

Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство по физической культуре и спорту  
Республики Саха (Якутия)  
Российский студенческий спортивный союз  
Федеральное государственное автономное образовательное  
Учреждение высшего образования  
«Северо-Восточный федеральный университет  
имени М.К. Аммосова»  
Институт физической культуры и спорта

**«ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ,  
МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ»**

посвящённого 100-летию образования государственного органа управления в  
сфере физической культуры и спорта и 100-летию физкультурного движения  
в Республике Саха (Якутия)

Сборник статей  
по материалам IX международного научного конгресса  
26-28 октября 2023 года

Якутск  
2023

УДК 796:37  
ББК

Редакционная коллегия:

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»: к. п. н., доцент, заместитель директора по научно-исследовательской работе Никифоров Н.В.; д.п.н., профессор, Горелов А.А., д.п.н., профессор Румба О.Г., к. п. н., профессор, профессор Колодезникова М.Г. к.п.н., доцент Пономарева М.С., к.п.н., доцент Колодезников К.С.

Рецензенты:

д. пед. н., профессор ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» Л. Н. Волошина;  
д. пед. н., профессор, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет» Зайцев А.А.

Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IX Международного научного конгресса 26—28 октября 2023 года / [под ред. Н.В. Никифорова и др.]. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. — с. — ISBN — Текст: непосредственный.

Сборник включает тексты научных статей участников IX Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Представлены результаты исследований по актуальным вопросам развития и перспективам подготовки специалистов по физической культуре и спорту, профессионально-прикладной физической подготовке, оздоровительной и адаптивной физической культуре, нормативно-правовому регулированию в отрасли, современным технологиям управления тренировочным процессом, направлениям модернизации физического воспитания и дошкольных учреждениях, и школах. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры.

УДК 796:37

ББК

© ФГАОУ ВО «СВФУ», 2023

ISBN

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕЗОЛЮЦИЯ .....	22
-----------------	----

### СЕКЦИЯ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (памяти Н.К. Шамаева)

КРУГОВОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА (СИЛЫ) В ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
---	--

<i>Якушев В. А.</i> .....	26
---------------------------	----

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ДИСЦИПЛИНА ТЕОРИЯ СПОРТА)	
---	--

<i>Липовка А.Ю., Струтина Ю.В.</i> .....	
--	--

О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В КОНТЕКСТЕ РЕТРОСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
---	--

<i>Даниленко Д. А.</i> .....	
------------------------------	--

КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
--	--

<i>Попов А.Н., Аминов Р.Х., Афанасьев А. А.</i> .....	
---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО РОДОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
--	--

<i>Пегов В.А., Матвеева А. В.</i> .....	
---	--

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ	
--	--

<i>Лахтин А.Ю., Вакуленко А.Н., Лахтина Ю. В.</i> .....	
---	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ИСТОКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДРЕВНЕЙ РУСИ	
---	--

<i>Шамина М.Д., Фёдоров И. Г.</i> .....	
---	--

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАВОВОГО ПОЛЯ И ВЕРОЯТНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
---	--

<i>Пугачев И. Ю.</i> .....	
----------------------------	--

МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ	
---	--

<i>Митин А.А., Осипов И. В.</i> .....	
---------------------------------------	--

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО КАТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ	
---	--

<i>Бербин Н.А.</i> .....	
--------------------------	--

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	
--	--

<i>Андреева Ю.С., Фёдоров И. Г.</i> .....	
---	--

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ И ПРОЦЕСС РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ МЕТОДИКИ  
*Мельников А.И., Служителев А.В., Тощева А. А.....*

ИСТОРИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕТОДОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
*Блинова Е.С., Федосова Л. П.....*

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМУ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ  
*Королев И.Ю., Федосова Л. П.....*

О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В КОНТЕКСТЕ РЕТРОСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
*Букреева П.К., Удовицкая Л.У.....*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КРАЙНИХ НАПАДАЮЩИХ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ  
*Галкин К.А., Рудакова С. В .....*

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ  
*Румянцева А.А., Блохина Н. В .....*

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ТРАНСФОРМАЦИЮ ПАРАМЕТРОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА» В СОВЕТСКОЙ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМАХ ОБРАЗОВАНИЯ  
*Татаринцева И.А., Сысоев А.В.*

## **СЕКЦИЯ 2**

### **СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(памяти В.Б. Коренберга)**

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАК ДЕЛОВОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ  
*Марченко Е.М., Волошин Г.Г., Стишак А.А., Кривобоков А. Д.....118*

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
*Мельничук В. А.....*

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ СОЗДАНИЯ ВАРИАТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА  
*Карпова О.Л., Быков Е.В.....*



ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ МИКРОСРЕДА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПУТИ ЕЕ УЛУЧШЕНИЯ  
*Мельничук В. А., Скобеева А.С.*.....

