособности, укреплению здоровья, снижению стресса и избавление от различных вредных привычек.

**Заключение.** Физическое воспитание студентов является неотъемлемой частью их общего развития и формирования здорового образа жизни. Несмотря на существующие проблемы, современные методы, подходы и технологии, которые используют в процессе обучения преподаватели и сами учащиеся, открывают новые перспективы для улучшения этой сферы. Важно продолжать работу над созданием условий для активного участия молодежи в физической культуре, что будет способствовать укреплению здоровья и развитию социальных навыков у студентов. Формирование культуры физической активности среди молодежи — это огромный шаг к созданию здорового как физически, так и психологически, общества.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

---

**DEVELOPMENT OF A SPECIAL PHYSICAL TRAINING PROGRAM  
FOR CHILDREN AGED 11-12 WHO PLAY FOOTBALL**

***В.В. Соколов, И.В. Толченова***  
**V.V. Sokolov, I.V. Tolchenova**

*Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия*  
*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhniy Novgorod, Russia*

sokolovvv1973@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты организации тренировочных занятий в школьной секции по баскетболу. Разработанные комплексы упражнений, которые содержат игровые задания с элементами игры в баскетбол, позволяют производить обучение основным элементам техники для дальнейшего совершенствования в тренировочном процессе секционных занятий общеобразовательного учреждения.

**Abstract.** The article presents the results of the organization of training sessions in the school basketball section. The developed sets of exercises, which contain game tasks with elements of playing basketball, allow you to train the basic elements of the technique for further improvement in the training process of sectional classes of a general education institution.

**Ключевые слова:** секционные занятия, тренировка с элементами техники баскетбола, подвижные игры, игровой метод.

**Keywords:** sectional classes, training in the elements of basketball technique, outdoor games, game method.

За последние годы общественная жизнь подвергается значительной трансформации, связанной как с реформированием образовательных стандартов, так и в целом изменением социальной среды, геополитических противостояний, что в новом ключе воздействует на процессы формирования личности детей, в том числе на их физическое и спортивное развитие. Всё это приводит к формированию новых методов и инструментов обучения детей младшего школьного возраста спортивных игр, что катализирует дальнейшую деградацию процессов формирования их личности [2].

Рассмотрев научную и научно-методическую литературы по вопросу организации секционных занятий с использованием подвижных игр с элементами баскетбола на секционных занятиях в общеобразовательных учреждениях можно отметить, что успешность обучения детей зависит от нескольких педагогических условий построения учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста. Отмечается, что подбор средств и разработка эффективных методик начального обучения игре в баскетбол возможна при грамотном составлении комплексов упражнений на основе теоретических и методических особенностей, а также физиологических особенностей детей младшей школы [3].

Актуальность проблемы начального обучения элементам игры в баскетбол обуславливается тем, что у детей младшего школьного возраста очень высокая восприимчивость к обучению, а процессы физического развития позволяют закладывать базовые навыки в спортивных играх при использовании качественных методов и инструментов обучения. Соответственно, определение качественных методик и приемов обучения детей младшего школьного возраста элементам баскетбола становится неотъемлемой фундаментальной составляющей процесса секционного обучения в образовательных учреждениях.

Организация секционных занятий по баскетболу для детей начальной школы наиболее эффективно при использовании игрового и соревновательного методы, именно эти методы позволят максимально эффективно усваивать основные технические элементы спортивной игры [1].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нашего исследования, в работе были выбраны следующие методы:

- анализ научной и методической литературы;
- метод контрольных испытаний;
- педагогический эксперимент;



– статистическая обработка данных исследования.

В качестве контрольных испытаний были выбраны следующие тесты:

1. Ведение мяча с обводкой стоек в различных направлениях. Тест для определения способности к ведению мяча в различных направлениях. (Г.П. Коняхина 2014). Описание теста. На расстоянии 14 м по прямой устанавливаются семь стоек (фишек). Каждая фишка располагается на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу участник теста преодолевает расстояние 14 м с ведением мяча последовательно обегая фишки с правой и левой стороны. Фиксируется время пересечения участником линии финиша. Участник выполняет три попытки, фиксируется время лучшей попытки до десятых долей секунды.

2. Бросок в корзину с двух шагов. (Г.П. Коняхина 2014). Процедура выполнения. Испытуемый с мячом в правой руке выполняет длинный шаг правой ногой, затем выполняет укороченный шаг левой ногой, при этом одновременно подтягивая баскетбольный мяч к груди. После выполнения второго шага испытуемый выполняет отталкивание и выносит правую руку с мячом для совершения броска, рука выносится как можно выше. Далее происходит выполнение броска с приданием мячу обратного вращения за счёт работы пальцев бросающей руки. Для наиболее четкого попадания, испытуемому дают ориентир попадания на баскетбольном щите – правый верхний угол квадрата у кольца. Мяч должен отскочить от щита и поразить кольцо, а приземление испытуемого должно осуществляться на обе согнутые ноги, для амортизации полетной фазы. Фиксируется количество правильных выполнений и попаданий мяча в корзину.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе баскетбольной секции в МАОУ «Школа №55» г. Н.Новгорода. Педагогический эксперимент позволил выявить эффективность применяемых комплексов подвижных игр на секционных занятиях.

Педагогический эксперимент был направлен на подтверждение разработанной рабочей гипотезы, что разработанные комплексы подвижных игр на секционных занятиях повысят эффективность основных навыков баскетбола на начальном этапе обучения.

Разработанный в нашем исследовании комплекс подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего школьного возраста реализовывался в течение 16 занятий на базе баскетбольной секции в общеобразовательной школе, дополняла стандартную программу тренировочного процесса и применялся в экспериментальной группе в течение шестнадцати тренировочных занятий. Дети контрольной группы работали в тренировочном процессе в том же графике тренировок по стандартной программе. После реализации, разработанного комплекса подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего школьного возраста, дети повторно были протестированы предложенными тестами для выявления динамики эффективности основных навыков баскетбола на начальном этапе

обучения. Полученные результаты в конце исследования представлены в табл.1 и отражены на рис. 1-2.

Таблица 1 – Динамика средних результатов экспериментальной и контрольной группы до и после исследования

| тест                                                   | до   | после | динамика | до   | после | динамик<br>а |
|--------------------------------------------------------|------|-------|----------|------|-------|--------------|
|                                                        | ЭГ   | ЭГ    |          | КГ   | КГ    |              |
| ведение мяча с обводкой стоек в различных направлениях | 9,75 | 8,63  | - 1,12   | 9,82 | 9,49  | -0,33        |
| бросок в корзину с двух шагов                          | 9,1  | 14,1  | + 5,0    | 9,2  | 10,2  | + 1,0        |



Рисунок 1 – Динамика средних результатов в тесте «ведение мяча с обводкой стоек в различных направлениях» в конце исследования

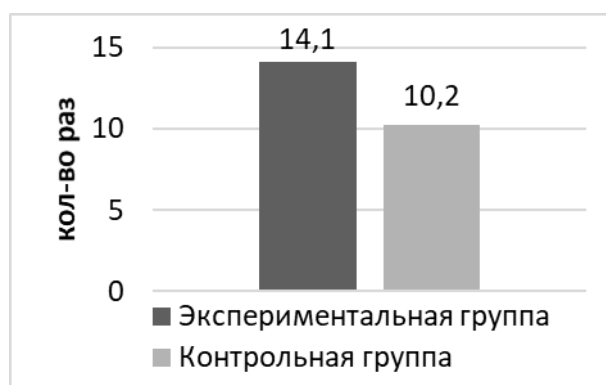


Рисунок 2 – Динамика средних результатов в тесте «бросок в корзину с двух шагов» в конце исследования

Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп в конце исследования показало, что динамика положительная во всех тестах в двух исследуемых группах, однако, динамика в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. В тесте «ведение мяча с обводкой стоек в различных направлениях» динамика в контрольной группе составила 0,33 сек, тогда как в экспериментальной 1,12 сек. В тесте «бросок в корзину с двух шагов» динамика в контрольной группе составила 1,0 раз, тогда как в экспериментальной 5,0 раз.

Для подтверждения достоверности разработанного и реализованного комплекса подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего

школьного возраста полученные данные, обрабатывались с помощью электронной программы STATISTICA версия 6.1 (табл. 2).

Таблица 2 – Вычисление достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок

| Тест                                                   | ЭГ   | КГ   | Разница      | t     | P           |
|--------------------------------------------------------|------|------|--------------|-------|-------------|
| ведение мяча с обводкой стоек в различных направлениях | 8,63 | 9,49 | <b>-0,86</b> | 2,615 | $\leq 0,05$ |
| бросок в корзину с двух шагов                          | 14,1 | 10,2 | <b>+3,9</b>  | 3,54  | $\leq 0,05$ |

В результате статистической обработки полученных данных в конце исследования были выявлены достоверные показатели во всех предложенных тестах. Это указывает на эффективность разработанного и реализованного комплекса подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего школьного возраста.

Таким образом, полученные результаты исследования указывает на эффективность реализации разработанного комплекса подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего школьного возраста.

Организация подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего школьного возраста имеет ряд преимуществ. В первую очередь, такой способ физического развития предполагает осмысленное достижение целей в виде командного доведения мяча до кольца с попаданием в него. Кроме того, участие в таких играх приносит младшим школьникам положительные эмоции, поскольку это явно интереснее, нежели просто выполнять физические упражнения, кроме того в таких играх могут налаживаться дружеские связи, а дети применяют на себя роли защитников, снайперов и т.д. в зависимости от того, насколько у них получаются те или иные баскетбольные элементы.

#### Литература

1. Жемчуг Ю.С. Тренировка штрафных бросков с учетом силы нервной системы занимающихся баскетболом // Физическая культура, спорт и здоровье. 2013, 22. С. 42-45.
2. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. 91 с.
3. Мусин О.А., Грязнов И.Ю., Федотова Я.Д., Белоусова К.В. анализ системы школьного баскетбола в России // Глобальный научный потенциал. 2022, 10 (139). С. 123-125.

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

---

## **PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE**

**К.В. Стасюкевич**  
**K.V. Stasukevich**

*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь*  
*Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus*

stasukevicksenia8@gmail.com

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросу, который в последние годы не теряет своей актуальности и вызывает беспокойство – физическому воспитанию школьников и студентов. В ней говорится о важности физического воспитания как неотъемлемой части общего развития учащейся молодежи и формирования здорового образа жизни, даётся его определение. Основное внимание уделено методам и средствам физического воспитания. Приведены примеры физических упражнений и описано их значение. Подробно рассматриваются принципы физического воспитания, которые определяют успешность и результативность занятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учащаяся молодежь, средства, методы, приёмы, развитие, формирование личности.

**Keywords:** physical education, young students, means, methods, techniques, development, personality formation.

**Введение.** Физическое воспитание является важной составляющей общего развития учащейся молодежи. Современное общество сталкивается с проблемой ухудшения физической формы у подрастающего поколения из-за недостатка двигательной активности и неправильного образа жизни.

**Методы и организация исследования.** При написании данной статьи в качестве метода исследования был использован теоретический анализ и обобщение данных литературных источников. Была проанализирована научно-методическая литература о физическом воспитании школьников и студентов, его средствах, методах и принципах.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Оно является существенной стороной воспитания физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость. Все физические качества человека представлены в виде природных задатков, которые необходимо развивать [2].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Оно считается одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке. Будучи одним из ведущих условий

формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, тем самым способствуя формированию личности в целом [1].

Физическое воспитание направлено на системное формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств учащейся молодежи. В процессе физического воспитания молодые люди получают широкий круг знаний, которые помогают сделать процесс занятий физическим упражнениями более осмысленным и результативным [2].

Физическое воспитание является базовым условием для формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на сохранение и укрепление здоровья. Укрепление здоровья – это мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия.

Целью физического воспитания является гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия [1].

Для достижения поставленных целей в системе физического воспитания используют комплекс средств. В него входят [3]: гигиенические факторы, физические упражнения, оздоровительные силы природы.

К группе гигиенических факторов относят режим сна, питание, общественная и личная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.) [1].

В группу физических упражнений включают содержание и форму физического упражнения [1].

Физическое упражнение – это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося [1].

К физическим упражнениям относят те действия, которые направлены на решение задач физической культуры. Они имеют много общего с трудом, поскольку возникли на основе трудовых действий [3].

Физические упражнения реализуются в гимнастике, играх, туризме и спорте [3].

Гимнастика позволяет избирательно воздействовать на организм в целом или на развитие его отдельных систем [3].

Игры помогают развить физические силы, личностные качества (сообразительность, находчивость, инициатива, творчество) [3].

Туризм – организованные кратковременные (однодневные) или длительные (многодневные) прогулки, экскурсии, походы, путешествия, совершаемые с целью ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны, расширения общего кругозора учащихся. Обеспечивает физическую закалку учащихся,

совершенствует навыки ориентирования, воспитывает выносливость, бережного, ответственного отношения к природной среде [3].

В группу оздоровительных сил природы входят солнце, воздух и вода. Изменение метеорологических условий вызывают биохимические изменения в организме человека, что влияет на работоспособность и состояние здоровья [2].

Каждая из вышеперечисленной группы средств имеет свою специфику воздействия, однако самым специфичным и наиболее широко используемым средством является физическое упражнение [3].

Гигиенические факторы и оздоровительные силы природы являются вспомогательными средствами. Они помогают полнее и лучше использовать основное средство, создают условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве [3].

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариним, В.П. Лукьяненко, Ю.Ф. Курамшиным, Ю.И. Евсеевым и др. [3].

Метод физического воспитания – это способ воздействия на занимающихся, который позволяет решать задачи в различных условиях и с разным контингентом [3].

В физическом воспитании молодежи применяют две группы методов: специфические и общепедагогические [2].

К специфическим методам физического воспитания относят [2]:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств. В свою очередь, методы воспитания физических качеств делятся на методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения [2].

К общепедагогическим методам физического воспитания относят [2]:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни один из методов не является основным. Методы используются в тесной взаимосвязи друг с другом [3].

Выбор методов зависит от [3]:

- поставленных задач;
- применяемых средств, содержания учебного материала;
- уровня подготовленности занимающихся;
- опыта и профессиональных качеств преподавателя;
- структуры занятий;
- этапа обучения двигательным действиям (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление);

– условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, наличие и количество инвентаря).

Эффективность физического воспитания значительно повышает реализация принципов. Они позволяют чётко идти к поставленной цели [2].

Принципы физического воспитания – это наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности [3].

В системе физического воспитания выделяют три группы принципов [3]:

1. Общие социальные (основополагающие) принципы.
2. Общеметодические (общепедагогические) принципы обучения и воспитания.
3. Специфические принципы методики физического воспитания.

Принципы первой группы указывают генеральные направления воспитательной стратегии общества. В их основе лежат коренные закономерности общественного развития, обуславливающие главные направления и определяющие черты всей воспитательной практики конкретного общества. В данную группу входят: принцип всестороннего гармонического развития личности, принцип прикладности, принцип оздоровительной направленности [3].

Во второй группе принципов содержатся основные закономерности обучения. К общеметодическим принципам относятся: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Характеристика этих принципов предусматривает раскрытие внутренних свойств, отражающих их связь с логикой определения меры педагогического воздействия на личность [3].

Принципы третьей группы отражают закономерности построения занятий физическими упражнениями. Примерами данной группы являются принципы непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности), принцип циклического построения системы занятий, принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания [3].

Таким образом, физическое воспитание учащейся молодежи является важным аспектом их общего развития и здоровья. Правильный выбор методов и средств воспитания позволяет повысить результативность физической активности, что, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности. Соблюдение принципов организации физического воспитания является ключом к успешному обучению и воспитанию подрастающего поколения, что подчеркивает его научную и практическую значимость.

#### Литература

1. Цыркун И.И., Козинец Л.А., Пунчик В.Н. Генеративное обучение педагогике: программно-методический комплекс для организации самостоятельной работы студентов. Мн. : Жасскон, 2005. 192 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 480 с.
3. Якуш Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие. Мн. : БГУФК, 2021. 86 с.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СЕКЦИЙ

---

## EFFECTIVENESS AND PROBLEMS OF SCHOOL VOLLEYBALL SECTIONS

---

*Д.С. Сулейманов, Г.А. Абдукаххорова*  
*D.S. Suleymanov, G.A. Abdukakhorova*

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и  
спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana,  
Uzbekistan*

rejapovutkir@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы и состояние школьных волейбольных секций в образовательных учреждениях. Обосновываются важность физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности. Анализируются факторы, влияющие на эффективность работы секций, а также предложения по их оптимизации.

**Abstract.** The article examines current problems and the state of school volleyball sections in educational institutions. The importance of physical education and sports in the formation of a harmoniously developed personality is substantiated. Factors influencing the effectiveness of the sections, as well as proposals for their optimization are analyzed.

**Ключевые слова:** волейбол, школьные секции, физическая культура, спортивная подготовка, проблемы, оптимизация.

**Keywords:** volleyball, school sections, physical education, sports training, problems, optimization.

**Введение.** Волейбол является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, что обусловлено его доступностью и динамичностью. В условиях современных образовательных учреждений школьные волейбольные секции играют важную роль в физическом развитии учащихся, формировании командного духа и социальных навыков. Однако, несмотря на положительные аспекты, существует ряд проблем, препятствующих эффективному функционированию данных секций.

### **Проблемы школьных волейбольных секций:**

**Недостаток квалифицированных тренеров.** Одной из основных проблем является нехватка квалифицированных специалистов. Многие тренеры не имеют достаточной подготовки и опыта в работе с молодежью, что сказывается на качестве тренировочного процесса.



**Ограниченные ресурсы.** Школы часто сталкиваются с нехваткой финансирования, что ограничивает возможность приобретения спортивного инвентаря и организации тренировок. Необходимость в обновлении оборудования и материалов для занятий также является важным аспектом.

**Низкая мотивация учащихся.** Несмотря на интерес к волейболу, учащиеся иногда не имеют достаточной мотивации для регулярных тренировок. Причинами этого могут быть перегрузка в учебной деятельности, отсутствие конкуренции и недостаток стимулов для достижения результатов.

**Нехватка времени для тренировок.** Школьный распорядок не всегда позволяет выделять достаточно времени для занятий спортом. Чаще всего тренировочный процесс ограничен несколькими часами в неделю, что не способствует качественному развитию навыков.

#### **Возможности оптимизации работы секций:**

**Повышение квалификации тренеров.** Организация курсов повышения квалификации для тренеров, работающих в школьных секциях, может значительно улучшить качество тренировки. Обучение современным методикам и подходам в подготовке спортсменов должно стать приоритетом.

**Привлечение спонсоров и партнеров.** Поиск спонсоров и партнеров среди местного бизнеса и спортивных организаций позволит обеспечить секции необходимыми ресурсами. Сотрудничество с волейбольными федерациями может помочь в получении материалов и оборудования.

**Внедрение программ мотивации.** Создание системы мотивации для учащихся, включая проведение турниров, конкурсов и награждений, может повысить интерес к занятиям волейболом. Привлечение родителей и общественности к спортивным событиям также способствует увеличению мотивации.

**Адаптация расписания.** Корректировка учебного расписания с учетом спортивных секций позволит учащимся выделять больше времени для тренировок. Возможность посещения дополнительных занятий по волейболу вне школьного расписания может стать решением проблемы нехватки времени.

**Заключение.** Школьные волейбольные секции имеют значительный потенциал для развития физической культуры и спорта среди молодежи. Однако для их успешного функционирования необходимо решение ряда проблем, связанных с квалификацией тренеров, ресурсным обеспечением, мотивацией учащихся и организацией тренировочного процесса. Только при комплексном подходе можно добиться улучшения состояния школьного волейбола и повышения интереса к этому виду спорта.