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ  
*Варфоломеева З.С., Куликова А.В., Хабаров М.А.*.....

ПОКАЗАТЕЛИ ГЕЙМИФИКАЦИИ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
*Лисовский Г.О., Закревская Н. Г.*.....

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ, РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА  
*Болдин А.С., Файзуллина И.И., Волобуев А. Л.*.....

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ  
*Уварова Д.С., Горбатенко А.В., Апальков А. В.*.....

К ВОПРОСУ МОДЕРНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ  
*Томилин К.Г., Полякова А.В., Васильковская Ю.А., Тумасян Ю.А., Малыгина Л. В* .....

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ  
*Абдулкадиров А.М. Маликов А.Ю.*.....

РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО САМБО В МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ САМБО (FIAS)  
*Дубинецкий В. В., Крестьянинов В. А.*.....

АНАЛИЗ МНЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В МВД  
*Третьяков А.А., Горелов А. А., Чудаков А.Ю* .....

К ВОПРОСУ О НЕДОСТАТКАХ И ПРОТИВОРЕЧИЯХ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
*Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Скриплева Е.В.*.....

ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ  
*Домбровская Д. Д., Федотова Г. В.*.....

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ  
*Деревянко Е. Е.*.....

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ  
*Федорова Т.А.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Гордеева Е.Н., Гуреев Д.Л., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л.....*

О СООТНЕСЕНИИ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И ТРЕБОВАНИЙ К ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО

*Филиппов В.В., Зборовская Т.В.....*

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ К  
ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКАЕМЫХ  
ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ

*Черепанова И.О., Бодакин А.В.....*

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПОДВИЖНУЮ ИГРОВУЮ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

*Ирхина Е.Н., Сысоев А.В.....*

ПОДГОТОВКА МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

*Абдыбекова Н.А., Болотбеков Э.....*

### **СЕКЦИЯ 3**

## **СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(памяти В.К. Бальсевича)**

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ «ЕЗДА НА  
ВЕЛОСИПЕДЕ» С ЛИЦАМИ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА (18-21 ГОД) СРЕДНЕГО  
(БАЗОВОГО) УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВЕДУЩИМИ  
МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Латушкина Е.Н., Степанова О.Н., Рысакова О. Г..... 213*

ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПО ПРОГРАММЕ  
«ТЕРЕМОК»

*Гавришова Е.В., Фирсова О.В.....*

УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И СЕМЬЕ

*Панова Т. В.....*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ  
СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

*Глебова Л.А., Горовой В. А.....*

ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
И БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

*Умнякова Н.Л., Таничева Т. Г.....*

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ВУЗА

Лузгин Л.А., Рысакова О. Г.....	
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Карпов В.Ю., Маринина Н.Н., Яшина О. Г.....	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕНИЙ В.К. БАЛЬСЕВИЧА О КИНЕЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Бондин В.И., Пономарева И. А.....	
АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СКИППИНГУ Фирсова О.В., Гавришова Е. В .....	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Панова Т. В.....	254
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССА, РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Гавришова Е.В., Груздева Н. А.....	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Томилин К.Г., Васильковская Ю.А.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА С ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ Колодезников Р.С., Колодезникова С. И.....	
ВЗГЛЯД УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА СИСТЕМУ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ Егорова Л.А.....	
ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ЦЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ Храмов В.В., Храмова Т.А., Тонкоблатова И. В.....	

**СЕКЦИЯ 4**  
**ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(памяти С.-М. А. Алекперова)**

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЁТОМ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Павлюк Н.Б., Правдов М.А.....	297
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К АКТИВИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ Самусенков О. И., Самусенкова Е. И., Карпушин К. Ю., Сучкова Ю. Р.....	
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	

Черных Е.В.....

ПРЕИМУЩЕСТВЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ СРЕДНЕЙ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Венгерова Н.Н., Люйк Л.В.....

О МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Николаев Г.М., Федорова С. Н.....

ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

Самусенков О. И., Самусенкова Е. И., Хаценкова А. К.....

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД И СПЕЦИФИКА ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В СФЕРЕ  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Павицкая З.И.....

ОСОБЕННОСТИ КОММЕРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ЕЕ ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ

Погорелова Ю.О., Молчкова Н. Ю.....

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В  
ВУЗАХ

Ковалева Т. В., Топыгова В. В.....

## СЕКЦИЯ 5

### **ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ, НАПРАВЛЕННОСТИ И ТЕХНОЛОГИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ РФ.**

**(памяти В.Л. Марищука)**

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СВФУ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ  
КАЛЕНДАРНОГО ГОДА

Румба О.Г., Борисов Е. С.....344

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Синельщикова А.М., Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Самусенков В. О.....

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ  
СПОРТСМЕНОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Степанова А.П., Кузьмина К.М., Находкин В.В.....