#### **Литература**

1. Solijonovich S.J. (2023). Zamonaviy voleybolda to 'pni uzatish texnikasi // Pedagog, 6(11), 14-18.
2. Solijonovich S.J., Xasanov A.T. (2023). Kasb-hunar maktabida voleybol sektsiyasi ishini tashkillash samaradorligi // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(15), 117-122.

3. Solijonovich S.J. (2023). Zamonaviy voleybolda to 'pni o 'yinga kiritish texnikasi // Imras, 6(6), 366-373.
4. Solijonovich S.J. (2023). Zamonaviy voleybolda hujum qilish texnikasi // Научный Фокус, 1(7), 570-574.
5. Xasanov A.T., Solijonovich S.J. (2023). Kasb-hunar maktabida voleybol sektsiyasi ishini tashkillash samaradorligi // Ijodkor o'qituvchi, 3(29), 215-217.
6. Sulaymonov J.S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar // Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
7. Solijonovich S.J. (2024). Professional ta'lim muassasalarida voleybol bo'yicha sport sektsiyalarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish.(yosh voleybolchilarda jismoniy va maxsus ish qobiliyatlarini rivojlantirishning innovatsion metodlari asosida) // Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 63-66.
8. Сулейманов Д.С., Гайратжан У.Р.С. (2023). Гигиенические основы питания волейболистов // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(23), 42-48.
9. Solijonovich S.J. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida voleybol seksiyasining maqsad va vazifalari // Pedagog, 7(2), 122-127.

## АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

## ALGORITHM FOR CONDUCTING MASS SPORTS EVENTS IN SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Д.Р. Тиллаев*  
**D.R. Tillaev**

*Университет Альфраганус, Ташкент, Узбекистан*  
*Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan*

doniyortillayev784@gmail.com

**Аннотация.** Массовые физкультурно-спортивные мероприятия и спорт являются составной частью физической культуры, представляют собой совокупность материальных и духовных ценностей, созданных обществом и используемых для повышения двигательной активности людей, которые подвергаются интенсивной специализированной подготовке с целью максимального раскрытия своих способностей. через соревнование в заранее заданных действиях являются целенаправленными действиями.

**Abstract.** Mass physical culture and sports events and sports are an integral part of physical culture; they represent a set of material and spiritual values created by society and used to increase people's physical activity, who undergo intensive specialized training in order to maximize their abilities. through competition in predetermined actions are goal-directed actions.

**Ключевые слова:** алгоритм, физическая культура, двигательная активность, спортивные мероприятия, массовые виды спорта, коммуникативное развитие, ценность природы, туристический слет, сценарий.

**Keywords:** algorithm, physical culture, physical activity, sporting events, mass sports, communicative development, value of nature, tourist rally, scenario.

**Введение.** Один из приоритетов образовательных учреждений в области развития массового спорта и отбора талантливой молодежи. Помимо расширения масштабов соревнований, одной из актуальных задач современности считается превращение массового спорта в общенациональное движение. Поэтому особое внимание уделяется физическому воспитанию и спорту как одному из важных направлений государственной политики нашей страны.

В целях систематической и эффективной организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий для регулярного участия в занятиях физической культурой и массовым спортом и формирования жизненных навыков здорового образа жизни, а также создания других необходимых условий в образовательных и других учреждениях, физической культурой и массовым спортом в организациях, а также для рациональной организации спортивных мероприятий нашим правительством проводится широкий комплекс работы по обеспечению ее реализации в министерствах, организациях и махаллинских комитетах. На последующие годы в целях развития физкультуры и массового спорта среди населения расписано много видов спорта (мини-футбол, национальная борьба, волейбол, баскетбол настольный теннис), все чаще проводятся соревнования. В микрорайонах и махаллях построены "коридоры здоровья" и спортивные площадки вокруг многоэтажек, открывались спортивные клубы в учебных заведениях, начали работать спортивные школы и интернаты. Наконец, в корне изменились взгляды нашего народа на здоровье. Спорт стал для нас праздником духовных потребностей и настроения.

**Средства и методы организации массовых спортивных мероприятий.** Современный ритм жизни, развитие науки и техники помогают специалистам в области физической культуры и спорта искать новые эффективные средства и методы в воспитании здорового, сильного, всесторонне развитого поколения. Повышение физической активности – это биологическая потребность детей, необходимая для их нормального роста и развития. Основной задачей педагога является воспитание школьников здоровыми посредством физического воспитания, это отдых детей, изменение вида деятельности, активный и содержательный. Это означает, что педагог должен предложить игру, которая развивает аналитические способности, развивает выносливость, закаляет тело и душу ребенка. Игры учат детей терпеливо переносить боль от падений и ушибов, а значит, требуют смекалки, находчивости, развития многих навыков и умений.

Правильно организованные спортивные мероприятия должны благотворно влиять на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей и подростков. В ходе мероприятий большое значение имеют открытые игры,

задействующие различные крупные и мелкие мышцы тела в разнообразной, преимущественно динамической работе.

В различных странах проводится подготовка студентов и молодежи к процессу массовой спортивной реабилитации, рациональному использованию возможностей физического воспитания, совместному развитию умственного и физического развития молодых людей и популяризации физического воспитания.

### **Ценностные направления содержания массовых спортивных мероприятий.**

Проведение физкультурно-массовых спортивных мероприятий в образовательных учреждениях имеет важное значение для всестороннего развития детей. На соревнованиях ребенок проявляет свои всесторонние умения и средства. На спортивных мероприятиях дети свободно проявляют свой талант.

В зависимости от целей и задач, спортивные мероприятия способствуют развитию качеств средств и методов, воли к победе, умения планировать деятельность при участии в соревнованиях, коммуникативному развитию, чувству взаимной поддержки.

В содержание массовых спортивных мероприятий входят:

1. Ценность жизни – признание жизни человека величайшей ценностью, реализующейся в бережном отношении к другим людям и природе.
2. Ценность природы, которая основана на общечеловеческой ценности жизни, понимании себя как части природного мира, живой и неживой природы. Любовь к природе – это место обитания человека и бережное отношение к ней для проживания, а также красота, гармония, ощущение ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатств.
3. Ценность человека, как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию. Ее составляющие: важность и необходимость ведения здорового образа жизни в единстве физического, психического и социально-нравственного здоровья.
4. Ценность добродетели – высшая способность человека – проявление любви, направленное на развитие и сохранение жизни ребенка посредством милосердия и сострадания.
5. Ценность истины – это ценность понимания сущности научного знания, разума, бытия и мироздания как части человеческой культуры.
6. Ценность семьи как первой и важнейшей социально-воспитательной среды развития детей, обеспечивающей передачу культурных традиций народов Узбекистана из поколения в поколение и, тем самым, жизнеспособность узбекского общества.
7. Ценность труда и творчества – естественное состояние человеческой жизни, как нормальное состояние человеческого существования.
8. Ценность свободы – это свобода ребенка выбирать свои мысли и действия, но она естественно ограничена нормами, правилами и законами общества, и ребенок всегда является участником всех социальных сфер. сущность.

## **Классификация организации массовых спортивных мероприятий в образовательных учреждениях.**

Алгоритм организации и проведения массовых спортивных мероприятий в образовательных организациях определяется с учетом возраста обучающихся, их физиологических и психологических особенностей.

Массовые спортивные мероприятия включают в себя различные формы: интересные эстафеты, театрализованные зрелища, ориентированные на захватывающие акробатические виды спорта, туристско-приключенческие мероприятия и слёты, олимпийские занятия, спортивные чемпионаты, школьные игры, чтения.

В образовательных учреждениях этапы подготовки к массовым спортивным мероприятиям начинаются гораздо раньше. Эти периоды можно условно разделить на несколько этапов: подготовительный, организационный, этап реализации, заключительный.

На каждом этапе выполняются различные действия. Общее количество, продолжительность и содержание этапов деятельности зависят от объема и возможностей материально-технической базы.

Рассмотрим подробнее этапы проведения массовых спортивных мероприятий.

**Подготовительный этап** начинается с планирования деятельности на учебный год. Документы утверждаются администрацией учебного заведения. План составляется в начале учебного года с учетом возраста учащихся и традиций учебных заведений, наличия и состояния спортивных сооружений, спортивного инвентаря, погодных явлений в районе. Он должен соответствовать плану работы республиканских, городских и областных мероприятий. После утверждения планов он размещается на доске объявлений, чтобы учащиеся могли просмотреть и обсудить реализацию в классе.

При подготовке к индивидуальным спортивным мероприятиям в образовательных учреждениях большое внимание уделяется оформлению и оформлению площадки в зале, спортивной площадке или парке в зависимости от масштаба мероприятия. Также необходимо разместить рекламную работу о будущем мероприятии, которая должна содержать краткое описание содержания и правил проведения мероприятия. Определение формы мероприятия и количества участников, выбор инвентаря по возрасту и другие организационные вопросы. Особенно на следующем этапе подготовки важно найти организаторов и судей, которые четко и полностью знают правила безопасности.

Это может быть соревнование преподавателей или учеников, участие в спортивных секциях учебного заведения или навыки, приобретенные путем участия во многих соревнованиях высокого уровня. Было бы целесообразно, чтобы помощники гидов вместе с судейской бригадой подготовили листы для докладов и усовершенствовали систему начисления баллов. При подготовке

мероприятия важно продумать форму, логотипы или слоганы для участников в соответствии с его содержанием.

**Организационный этап.** Количество участников на этом этапе зависит от масштаба спортивного мероприятия и места его проведения. Например, занятия спортом в закрытых помещениях в открытых спортивных комплексах, парках, горах; в зонах турбаз с выходом к лесам на склонах, то примут участие все представители администрации и педагоги участвующих образовательных учреждений, родители, а также учителя физкультуры и спортивные тренеры.

Организация спортивного мероприятия или соревнования не требует большого количества участников, это может быть учитель физкультуры, классный руководитель или родители. При организации спортивных мероприятий очень важно оформление места проведения, а также следует учитывать возрастные особенности детей. Для учеников младших и средних классов важно, какого цвета дизайн. Цвет влияет на здоровье и эмоциональное состояние человека. Для маленьких детей лучше использовать в оформлении теплые цвета, а также при выборе инвентаря, например, красный – цвет энергии, страсти, но с этим цветом нужно быть очень осторожным, он вызывает у людей дискомфорт. В этом случае вам следует обратиться к таким цветам, как оранжевый и желтый. Оранжевый цвет приносит радость, создает ощущение благополучия, стимулирует умственные способности. Желтый цвет стимулирует способность активно работать мышцами. Цвет дарит положительные эмоции и влияет на физическое здоровье школьника.

Физический здоровый ребенок, независимо от масштаба мероприятия, позитивно воспринимает его содержание. После регистрации важную роль в организации мероприятия играют команды в зависимости от возраста детей. Перед началом любого мероприятия организатор все продумывает, создает программу (сценарий) и строгий порядок места встречи участников, времени начала, кто что будет говорить и порядок выступлений, для кого, кто будет обслуживать. конкурс (судьи) делает, когда и какая музыка играет.

Например: (Спринтерский забег) следует готовить в двух вариантах: кратко и подробно.

У помощника судьи должен быть краткий сценарий, желательно, чтобы он был написан в максимально краткой форме, без огрехов и подробностей. Например, построение; рапорт руководителям организации; приветствие и вступление для открытия мероприятия; поднятие флага родины, исполнение гимна и т.д.

Игровые технологии любого возраста используются для массовых мероприятий по содержанию, представляющих собой специально организованные условия по определенным правилам. Основным критерием оценки физкультурно-оздоровительного дня является публичность.

**Этап реализации.** На этапе проведения спортивных мероприятий участники ставят цель участия в спортивном мероприятии и прогнозируют результаты.

Время проведения мероприятия зависит от контента. Например, день здоровья может длиться от 2 до 4 часов в зависимости от возраста участников. Туристический слет можно провести и в один день, если позволяют условия, и в два дня. В спорте чемпионат зависит от количества команд от одного до пяти дней.

Дневной спортивный праздник: начальное звено от 50 минут до 2 часов, среднее и старшее звено от 1 часа до 3 часов. Содержание дня здоровья может включать несколько частей – театральную часть или самодеятельное творчество участников. Вторая часть спортивной эстафеты, испытания на станциях, спортивные или открытые игры, а также сдача спортивных нормативов. В содержание туристских слетов входит зачет школы безопасности, прохождение этапов полосы препятствий, различные расстояния, первая помощь.

На спортивных соревнованиях педагог выполняет следующие функции:

- обращает внимание детей на содержание и форму мероприятия;
- контролирует правильность выполнения правил в соответствии с формой и содержанием мероприятий
- контролирует дозу физической нагрузки при выполнении двигательных действий, дает краткие инструкции;
- поддерживает и регулирует эмоционально-позитивный настрой и настрой игроков;
- учит ловко и быстро действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать дружескую поддержку.

Необходимо соблюдать технику безопасности при проведении проб на дозу двигательной активности в разрезе событий и стадиях событий. Кроме того, важно судейство во время соревнований. В методической литературе по внеклассной деятельности часто указывается, что суждение должно быть наглядным.

Благодаря прозрачному судейскому протоколу студенты заинтересованы в результате, оценивают ситуацию и стремятся к победе, при этом не возникает споров по отклонению результата соревнований.

**Заключительный этап.** Заключительный этап показывает результат достижения цели мероприятия. Важная и волнующая часть – объявление результата и награждение. Необходимо заранее спланировать награду, продумать каждую деталь. По итогам мероприятия будут вручены награды согласно дипломам или номинациям победителей. Если за участие в конкурсе каждому участнику вручаются медали или вручаются только призы. Церемония награждения проводится под музыкальное сопровождение или под аплодисменты участников.

**Вывод.** Известно, что положительное отношение к здоровому образу жизни, массовым спортивным мероприятиям, спорту и физической культуре формируется в годы обучения в образовательных учреждениях. Общественная спортивная работа решает множество важных задач. Успех их решения зависит от правильного, четкого планирования и организации методической

работы в образовательных учреждениях администрацией образовательных учреждений, классными руководителями, медицинским персоналом организации, родителями, студенческими спортивными клубами, советами старшеклассников. активное участие.

Только совместная деятельность управления образованием всех уровней позволяет грамотно и правильно организовать массово-спортивную деятельность образовательных учреждений, направленную на укрепление здоровья обучающихся и воспитанников, приобщение их к здоровому образу жизни.

Соревновательная деятельность является одной из важнейших составляющих физкультурно-спортивной жизни. Правильная организация спортивных и массовых мероприятий способствует укреплению всех составляющих здоровья человека: физического, духовного и социального. Уточняется, что важно для формирования совершенной личности.

Соревнования-отличное развлечение для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия участников, красота боя, высокая интенсивность и непредсказуемость.

Если физическое воспитание студентов и воспитанников направлено на их гармоничное физическое развитие и физическую подготовку при занятиях спортом, то оно направлено на достижение специализации в этом виде спорта и достижение высоких спортивных результатов. Также важную роль в осуществлении регулярных занятий физической культурой и спортом играют возраст, пол, физическая подготовка, здоровье и интересы занимающихся физической культурой и спортом.

Основной целью направления учащихся на процесс массовой спортивной реабилитации в системе общего среднего образования является постепенное достижение их физической зрелости и тем самым подготовка их к жизни, творческому труду и защите Родины. Общие задачи в этом процессе могут включать образование, физическое воспитание и здравоохранение.

Успех любых соревнований и массовых спортивных мероприятий зависит, прежде всего, от тщательной, продуманной подготовки. Если конкурс и массовые мероприятия прошли на хорошем уровне, то участники останутся довольны результатами.

По окончании спортивных соревнований и массовых спортивных мероприятий важно провести итоговое собрание для обсуждения допущенных в ходе мероприятия ошибок во избежание ошибок в последующих мероприятиях.

Таким образом, спортивные мероприятия – это деятельность, служащая интересам общества, выполняющая воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции.

#### Литература

1. Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте» № 394.



2. Постановление Президента Республики Узбекистан PQ-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
3. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» г.Ташкент, 30 октября 2020 года, №ПФ-6099.
4. Селевко Г. Современные образовательные технологии. Учеб. пособие. М., 1998.
5. Белякова Н.Т. Будь сильным, ловким и выносливым. М.: Физкультура и спорт, 2009.
6. Коваленко В.И. Технологии, здравоохранение. М.: ВАКО, 2010.
7. Погадаев Г.И. Мишин Б.И. Организация и проведение спортивно-зрелищных мероприятий в школе. М.: Дрофа, 2010.
8. Видякин М.В. Спортивные праздники и школьные мероприятия. Волгоград, 2011.

## К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

---

## ON THE QUESTION OF CONSTRUCTION OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY MODE IN UNIVERSITY CONDITIONS

*М.В. Тимофеев<sup>1</sup>, Н.В. Васильева<sup>2</sup>, Н.А. Матвеева<sup>2</sup>*  
*M.V. Timofeev<sup>1</sup>, N.V. Vasilyeva<sup>2</sup>, N.A. Matveeva<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

<sup>2</sup>*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия*

<sup>1</sup>*I.N. Ulyanov Chuvash State University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

m\_timofeev81@mail.ru

**Аннотация.** В исследовании рассматривается целесообразность увеличения количества урочных занятий по Общей физической подготовке с одного до двух раз в неделю. В качестве аргументов приводится опрос студентов по выполнению ими заданий для самостоятельной работы и тестирование студентов 1 и 2 курсов с контролем и без контроля их домашних занятий преподавателем. Анализ полученных данных подтверждает методические рекомендации построения двигательного режима в объеме 6-8 ч занятий в неделю для этой возрастной группы в течение всех лет обучения в вузе.

**Abstract.** The study considers the expediency of increasing the number of scheduled General Physical Training classes from one to two times a week. The arguments include a survey of students on their performance of tasks for independent work and testing of 1st and 2nd year students with and without supervision of their homework by a teacher. The analysis of the data obtained confirms the methodological recommendations for building a motor regime in the amount of 6-8 hours of classes per week for this age group during all years of study at the university.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, контрольные нормативы, самостоятельные занятия, рабочая программа, мотивация.

**Keywords:** physical education, students, control standards, independent studies, work program, motivation.

**Актуальность.** К числу требований, входящих в рабочие программы по Общей физической подготовке, относится и выполнение определенных нормативов, приближенных к нормам ГТО. Ввиду чего главными задачами реализации рабочих программ всегда остаются такие, как развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма и т.п.

Однако в последние годы в вузах наблюдается тенденция уменьшения количества практических занятий по физической культуре за счет переноса часов на самостоятельные занятия. Ввиду того, что со стороны преподавателя имеются ограниченные возможности контроля самостоятельных занятий и их проблематично корректировать, они не всегда выполняются на должном научно-методическом уровне или выполняются номинально.

**Цель:** Обоснование необходимости перехода практических занятий по Общей физической подготовке с одного на двухразовые занятия в неделю.

**Задачи:** провести опрос среди студентов; проследить динамику выполнения контрольных нормативов при наличии самостоятельного занятия с внешним контролем и без него; сделать выводы по результатам исследования.

**Методы и организация исследований.** Анализ литературных источников по тематике исследования, сбор и обработка материалов тестирования, математическая обработка данных, сравнение.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Программа по Общей физической подготовке одной из основных своих задач ставит укрепление здоровья, физической формы и улучшение функциональных возможностей организма. Учитывая, что интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию умственной напряженности ввиду увеличения объема информации, растет роль физических нагрузок. От количества в рамках режима дня и учебной недели зависит сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе [6]. Таким образом, существует тесная связь между физической и умственной работоспособностью, для поддержания которой наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе [7].