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СЕМЬЕ: СТРУКТУРА, СПЕЦИФИКА И  
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ

Фролов Е.В., Николаев А.Г., Гужов С.А.....

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ МОТИВАЦИОННО-ОРИЕНТАЦИОННОЙ СФЕРЫ  
АБИТУРИЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ИФКСИЗ)

*Ерина О.И., Ким Т.К.* .....

О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ  
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Мерецких Д.Е.*.....

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И  
СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Вакуленко А.Н., Лахтин А.Ю., Селиверстов А. А.*.....

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
УЧАЩИХСЯ

*Вольский В.В., Гусарова М.Д., Биккулова Э. Г.*.....

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ КАК ФАКТОР  
ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

*Гайдамашко И.В., Бабичев И.В.*.....

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО  
ВОДНОМУ ПОЛО

*Звягина Е. В.* .....

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА

*Орлова С.Ю., Филатова М. Н.*.....

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Егоренко Д.С., Катканова И. Н.*.....

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР СПОРТИВНОЙ  
УСПЕШНОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

*Димура И. Н., Мельникова А. С.*.....

АНТИДОПИНГОВЫЙ КВЕСТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НЕОБХОДИМОГО  
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЦЕННОСТЯХ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Глинчикова Л.А., Данилова В.С., Илькевич К.А., Сподарец Д.Р.*.....

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ  
СТУДЕНТА: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

*Алпатов А.И., Щербакова Е. Е.*.....

ИЗБЕГАНИЕ КАК РЕАКЦИЯ НА ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ ФИГУРИСТОВ

*Димура И.Н., Косалатова Д. А.*.....

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТРУДОВОМ ВОСПИТАНИИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Вольский В.В., Мнишко М.В.*.....

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Гатауллина Р.А., Азовцева О. В* .....

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ

*Мельников А.И., Служителев А.В., Исмаилова А. И*.....

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВЛИЯЕТ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Мельников А.И., Служителев А.В., Исмаилова А. И*.....

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ

*Новиков Д.А., Абрамов Д. Н*.....

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Абрамов Д.Н., Новиков Д.А., Франчук А.В.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Носкова Ю. Д*.....

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Носкова Ю. Д*.....

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Савельева В. А., Усенко А. И*.....

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Белова В.А., Толумбекова К. Г*.....

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Грищенко А.Р., Федотова Г.В., Федосова Л. П*.....

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СТУДЕНТОВ

*Махонина О. В* .....

ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ КАК СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

*Звездова А. А*.....

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ПРОСТРАНСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
СОЦИАЛЬНОЙ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Самоделкина Т.К., Болотова М. И*.....

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ  
*Синельщикова А.М., Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Самусенков В. О* .....

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
*Блинова А.В., Чудоякова Е. Н.*.....

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕСС ПАМЯТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ  
*Демьянов А. М.*.....

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ  
*Шошина А.С., Блохина Н. В* .....

**СЕКЦИЯ 6**  
**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(памяти Т.Т. Джамгарова)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СВЯЗАННЫХ С ПРЕСЕЧЕНИЕМ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ  
*Горелов С.А., Пирог Н.В., Григорьева О. В* .....511

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД С УЧЕТОМ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ  
*Силкин Н.Н., Шайдулин М.Р.*.....

ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
*Марченко Е.М., Волошин Г.Г., Стишак А.А., Ялышев С.Ш.*.....

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ МВД РОССИИ  
*Жаворонкова А.А., Наумов И.П., Стишак А.А., Ялышев С.Ш.*.....

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
*Зайцев А.А., Зайцева В. Ф.*.....

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
*Лизута В.Ф.*.....

БОРЬБА САМБО КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ  
*Апальков А.В., Шевченко А. В.*.....

СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ АППАРАТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ  
*Понимасов О.Е.*.....

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
*Переверзев Д.Д., Ильин В. В* .....

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.  
*Шленков А.В., Щепин С.Е., Шленков А. А*.....

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАБОРАТОРНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ВКЛЮЧЕНИЮ В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ ПРИКЛАДНОЙ ИГРЫ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ БИАТЛОН»  
*Румба О.Г., Павлова А. Д* .....

**СЕКЦИЯ 7**  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ОПОРОЙ НА ПРИНЦИПЫ**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**(памяти Д.Н. Давиденко)**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ЙОГА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА  
*Халилова Л.И., Комиссарчик К.М., Николенко О.А., Лешева Н. С* .....566  
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО  
*Мельничук В. А*.....

ОСНОВНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СТУДЕНТОВ-РУКОПАШНИКОВ  
*Доронцев А.В., Файзуллина И.И., Шевелева А. Ю*.....

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ ЮНОШЕЙ, НАЧАВШИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ  
*Маринина Н.Н., Завалишина С.Ю., Бондаренко А.В., Панова Т. В* .....

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СЕРДЦА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
*Кряжев В.Д.,Медведев И.Н., Доронцев А.В.*.....

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ЭКГ И ВРС КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
*Сабиров Т. В. Зверев А. А*.....

ТЕЙПИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА  
*Королев Я.Р., Снежикский П. В., Сенькевич У.И., Ждан Д.А*.....

ОТНОШЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, И ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯ  
*Мезенцева В.А., Ишкина О.А., Бородачева С. Е*.....



ФОРМИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА  
*Мутаева И.Ш., Исмаилова Л.Ф., Кузнецова З. М* .....

ПОКАЗАТЕЛИ ГИДРАТАЦИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕНОВ - ЕДИНОБОРЦЕВ БЕЛАРУСИ И ЯКУТИИ  
*Гурьева А.Б., Алексеева В.А., Аргунова Л.Е., Максимович В.А., Чекель А.В., Пожидаева В.И.*

НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ И ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ  
*Попова И.Е., Сысоев А.В., Савинкова О. Н*.....

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА  
*Дмитриев Г.Г., Баранова О. В* .....

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ  
*Вольский В.В., Тригер К.Ю*.....

КАК ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ МОГУТ ОКАЗАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА  
*Свиридова Я.М., Цыгонкова В. О* .....

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УПРАВЛЕНЦА  
*Медведева В.С., Молчкова Н. Ю*.....

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХИДЖАМЫ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
*Свечкарёв В.Г* .....

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИННЫХ МЕР  
*Желтов А.А., Золотко А.С*.....

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ  
*Волохова А. С* .....639

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
*Волохова А. С*.....

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
*Магала А.Ю., Матвеева И. С* .....

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
*Намазов А.К., Горелов А.А., Намазов К.А*.....

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Белова А. А.*.....

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО  
ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ГРУППАМ СТУДЕНТОВ I КУРСА С 2018-2019 ПО 2022-2023  
УЧ.ГГ.

*Засимова Е.З., Атласова А.П., Немцева Т.В., Захарова А.А., Говоров С.М.*.....

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ АЛЛЕЛЬНОГО ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА 5-HTT2A  
И МЕТАБОЛОМНОГО ПРОФИЛЯ У БОКСЕРОВ ЯКУТСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

*Соловьева Н.А., Колосова О.Н., Засимова Е.З., Кычкина О.И., Слепцов И.В., Дмитриев Н. А*

МЕТАБОЛОМНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЛАЗМЫ КРОВИ БОКСЕРОВ ЯКУТИИ

*Колосова О.Н., Засимова Е.З., Слепцов И. В* .....

**СЕКЦИЯ 8**

**СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(памяти С.Н. Никитина)**

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ  
ДВИЖЕНИЯМИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

*Никифоров Н.В., Максимович В.А., Руденик В.В, Никифоров А.Н, Чудаков А.Ю* .....676

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПРИНТЕРСКОЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛИСТОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТАЙЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ

*Крылов А. И., Виноградов Е.О., Моченов А.А.*.....

АКТУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Баркинхоева Т. Х.*.....

НАЧАЛЬНЫЙ ОТБОР ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

*Куванов В.А.*.....

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ  
СПОРТЕ

*Ладыгичев А.Е.*.....

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОК-  
ЮНИОРОК МИРА И РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ  
САНКЦИЙ

*Сомкин А.А.*.....

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Кенжалиева А.Р., Маннапова Н. И.*.....

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-  
ПЕРСТНОЙ КИШКИ

*Иванова Е. Э.*.....

#### ЗАНЯТИЕ ВОЛЕЙБОЛОМ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ

*Ибрагимов Д. Р.*.....

#### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УНИВЕРСИТЕТЕ

*Троц Н.В., Неповинных Л.А.*.....

#### СТАБИЛИЗАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО СТРЕССА В ПАРУСНЫХ ГОНКАХ МУЛЬТИ-СОПРЯЖЕНИЕМ РАЗНОРОДНЫХ СРЕДСТВ СПОРТА

*Пугачев И. Ю.*.....

#### КИБЕРСПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Коноплёв Н.А.*

#### СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

*Ахметзянова Э. А.*.....

#### СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

*Рябов А.А., Захарова В. В.* .....

#### КОНЦЕП-ПЛАТФОРМА ПОСТУПАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Мионов А. О.* .....

#### ФЕНОМЕН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА

*Плотников А. В.* .....

#### СОПОСТАНОВЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА В МИНИ-ФУТБОЛЕ И «ДОТА 2»

*Маликов А.Ю. Шлячков Е.А.*.....

#### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ УЧАЩИХСЯ

*Ковток М.А., Служителей А.В.*.....

#### СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Беда С.И., Яткин И.В.*.....

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Маркин Т. А., Служителей А. В.*.....

#### КАК ВЛИЯЕТ ПЛАВАНИЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Белов С.С., Федотова Г.В., Цыганкова В. О.* .....

#### ТРЕБОВАНИЯ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ КАЧЕСТВАМ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

*Быков А.В., Осин Е. О.*.....

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Домбровская Д. Д., Сень С. В.*.....

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Сиденко А.А., Золотухина И.А.*.....

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С.*.....

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ

*Ляшко И.А., Ляшко К. М.*.....

ОСОБЕННОСТИ БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКИХ  
КОМАНД В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

*Ляшко И. А.*.....

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА У МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Епанчин Д.К., Белова В. А.*.....

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЯГУ И СВФУ

*Рощина Н.Ю., Глухарева М. Р.*.....

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА НА ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Саввина Н.П., Затонская В.В.*.....

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ УРГАХУ)

*Глухенький А.Н., Романов В.Е., Чернов В. И.*.....

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ  
И КНР

*Саввина Н.П., Затонская В.В., Саввин А.С.*.....

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ ДЛЯ  
УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОПЛЫВАНИЯ ДИСТАНЦИИ

*Карманова Н.В.*.....

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

*Гордеева Е.Н., Гуреев Д.Л., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л.*.....

ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ КАК ОСНОВА НАУЧНО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БОКСУ РЕСПУБЛИКИ  
САХА (ЯКУТИЯ)

*Колодезников К.С., Голиков А.А.*.....

БОКС: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

*Колодезников К.С., Егоров В-Т. А.....*

МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
*Королева Д.В., Чудоякова Е. Н.....*

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МАКРОЦИКЛА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ  
*Зотова Ф.Р., Земленухин И.А.....*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
*Стругова Л.С., Блохина Н. В .....*

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КИКБОКСЕРОВ  
*Стручкова А.А., Гоголева М.А., Колодезникова М. Г.....*

## **СЕКЦИЯ 9**

### **РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ И НЕ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ (памяти В.П. Кочнева)**

РАЗВИТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
*Сереброва Ю.Ю., Катканова И. Н..... 855*

ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ШАХБОКСА В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СПБПУ  
*Нуеи К.З., Бирюков Н.Е., Скороходов А.А.....*

СКВЕР-ДАНС КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
*Конеева Е.В., Бекаури М.В.....*

ВОЗРОЖДЕНИЕ КАНОНОВ ЯКУТСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ СОСТЯЗАНИЙ НА ПРАЗДНИКЕ «ЫСЫАХ»  
*Захаров А.А., Яковлев Я. И.....*

«ПРОДВИЖЕНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»  
*Столяр П.В. Блохина Н.В.....*

РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ  
*Романченкова П. М.....*

## **СЕКЦИЯ 10**

### **ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СТРУКТУРНАЯ ЧАСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (памяти В.И. Силина)**

СРАВНЕНИЕ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ НОРМАТИВОВ V СТУПЕНИ ГТО В ПЕРИОД С 2014 ПО 2022 ГОДЫ

*Сидоренко А.С., Сидоренко В. С.*.....893

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ВОЕННО-УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

*Батвинкин Т.И., Хлыбов Н.Ю.*.....

СТУДЕНТЫ КОЛЛЕДЖЕЙ О РОЛИ И ЗНАЧЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

*Карпушко Н. А.*.....

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ (КОНТРОЛЬ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА «ГТО»)

*Луценко С.Я., Сибирцева Н. А.*.....

МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН К СДАЧЕ НОРМ ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*Кузнецова З.М., Селева В. А.*.....

АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ЕГО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

*Мельников А.И., Служителев А.В., Тощева А. А.*.....

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Пугачева А.Ф., Румянцева Э. Р.*.....

## СЕКЦИЯ 11

### СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (памяти Е.Б. Сологуб)

ОБ ОПЫТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ ИНВАЛИДОВ, В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

*Евсеева О.Э., Евсеев С.П., Грачиков А.А.*.....928

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫХ БАРЬЕРОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Голуб П.В., Стуканева А.А., Грачиков А.А.*.....

- МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ  
*Фролова Л. В* .....
- ДИНАМИКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА  
*Онучин Л.А., Терещенко А.С., Кочергин И.А., Архипова Ю. А*.....
- РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ  
*Левончук С.В., Стирякина Я. Г*.....
- ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА  
*Гращенкова А.Н., Богова О.Т*.....
- ИНТЕГРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АФК В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
*Голикова Е.М., Панкратович Т.М*.....
- ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ В ГУМАНИТАРНОЙ СФЕРЕ  
*Греков Ю.А*.....
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
*Иванов М. В* .....
- ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ  
*Сударь В.В., Мокрова Т.В., Андрейцева М. В* .....
- ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
*Семенова С. С., Баранова О. В*.....
- АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
*Минуллина Е.Р, Шафииков Т.Р. Азовцева О.В*.....
- АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
*Казачкова Д.В., Беликова Е. В*.....
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ  
*Высоцкая Е.А., Фаренбрух А.С*.....
- АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
*Переверзев Д.Д., Ильин В. В* .....