Рабочая программа по Общей физической подготовке включают двухразовые практические занятия в неделю: одно практическое занятие с преподавателем и одно самостоятельное. Мы провели онлайн опрос среди студентов, который показал, что дополнительно занимаются только 39% опрошенных, из которых 15% посещают различные спортивные секции, и это при том, что 87% ознакомлены с требованием рабочей программы по Общей физической подготовке о проведении самостоятельных занятий [5]. Учитывая данные показатели, смело можно требовать от студентов улучшения показателей в выполнении контрольных нормативов.

Анализируя данные контрольных нормативов у студентов 1 курса, имеющих одно урочное и одно самостоятельное занятие, можно отметить тот

факт, что их результаты не улучшились к концу года, как того требуют стоящие перед ними задачи. При переходе на 2 курс самостоятельные занятия этих же студентов были поставлены под контроль преподавателя, в связи с чем показатели ожидаемо выросли к концу учебного года по сравнению с началом сентября.

Дело в том, что занимаясь в рамках учебной программы один раз в неделю, студенты не имеют достаточной мотивации ко второму самостоятельному занятию, поэтому выход из создавшейся ситуации можно найти путем возвращения самостоятельного занятия в ранг учебного. Более 60% студентов не соблюдают правильное соотношение режима нагрузки и отдыха в течение недели, что в лучшем случае поддерживает их начальный уровень физической подготовки, а в отдельных случаях при пропуске занятия приводит к регрессу – снижению функционального состояния [1, 2, 3, 4].

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей контрольных нормативов у студентов 1 курса

|                       | 1 курс, начало года |     |     |     |     | 1 курс, конец года |     |     |     |     |
|-----------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|                       | баллы               |     |     |     |     |                    |     |     |     |     |
|                       | 5                   | 4   | 3   | 2   | 1   | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Выносливость (2 мин.) | 12%                 | 58% | 30% | -   | -   | 40%                | 29% | 31% | -   | -   |
| Быстрота (8 циклов)   | 9%                  | 36% | 26% | 14% | 15% | 22%                | 38% | 25% | 10% | 5%  |
| Сила (подтягивание)   | 17%                 | 33% | 22% | 16% | 12% | 18%                | 35% | 22% | 15% | 10% |
| Гибкость              | 42%                 | 29% | 17% | 5%  | 7%  | 43%                | 31% | 10% | 12% | 4%  |

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей контрольных нормативов у студентов 2 курса

|                       | 2 курс, начало года |     |     |     |     | 2 курс, конец года |     |     |     |    |
|-----------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|----|
|                       | баллы               |     |     |     |     |                    |     |     |     |    |
|                       | 5                   | 4   | 3   | 2   | 1   | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1  |
| Выносливость (2 мин.) | 13%                 | 60% | 27% | -   | -   | 48%                | 36% | 16% | -   | -  |
| Быстрота (8 циклов)   | 9%                  | 37% | 27% | 15% | 12% | 27%                | 45% | 22% | 4%  | 2% |
| Сила (подтягивание)   | 17%                 | 35% | 23% | 15% | 10% | 21%                | 38% | 23% | 11% | 7% |
| Гибкость              | 42%                 | 29% | 17% | 5%  | 7%  | 49%                | 38% | 13% | -   | -  |

Из рисунка 1 видно, что в начале учебного года показатели 1 и 2 курса приблизительно одинаковы. Этому способствует, длительный и малоактивный период летних каникул у студентов. У них отсутствует заинтересованность в самостоятельных занятиях физической подготовкой после периода сессии.

Существенная разница прослеживается в конце учебного года, когда результаты второго курса значительно превышают показатели первого. Этому способствовало то, что самостоятельные занятия второкурсников проходили под контролем преподавателя. Вместе с ростом показателей в выполнении нормативов процент положительных баллов рос, а неудовлетворительных оценок – снижался.

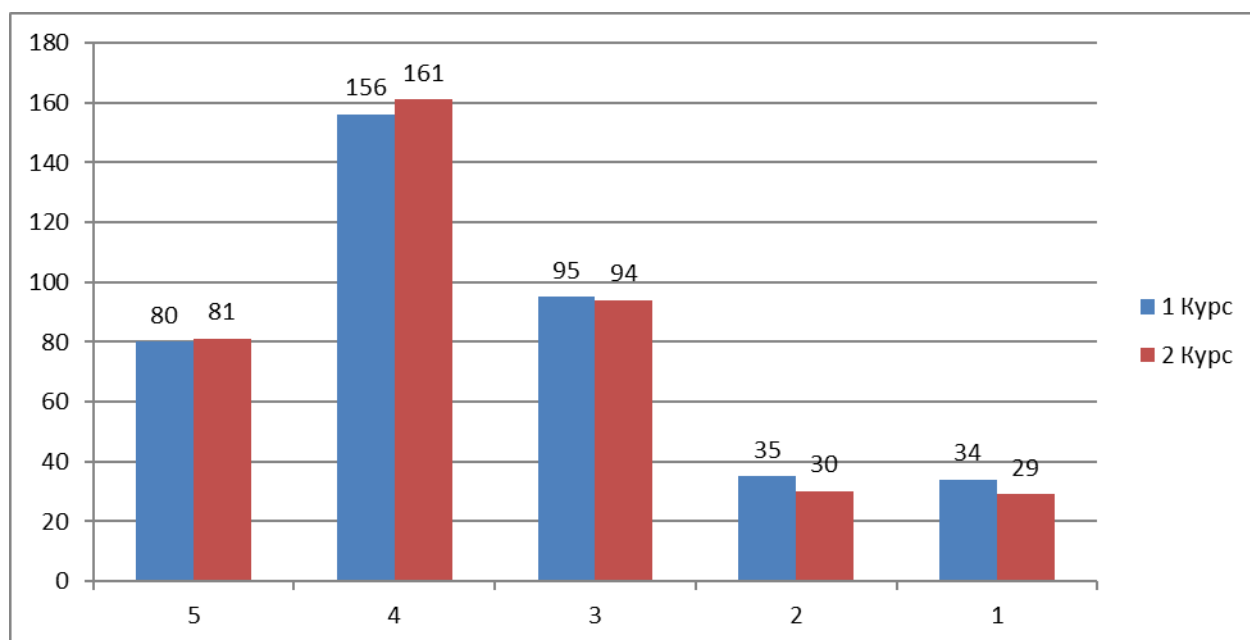


Рисунок 1 – Сумма показателей выполненных нормативов за 1 и 2 курс в начале года

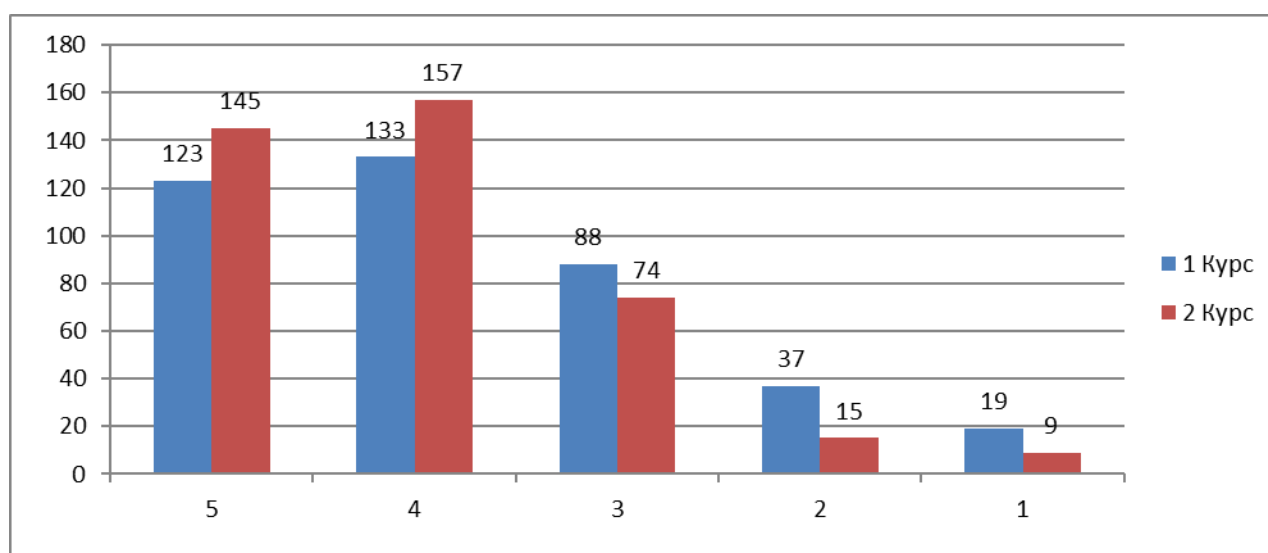


Рисунок 2 – Сумма показателей выполненных нормативов за 1 и 2 курс в конце года

**Вывод.** Проведенные нами тестирования подтверждают методические рекомендации построения двигательного режима в объеме 6-8 ч занятий в неделю для этой возрастной группы в течение всех лет обучения в вузе.

Исходя из данного исследования, напрашивается вывод о целесообразности увеличения количества урочных занятий с одного до двух раз в неделю. Принятие этого решения было бы правильным и оправданным для улучшения физических показателей обучающихся, от которых в немалой степени зависит их умственная деятельность. Также это способствует профилактике различных заболеваний вызванных малоподвижным образом жизни многих студентов.

### Литература

1. Васильева Н. В., Матвеева Н.А., Тимофеев М.В. Способы мотивации молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2018 года / отв. редактор О.Б. Колесникова. Чебоксары: Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2019. С. 67-72.
2. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н., Шиленко О.В., Колесникова О.Б. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие двигательных способностей у старшеклассниц // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. Чебоксары-Ташкент: Чувацкий государственный аграрный университет, 2022. С. 175-178.
3. Иванова А.Н., Цыпленкова Л.Г. Мотивация обучающихся технических специальностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Молодежная политика в условиях глобальных вызовов: спорт, физическая культура, образование, бизнес и цифровая экономика : Сборник научных трудов по материалам Межвузовской научно-практической конференции, посвящённой 75-летию кафедры «Физическая культура и спорт» СГТУ имени Гагарина Ю.А., Саратов, 27 февраля 2023 года. Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., 2023. С. 62-66.
4. Матвеева Н.А., Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Шашкова Е.В. Основные мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов для сохранения здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. С. 288-292.
5. Таланцева В.К., Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза // Теория и практика физической культуры. 2021, № 9. С. 95.
6. Миронова В.В., Максимова Т.О., Тимофеев М.В. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов // Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы реализации в вузах : Сборник научных трудов участников 2 сессии II Международного научно-педагогического симпозиума, Сургут, 28 февраля 2023 года. Сургут: Сургутский государственный университет, 2023. С. 61-64.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Академия, 2003. 450 с.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

---

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Л.С. Хайретдинова*  
*L.S. Khairtadinova*

*Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия*  
*Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia*

*liliya-dancer@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема мотивации к занятиям физического воспитания у современной учащейся молодежи, на примере обучения в ВУЗе. Описаны данные педагогического наблюдения, беседы и анкетирования студентов КФУ (Казанского федерального университета). Отражены данные снижения мотивации исследуемых студентов и современный подход в проведении занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

**Abstract.** The article deals with the problem of motivation for physical education classes among modern students, using the example of studying at a university. The data of pedagogical observation, interviews and questionnaires of students of KFU (Kazan Federal University) are described. The data on the decrease in motivation of the studied students and the modern approach to conducting physical education classes in higher educational institutions are reflected.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая активность, учащаяся молодёжь, мотивация.

**Keywords:** физическое воспитание, физическая активность, учащаяся молодёжь, мотивация.

**Введение.** В современном мире, физическая культура играет одну из главных ролей в жизни каждого человека, но вот в чём есть главная проблема, откуда и вытекает её актуальность: как получить хорошие и качественные навыки на самом первом этапе своей физически активной деятельности, где научат правильно заниматься, где подскажут с чего начинать.

Как отмечают В.В. Амплеева и Р.Р. Хайруллин: «Общество ожидает от системы образования повышения его качества, которое предполагает последовательное развитие творческой активности учащейся молодежи, формирование компетенций, направленных на самостоятельное овладение знаниями и применение их на практике без ухудшения здоровья обучающихся.

Выпускники общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений, которые будут трудиться в XXI веке, должны уметь адаптироваться к динамично изменяющимся условиям жизни и профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать, творчески мыслить и действовать, научиться сохранять и укреплять свое здоровье» [2].

Однако, современная учащаяся молодёжь сейчас - это минимально активные члены общества, гаджеты вытеснили активную деятельность даже на игровых площадках. Как заинтересовать и чем привлечь в физическую деятельность сильно занятого своим новым устройством, гаджетом учащуюся молодёжь. Сегодня нам предлагают огромное количество спортивных секций,

на любой вкус и каприз ребенка, подростка, студента, но большинство членов общества из вышеперечисленных выбирают пассивный досуг, с минимальным количеством движений. Вовлечение в физическую активность, физическую деятельность молодёжь, в современном мире является актуальной задачей, рассмотрение данного вопроса и является целью исследования.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Физическое воспитание учащейся молодёжи является важной задачей преподавателей в современном мире, так как спорт играет огромную и важную роль в жизни каждого человека. Наша главная задача как специалистов сферы физической культуры и спорта вызвать интерес и повысить внутреннюю мотивацию каждого студента, на любом его образовательном этапе, будь то студент среднего или высшего учебного заведения. Главный вопрос: как это сделать?! Сейчас большее количество молодёжи ведёт сидячий образ жизни, так как современный мир диктует свои правила роста и выживания. Сейчас весь интерес заключён в мировой сети, целью каждого является стать известным не за счёт достижений в спорте или в какой-либо другой физической активности, а стать известным за счёт легкого способа зарабатывания денег, красиво обработанное фото или видео набирает намного большее количество «лайков» и «репостов», чем крутая круговая тренировка или же получение тобой нового звания в спортивной карьере.

Но, стоит отметить, что для спорта в Республике Татарстан делается очень многое, именно для физического воспитания населения, марафоны, триатлоны, вело-заезды, всё это стремительно развивается и набирает обороты. Только если обратить внимание на того, кто проходит все эти спортивные мероприятия можно заметить, что это далеко не школьники или студенты, а уже люди более старшего возраста. Наша задача и цель в том, чтобы как можно больше студентов стали интересоваться такими масштабными мероприятиями.

Таким образом, проведённый анализ данных мероприятий даёт нам возможность говорить о том, что нужно проводить забеги, заезды, масштабные мероприятия отдельно для учащейся молодёжи, именно такие контенты должны набирать в сети обороты, и это даст рост интереса молодёжи к физической активности.

Для того чтобы изучить мотивацию студентов КФУ (Казанского федерального университета) к занятиям физической культуры, было проведено исследование, с применением таких методов как: наблюдение, беседа и анкетирование.

Анкетирование и педагогическое наблюдение позволило чётко оценить ситуацию, связанную с мотивацией студента. Занятия как велено проводить из ситуации «не навредить», но ведь и «не навредить» должно иметь какую-то объяснимую границу, ведь такими темпами занятие по физическому воспитанию перестанет быть вообще физически активным видом деятельности. Нужно понимать потребности и интересы студентов, им хочется больше игровых видов, им интересно играть в футбол, баскетбол, сейчас очень

модное направление флорбол, но ведь в свою очередь этого не наблюдается, а что мы видим: долгая разминка, далее ещё большую часть занятия бег по кругу поля.

Беседа со студентами закрепила предположение о проблеме нежелания вообще посещать дисциплину по физическому воспитанию и в последующую очередь узнать конкретную чёткую, аргументированную позицию о том что хотели бы, как хотели, и вообще хотели бы развивать свои физические навыки. Студентам сложно себя заставить двигаться, поскольку как уже говорилось выше интересы у них немного другие, но стоит заметить, что радуется, несомненно, большое количество тех, кто хочет уметь правильно прокачивать своё тело, набор мышечной массы или же немного «подсушиться».

Но на занятиях по физическому воспитанию снова и снова долгая, медлительная, скучная разминка, далее занятие переходит к основной части работы, где как выше было сказано, не учитываются минимальные желания студентов. Здесь можно понять сторону преподавателей, ведь наша главная задача не навредить, поэтому и занятия не такие разнообразные, поэтому и режим работы на занятиях по физическому воспитанию соответствует требованиям теории и методики физического воспитания. Им это неинтересно, а, следовательно, всё меньше и меньше студентов начинают ходить на занятия, всё больше студентов ищут другие места, где поинтереснее. Вот он замкнутый круг, круг из которого есть выход, где будут, и задача не навредить, и задача повысить внутреннюю мотивацию, и задача повысить интерес к своей физической подготовленности сочетаться между собой и взаимно дополнять и преумножать.

Полученные нами данные подтверждают исследования многочисленных авторов, в том числе данные отраженные в статье И.В. Дутовой, С.А. Архиповой и И.В. Меркуловой, в 2019 году [5].

Для того чтобы повысить интерес у учащихся к физической активности нужно учитывать интересы и потребности. Учащиеся высших учебных заведений имеют ряд своих интересов, с ними нужно вести диалог, особенно на первых занятиях, расписать макроцикл интересный для каждого, объяснять, что и для чего нужно и как это работает, помогать им в их стремлении получить тот или иной результат. Наблюдение за студентами, за их эмоциональным фоном, как он меняется, за их вовлеченностью в тренировочный процесс, за их посещаемостью в течение микроцикла и дадут полную обратную связь в верном направлении двигаетесь ли вы или же стоит пересмотреть содержание занятия.

Одним из таких аспектов может являться разнообразие специализаций, вводимых на выбор студентов ВУЗов, отражающих современные потребности учащейся молодежи.

В.В. Амплеева в своих исследованиях (в рамках работы Тольяттинского государственного университета) приводит пример внедрения и введения в Вузовскую систему физического воспитания такое направление/специализацию как йога. Данное направление, как один из видов



физкультурно-оздоровительной деятельности, вводиться как элемент разминки или заминки, или как отдельная специализация по выбору студентов, начиная со второго курса обучения [1].

*Выводы.* В современном развивающемся мире порой не бывает времени для физической активности, но для студентов всегда выпадает потрясающий шанс восполнять, преумножать свои физические способности, у каждого из них есть занятия по физическому воспитанию. Большая и важная задача ложится на плечи преподавателя, помочь пробудить в них интерес, внутреннюю мотивацию к ещё большему вовлечению физической активности в свою жизнь, своё плотное ежедневное расписание. Для этого важно учитывать возрастные особенности студентов, следить за их эмоциональным фоном до, во время и после занятий, узнавать у них обратную связь по истечению проведённого занятия или же проведённого микроцикла, так как получив большее количество информации из первых уст мы сможем сделать правильные выводы, тем самым чётко выстроить работу и коммуникацию со студентами, а значит и будет большее вовлечение в физическую активность, поскольку будут учтены пожелания уже самих студентов.

#### Литература

1. Амплеева В.В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. 2016, № 18. С. 198-200.
2. Амплеева В.В., Хайруллин Р.Р. Улучшение качества жизни современных студентов через занятия физической культурой: точка бифуркации // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2019. С.467-469.
3. Грязева Е.Д., Жукова М.В., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: книга. М.: Флинта, 2022. 104 с.
4. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб.пособие. М.: Советский спорт, 2021. 208 с.
5. Дутова И.В., Архипова С.А., Меркулова И.В. Оценка динамики мотивации студентов к здоровому образу жизни на основе многолетних наблюдений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019, № 5. С. 20-26.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В ВУЗЕ

## USING COORDINATION EXERCISES IN PRACTICAL CLASSES IN ELECTIVE DISCIPLINES AT THE UNIVERSITY

*М.В. Чайченко*  
*M.V. Chaychenko*

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

*gama79@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается важность рационального составления рабочей программы, направленной на формирование координационных способностей у занимающихся в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, таких как "Спортивные игры". Координационные способности представляют собой ключевые элементы, влияющие на общую физическую подготовленность и успешность в спортивной деятельности. Они включают в себя такие аспекты, как равновесие, ловкость, быстрота реакции и способность к адаптации движений. Грамотно разработанная программа должна учитывать индивидуальные особенности учащихся, их уровень физической подготовки и цели тренировочного процесса. Это позволяет не только улучшить координацию, но и повысить технико-тактическую подготовленность обучающихся, но и успешное выполнение игровых действий во многом зависит от того, насколько быстро и точно обучающийся может реагировать на изменения в игровом процессе.