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
*Калюжный И.П., Кончина В.А.*.....

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С КОХЛЕАРНЫМИ ИМПЛАНТАМИ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ))  
*Аммосова Л.И., Ильина Н. Р.*.....

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
*Куприянов П.С., Аммосова Л. И.*.....

ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕСПРЕСТАННОГО ДВИЖЕНИЯ В ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ АКТИВНОСТЬ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СДВГ  
*Агеева О. Н., Юшманова Е. В.*.....

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ  
*Юшманова Е. В., Агеева О. Н.*.....

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПОЛОСТНЫХ ОПЕРАЦИЙ НА КИШЕЧНИКЕ В АМБУЛАТОРНЫЙ ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
*Ковязина Г.В., Волкова Г. А.*.....

**СЕКЦИЯ 12**  
**НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ЦИФРОВОЕ**  
**СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(памяти Л.П. Матвеева)**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩИХ ПОКОЛЕНИЙ  
*Кузьменко Г.А., Ким Т.К., Ерина Ю. И.*..... 1024

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
*Коркин Е.В., Коломиец О.И.*.....

РОЛЬ И ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ  
*Иванова Д.Д., Бортникова Л. В.*.....

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТЕ  
*Рябов А.А., Захарова В. В.*.....

ОСОБЕННОСТИ МЕР ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ СПОРТА  
*Терещенко Я. Н., Молчкова Н. Ю.*.....

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА



*Васильченко Д.В., Золотухина И.А.....*

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Намазов А.К., Горелов А.А., Дробчик В.В., Намазов К.А.....*

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫХ КОМПЛЕКСОВ, ОСНОВАННЫХ НА ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ**

*Дмитриева О. А., Фролова О. А., Гавриков В. А.....*

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД**

*Щенникова М.Ю., Овсяк Т.М., Вишнякова Ю.Ю.....*

**К ВОПРОСУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЯ)**

*Колобова А.Е., Шаркова Ю. В .....*

## РЕЗОЛЮЦИЯ

IX Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», посвящённого 100-летию государственного регулирования физкультурного движения в России и 100-летию физкультурного движения в Республике Саха (Якутия)

26-28 октября 2023 года в г. Якутске на базе Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ) состоялся IX Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», посвящённый 100-летию государственного регулирования физкультурного движения в России и 100-летию физкультурного движения в Республике Саха (Якутия).

В Конгрессе приняло участие 1249 специалистов из 21-го субъекта Российской Федерации, а также из Республики Беларусь, Казахстана, Киргизии, Китайской Народной Республики, Монголии, Узбекистана, в том числе: представители физкультурных и педагогических вузов, классических университетов, средних специальных учебных заведений, ведущие тренеры и учителя физической культуры, сотрудники федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти.

Организационный комитет Конгресса возглавил ректор СВФУ – профессор Анатолий Николаевич Николаев. Сопредседателями научного комитета Конгресса являются его учредители – профессора Александр Александрович Горелов (СВФУ) и Виктор Константинович Пельменёв (Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта).

Участников Конгресса приветствовали: заместитель Председателя Правительства Республики Саха (Якутия) Г.М. Степанов; министр по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) Л.Н. Спиридонов; советник министра спорта РФ Р.М. Ольховский; проректор по образовательной деятельности СВФУ А.И. Голиков; директор Института физической культуры и спорта СВФУ Н.Е. Гоголев.

На пленарном заседании был обсуждён широкий спектр вопросов в области физкультурного образования с детализацией актуальных проблем его реализации в дошкольной, школьной, вузовской, профессиональной сферах, а также применительно к оздоровительной, адаптивной, прикладной направленности физической культуры. В частности, представлены новые исторические данные об истоках отечественного образования в сфере двигательной активности человека и обозначены перспективы совершенствования, включая проблемы его регулирования в системе ФГОС

ВО. Значительное внимание было уделено новой номенклатуре научных специальностей, пополнившейся новой группой специальностей, научные направления которых отражают актуальные проблемы в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Подробно рассмотрены ключевые аспекты формирования цифровой информационно-образовательной среды физкультурного образования. Разносторонне представлены варианты реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Особое внимание уделено формированию у обучающихся положительного отношения к физкультурной деятельности и здоровому образу жизни, а также заинтересованности в повседневной двигательной активности, включая самостоятельную. Освещение данной проблемы осуществлялось также с позиции влияния климатогеографических условий регионов Российской Федерации и периодов календарного года. Отдельный круг вопросов касался разработки технологий физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Большой интерес вызвала информация о развитии национальных видов спорта и их широком использовании в сфере неспециального и профессионального физкультурного образования.