**Abstract.** The article discusses the importance of a rational development of a work program aimed at developing coordination skills in students enrolled in elective physical education and sports disciplines such as "Sports Games". Coordination skills are key elements that influence overall physical fitness and success in sports activities. They include such aspects as balance, agility, reaction speed, and the ability to adapt movements. A well-designed program should take into account the individual characteristics of students, their level of physical fitness, and the goals of the training process. This allows not only to improve coordination, but also to increase the technical and tactical preparedness of students, but the successful execution of game actions largely depends on how quickly and accurately the student can respond to changes in the game process.

**Ключевые слова:** баскетбол, рабочая программа, координация, физическая культура, вуз, студенты.

**Keywords:** basketball, work program, coordination, physical education, university, students.

**Актуальность.** Баскетбол, несмотря на целый ряд формирующихся спортивных индустрий, которые мы получаем из-за рубежа, по-прежнему занимает одну из первостепенных позиций. Популярность данного вида физической активности прослеживается не только на мировом спортивном уровне высших достижений, но и достаточно популярен среди обучающихся в вузах. Несмотря на свою популярность необходимо отметить, что баскетбол - один из сложных видов игр для тщательного изучения и технического освоения. Диапазон умений и навыков, необходимых для развития и

тактического использования почти каждой части тела очень велик. Баскетбол стимулирует не только простые технические умения и навыки во время занятий, но и двигательный и когнитивный рост, в частности развитие внимания. Игроками необходимо перемещаться по площадке, оценивая все 360 градусов под постоянным давлением противников. Это означает, что длительный период практики, обучения и развития необходим для каждого отдельного занимающегося. Дополнительная сложность игры с точки зрения принятия решений и постоянная проблема правильного позиционирования вне мяча увеличивают сложность процесса обучения [3.4]. Поэтому специальные движения баскетболиста требуют сложного уровня мышления и координационных способностей; игрок анализирует меняющиеся игровые ситуации с помощью своих перцептивных способностей и реализует их с помощью своих когнитивных способностей; следовательно, он принимает и исполняет свое решение, используя свои технические и кинетические способности.

**Цель работы** – заключается в проектировании методических указаний по проведению практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, направленных на развитие координационных способностей студентов средствами баскетбола.

**Задачи работы:** 1. Основываясь на изучении профессиональной литературы, статей и доступных источников, структурировать знания по проектированию спортивной подготовки спортсменов-баскетболистов. 2. Адаптировать отдельные блоки на занимающихся баскетболом в вузе, учитывая характер и направленность обучения по отдельным блокам.

**Методы и организация исследования.** В опытной работе принимали участие обучающиеся 1-3 курсов государственного социально-гуманитарного университета неспортивных направлений подготовки. Все участники были замотивированы на высокий результат и дали согласие на участие в опытной работе. В работе были использованы следующие методы исследований:

Метод анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования и педагогический метод.

**Результаты исследования.** Первый курс все еще можно считать сенситивным временем для развития координационных навыков. Это период интенсивного развития двигательных центров головного мозга. Навыки координации являются основополагающими для развития технических навыков и творческого потенциала баскетболистов. Низкий уровень целенаправленной подготовки у обучающихся-первокурсников в развитии координации приводит в дальнейшем к более низкому уровню техники и тактики на старших курсах. Развитие координационных способностей зависит от состояния и функций отдельных элементов всей системы. Она связана с биологическим и психологическим развитием каждого человека. Специалисты, занимающиеся изучением двигательных навыков, отметили, что целенаправленное развитие координационных способностей базируется на трех предпосылках: 1. Совершенствование функций всех анализаторов,

выполняющих функции внутренних регуляторов в отдельных сложных схемах управления. Таким образом можно улучшить дискриминантные способности анализаторов только в том случае, если будет организован переход от грубой дифференцировки стимула к тонкой дифференцировке. 2. Повышение уровня индивидуальных сенсомоторных свойств. Возможно достичь желаемого развития, постоянно ухудшая условия, в которых выполняются упражнения, и увеличивая их сложность. 3. Улучшение характеристик опорно-двигательного аппарата. Наиболее сложным методом является развитие подвижности суставов. Используются специальные упражнения, которые должны соответствовать уровню развития каждого человека [1,3]. Основное требование состоит в том, чтобы сознательно и многократно ставить занимающихся в ситуации, в которых им приходится решать различные двигательные задачи и осваивать различные сложные и при этом требующие координационных двигательных действий. По сути, это расширение двигательного опыта (расширение и —накопление" определенного количества двигательных навыков) путем выполнения новых, все более сложных движений. Далее, на основе уже приобретенного двигательного опыта, создаются новые оригинальные структуры движения, объединяющие освоенные движения в более сложные единицы. А также осуществляются новые движения в изменившихся условиях или условиях, требующих новых, творческих решений поставленных задач [2].

Известно, что координационные способности помогают обучающемуся осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия [2,4].

В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития координационных способностей являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространены такие средства развития координационных способностей: элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

Так, для развития координационных способностей в передвижениях спортсмены выполняют специализированные упражнения и участвуют в играх с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрая реакция — стартовое ускорение — дистанционная скорость — одновременно приёмы с мячом и решение тактических задач.

Наибольшее значение для развития координационных способностей имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно,

экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства». При этом широко используют различные методические приемы для развития координационных способностей обучающихся:

- изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений;
- введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений;
- усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противника.

Для развития координационных способностей в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с обучающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт;
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

**Заключения и выводы:** 1. Стоит отметить, что упражнения, которые игроки хорошо осваивают и выполняют практически автоматически, без сознательного контроля, перестают быть эффективным средством развития координационных способностей. Поэтому преподаватель должен включать новые, необычные, требующие координации упражнения, тем самым повышая эффективность тренировки. Согласно исследованиям, основными принципами развития координации являются выбор достаточно сложных координационных упражнений, выполнение упражнений в различных вариациях с изменяющимися внешними условиями, вариациями ритма. К ним относятся, в частности, акробатические упражнения, упражнения с координационной лестницей, упражнения на равновесие (балансирные поверхности, гимнастические мячи, оверболы и др.), различные способы прыжков, упражнения с небольшим батутом, жонглирование маленькими мячами. 2. Хороший результат дают ограниченные условия. Например, ограничение времени на принятие решения или выполнение с максимальной скоростью. 3. Существует мнение, что занятия спортом сильно мешают учебной деятельности студента высшего учебного заведения. Конечно, обучение в вузе требует от человека значительных затрат имеющегося

времени. Особенно тяжело, как известно, учиться первокурсникам, поскольку обучение в вузе сильно отличается от обучения в школе: – по одному и тому же предмету может быть несколько преподавателей (лектор, преподаватель по лабораторному практикуму, преподаватель по практическим занятиям); – гораздо выше интенсивность занятий; – не весь лекционный материал сразу же рассматривается на практических занятиях; – много времени требует самостоятельная работа студента; – требуется адаптация в связи с новым коллективом (студенческой группой); – и многие другие особенности. 4. На наш взгляд, практические занятия по физической культуре, как и занятия спортом вообще, не могут помешать организованному и ответственному человеку, поскольку занятия спортом способствуют укреплению здоровья и физических качеств. Главное в достижении успехов как в учебе, так и в спорте: рационально планировать свое личное время, чтобы успешно совмещать учебу в вузе со своими спортивными занятиями.

#### Литература

1. Аникин А.А. Применение инновационных образовательных и здоровьесберегающих технологий с целью повышения эффективности занятий со студентами по физической культуре и спорту // сборник материалов III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта». Коломна, 2024.
2. Глачаева С.Е., Золотова М.Ю. Комплексное применение тай-бо и восточных оздоровительных практик в физическом воспитании студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т. 9, № 2.
3. Перова Г.М. Спортивные игры как средство укрепления здоровья молодежи // Сборник материалов V Международной научно-практической интернет-конференции «Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования». СПб., 2024.
4. Чайченко М.В., Чайченко Д.А. Исследование мотивационных факторов у обучающихся неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта // Материалы II Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме». Витебск, 2024.

# АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

## ASPECTS OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY IN THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITIES OF THE STUDENT

*М.В. Чайченко, Д.А. Чайченко*  
*M.V. Chaychenko, D.A. Chaychenko*

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия,*  
*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia,*

*gama79@yandex.ru*

**Аннотация.** Современные исследования демонстрируют тревожную тенденцию: студенты неспортивных вузов характеризуются низким уровнем физического здоровья, проявляющимся в недостаточной физической подготовленности и малой заинтересованности в занятиях спортом и физической культурой. Эта проблема приобретает особую остроту в свете растущего количества хронических заболеваний. В результате, снижается успеваемость, качество жизни и потенциальные возможности будущих специалистов. В рамках нашего экспериментального исследования мы предприняли попытку разработать и внедрить эффективную систему оздоровления, направленную на повышение уровня физической активности и улучшение общего состояния здоровья студентов неспортивных специальностей. Материал предназначен для обучающихся ВУЗов неспортивных направлений подготовки.

**Abstract.** Current research demonstrates an alarming trend: students of non-sports universities are characterized by a low level of physical health, manifested in insufficient physical fitness and little interest in sports and physical education. This problem is particularly acute in light of the growing number of chronic diseases. As a result, academic performance, quality of life and potential of future specialists are reduced. As part of our experimental study, we attempted to develop and implement an effective health system aimed at increasing the level of physical activity and improving the overall health of students of non-sports specialties. The material is intended for students of non-sports universities.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, студенты, фитнес-технологии, степ-аэробика.

**Keywords:** physical education, motivation, students, fitness technologies, step aerobics.

**Введение.** Актуальность исследования физической культуры личности обусловлена острой потребностью в формировании гармонично развитой личности, способной не только к эффективной профессиональной деятельности, но и к поддержанию собственного здоровья и благополучия на протяжении всей жизни. Современный мир, характеризующийся сидячим образом жизни и стрессовыми нагрузками, требует активного противодействия деградации физических и психических способностей. Поэтому формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом является задачей первостепенной важности. Это не просто набор упражнений, а комплексный подход, направленный на

совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации), развитие психомоторных навыков, укрепление нервной системы и повышение стрессоустойчивости. Данная работа выходит за рамки традиционного понимания физической культуры как простого набора упражнений. Оно фокусируется на комплексном подходе, включающем в себя как практическую составляющую (овладение разнообразными видами физической активности – от классических видов спорта до современных фитнес-программ), так и теоретическую (понимание физиологических механизмов воздействия физических упражнений на организм, принципов построения тренировочного процесса, знания о здоровом питании и гигиене). Особое внимание уделяется формированию у студентов установки на здоровый образ жизни, который включает в себя не только регулярные физические нагрузки, но и рациональное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек и умение эффективно управлять стрессом. В основе эффективной системы физического воспитания лежат занятия по физической культуре в учебных заведениях, но их роль не ограничивается лишь выполнением учебной программы. Качественные занятия должны стать фундаментом для дальнейшего самостоятельного совершенствования физической формы. Они должны прививать понимание важности регулярных тренировок, формировать навыки планирования и контроля за собственными тренировками, а также способствовать развитию критического мышления в отношении информации о здоровье и фитнесе, которая часто бывает недостоверной или вводящей в заблуждение. Современные методики преподавания физической культуры должны учитывать индивидуальные особенности студентов, их уровень физической подготовки и интересы. Индивидуальный подход позволяет сделать занятия более эффективными и мотивирующими. Внедрение инновационных технологий, таких как использование гаджетов для мониторинга физической активности, онлайн-платформ для обучения и виртуальной реальности, позволяет повысить заинтересованность студентов и сделать процесс обучения более интерактивным и увлекательным. Важно отметить, что совершенствование физических качеств молодых специалистов – это не только забота о их здоровье, но и инвестиция в будущее профессиональной деятельности [1, 2]. Хорошая физическая форма повышает производительность труда, улучшает когнитивные функции, способствует снижению уровня стресса и риска профессиональных заболеваний. В конечном итоге, инвестиции в физическую культуру приносят выгоду как отдельным индивидам, так и обществу в целом, способствуя росту общего благополучия и экономического развития. Поэтому необходимо дальнейшее совершенствование системы физического воспитания, ориентированной на формирование здорового образа жизни и повышение качества жизни будущих специалистов. Это требует межведомственного сотрудничества, инвестиций в инфраструктуру и разработку инновационных методик обучения.



**Целью** нашей опытной работы стал поиск и последующее внедрение эффективных оздоровительных фитнес-технологий в элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Для достижения поставленной цели использовались следующие **методы**: анализа и обобщения научно-методической литературы, социологические и педагогические методы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Система физического воспитания находится в кризисе из-за устаревших методик, которые угрожают здоровью и развитию молодежи. Традиционные формы воспитания, основанные на жесткой дисциплине, могут привести к негативным последствиям для психического здоровья. Студенты, участвующие в спортивных мероприятиях, имеют более сбалансированный режим дня, повышенную уверенность в себе и формируют ценностные ориентации, способствующие здоровому образу жизни. Доказано, что подавленная креативность и отсутствие возможностей для самовыражения пагубно сказываются на всестороннем развитии молодых людей. Установлено, что студенты, вовлеченные в систематические спортивные мероприятия, демонстрируют более сбалансированный режим дня, повышенную уверенность в себе, а также формируют ценностные ориентации, способствующие успешности и здоровому образу жизни.

В традициях нашего университета уделять особое внимание развитию массовой физической культуры и спорта. Но проблема в том, как замотивировать молодое поколение к занятиям физической культурой и привить им интерес к самостоятельным занятиям.

Естественно, что мотивация приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями играет первостепенную роль.

Занятия физической культурой и спортом происходят под воздействием определенных факторов, которые служат мотивацией для учебной деятельности учащихся. Существует множество причин, способствующих низкой посещаемости физических занятий и спортивных секций: недостаток спортивных объектов, нехватка квалифицированных специалистов в области физической культуры, а также высокая нагрузка студентов на протяжении учебного дня [3, 5].

Двигательная активность молодежи по мере взросления уменьшается почти вдвое. Академические занятия не удовлетворяют потребность двигательного режима, поэтому необходимо вырабатывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями с раннего возраста.

Для вовлечения студентов в регулярные занятия можно применять современные технологии в области физкультуры и спорта. Анализ специальной литературы и практический опыт авторов показали, что занятия, основанные на оздоровительных фитнес-технологиях, способствуют созданию позитивной эмоциональной атмосферы, увеличивают уровень физической подготовки участников и усиливают интерес к занятиям. Чтобы усилить оздоровительный аспект, предлагается проводить индивидуально-

групповые программы в рамках уроков [4]. В результате такого подхода, основываясь на имеющихся данных о студентах, будет проведён анализ динамики здоровья и физической подготовки, а также будут подобраны адекватные методы и средства для коррекции физического состояния.

В нашей работе мы провели практические занятия по физической культуре с использованием элементов оздоровительного фитнеса, а именно – занятий на степ-платформе. Эта платформа является одним из аспектов оздоровительной аэробики, где основное внимание уделяется аэробным упражнениям. Данный вид нагрузки требует увеличенного потребления кислорода, что приводит к положительным изменениям в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Степ-аэробика, как следует из названия, связана с понятием «шаг» – она представляет собой групповые фитнес-занятия, которые имитируют подъем по лестнице, заменяя её степ-платформой. Изменяя высоту платформы (от 15 до 30 см), можно варьировать уровень нагрузки. Увеличение высоты на 5 см ведет к повышению частоты сердечных сокращений примерно на 10-12 уд/мин. Преимуществом степ-аэробики является высокая энергозатрата при умеренной интенсивности (музыкальный темп 118-134 уд/мин), что позволяет студентам с различным уровнем физической подготовки заниматься в одной группе.

Для определения эффективности использования степ-платформы был проведен педагогический эксперимент на социально-психологическом факультете и юридическом факультете нашего университета. В опытной работе участвовали две группы второкурсников по 20 человек. В контрольной группе занятия проходили по традиционной программе, тогда как в экспериментальной группе основное время занимали специальные комплексы с использованием степ-платформ, сопровождаемые современной музыкой.

Мы комбинировали высокоинтенсивные упражнения с упражнениями средней и низкой интенсивности, что позволяло поддерживать необходимую частоту сердечных сокращений на протяжении всего занятия. Также сочетаем движения на платформе и на полу, чтобы снизить нагрузку для студентов с недостаточной подготовкой. Основные выполненные упражнения на платформе включали базовые шаги аэробики, бег и прыжки [2]. Мы использовали разные подходы к платформе: спереди, сбоку и с перешагиванием. Наибольшая нагрузка достигается при прыжках на платформу и через неё. Использование утяжелителей, таких как гантели и бодибары, добавляет дополнительную нагрузку на верхний плечевой пояс. В конце года мы провели социологическое анкетирование со студентами систематически занимающихся на степ-платформах. Респонденты в 95% от опрошенных отметили положительные стороны таких занятий и готовность продолжать данный вид занятий.

**Закключение:** Активность студентов в сфере физической культуры и спорта во многом зависит от их отношения к учебным занятиям и физическим упражнениям. Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека. Если это стремление будет формироваться в

студенческие годы, можно заложить основу для сохранения работоспособности, улучшения здоровья и продления жизни.

Наблюдения за студенческими занятиями физической культурой показали позитивные изменения в развитии профессиональных навыков и осведомленности в области применения технологий, способствующих сохранению здоровья. Одной из ключевых характеристик процесса физического и морального роста является включение элементов самовоспитания. Регулярные медицинские осмотры продемонстрировали улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### Литература

1. Аникина Т.С., Аникин А.А. Роль студенческого спортивного движения в физическом воспитании молодежи // Педагогическое образование и наука. 2023, № 6. С. 98-102.
2. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: оздоровительные виды гимнастики: Учебно-методическое пособие. Коломна, 2022.
3. Перова Г.М. Концепция формирования здоровьесберегающих установок студентов в процессе вузовского образования // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник трудов V Международной научно-практической конференции. М., 2023. С. 112-116.
4. Таунгавер М.Р., Золотова М.Ю. Анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта В сборнике: Физическая культура и спорт в современном социуме // Материалы Международной научно-практической конференции. Витебск, 2023. С. 161-163.
5. Чайченко М.В., Денисова И.Ю. Структурная организация и содержательное наполнение рабочей программы по элективным дисциплинам // Педагогическое образование и наука. 2023, № 1. С. 64-68

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

---

## MORPHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' BODY DEVELOPMENT

*Г.Н. Эрнazarov*  
**G.N. Ernazarov**

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан*  
*Fergana Branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sport, Fergana, Uzbekistan*

**Аннотация.** Стало известно, что на занятиях по физическому воспитанию студентов V государственных педагогических вузов комплексу дифференцированных круговых упражнений уделяется недостаточно внимания. В процессе формирования педагогического

опыта была организована базовая учебная подготовка с введением комплекса дифференцированных круговых упражнений. Это повышает эмоциональный фон проводимого обучения и способствует учету оценки индивидуальных особенностей развития студенческого организма.