В целом, пленарные доклады ведущих учёных, сообщения на секционных заседаниях, их широкое обсуждение в ходе работы дискуссионных площадок, в том числе и на круглых столах, показали высокую актуальность научных направлений Конгресса. Его участниками было высказано единое мнение о необходимости продолжать работу по интеграции усилий специалистов для создания максимально эффективной системы физкультурного образования с продолжением его дифференциации по четырём векторам: педагогический (физическая культура), адаптивный (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)), оздоровительный (рекреация и спортивно-оздоровительный туризм), тренерский (спорт). При этом впервые было особенно подчёркнуто значение профессионально-прикладной направленности физической культуры. На итоговом пленарном заседании было указано на необходимость приведения содержания и технологий физкультурного образования потребностям практики, обеспечения его направленности на укрепление здоровья человека, поддержании его оптимальной двигательной активности.

С целью дальнейшего совершенствования системы физкультурного образования IX Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1) Продолжить аналитические исследования по сопоставлению и обобщению опыта наполнения содержания физкультурного образования от

периода его зарождения к периоду его функционирования во времена СССР и далее – во времена современной России. Полученные данные могут способствовать возрождению фундаментальности физкультурного образования;

2) Признать перспективными междисциплинарные и интегративные исследования в сфере физической культуры и спорта, а также привлечение к ним студентов, обучающихся по разным направлениям подготовки;

3) Признать целесообразным использование в образовательном процессе учреждений различного уровня национальных особенностей и народных традиций, опыта коренного населения в воспитании здорового подрастающего поколения, подготовленного духовно, физически и психически к трудовой, оборонной и бытовой деятельности;

4) Признать в качестве перспективной тенденцию к цифровизации физкультурного образования. Отметить внедрение цифровых интеллектуальных технологий в образовательный процесс и в практику физкультурно-спортивной деятельности, в связи с чем инициировать пересмотр содержания профильных дисциплин с целью формирования метапредметных навыков в области применения цифровых технологий;

5) Признать, что цифровое сопровождение подготовки спортивного резерва на уровне региона и страны является необходимым условием рационального построения современного учебно-тренировочного процесса. Опыт Центра подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) рекомендовать к внедрению в спортивные школы региона;

6) Признать необходимость учёта национальных и региональных особенностей при разработке программ подготовки физкультурных кадров;

7) Обратить внимание на целесообразность мониторинга востребованности специалистов по отдельным видам спорта и видам физкультурной деятельности в регионах;

8) Признать необходимым развитие международных спортивных связей с дружественными странами, используя возможности федераций, лиг и других объединений по национальным видам спорта;

9) Признать актуальными исследования по научному обоснованию программ элективных дисциплин по физической культуре и спорту, ориентированных на построение обучения на основе избранного вида спорта;

10) Признать актуальными исследования по обоснованию оптимального соотношения очных и дистанционных форм обучения в рамках построения физкультурного образования;

11) Продолжить исследование влияния климатогеографических условий на двигательную активность человека;

12) Признать значимой проблему отношения к употреблению допинга, наличие которой обуславливает приоритет внедрения технологий антидопингового воспитания на всех уровнях физкультурного образования;

13) Отметить существенный вклад Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом и оздоровление. Обратит внимание на важность слаженной работы всех структур, задействованных в реализации мероприятий комплекса. Обсудить выработку единой дорожной карты, регулирующей календарный план и регламент мероприятий комплекса;

14) Признать перспективной апробацию внедрения подготовки к сдаче нормативов ГТО в вариативную часть уроков по физической культуре в школах регионов. Обосновать коррекцию ежегодного мониторинга физической подготовленности обучающихся с учётом нормативов ГТО;

15) Признать вопросы терминологической корректности ключевыми для эффективного функционирования системы физкультурного образования. В связи с этим рекомендовать возобновить научный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» с целью выработки единой, однозначно воспринимаемой, полно отражающей сущность явлений терминологии. В случае невозможности возобновления конгресса включить данное проблемное поле в тематику работы X конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» в качестве одного из направлений;

16) Поручить Организационному комитету конгресса подготовку к проведению X Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Местом проведения конгресса определить Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта. Ориентировочные сроки проведения конгресса: май 2024 года;

17) Итоги работы IX Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» осветить в ведущих периодических изданиях по физической культуре.