**Ключевые слова:** отсталый тип, нормальный тип, продвинутый тип, силовой, быстросиловой, в типологических группах, дифференцированные вращательные упражнения.

**Введение.** По данным мониторинга социологического исследования, проведенного среди контингента учителей физкультуры, стало известно, что комплексу дифференцированных круговых упражнений на занятиях по физическому воспитанию студентов педагогических вузов уделяется недостаточно внимания. В процессе формирования педагогического опыта была организована базовая учебная подготовка с введением комплекса дифференцированных круговых упражнений. Это повышает эмоциональный фон проводимого обучения и способствует учету оценки индивидуальных особенностей развития студенческого организма.

На основе алгоритма, разработанного Ш. Ханкельдиевым, при оценке конституционального типа студентов морфологические признаки развития студенческого организма были разделены на три типа.

К отсталому типу относятся студенты с низким ростом, низкой мышечной массой и высокой общей жировой массой тела.

Таблица 1 – Размер и направленность учебных занятий по физическому воспитанию в период формирующего опыта

| Тип разработки     | Физические качества (способности) | Объем % | Дозирование        |                  | Время отдыха, сек |
|--------------------|-----------------------------------|---------|--------------------|------------------|-------------------|
|                    |                                   |         | количество попыток | повторения число |                   |
| Оставленный позади | Координация                       | 15      | 3                  | 12               | 30                |
|                    | Быстрые способности               | 30      | 3                  | 8                | 60                |
|                    | Выносливость                      | 15      | 3                  | 4                | 90                |
|                    | Сила                              | 25      | 5                  | 8                | 30                |
|                    | Гибкость                          | 15      | 6                  | 5                | 15                |
| Нормальный         | Координация                       | 15      | 2                  | 10               | 20                |
|                    | Быстрые способности               | 15      | 2                  | 6                | 45                |
|                    | Выносливость                      | 30      | 4                  | 6                | 120               |
|                    | Сила                              | 20      | 3                  | 8                | 40                |
|                    | Гибкость                          | 20      | 6                  | 10               | 30                |
| Продвинутый        | Навыки координации                | 25      | 4                  | 12               | 45                |
|                    | Быстрые способности               | 20      | 3                  | 10               | 45                |
|                    | Выносливость                      | 10      | 2                  | 4                | 60                |
|                    | Сила                              | 25      | 6                  | 6                | 40                |
|                    | Гибкость                          | 20      | 4                  | 10               | 30                |

К нормальному типу относятся студенты, рост которых соответствует рассматриваемой возрастной категории. Продвинутый тип характеризуется относительно высоким ростом, низкой мышечной массой и низким

содержанием общего жира в организме. Подбор средств физической подготовки в типологические группы осуществляется с учетом описаний уровней развития физических качеств. Подбор средств физической подготовки в типологические группы проводился с учетом описаний уровней развития физических качеств [1].

Объем физических нагрузок в основной части тренировки распределялся следующим образом: 35-40% времени отводилось на развитие основных физических качеств, 15-20% - на коррекцию недостаточно развитых двигательных качеств. Для проведения коррекции физических способностей использовались следующие инструменты:

- для нормального типа – упражнения, направленные прежде всего на развитие общей выносливости;
- для отстающего типа – упражнения, ориентированные прежде всего на развитие силовых и быстродействующих способностей;
- для продвинутого типа – упражнения, ориентированные, прежде всего, на развитие быстроты и силовых навыков.

**Методы и организация исследования.** Общепринятая структура базовой физической подготовки студентов педагогического вуза состоит из трех частей, в этом процессе решаются взаимосвязанные задачи, определенные в программе физического воспитания.

Первая часть – подготовительная (20-25 минут), включающая комплекс выравнивающих, разминочных упражнений, силовых и быстросиловых коррекционных упражнений.

Вторая часть является основной (40-45 минут) и проводилась в форме круговой тренировки, направленной на развитие основных физических качеств и общую коррекцию выносливости.

Третья часть - заключительная (5-10 минут), в которой предполагается выполнение двигательных задач уменьшенного объема и интенсивности с физическими упражнениями, способствующими переходу в состояние относительного покоя.

В ходе вращений и коррекционных упражнений реализовывался мотивационный принцип поддержки студентов, который включал обучение приемам самоконтроля функционального состояния своего организма во время тренировки, волевому напряжению для преодоления субъективных затруднений, упражнениям на релаксацию после физической нагрузки.

По каждому конституционному типу развития организма студентов-педагогов-специалистов, внедрению вахтового метода обучения процесс решения задач основной части обучения включал 10-12 станций.

В ходе педагогической практики со студентами широко использовались вес собственного тела, упражнения с различными предметами, упражнения в парах. На каждом занятии функциональное состояние студентов контролировалось по объективным и субъективным показателям.

За период экспериментальных наблюдений количество людей, рассматривавших физкультуру как средство сдачи «зачета» в высшем учебном

заведении, уменьшилось в 4 раза, а количество студентов, желающих проявить творчество и инициативу, увеличилось в 2 раза.

Эффективность наблюдаемых изменений заключалась в том, что содержание занятий физическими упражнениями определялось с учетом индивидуальных особенностей студентов, что обеспечивало быстрое развитие общей физической подготовленности студентов, обучающихся в педагогическом вузе.

Правильное построение программ тренировок посредством комплекса дифференцированных круговых упражнений создает широкие возможности для воспитания и развития физических качеств каждого человека.

Мы предлагаем следующие способы изменения физической нагрузки посредством рекомендуемого комплекса дифференцированных круговых упражнений:

- строгое соблюдение количества повторений во время упражнения;
- сокращение затрат времени на количество повторений;
- повторение выполняемых вращений упражнения (2-3 раза);
- сократить интервалы отдыха после каждого упражнения;
- включение в комплекс вращательных упражнений более эффективных упражнений для развития физических качеств.

Для того чтобы метод дифференцированной схемы тренировки (независимо от того, какой и какой вариант используется) был высокоэффективным, необходимо соблюдать следующие правила:

- простота, универсальность и безопасность;
- воспроизводимость и цикличность;
- последовательная последовательность и комплексность упражнений;
- чередование нагрузки и отдыха;
- объем балансировки нагрузки.

Соблюдение правил простоты, универсальности и безопасности заключается в выборе методики (программы), состоящей из комплекса упражнений, подходящего для младших школьников, достаточно простых, технически несложных и по возможности не требующих дополнительной защиты (страховки) со стороны обучающихся. учителю или партнеру ученика, для применения комплекса дифференцированных круговых упражнений. В таких случаях у студентов появится возможность в совершенстве освоить физические упражнения, которые двигают их внимание, не отвлекаясь на освоение сложных приемов [2, 3].

Правило повторяемости и цикличности требует, чтобы выбранные упражнения в комплексе повторялись без изменений в течение 4-6 упражнений так, чтобы каждое упражнение повторялось как циклические движения (только после этого их можно частично или полностью заменить).

Правилом умеренности (количества) в комплексе дифференцированного кругового обучения обычно являются возраст, пол, состояние здоровья и подготовленность обучающихся в зависимости от задачи, поставленной в качестве нагрузки.

В это время учащиеся записывают количество повторений в свои тетради, в которых учитываются их личные результаты, а затем переходят на следующую станцию, где занимают исходное положение для выполнения следующего упражнения. Через 10-15 секунд определяется высшая оценка по этому упражнению и так далее.

После определения высшего теста для каждого студента определяется индивидуальная нагрузка. В зависимости от уровня подготовки, возраста и пола группы обучающиеся выполняют каждое упражнение комплекса в указанном количестве различных вариантов на следующих занятиях. За отведенное время (10-15 минут) необходимо стремиться выполнить каждое движение как можно точнее (один раунд). Весь подход (один цикл) должен выполняться в определенное время и каждое упражнение повторяться с индивидуальной для ученика скоростью.

Организм студентов постепенно адаптируется к регулярным и систематическим повторяющимся нагрузкам. Поэтому необходимо постепенно увеличивать нагрузку посредством плановых упражнений при выполнении этого комплекса. Каждый из них повторяется по 4-5 сеансов без изменений. В конце рекомендуется проверить высшую оценку по каждому упражнению и сравнить ее с первоначальными результатами, чтобы выявить и стимулировать изменения в успеваемости учащихся.

Результаты тестовых упражнений показывают, что весь комплекс, состоящий из 10-12 упражнений, выполняется в течение 10-15 минут (в зависимости от задачи выполнения каждого упражнения 45 секунд и интервал отдыха 10-15 секунд). Это следует учитывать при планировании тренировок.

Чтобы хорошо организовать уроки, необходимо назначить сардара (руководителя группы) из числа продвинутых учеников в каждой группе. Он помогает своим товарищам выполнять упражнения, старается не допустить их травм [4].

**Результаты расследования их обсуждение.** В ходе исследования при определении показателей физической подготовленности разных типов студенток контрольной группы показатели низкой тяги штанги и общей гибкости составили в начале эксперимента 4,7 раза и 1,6 см соответственно, а в 5,8 раза и 5,8 раза. в конце эксперимента. К 2,3 см видим, что результат недостоверен ( $t=0,68$ ,  $t=0,47$ ).

Мы видим, что многие ученики продвинутого типа, мальчики и девочки, выросли без уверенности в себе. Например, результат в начале эксперимента составил 14,70 секунды в спринте 3x10 м студенток, но к концу эксперимента этот показатель улучшился до 14,50 секунды, но уровень достоверности низкий ( $t=0,49$ ). У мальчиков этот показатель в начале эксперимента составлял 13,6 секунды, а к концу эксперимента он улучшился до 12,8 секунды ( $t=0,97$ ).

В ходе формирующего эксперимента мы видим, что результаты в экспериментальной группе сильно изменились. Установлено, что к концу эксперимента изменилась результативность прыжков в длину с места у девочек и мальчиков нормального типа ( $p<0,01$ ). Если в начале эксперимента

результативность спринта 3х10 метров была равна  $13,8 \pm 0,22$  секунды у девушек, относящихся к отстающему типу, то к концу эксперимента этот показатель улучшился до  $12,8 \pm 0,27$  секунды ( $t=2,6$ ). В начале эксперимента результаты прыжков в длину с места и спринтерского бега составили  $230,4 \pm 0,25$  см и  $11,3 \pm 0,16$  с, а в конце эксперимента -  $230,7 \pm 0,50$  см и 10 г. Это составило  $8 \pm 0,28$  с, то есть, повышения не было ( $r > 0,05$ ).

В ходе исследования при определении показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы по разным типам низкие показатели талрепа и общей гибкости составили в 4,8 раза и  $+1,7 \pm 0,05$  см соответственно в начале эксперимента и  $+1,7 \pm 0,05$  см в конце эксперимента. В 6,5 раза и  $+2,3 \pm 0,03$  см видим, что результат достоверно вырос ( $t=4,4$  и  $t=10,9$  соответственно).

**Выводы.** В ходе наших экспериментов было установлено, что результаты экспериментальной группы, относящейся к нормальному типу, по каждому показателю были выше, а результаты по всем показателям достоверно увеличивались. Например, если в начале эксперимента результат девушек нормального типа, выполняющих упражнение по прыжкам в длину с места, составлял  $177,4 \pm 0,46$  см, то к концу эксперимента он достоверно увеличился до  $230,4 \pm 0,50$  см ( $t=2,7$ ). Установлено, что результаты выполнения упражнения подтягивания на низкой штанге экспериментальной группы продвинутого типа в начале эксперимента составили 4,7 раза, а к концу эксперимента этот показатель увеличился до 5,8 раза ( $t=2,9$ ).

В ходе нашего исследования в результате изучения показателей физической подготовленности студенток разного типа в контрольной группе были выявлены только девочки, относящиеся к типу задержки развития.

Установлено, что показатели прыжков 3х10 метров и прыжков в длину у студентов продвинутого типа достоверно увеличились в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента ( $t=3,1$ ), ( $t=3,6$ ). По остальным показателям изменений практически не наблюдалось.

Учитывая индивидуальные особенности студентов педагогических вузов, использование комплекса дифференцированных круговых упражнений в физической подготовке позволяет существенно улучшить показатели их тренированности. Установлено, что показатели физической подготовленности студенток и юношей экспериментальных групп были достоверно выше показателей контрольной группы по каждому виду.

Учитывая индивидуальные особенности развития организма обучающихся, достижение хороших результатов при использовании комплекса дифференцированных круговых упражнений определяется их связью с физическим воспитанием. По нашим данным, сокращение количества тестируемых в экспериментальной группе также влияет на успеваемость учащихся.

На активность студентов в определенной степени влияет введение комплекса дифференцированных вращательных занятий, выявляющих индивидуальные потребности в физическом воспитании. Наши результаты



согласуются с мнением экспертов, которые установили, что организация физических упражнений с помощью метода распределенных круговых тренировок улучшила их психическое состояние.

#### Литература

1. Gafurov A.U., Ernazarov G.N. (2023). Improving the knowledge of future physical education teachers in sports tourism // Oriental Journal of Social Sciences, 3(03), 59-67.
2. Эрназаров Ғ.Н. (2024). Турли экологик шароитда яшаётган ўқувчилар организмидаги аэроб имконияти билан ишқобилиятидаги негативликлар // Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, 1(1), 156-160.
3. Эрназаров Ғ. (2023). Талабалари жисмоний сифатларини кўрсаткичи // Евразийский журнал академических исследований, 3(1 Part 5), 85-92.
4. Ernazarov G.N. (2022). Physical qualities of students learn // International journal of social science & interdisciplinary research, 11(12), 150-159.

## **ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОСНОВЕ ИХ ИНТЕГРИРОВАННОГО СОДЕРЖАНИЯ** **INCREASING THE INTEREST OF SCHOOLCHILDREN IN ATHLETICS LESSONS BASED ON THEIR INTEGRATED CONTENT**

**О.В. Юречко**  
**O.V. Yurechko**

*Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия*  
*Amur State University, Blagoveshchensk, Russia*

olga19674@yandex.ru

**Аннотация.** В статье поднимается проблема повышения интереса к занятиям легкой атлетикой у школьников. В качестве одного из вариантов ее разрешения может быть внедрение в учебный процесс интегрированного содержания. Такой подход обеспечивает усиления интереса к урокам и расширяет познавательную сферу обучающихся.

**Abstract.** The article raises the problem of increasing interest in athletics among schoolchildren. One of the options for its solution can be the introduction of integrated content into the educational process. This approach provides an increase in interest in lessons and expands the cognitive sphere of students.

**Ключевые слова:** интерес, легкая атлетика, школьники, интеграция.

**Keywords:** interest, athletics, schoolchildren, integration.

**Введение.** Проблема привлечения учащихся к активным занятиям физической культурой и спортом по-прежнему является одной из приоритетных задач физического воспитания. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. В практике отмечается недостаточная заинтересованность школьников среднего звена школы в уроках физической культуры и частое уклонение от занятий легкой атлетикой. Это связано с

частой наблюдаемой типизацией проведения таких уроков (рутинность и единообразие упражнений, продолжительная ходьба и бег и т.п.). Такой подход к организации занятий урочной формы по разделу «Легкая атлетика» значительно снижает к ним интерес школьников. При этом легкая атлетика как вид спорта один из важнейших разделов программы по физической культуре в школе. Занятия легкоатлетическими упражнениями не только благотворно влияют на все функциональные системы организма, но и существенно увеличивают двигательную составляющую современного школьника. Данные положения требуют рассмотрения вопроса повышения интереса обучающихся к урокам легкой атлетики в общеобразовательной школе. Один из путей разрешения дилеммы видится в интегрированном содержательном наполнении уроков в сочетании с игровыми формами организации занятий.

**Методы и организация исследования.** Для решения проблемы использовались общепринятые методы научного поиска.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед педагогами в общеобразовательных учреждениях, одной из главных задач является обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках, за счет проявления интереса. С целью выявления у школьников 7-8 классов интереса к урокам легкой атлетики использовался диагностический инструментарий (методика Г.Н. Казанцевой, методика Л.И. Божович, И.К. Марковой на основе «Лесенки побуждений») [1, 2], адаптированные нами исходя из задач работы. Данные анкетирования позволили определить причины как вызывающие интерес, так его отсутствие относительно уроков легкой атлетики. После интерпретации результатов установлено, что только 31,1% школьников назвали в числе любимых уроков, уроки легкой атлетики. Так же не редко этот раздел упоминался и в числе не любимых. В числе предпочитаемых разделов программы школьники указали спортивные игры (волейбол и баскетбол). Отметили также упражнения на тренажерах, под музыку, игры и эстафеты. Среди причин, по которым уроки легкой атлетики являются не интересными для школьников, было указано следующее: недостаточно подвижных игр (41,4%); не сложились доверительные взаимоотношения с педагогом (30,7%). О том, что учитель редко использует поощрения высказались (22,4%); упражнения трудно даются (20,8%); не получаю удовольствия от его посещения (18,6%), монотонно занимаемся (18,1%), не достаточно разнообразного инвентаря для занятий (17,9 %); родители не считают эти уроки важными (51,3%), не могу выполнить нормативы (34,2%), много бегаем (14,3%), затрудняюсь ответить (31,2 %).

Анализ результатов по опроснику Г.Н. Казанцевой показал, что у обучающихся доминирует (52,8%), ситуативный интерес к урокам легкоатлетической направленности. Следующим в ранге следовало учение по необходимости (37,8%), а вот именно осознанный интерес к занятиям проявили незначительно число учащихся (6,7% соответственно). Еще меньшее количество ответов было связано с проявлением повышенного познавательного интереса (2,7%). Интерпретируя данные, базирующиеся на

основе методики Л.И. Божович, И.К. Марковой можно сказать, что преобладающими мотивами к учению для школьников являлись социальные (53,1%). В качестве основания данного мотива являлось учения, для того, чтобы своими достижениями доставлять радость для родителей, удовлетворить учителя своими успехами, вызвать одобрение и уважение одноклассников, приносить пользу другим людям. Далее в порядке ранжирования следуют познавательные мотивы учения (16,2%). В качестве утверждений выбраны: учение чтобы научиться самому решать задачи, быть более образованным в этой области знаний, получать высокие оценки и потому что нравится процесс обучения. Сбалансированное сочетание мотивов отмечено у 30,7% учащихся (обучение ради получения знаний, удостаиваться высоких оценок, доставлять радость родителям, приносить пользу другим людям).

Обобщив и проанализировав результаты опроса, можно говорить о недостаточной сформированности осознанного интереса школьников к урокам легкой атлетики. Такое положение может быть обусловлено монотонностью выполнения упражнений раздела легкой атлетики (особенно бега), недостаточным использованием нестандартного оборудования, устаревшее оснащение мест занятий. Кроме этого, причинами могут являться отсутствием единства в требованиях со стороны родителей и учителей, слабостью мотивационно-ценностного компонента личной физической культуры.

Изменение сложившейся ситуации, в данном случае повышение интереса к урокам легкой атлетики в нашем исследовании было связано с разработкой проекта обучения и технологии его реализации на основе интегрированного содержания занятий в совокупности с игровыми способами их проведения (рис.1). В разработанной технологии отражены основные нормативные документы, на основе которых строится процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Составление проекта обучения осуществлялось на основе программы по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы под ред. М.Я. Виленского, В.И. Ляха (2021) [3]. Учитывалось состояние материально-технической базы школы и данные предварительных исследований, отражающих реальный интерес к урокам физической культуры, в общем, и легкой атлетики в частности.

В ходе воплощения проекта в практику происходило в виде технологии интегрированного обучения в сочетании с игровыми способами проведения уроков по легкой атлетике. Также принимали во внимание, что расширение кругозора в области легкой атлетики (как теории, так и практики) заинтересует школьников в освоении данного раздела программы. Для поднятия интереса к урокам легкой атлетики учебно-воспитательный процесс рассматривается как целостная система построения учебных занятий, базирующихся на интеграции специальных знаний и практико-ориентированных умений в паритете с

предполагаемо-гарантирующим результатом, обеспечивающем достаточный уровень общего физкультурного образования школьников.

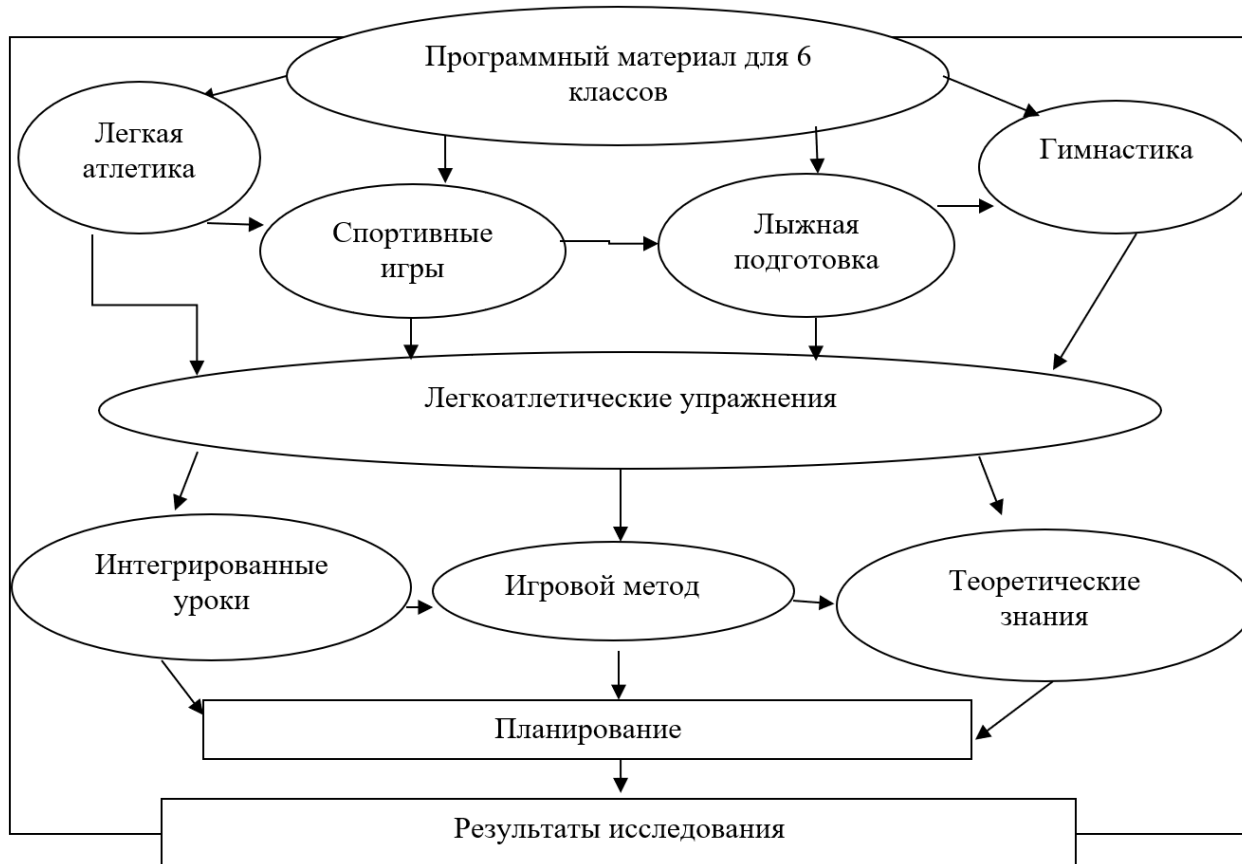


Рисунок – Проект повышения интереса к урокам легкой атлетики в школе

Такое построение учебного процесса позволяет создать позитивные условия не только воспитания физических качеств занимающихся, но и потребностной сферы школьника. Стержнем предлагаемого подхода является отсутствие стереотипного наполнения урока, что позволяет избегать рутинных упражнений и заданий. Это способствует вариативности занятий и формирует интерес к урокам легкой атлетики.

Интегрированный урок – это специфический тип занятия, позволяющий объединить в образовательном процессе обучение одновременно по нескольким образовательным областям при изучении одного понятия, темы или явления. В таком уроке определяется стержневой учебный предмет, служащий консолидатором, и дисциплины дополнительные, способствующие углублению, расширению, систематизации материала учебной дисциплины [4].

Интегрированное обучение достаточно эффективно применяются в учебном процессе, в том числе и в образовательной области «Физическая культура» [5]. В практической деятельности педагогами апробирована межпредметная интеграция физической культуры с разноплановыми

учебными предметами (музыка, труд, математика, русский язык, биология, английский язык, ОБЖ и т.п.).

Интегрированное занятие в силу своей сложности требует от преподавателя заранее четко спланированной организации проведения урока, составление плана – конспекта или сценария урока. Форма проведения интегрированных занятий зависит от цели занятия и выбора системообразующего компонента. Такой подход к построению уроков на основе интеграции не только стимулирует моторную деятельность школьников, но и активизирует их познавательные процессы. В подготовительной части занятия применялись такие задания как, выполнение общеразвивающих упражнений в игровой форме с применением игр и эстафет, интегрированных с пройденным материалом по математике. В качестве примера представим некоторые задания, например «Сосчитал-сделал». При построении детей рассчитывали их по порядку номеров, ученик запоминает свой номер, далее они должны выполнять ОРУ, но прежде чем его выполнить учитель называет номер, ученик которому принадлежит этот номер, должен добежать до места с карточками, взять ее и решить быстро пример. Ответ будет считаться выполнением количества раз данного упражнения.

Применялись игры в сочетании с выполнением специальных беговых упражнений, например задание «Геометрия» Класс выполняет специальные беговые упражнения и по сигналу учителя дети должны объединиться и сделать фигуру круг, квадрат, овал, треугольник, 2, 3, 4, параллельные прямые и т.д. Использовали эстафеты в сочетании с общеразвивающими упражнениями, где предварительно объяснялось выполнения задания. В основной части урока применялись эстафеты с применением заданий на решение математических действий, например класс делится на две команды, по сигналу учителя ученик должен добежать до конуса (не более 30 метров), и изобразить геометрические фигуры. Задания включали в себя выполнения ускорения из различных исходных положений и соответственно задания меняли, исходя из принципа постепенности (усложняя их).

Для укрепления мышц ног и стопы, использовались игры с прыжками. «Удочка», «Прыгунки» с учетом того, что в конце игры команда должна измерить и посчитать расстояние, которое они «напрыгали», и выигрывает команда у кого это расстояние больше.

В заключительной части использовались математические викторины, творческие задания. Применяли игры на внимание с включением арифметических действий «Запоминалка» Учитель считает пример, когда ученики слышат цифру 2 они должны повернуться налево, цифру 4 направо. цифру 10 – кругом. Такие интегрированные задания решали также задачу оптимизации психоэмоционального состояния занимающихся и подготовки их к последующей учебной деятельности. Выполнение данных упражнений успешно отражается на развитии внимания, памяти и усвоения пройденного материала по данной дисциплине, повышают интерес к занятиям легкой атлетикой.

Для развития выносливости на уроках легкой атлетики использовались выполнение упражнений по методу круговой тренировки «полоса препятствий». «Полоса препятствий» включала в себя чередование выполнения спортивных заданий и заданий интегрированных с предметом русского языка на тему «Легкая атлетика – королева спорта». Упражнения по методу круговой тренировки включали в себя задания на повышения функциональных возможностей организма, развитию скоростно-силовых качеств. При проведении таких уроков обязательно на станциях использовали наглядность с включением проблемных заданий. В качестве таковых на станции нужно было в процессе пауз для отдыха поставить правильно ударение в словах, касающихся темы легкая атлетика, подобрать слова синонимы и антонимы. Так же мы применяли выполнения упражнений по «станциям» спортивные станции чередовались с выполнением заданий по русскому языку, основам безопасности жизнедеятельности, английскому языку. Кроме этого предлагали «завести» тетрадь для спортивных терминов, где учащиеся должны были раскрыть дефиниции слов, например марафон, старт, спринт, стайер и т.д. Проводили урок-игру, где применяли такие игры как; «лапта», «перестрелка» «мяч ловцу» «салки» «казаки разбойники». Урок был полностью посвящен игре, но игры носили тематический характер. Игра лапта интегрировала с уроком истории, на тему «Первобытные люди» в начале урока мы спрашивали что класс знает о том чем занимались первобытные люди, затем объясняли тему и ход урока далее, класс делили на 2 команды которые состояли из древних людей «собирателей, и «охотников». Игру «Перестрелка» интегрировали с уроком литературы на тему «Поэтика волшебной сказки». В начале урока проводили беседу о том, какие сказки класс знает, и о писателях-сказочниках. Далее класс делился на 2 команды по названию сказок, которые класс знает и выбрал. По завершению игры проигравшая команда должна воспроизвести отрывок из сказки.

Такие задания обеспечивают большой простор для развития самостоятельности, взаимопомощи, закрепление ранее пройденного материала в виде доступных и несложных заданий. Они существенно повышают интерес школьников к урокам легкой атлетики и воздействуют на развитие физических способностей занимающихся. Предлагаемые интегрированные уроки, наполненные игровым содержанием можно варьировать и интегрировать с различными школьными предметами. Таких вариаций может быть в арсенале учителя большое множество.

Для повышения теоретических знаний школьников в области легкой атлетики и физической культурой, давались домашние задания в форме теоретического материала для самостоятельного изучения, что бы в дальнейшем класс к определенному сроку составил стен газету на следующие темы: «История развития легкой атлетики», «Польза бега», «Выдающиеся Российские легкоатлеты», «Мировые звезды легкой атлетики» и т.п. Для школьников, освобожденных от занятий или были домашнее задания по составлению кроссвордов на темы: «Обучение низкому старту», « Бег на

длинные дистанции», «Прыжки в длину с разбега», «Прыжки в высоту способом перешагивание», «Обучение метанию мяча». Составление кроссворда включало в себя основные моменты обучения техники пройденной темы урока.

Так же, в рамках проведения классного часа, для популяризации легкой атлетики приглашали спортсменов, известных в Амурской области и за ее пределами. Они не только рассказывали о своих достижениях и своем виде спорта, но и принимали активное участие в проведении урока легкоатлетической направленности. Использовался метод непосредственной наглядности при выполнении технических элементов разных видов легкоатлетических упражнений, применяли экспертную оценку с пояснениями ошибок в технике и путях их исправления.

Реализация разработанного проекта на основе интегрированного содержания в сочетании с игровыми способами проведения уроков послужило основанием повышения интереса школьников к занятиям легкой атлетикой. Это подтверждается данными экспериментального исследования. После проведенной работы у школьников стали преобладать социальные мотивы учения (у 22,8% респондентов), познавательные мотивы стали преобладающими у 39,6% обучающихся. Сбалансированное сочетание мотивов выявлено у 37,6% школьников. Результаты исследования мотивации по методике Г.Н. Казанцевой тоже существенно изменились в ЭГ после проведения эксперимента. Активизировался осознанный и повышенный познавательный интерес. Меньше стало школьников с ситуативным интересом и учением по необходимости.

**Выводы.** Полученные данные позволяют утверждать, что повышение интереса к урокам легкой атлетики является достоверным фактом, подтвержденным в сравнительном эксперименте, и реализация проекта дало положительный эффект.

#### Литература

1. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии АПН СССР; под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благондежиной. М., 1972. 351 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2002. 592 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2021. 104 с.
4. Юречко О.В. Интегрированное обучение как условие повышения интереса к занятиям физической культурой у школьников // Материалы научно-практической конференции. Благовещенск: БГПУ, 2016. С. 117-119.
5. Юречко О.В. Технология интегрированного обучения будущих учителей начальных классов к ведению физкультурно-оздоровительной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2002. 236 с.

# АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТИВНУЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ

---

## ANALYSIS OF THE IMPACT OF INFORMATION TECHNOLOGY ON SPORTS PERFORMANCE

*Р.И. Юсупова, Р.А. Гильманишин*  
*R.I. Yusupova, R.A. Gilmanshin*

*Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия*  
*Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia*

regjnayusupova2805@yandex.ru

**Аннотация.** В статье исследуется влияние информационных технологий на эволюцию спорта и его продуктивность в различных аспектах, акцентируя внимание на их актуальность в современном обществе. В результате проведенного анализа формулируются рекомендации по внедрению современных технологий с целью повышения спортивной продуктивности.

**Abstract.** The article examines the impact of information technology on the evolution of sports and its productivity in various aspects, focusing on their relevance in modern society. As a result of the analysis, recommendations are formulated on the introduction of modern technologies in order to increase sports productivity.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, цифровизация, информационные технологии, спортивные результаты.

**Keywords:** physical education, sports, digitalization, information technology, sports results.

Долгая история спорта и его влияние на развитие человечества демонстрируют эволюцию от простых игр к сложной системе организаций, которая представляет собой структурированную, профессионально организованную и коммерциализированную индустрию [2]. В последние десятилетия информационные технологии (ИТ) стали неотъемлемой частью спорта, радикально изменяя подходы и методы. Цель данной статьи — проанализировать влияние информационных технологий на спортивную продуктивность, акцентируя внимание на их применении в различных видах спорта.

Одним из наиболее ярких примеров влияния информационных технологий на спортивные результаты является автоспорт. За последние 10 лет автомобили Формулы-1 трансформировались из простых машин в высокотехнологичные системы, которые могут быть настроены для обеспечения максимальной производительности. Например, на новейших рулевых системах находится множество механизмов и кнопок для регулирования подвески, режима работы двигателя, настройки антикрыльев и других параметров. Передающие данные о состоянии автомобиля в реальном времени телеметрические системы, дают возможность командам корректировать настройки болида. Вышеперечисленные технологии



значительно влияют на улучшение результатов гонки, однако, они были запрещены для обеспечения равенства конкуренции.

В профессиональной подготовке спортсменов используются беговые дорожки с установленными биометрическими датчиками, а также фиксирующие объем выдыхаемого воздуха маски [4]. Собранные данные позволяют тренерам в режиме реального времени корректировать тренировочные программы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Исследования показывают, что такой подход может повысить результаты атлетов на 15–20% в зависимости от специфики спорта и условий подготовки.

Информационные технологии влияют не только на подготовку спортсменов, но и на организацию спортивных событий. Они первый раз применялись в 1960 году во время Олимпийских игр в Риме, тогда компьютеры начали использоваться для автоматизации учета результатов соревнований. В наше время организация крупных спортивных мероприятий просто невозможна без информационных технологий. Современные системы учета результатов, видеонаблюдение, автоматизированные платформы для управления задачами и расписаниями служат для повышения эффективности и прозрачности проведения соревнований.

С целью повышения спортивной продуктивности, были разработаны следующие рекомендации:

1. Используйте фитнес-браслеты и смарт-часы для отслеживания активности и биометрических данных в реальном времени [3].
2. Применяйте телеметрические устройства, такие как Sports Tracker, для получения детализированных данных о физическом состоянии.
3. Разрабатывайте персонализированные тренировочные планы с помощью приложений, таких как Coach's Eye, основываясь на научных исследованиях и статистике.
4. Подключайтесь к онлайн-платформам, таким как Zwift и Peloton, для эффективных тренировок и работе в группе.
5. Различные платформы и мобильные приложения помогут анализировать тренировки и оптимизировать нагрузки [1].

| Вопрос                                                                                | Да (%) | Нет (%) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Используете ли вы фитнес-браслеты или смарт-часы для отслеживания активности?         | 71     | 29      |
| Использовали ли вы видеоуроками или онлайн-тренировками на YouTube?                   | 81     | 19      |
| Используете ли вы мобильные приложения тренировочных планов или отслеживания питания? | 34     | 66      |
| Используете ли вы онлайн-платформы для тренировок (например, Zwift, Peloton)?         | 9      | 91      |
| Влияют информационных технологий на вашу спортивную продуктивность?                   | 78     | 22      |

С целью изучения влияния информационных технологий на спортивную продуктивность был проведен опрос. В исследовании приняли участие 60 студентов Казанского государственного энергетического университета, занимающиеся различными видами спорта. Был задан определенный ряд вопросов, касающихся частоты использования современных технологий, а также оценки их влияния на достижения студентов. Результаты представлены в таблице.

Проведенный опрос показал, что студенты активно используют фитнес-браслеты, смарт-часы и большинство из них обращаются к онлайн-ресурсам для тренировок. Это несомненно подчеркивает растущую популярность цифровых технологий среди студентов. Однако, результаты исследования также недостаточную степень использования мобильных приложений для составления тренировочных планов и отслеживания питания. Необходимо повышать информированность студентов о преимуществах и возможностях современных технологий в области спорта.

Таким образом, влияние информационных технологий на спортивную продуктивность является комплексным и многосторонним. Внедрение информационных технологий открывает новые горизонты для повышения спортивной продуктивности и достижения высоких результатов в различных видах спорта.

#### Литература

1. Васенков Н.В., Шарыпова Т.П., Биккинина Л.И., Минибаев Э.Ш. Применение мобильных приложений и социальных сетей в учебном процессе студента // Перспективы науки. 2024, 1(172). С. 169-171.
2. Ибрагимов И.Ф., Закирова Р.И. Физическая культура и спорт - основа здоровой и долгой жизни // Тенденции развития науки и образования. 2024, 105-10. С. 104-108.
3. Хабибуллин А.Б., Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Влияние использования носимых фитнес-трекеров на активность, здоровый образ жизни и физическую форму // Образование и право. 2024, 5. С. 432-435.
4. Ахметова А.Р., Галиуллина Д.Т. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте // Научный форум: Инновационная наука : сборник статей по материалам LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 27 ноября 2023 года. М.: Международный центр науки и образования, 2023. С. 23-26.

## АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

---

## AUTHOR'S POINTER

---



1. Абзалова Алсу Хайретдиновна, мастер спорта СССР международного класса, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, [ank67kpv70@yandex.ru](mailto:ank67kpv70@yandex.ru)
2. Адхамов Исломжон Анварджоногли, студент, Узбекский Государственный Восточный университет, Ташкент, Узбекистан, [husnidaxonsharipova24051997@gmail.com](mailto:husnidaxonsharipova24051997@gmail.com)
3. Акмалов Акрам Ахмедович, кандидат педагогических наук, профессор, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической воспитанию и спорта, Ташкент, Узбекистан, [akrom1947.04.11@gmail.com](mailto:akrom1947.04.11@gmail.com)
4. Алимова Д.А., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан
5. Амонов Аскар Намазбаевич, заместитель директора, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, Ташкент, Узбекистан, [matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)
6. Анашов Валихан Джумахонович, доктор философии по педагогическим наукам, профессор кафедры теории и методики бокса, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, [valixan.boks@mail.ru](mailto:valixan.boks@mail.ru)
7. Аникин Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, [a4826@yandex.ru](mailto:a4826@yandex.ru)
8. Аниськова Ольга Евгеньевна, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, [kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by)
9. Антонова Надежда Дмитриевна, студент, Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, [antonovanadya2004@mail.ru](mailto:antonovanadya2004@mail.ru)
10. Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, [tanyaant79@mail.ru](mailto:tanyaant79@mail.ru)
11. Арипова Василя Бахтияровна, доктор философии, доцент кафедры «Спортивная деятельность», Университет образования Ренессанса, Ташкент, Узбекистан, [vasila.aripova888@mail.ru](mailto:vasila.aripova888@mail.ru)
12. Асланян Гагик Оганесович, мастер спорта России, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, [ank67kpv70@yandex.ru](mailto:ank67kpv70@yandex.ru)
13. Атласкин Алексей Леонидович, старший преподаватель, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, [atlaslin.alexej@yandex.ru](mailto:atlaslin.alexej@yandex.ru)
14. Ахметов Айдар Мухаметлаесович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методики их преподавания, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, [urprof@yandex.ru](mailto:urprof@yandex.ru)
15. Ахметова Эльмира Шамсельбаяновна, кандидат социологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методики их преподавания, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, [urprof@yandex.ru](mailto:urprof@yandex.ru)

16. Ашурматов Алишер Турдиматович, профессор кафедры «Теория и методика спортивного многоборья», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, ashurmatov-a@gmail.com
17. Ашуркова Светлана Фёдоровна, профессор кафедры теории и методики волейбола, баскетбола, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, svetlana\_ashurkova@mail.ru
18. Аъзамов Рухуллох Махмуджонович, доцент кафедры «Спортивная деятельность», Alfraganus university, Ташкент, Узбекистан, azamov2020phd@mail.ru
19. Бабаева Х.У., преподаватель, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан
20. Баранов Владимир Алексеевич, студент, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru
21. Баширова Дилара Мансуровна, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, bashirovadi@mail.ru
22. Бекасова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Училище олимпийского резерва №1, Санкт-Петербург, Россия, bessy@bk.ru
23. Белов Сергей Александрович, магистрант, Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, belovsa20000116@mail.ru
24. Блинова Екатерина Дмитриевна, аспирант, Шуйский филиал Ивановского государственного университета, Шуя, Россия
25. Бокиев Фазлиддин Хабибжонович, преподаватель, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, fazliddinboqiyev1995@gmail.com
26. Бочкарев Степан Алексеевич, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им К. Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, stepan.bochkarev.00@mail.ru
27. Бровкин Андрей Павлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика легкой атлетики и гребных видов спорта им. Г.В. Цыганова», Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, brovkin333@list.ru
28. Бронский Евгений Васильевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский педагогический университет им. Э. Моргулана, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru
29. Брызгун Владислав Витальевич, магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, vlad.bryzgun@mail.ru
30. Брызгун Татьяна Леонидовна, директор детско юношеской спортивной школы, Джанкой, Россия, tata-lovy@mail.ru
31. Бубнов Егор Павлович, студент, Училище олимпийского резерва №1, Санкт-Петербург, Россия, bessy@bk.ru
32. Бумарсков Павел Алексеевич, студент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru
33. Бурнашев Рашид Ахадович, Ph.D., доцент кафедры «Теория и методика легкой атлетики», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, rashid\_burnashev@mail.ru
34. Быков Олег Леонидович, врач, Могилевский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике и игровым видам спорта, Могилев, Беларусь
35. Валинуров Радик Радифович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, биологии и методики их преподавания, Набережночелнинский

- государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, yprof@yandex.ru
36. Ванюшин Юрий Сергеевич, доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта, Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, fshrustam@gmail.com
  37. Васенков Николай Владимирович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, vnpv62@inbox.ru
  38. Васильева Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, koolmama@mail.ru
  39. Вереитина Алёна Михайловна, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, vereitinaalena17@gmail.com
  40. Вирковская Наталия Александровна, старший преподаватель кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Брест, Беларусь, cheremnykh.nataliya@mail.ru
  41. Газиев Бахромжон Валиевич, соискатель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, matonat07@mail.ru
  42. Ганиева Фатима Вахабовна, доцент кафедры «Теория и методика волейбола, баскетбола», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, fatima018662@cmail.com
  43. Гарник Владимир Сергеевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru
  44. Гильманшин Руслан Алмазович, преподаватель кафедры физического воспитания, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, regjnayusupova2805@yandex.ru
  45. Гилязова Алия Аязовна, студент, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, aliag1lyazova@yandex.ru
  46. Гончаренко Дмитрий Игоревич, преподаватель кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта», Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, vaymilay@gmail.com
  47. Григорьева София Владимировна, студент, Могилевский государственный университет, Могилев, Беларусь, soohiagrigorjeva@gmail.com
  48. Громова Екатерина Станиславовна, магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия, grkaterina@bk.ru
  49. Давлатов Давлатжон Негматулло ўғли, преподаватель кафедры «Теория и методика спортивного многоборья», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, davlatovdavlatjon03@gmail.com
  50. Дедловская Марина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru
  51. Денисенко Дмитрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, denisenko.dmitrij@bk.ru
  52. Денисенко Юрий Прокофьевич, доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, биологии и методики их преподавания, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, yprof@yandex.ru

53. Дехқонов Жавохир Мирзаалиевич, доцент кафедры «Теория и методика спортивного многоборья», Ферганский филиал Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, javohirtkd007@mail.ru
54. Дмитриев Олег Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, obdmit@mail.ru
55. Дондуковская Аделия Назымовна, старший преподаватель, и.о. заведующего кафедрой физической культуры и здоровьесберегающих технологий, Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, Стерлитамак, Россия, polabandy@mail.ru
56. Дьячкова Ираида Михайловна, кандидат биологических наук, доцент кафедры медицинской биологии с курсом микробиологии и вирусологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
57. Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru
58. Дятлова Дарья Вячеславовна, студент, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, dyatlovadaria753@gmail.com
59. Еремина Софья Романовна, студент, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, yeregmina.rms@mail.ru
60. Еркаев Е.А., заведующий кафедрой, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан
61. Ерошевская Яна Алексеевна, студент, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, kvg-med@tut.by
62. Жалилов Умиджон Жахангирович, доцент, советник директора, Ферганский филиал Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, dildorakambarova64@gmail.com
63. Жданов Владимир Николаевич, преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, zdanov@bsu.edu.ru
64. Жемчуг Юрий Станиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, pearl1979@list.ru
65. Закиров Фаррух Тахирович, начальник отдела кадров, Ферганский филиал Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, dildorakambarova64@gmail.com
66. Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru
67. Зыбина Ольга Леонидовна, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, kvg-med@tut.by
68. Ибрагимов Ренат Рашидович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, renat\_1980@mail.ru
69. Ивкина Валерия Викторовна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия, lera.ivkina.89@mail.ru

70. Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, ffk06@mail.ru
71. Игошина Нелли Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru
72. Игнатъев Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, maignatyev@mail.ru
73. Исмагилов Дамир Канганович, доктор философии по педагогическим наукам (Ph.D.), доцент кафедры «Спортивная деятельность», Образовательный университет Ренессанс, Ташкент, Узбекистан, doni-joni@mail.ru
74. Қабылбек Айбек Болатбекұлы, магистр, преподаватель, Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан, amirkaribayev04@gmail.com
75. Казакова Лидия Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, lidakazakova1.04@mail.ru
76. Каленчук Людмила Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биологии и химии, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Беларусь, d1041@yandex.by
77. Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, kvg-med@tut.by
78. Камалова Гулнора Махаматжановна, преподаватель кафедры «Методика преподавания общепрофессиональных предметов», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, gulnorahonkamolova48@gmail.com
79. Камбарова Дильдора Иброхимовна, кандидат педагогических наук, доцент, начальник международного отдела, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, dildorakambarova64@gmail.com
80. Карабаева Рано Урманджановна, методист, Специализированная школа единоборств, Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru
81. Каримов Бахтиер Зиевадинович, доцент кафедры «Теория и методика волейбола, баскетбола», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, baxtiyor.karimov1303@gmail.com
82. Касаткина Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, natasha-kassatkina@yandex.ru.
83. Кедышко Виктория Витальевна, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, kvg-med@tut.by
84. Ковачева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, kovacheva56@mail.ru
85. Ковлонбеков Абдулазиза Абдулладжон угли, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, a.qovlonbekov1994@gmail.com
86. Кодирова Хуснида Марибжон кизи, преподаватель кафедры «Теория и методика спортивного многоборья», Ферганский филиал Узбекского государственного

- университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, husnidaxonsharipova24051997@gmail.com
87. Козлова Марина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru
  88. Колесникова Ольга Борисовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
  89. Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru
  90. Кот Виктория Владимировна, студент, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь, viktoriakot2704@gmail.com
  91. Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, Университет "Ориентал", Ташкент, Узбекистан, koshbahtievildar4@gmail.com
  92. Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru
  93. Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru
  94. Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры правоведения и социально-гуманитарных дисциплин, Международный университет «МИТСО», Витебский филиал, Витебск, Беларусь, niklar2013@gmail.com
  95. Куватов Аскар Жолдасбекович, магистр, старший преподаватель, Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан, amirkaribayev04@gmail.com
  96. Кулак Андрей Владимирович, магистр, старший преподаватель, Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан, amirkaribayev04@gmail.com
  97. Курасова Екатерина Сергеевна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, kurasova02@bk.ru
  98. Кучкаров Фаррух Баходирович, преподаватель кафедры теории и методики спорта, Андижанский государственный университет, Андижан, Узбекистан
  99. Латипова Нигора Исаковна, преподаватель кафедры «Теория и методика спортивного многоборья», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, nigoralatipova780@gmail.com
  100. Леженина Светлана Валерьевна, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
  101. Лобутева Ольга Валентиновна, студент, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, lobutevaolga@yandex.ru
  102. Малышева Кристина Дмитриевна, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, kolenteeva1998@mail.ru
  103. Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Ростов-на-Дону, Россия, manele2010@yandex.ru
  104. Мартынова Виктория Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, viktorija2580@mail.ru



105. Матвеева Надежда Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, kuchnad@mail.ru
106. Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, maуa-m70@mail.ru
107. Мискевич Татьяна Витальевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, tanya1109@rambler.ru
108. Михеев Александр Викторович, аспирант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, 77xz77@gmail.com
109. Молчанова Прасковья Викторовна, аспирант, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель, Беларусь, primacsenkor@gmail.com
110. Мосина Екатерина Борисовна, аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, ms.bloh@mail.ru
111. Московская Олеся Игоревна, кандидат биологических наук, доцент кафедры медицинской биологии с курсом микробиологии и вирусологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
112. Муратшина Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия, asheul@mail.ru
113. Мусаев Акмал Холмуминович, докторант, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, temirtan1993@gmail.com
114. Мучкин Дмитрий Павлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский педагогический университет им. Э. Моргулана, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru
115. Нармурадов Ашур Назарович, профессор кафедры «Теория и методика спортивной тренировки», Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту при Министерстве спорта Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан, bekajon@mail.ru
116. Никитин Геннадий Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru
117. Ниязова Регина Рустамовна, доктор философии по педагогическим наукам (PhD), "Alfraganus university", Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru
118. Околелова Анастасия Федоровна, студент, Северо-Кавказский Федеральный университет, Ставрополь, Россия, okolelowa.anastasya@yandex.ru
119. Оралтаев Ерлан Рамазанович, магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан, amirkaribayev04@gmail.com
120. Орепчук Ю.Ю., ассистент кафедры физической культуры и спорта, Полесский государственный университет, Полесье, Беларусь, yak-33-c1957@mail.ru
121. Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, san-04@rambler.ru
122. Ортиков Маруфбек Машрабжон ўгли, заведующий заочным отделением, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, marufortiqov64gmail.com
123. Отаболаев Дастонбек Махмуджонович, доцент кафедры «Спортивная деятельность», "Alfraganus university", Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru
124. Пелишенко Софья Александровна, студент, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, pelishenko-sofia@mail.ru

125. Перова Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, perovagm@mail.ru
126. Петрова Елена Юрьевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия
127. Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru
128. Позняк Владимир Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, sknar2009@mail.ru
129. Позняк Жанна Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, sknar2009@mail.ru
130. Попко Дарья Николаевна, преподаватель-стажер кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, tuifui99@gmail.com
131. Правдов Михаил Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия, pravdov@yandex.ru
132. Прахова Элеонора Кирилловна, студент, Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Казань, Россия, el.prahova@yandex.ru
133. Простяков Александр Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Северо-Кавказский Федеральный университет, Ставрополь, Россия, prostyakov.alexandr@yandex.ru
134. Пулатов Азад Артикович, профессор кафедры теории и методики волейбола, баскетбола, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, pulatov8283@mail.ru
135. Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, npianzina@mail.ru
136. Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru
137. Расулова Шоира Азизовна, старший преподаватель кафедры «Методика преподавания общепрофессиональных предметов», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, rasulovashoirahon@gmail.com
138. Расулов Отабек Салимович, доцент, декан, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, rejarovutkir@gmail.com
139. Режапов Уткир Гайратович, преподаватель кафедры «Спортивные игры», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, rejarovutkir@gmail.com
140. Репина Наталья Владимировна, преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, repina@bsu.edu.ru
141. Розиков Жасурбек Машарибович, начальник учебного отдела, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, jas.07@mail.ru
142. Романов Николай Степанович, кандидат педагогических наук, Чебоксары, Россия, drromanov@posemethod.com

143. Савенкова Валентина Дмитриевна, студент, Сибирское ГУОР, Омск, Россия, nataly\_omsk@inbox.ru
144. Садыкова Светлана Назымовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровьесберегающих технологий, Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, Стерлитамак, Россия, pazsv64@mail.ru
145. Сальников Виктор Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической подготовки, Филиал военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, Омск, Россия viktor.salnikov1@yandex.ru
146. Сарсембаева Алина Талгатовна, магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия, evena\_salto@mail.ru
147. Сатонин Вячеслав Михайлович, аспирант, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, slawez777@gmail.com
148. Селедкова Юлия Андреевна, младший научный сотрудник лаборатории антропонутициологии и спортивного питания, Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия, yuliaseledkova0304@gmail.com
149. Селиверстова Наталья Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель, Беларусь
150. Селиверстов Егор Дмитриевич, студент, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель, Беларусь, seliverstov3179@gmail.com
151. Сергина Татьяна Игоревна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия, sedinkinatatata@mail.ru
152. Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, simen.vladimir@yandex.ru
153. Симоненко Виталий Игоревич, старший преподаватель, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
154. Симченко Наталия Иосифовна, доктор медицинских наук, профессор кафедры урологии, Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь, natali\_sim@mail.ru
155. Смелов Сергей Владимирович, доктор медицинских наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
156. Соколов Василий Валерьевич, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, sokolovvv1973@mail.ru
157. Стасюкевич Ксения Викторовна, студент, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь, stasukevicksenia8@gmail.com
158. Сулейманов Жахонгир Солижонович, преподаватель кафедры «Теория и методология спортивных игр», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, rejarovutkir@gmail.com
159. Темиргалиева Самал Ермухамбетовна, магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан, amirkaribayev04@gmail.com
160. Тилаволдиев Расулжон, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан
161. Тиллаев Даниер Рахимович, доцент кафедры «Спортивная деятельность», “Alfraganus university”, Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru

162. Тимофеев Максим Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, m\_timofeev81@mail.ru
163. Тихонов Владимир Федорович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, letterpa@mail.ru
164. Тожимаматов Ойбек Дилмуроджон угли, преподаватель кафедры “Теория и методика спортивного многоборья”, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, oybektojimatov@gmail.com
165. Тоиров Фазлиддин Рахимжон угли, преподаватель кафедры “Теория и методика спортивного многоборья”, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, fazliddintoirov89@gmail.ru
166. Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Сочинский государственный университет, Сочи, Россия, tomilin-47@bk.ru
167. Трофимов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru
168. Тўйчиева Гулхаё Махаммаджоновна, заведующий кафедрой «Методика преподавания общепрофессиональных предметов», Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, rasulovashoirahon@gmail.com
169. Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич, доктор педагогических наук (DSc), профессор, директор, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, tnizom@mail.ru
170. Тухтасинова З.М., преподаватель кафедры адаптивного физического воспитания и теории спорта, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, zarifaxonim2021@gmail.com
171. Тухтасинов Бобур Махамадали угли, доцент кафедры теории и методологии единоборства, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, bobir.tuxtasinov@gmail.com
172. Тухтахужаев Ханжар Бахадирович, кандидат педагогических наук, профессор, проректор по науке и инновации, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, dildorakambarova64@gmail.com
173. Умматов Акрам Ахмедович, д.ф.п.н. (PhD), профессор кафедры теории и методики волейбола, баскетбола, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, svetlana\_ashurkova@mail.ru
174. Утепов Азиз Адилевич, докторант, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, matonat07@mail.ru
175. Файзрахманов Рустам Шамилович, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта, Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, fshrustam@gmail.com
176. Фаттахов Рафаэль Вагизович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru
177. Фаттахова Амина Рафаэлевна, студент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru
178. Федорова София Александровна, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, makhinova02@gmail.com

179. Хайретдинова Лилия Сергеевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия, liliya-dancer@yandex.ru
180. Хайруллин Айназ Искандарович, студент, Казанский филиал Всероссийского государственного университета юстиции, Казань, Россия, ainazik.khairullin@mail.ru
181. Халмухамедов Р.Д., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан
182. Хамраева Зухро Баходировна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спортивная деятельность», Ташкентский государственный экономический университет, Ташкент, Узбекистан, hamraevazuhro4@gmail.com
183. Ханбиков Динар Илдарович, магистрант, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru
184. Харазян Лусине Гагиковна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры и спортивной медицины, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Беларусь, harazian@gmail.com
185. Хасанов Азизбек Бахтиярович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, matonat07@mail.ru
186. Химаков Виталий Викторович, магистр, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, d-gurin@internet.ru
187. Холдоров Улугбек Аропаталиевич, соискатель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, matonat07@mail.ru
188. Чайченко Дарья Александровна, студент, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, darya.chaychenko@yandex.ru
189. Чайченко Мария Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru
190. Чапурин Михаил Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
191. Частоедова Анна Юрьевна, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, knopka-puga@mail.ru
192. Черноярова Ольга Алексеевна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, chtrnoyarova0a@mail.ru
193. Чечетин Дмитрий Арифович, аспирант, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель, Беларусь, chechetind@list.ru
194. Чураков Юрий Владимирович, аспирант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, q115234@mail.ru
195. Шералиев Сарварбек Сохибжон угли, преподаватель, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан
196. Шералиева Адолатхон Авазбековна, преподаватель кафедры адаптивного физического воспитания и теории спорта, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан, dildorakambarova64@gmail.com
197. Широбокова Наталья Викторовна, преподаватель, Сибирское ГУОР, Омск, Россия, nataly\_omsk@inbox.ru

198. Ширяева Дарья Сергеевна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия
199. Шнайдер Марина Генриховна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия
200. Шопулатов Абдималик Нуруллаевич, доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, matonat07@mail.ru
201. Шувалова Елизавета Алексеевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия
202. Шувалова Надежда Вячеславовна, доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru
203. Эрназаров Голибжон Нейматович, заведующий кафедрой физической культуры и теории спорта, Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Фергана, Узбекистан
204. Юречко Ольга Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия, olga19674@yandex.ru
205. Юсупова Регина Ильдаровна, студент, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, regjnayusupova2805@yandex.ru
206. Яковлев А.Н., доцент кафедры физической культуры и спорта, Полесский государственный университет, Полесье, Беларусь, yak-33-c1957@mail.ru

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## CONTENT

|                                                                                                                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>                                                                                                   | <b>4</b> |
| Аникин А.А.<br>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГСГУ                                                                                    | 4        |
| Арипова В.Б.<br>ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО<br>ВОЗРАСТА ПУТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЧЕРЕЗ<br>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ                                      | 9        |
| Бокиев Ф.Х.<br>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ<br>БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ<br>НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ                                     | 13       |
| Бочкарев С.А., Антонова Н.Д.<br>СИНТЕЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, КАК<br>ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА                                             | 16       |
| Еремина С.Р., Васенков Н.В.<br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ                                                                        | 20       |
| Зорин С.Д., Петрова Е.Ю.<br>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ<br>ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ (В ФОРМЕ<br>ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)     | 23       |
| Зорин С.Д., Ширяева Д.С.<br>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА                                                                                                         | 30       |
| Каленчук Л.Н., Харазян Л.Г.<br>ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ                                    | 37       |
| Ковачева И.А.<br>СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ<br>КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СЕМЬЕ                                                              | 42       |
| Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П.<br>ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ                                              | 45       |
| Мусаев А.Х.<br>РОЛЬ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ<br>УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ                              | 52       |
| Пелишенко С.А., Васенков Н.В.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ                                                                                             | 57       |
| Простяков А.А., Околелова А.Ф.<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ<br>УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 64       |

|                                                                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Садыкова С.Н., Дондуковская А.Н.<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ<br>ХОДЬБОЙ У ЛИЦ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА                                            | 67        |
| Симень В.П., Шувалова Н.В., Курасова Е.С., Шувалова Е.А., Леженина С.В.,<br>Сайдашева Г.Р.<br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:<br>НА ПУТИ К ИНКЛЮЗИВНОМУ СПОРТУ | 73        |
| Холдоров У.А.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТ КАК ОПОРА ЗДОРОВЬЯ                                                                                                                           | 75        |
| Черноярова О.А.<br>К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ<br>ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ<br>ДЕТЕЙ                                                      | 78        |
| Шералиева А.А.<br>УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН С ПОМОЩЬЮ<br>СТРАТИФИЦИРОВАННОГО ПОДХОДА                                                                                     | 84        |
| Davlatov D.N.U.<br>IMPROVING TRAINING EFFICIENCY OF DISABLED PARA-ATHLETES<br>BASED ON INNOVATIVE TECHNOLOGY                                                                       | 86        |
| Qodirova X.<br>THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN DEVELOPING<br>PHYSICAL QUALITIES OF GYMNASTS                                                                               | 89        |
| <b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ<br/>СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>                                                                                     | <b>92</b> |
| Акмалов А.А.<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И МАСТЕРСТВО<br>ПЕДАГОГА                                                                                                           | 92        |
| Акмалов А.А.<br>СОЦИАЛЬНО КУЛЬТУРНЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ<br>ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН                                                                   | 98        |
| Вирковская Н.А.<br>РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ<br>С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ                                                               | 103       |
| Дмитриев О.Б., Чураков Ю.В., Михеев А.В.<br>НЕЙРОСЕТИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ<br>МАГИСТРАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА                                   | 107       |
| Красильников А.Н., Симоненко В.И., Абзалова А.Х.<br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ<br>СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ                                         | 114       |
| Махинова М.В., Частоедова А.Ю., Федорова С.А.<br>ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ,<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ ПРОФЕССИИ «УЧИТЕЛЬ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»         | 117       |
| Розиков Ж.М.<br>СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ СПОЛЬЗОВАНИЕ<br>«ИНКЛЮЗИВНОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ»                      | 121       |
| Томилин К.Г.<br>«ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ»: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ                                                                                                             | 123       |



|                                                                                                                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Хасанов А.Б.<br>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА                                                | 131        |
| Хасанов А.Б.<br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ РЕЙТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ                                                                           | 134        |
| Шопулатов А.Н.<br>НАУЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА                                                               | 136        |
| <b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>                                                                                                                             | <b>140</b> |
| Амонов А.Н.<br>РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ                                                                                            | 140        |
| Атласкин А.Л., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н.<br>МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МАС-РЕСТЛЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА                                  | 143        |
| Ашмуратов А.Т.<br>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЁРОВ                                                                                             | 149        |
| Аъзамов Р.М.У.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТА                                                                          | 153        |
| Баширова Д.М., Исмаилов Ф.У.<br>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ                                          | 155        |
| Белов С.А., Толченова И.В.<br>РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ, НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА | 163        |
| Блинова Е.Д., Правдов М.А.<br>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ                                                                       | 167        |
| Брызгун В.В., Мартынова В.А., Брызгун Т.Л.<br>АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКОАТЛЕТОК 14–15 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ       | 172        |
| Бурнашев Р.А.<br>АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЕГОВЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ БЕГУНОВ НА 400 И 800 МЕТРОВ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ                                        | 177        |
| Газиев Б.В.<br>ПУТИ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВОК В КОННОМ СПОРТЕ                                                                                                                           | 180        |
| Ганиева Ф.В.<br>РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ ПРОТИВ СОПЕРНИКА ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ                                                                            | 183        |
| Гончаренко Д.И.<br>АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»                                                                        | 188        |

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Дедловская М.В., Баранов В.А.<br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ<br>ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В КОНЦЕ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ                    | 194 |
| Дехконов Ж.М.<br>ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАЭКВОНДИСТОВ<br>ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ<br>СОРЕВНОВАНИЙ                       | 199 |
| Дехконов Ж.М.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТАЭКВОНДИСТОВ                                                                                                    | 202 |
| Дюкина Л.А., Андреев М.Д.<br>ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ                                                       | 205 |
| Жалилов У.Ж.<br>ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ<br>ТРЕНИРОВКИ ПО ДЗЮДО                                                                        | 212 |
| Жемчуг Ю.С., Антонова Н.Д.<br>РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ                            | 214 |
| Ибрагимов Р.Р., Муратшина Н.Ю.<br>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ С<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ                                        | 218 |
| Игошин В.Ю., Игошина Н.В.<br>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У<br>САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ                                  | 223 |
| Исаев И.Б.<br>ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ:<br>ОПТИМИЗАЦИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                                          | 229 |
| Қабылбек А.Б., Темирғалиева С.Е., Оралтаев Е.Р., Куватов А.Ж., Кулак А.В.<br>ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ: ТЕХНОЛОГИИ<br>БУДУЩЕГО                        | 233 |
| Каримов Б.З.<br>АНАЛИЗ ДИНАМИКИ НАГРУЗКИ В СОРЕВОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У<br>БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ                                                   | 239 |
| Касаткина Н.А.<br>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ В<br>СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ                                                                   | 242 |
| Костюнина Л.И., Ханбиков Д.И.<br>МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ<br>ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ<br>ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | 248 |
| Н.И. Латипова<br>ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ                                                   | 257 |
| Малышева К.Д., Ботяев В.Л.<br>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ<br>ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ                                                       | 260 |
| Мамахожаева А.Б.<br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В<br>ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ                                                     | 267 |
| Мосина Е.Б., Коновалов В.Н.<br>ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У<br>ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ                          | 271 |

|                                                                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Нормурадов А.Н.<br>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК<br>СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ                                                       | 277 |
| Орепчук Ю.Ю., Яковлев А.Н.<br>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У<br>СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В<br>ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ            | 282 |
| Ортиков М.М.У.<br>ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ ТРИАТЛОНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО<br>ОРГАНИЗМА                                                                                        | 286 |
| Ортиков М.М.У.<br>ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В<br>ТРИАТЛОННОМ СПОРТЕ                                                                                     | 288 |
| Отаболаев Д.М.<br>МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА<br>СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ ВЫСОКОЙ<br>КВАЛИФИКАЦИИ                                                   | 291 |
| Прахова Э.К., Васенков Н.В.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ                                                                                           | 295 |
| Пулатов А.А.<br>ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА ОРИЕНТИРУЮТ НА<br>НЕОБХОДИМОСТЬ НОВОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ ИГРОВЫМ<br>НАВЫКАМ (НА ПРИМЕРЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ) | 299 |
| Пьянзин А.И.<br>ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ У ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ И ПРИЗЕРОВ<br>ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ                                                        | 304 |
| Романов Н.С.<br>О КОНЦЕПЦИИ И ТЕОРИИ «НАЛОЖЕНИЯ» В НАУКЕ О ДВИЖЕНИИ (ОБ<br>ОСНОВАНИИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ<br>ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ)                         | 309 |
| Савенкова В.Д., Широбокова Н.В.<br>ПОТЕНЦИАЛ ПА'РТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ В<br>ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ                                                  | 317 |
| Сарсембаева А.В., Бронский Е.В., Мучкин Д.П.<br>ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>БАТУТИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСВОЕНИЕ СВЕХСЛОЖНЫХ ПРЫЖКОВ<br>НА БАТУТЕ | 320 |
| Сатонин В.М., Латыпов И.К.<br>О РЕГИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА<br>ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ<br>КАРЬЕРЫ                      | 325 |
| Тихонов В.Ф.<br>МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЮ В УПРАЖНЕНИИ ГТО<br>«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»                                                                                 | 329 |
| Тухтасинов Б.М.У.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В<br>ЕДИНОБОРСТВАХ                                                                                  | 334 |
| Умматов А.А., Ашуркова С.Ф.<br>ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВЫХ КАЧЕСТВ У<br>ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ<br>ВЗАИМОСВЯЗИ С НАПАДАЮЩИМ УДАРОМ | 337 |

|                                                                                                                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Утепов А.А.<br>ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ<br>КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ                                                                                                       | 344        |
| Фаттахов Р.В.<br>ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА ОБУЧЕНИЕ<br>ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ                                                                             | 347        |
| Халмухамедов Р.Д., Алимова Д.А.<br>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ<br>ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ                                                 | 353        |
| Химаков В.В.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ                                                                                                                             | 358        |
| Шералиев С.С.У., Ахмадов И.А.<br>РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ГИБКОСТИ У ТАЭКВОНДИСТОВ 6-7 ЛЕТ                                                                                                            | 361        |
| Davlatov D.N.U.<br>THE IMPORTANCE OF TRACK AND FIELD EXERCISES TO INCREASE THE<br>OVERALL ENDURANCE OF GIRLS INVOLVED IN TRIATHLON                                                            | 364        |
| Erkayev E.A.<br>TECHNOLOGY FOR IMPROVING ENDURANCE IN MIDDLE AND LONG<br>DISTANCE RUNNERS                                                                                                     | 367        |
| Kuchkarov F.B.<br>MAXIMUM ANGULAR SPEED OF THE KINEMATICS OF THE COACH'S<br>STANDING POSITION FOR THE BOXER'S LEFT-HAND DIRECT PUNCH IN<br>INDIVIDUAL TRAINING                                | 369        |
| Kuchkarov F.B.<br>DETAILED ANALYSIS OF HIP, KNEES AND ANKLES KINEMATICS IN THE<br>COACH'S STANDING POSITION FOR THE BOXER'S LEFT-HAND DIRECT<br>PUNCH                                         | 374        |
| Niyazova R.R.<br>THE USE OF INSTRUMENTAL TECHNIQUES THAT DETERMINE THE<br>LEVEL OF FUNCTIONAL FITNESS OF YOUNG TRIATHLETES                                                                    | 382        |
| Qodirova Kh.M.K.<br>TECHNIQUES FOR WORKING WITH THE BALL IN RHYTHMIC<br>GYMNASTICS                                                                                                            | 385        |
| Tojimatov O.D.O.<br>DEVELOPMENT OF THE FAST-POWER QUALITIES OF WEIGHTLIFTERS                                                                                                                  | 388        |
| Tokhtabaev N.T., Toirov F.R.U.<br>ANALYSIS OF THE POSSIBILITY OF A STAGED GROWTH OF SPORTS<br>RESULTS OF COUNTRY HIGH JUMPS BY PREPARATORY GROUPS                                             | 391        |
| <b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br/>И СПОРТА</b>                                                                                                                         | <b>396</b> |
| Бурнашев Р.А.<br>ОТРАЖЕНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У БЕГУНОВ НА<br>400 МЕТРОВ НА ИНТЕНВНУЮ НАГРУЗКУ                                                                                   | 396        |
| Ванюшин Ю.С., Файзрахманов Р.Ш.<br>МОЩНОСТЬ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ<br>УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ГЕНДЕРНЫХ<br>ОСОБЕННОСТЕЙ | 399        |

|                                                                                                                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Ахметов А.М., Ахметова Э.Ш.<br>ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ФОРМИРОВАНИЕ<br>РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ<br>СПОРТСМЕНОВ | 403        |
| В.В. Кот<br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ<br>ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА                                                                                        | 409        |
| Симченко Н.И., Быков О.Л., Григорьева С.В.<br>СИМПТОМЫ НИЖНИХ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ                                                                                          | 413        |
| Туйчиева Г.М.<br>НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ                                                                                                              | 416        |
| Тухтасинова З.М.<br>ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПОРТСМЕНОВ                                                                                                                | 419        |
| Чечетин Д.А.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО<br>ВОЗРАСТА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОГО<br>ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА                         | 422        |
| Эрназаров Г.Н.<br>ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ                                                                                                                 | 427        |
| <b>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>                                                                                                 | <b>432</b> |
| Анашов В.Д.<br>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИНАМИКИ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В<br>УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ                                          | 432        |
| Васенков Н.В., Гилязова А.А.<br>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА                                                                         | 435        |
| Вереитина А.М., Жданов В.Н., Репина Н.В.<br>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И<br>СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ                                                               | 441        |
| Громова Е.С.<br>ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ СПОРТА КАК СУБКУЛЬТУРЫ И НЕГАТИВНЫЕ<br>ЯВЛЕНИЯ В ЕГО РАЗВИТИИ                                                                                    | 444        |
| Дятлова Д.В., Васенков Н.В.<br>ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО<br>РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ                                                                            | 449        |
| Карабаева Р.У.<br>ЭТНИЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ В РЕСПУБЛИКЕ<br>УЗБЕКИСТАН                                                                                             | 452        |
| Ковлонбеков А.А.У.<br>ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ                                                                                                                               | 454        |
| Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Асланян Г.О.<br>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ                                                     | 460        |
| Курасова Е.С.<br>ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ: РАЗРУШАЯ МИФЫ И<br>ФОРМИРУЯ ПОНИМАНИЕ                                                                                               | 464        |

|                                                                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Реджапов У.Г.<br>ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРНОСТИ ЖЕНСКОГО<br>ВОЛЕЙБОЛА                                                                                                     | 467        |
| Сальников В.А.<br>ВЫРАЖЕННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИХ<br>ВЗАИМОСВЯЗЬ В СИСТЕМЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ                                                                      | 469        |
| Симень В.П., Шувалова Н.В., Курасова Е.С., Шувалова Е.А., Леженина С.В.,<br>Сайдашева Г.Р.<br>ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ: РОЛЬ<br>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ             | 475        |
| Тилаволдиев Р.<br>ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ И<br>РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА                                                                          | 478        |
| Томилин К.Г., Мануйленко Э.В.<br>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И<br>ТУРИЗМА                                                                                  | 482        |
| Хайруллин А.И., Таштиев Р.И.<br>ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В<br>СОВРЕМЕННОМ МИРЕ                                                                             | 489        |
| Шувалова Н.В., Антонова Т.В., Курасова Е.С., Шувалова Е.А., Леженина С.В.,<br>Смелов С.В.<br>ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ<br>ПОВЕДЕНИЕМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ | 493        |
| Шувалова Н.В., Антонова Т.В., Курасова Е.С., Шувалова Е.А., Леженина С.В.,<br>Дьячкова И.М., Московская О.И.<br>ФОРМИРОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ<br>СПОРТОМ        | 495        |
| Шувалова Н.В., Курасова Е.С., Шувалова Е.А., Леженина С.В., Московская О.И.<br>ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ                                                | 497        |
| Tokhtakhojaev Kh.B., Kambarova D.I.<br>SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL<br>EDUCATION                                                                       | 499        |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ</b>                                                                                                                                 | <b>503</b> |
| Аниськова О.Е., Ерошевская Я.А.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У<br>УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПЕЦИАЛЬНОЙ<br>МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ                             | 503        |
| Бабаева Х.У.<br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАЧ<br>ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ШКОЛЬНИКАМИ                                                                        | 509        |
| Бубнов Е.П., Бекасова С.Н.<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В<br>ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО<br>ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА                           | 512        |
| Бумарсков П.А., Никитин Г.Е.<br>ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ<br>СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ                                                                    | 517        |
| Денисенко Д.Ю., Фаттахова А.Р.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ                                                                                                      | 521        |

|                                                                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Дюкина Л.А., Карпова М.О.<br>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 9-11 КЛАССОВ<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И ФУТБОЛУ                                        | 525 |
| Ерошевская Я.А., Калюжин В.Г.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЕСТИРОВАНИИ СИЛОВЫХ<br>СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА<br>СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ | 530 |
| Закиров Ф.Т.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ                                                                                                                 | 534 |
| Ивкина В.В., Сергина Т.И.<br>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОТДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ<br>МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП К(П)ФУ В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЯ<br>«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН»                     | 539 |
| Игнатьев М.А.<br>ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ<br>КЛАССАХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ<br>КАЧЕСТВ                                 | 542 |
| Игошин В.Ю., Игошина Н.В.<br>ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО<br>ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА                                     | 549 |
| Калюжин В.Г., Зыбина О.Л., Кедышко В.В.<br>ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК<br>ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ                                 | 556 |
| Камалова Г.М.<br>ИННОВАЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ                                                                      | 563 |
| Козлова М.Г., Гарник В.С.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ<br>ВНИМАНИЯ И ПАМЯТЬ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ                                             | 568 |
| Кошбахтиев И.А., Хамраева З.Б., Исмагилов Д.К.<br>РОЛЬ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УКРЕПЛЕНИИ<br>ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ                                    | 571 |
| Латипова Н.И.<br>ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО<br>ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ                                                                              | 578 |
| Лобутева О.В., Перова Г.М.<br>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ                                                                                        | 581 |
| Матвеева Н.А., Васильева Н.В., Хитрова Е.Ф., Румянцев А.В.<br>ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА<br>ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ                     | 584 |
| Мискевич Т.В., Казакова Л.В.<br>ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЯ<br>ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА                                        | 589 |
| Молчанова П.В.<br>ПУТИ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРЫ                                              | 594 |
| Орлов А.И., Чапурин М.Н., Колесникова О.Б., Шнайдер М.Г.<br>К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ<br>СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ               | 596 |

|                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Перова Г.М.<br>ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ<br>ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА                                                                    | 604 |
| Позняк Ж.А., Позняк В.Е.<br>ФИТНЕС В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-<br>МЕДИКОВ                                                                        | 607 |
| Попко Д.Н., Хлопцева М.В.<br>АНАЛИЗ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО<br>УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»                           | 613 |
| Расулов О.С.<br>СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ<br>ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ                                                               | 618 |
| Расулов О.С.<br>РОЛЬ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ<br>ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ                                                                            | 620 |
| Расулова Ш.А.<br>МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ<br>НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ                                                                     | 623 |
| Селиверстов Е.Д., Селиверстова Н.В.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ<br>ЗАВЕДЕНИЯХ                                                             | 627 |
| Соколов В.В., Толченова И.В.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО<br>ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР С<br>ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА | 631 |
| Стасюкевич К.В.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ                                                                                                        | 636 |
| Сулейманов Д.С., Абдукаххорова Г.А.<br>ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ<br>СЕКЦИЙ                                                                | 640 |
| Тиллаев Д.Р.<br>АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В<br>ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ                                                      | 642 |
| Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Матвеева Н.А.<br>К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ<br>СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА                                | 649 |
| Хайретдинова Л.С.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ                                                                                                      | 654 |
| Чайченко М.В.<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ<br>ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В ВУЗЕ                                       | 658 |
| Чайченко М.В., Чайченко Д.А.<br>АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА                       | 663 |
| Эрназаров Г.Н.<br>МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА<br>СТУДЕНТОВ                                                                                        | 667 |
| Юречко О.В.<br>ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ЛЕГКОЙ<br>АТЛЕТИКИ НА ОСНОВЕ ИХ ИНТЕГРИРОВАННОГО СОДЕРЖАНИЯ                                                 | 673 |



|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Юсупова Р.И., Гильманшин Р.А.<br>АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА<br>СПОРТИВНУЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ | 680 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> | <b>683</b> |
|----------------------------|------------|

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b> | <b>695</b> |
|-------------------|------------|

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы XIV Международной научно-практической конференции  
(Чебоксары, 14 ноября 2024 г.)

Ответственные редакторы: Г.Л. Драндров, А.И. Пьянзин

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите  
детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»  
данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38