**СЕКЦИЯ 1.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ**  
**АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(памяти Н.К. Шамаева)**

УДК 378

**КРУГОВОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА**  
**(СИЛЫ) В ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВОК СОТРУДНИКОВ**  
**ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Якушев В.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Академия управления МВД России, Россия, г. Москва

**CIRCULAR METHOD OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITY**  
**(STRENGTH) IN FIRE AND PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES**  
**INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Yakushev V.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Russia, Moscow

Аннотация: В статье анализируется термин круговой метод, который позволяет развивать физические качества у человека. Данный метод при его применении формирует у сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации такое качество как силу. Сила необходима для выполнения упражнений в период проведения занятий по физической и огневой подготовкам.

Ключевые слова: физическая подготовка, огневая подготовка, сила, полиция, МВД России, сотрудник ОВД России, сотрудник полиции.

Annotation: The article analyzes the term circular method, which allows developing physical qualities in a person. This method, when applied, forms such a quality as strength in an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation. Strength is necessary to perform exercises during physical and fire training sessions.

Keywords: physical training, fire training, force, police, the Ministry of Internal Affairs of Russia, an officer of the Department of Internal Affairs of Russia, a police officer.

Введение

Физическая и огневая подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации<sup>1</sup> являются видами профессиональной служебной и физической подготовки. Куда помимо выше названных входят: правовая и служебная. И от того на сколько сотрудник полиции овладеет данными видами подготовок, проходя обучение в ЦПП ТО МВД России (на региональном уровне), на ФПП образовательной организации МВД России, а

в последствие в период прохождения службы в ОВД России зависит его профессиональная деятельность в качестве сотрудника государственной службы иного вида, включая получение квалификационных званий.

#### Организация и методы исследования

В работе использованы материалистической подход и вытекающие из него научно-исследовательские методы – системного изучения как объекта, так и предмета исследования во всех его взаимосвязях, а также анализа и синтеза. Пристальное внимание было направлено на последовательную аргументацию выводов и положений, их критическую оценку.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Определимся с понятийно-категориальным аппаратом. Так, физическая подготовка, исходя из ее терминологии, является процессом, растянутым во времени, который развивает у будущего полицейского такие необходимые ему физические качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и силовые выносливость и статичность (способностей), обусловленных прохождением службы в ОВД России, с учетом социально-демографических характеристик [1]. Огневая подготовка – это также длительный временной процесс направленный на изучение двух разделов: 1. теоретический объединяет: а) правовое регулирование применения огнестрельного оружия и боеприпасов (патронов, запалов, выстрелов, гранат, в т.ч. ручных и осколочных гранат), гарантии личной безопасности; б) материальная часть и тактико-технические характеристики оружия и боеприпасов, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; в) вопросы профилактики гибели и ранений, связанных с неумелым обращением с оружием и боеприпасами; г) правила хранения оружия и боеприпасов, а также ухода за ними. Практический изучает: а) практические тренировки по отработке: нормативов по огневой подготовке; б) изготовления к стрельбе; в) производства выстрела без использования боевых патронов (вхолостую); г) упражнений стрельб из различных видов оружия вхолостую, а также метания учебных гранат; д) стрельбы для формирования умений и навыков выполнения: упражнений стрельб из различных видов оружия; е) тактических задач применения оружия и боеприпасов при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовка — это неотъемлемая составная часть деятельности полицейского для несения службы в полиции, т.к. она обусловлена возможностью применения сотрудником ОВД России легитимного насилия, в отношении лица, не выполняющего законные требования сотрудника полиции. И от того, насколько сотрудник готов, применять определенное легитимное воздействие (физическая сила, специальные средства или крайнюю меру государственного воздействия – огнестрельное оружие) будет зависеть его личная безопасность.

Одним из важных физических качеств (способностей) у сотрудника ОВД России выступает сила. Это противодействие организма при оказании на него воздействия внешних факторов или своеобразного противодействия за

счет различных групп мышц. Силу как физическое качество человека следует сопоставить с тем наибольшим весом, который сотрудник полиции может поднять. Так, определяют силовые возможности полицейского, который занимается тяжелоатлетическим двоеборьем.

Последние достижения в науке и практическая деятельность сотрудников полиции демонстрирует, что принято выделять статическую и динамическую силу. Итак, при росте массы, с которой работает сотрудник полиции или силы сопротивления уровень динамической силы (ее косвенным показателем может служить скорость движения) напрямую зависит от развития статической силы. В физической подготовке сотрудников полиции движения, особенно в случае преследования правонарушителя часто требуется проявление силы в очень малое или ограниченное время.

Проявление силы у сотрудника ОВД России зависит от: а) нормального развития мышечной массы; б) уровня адекватного ответа нейронных центров, которые отвечают за преобразования в сокращенных мышцах; 3) преобразования химических процессов, происходящих в мышечной ткани; 4) оптимального решения задач при выполнении технических и тактических движений.

Приоритетом в становлении силы у сотрудников полиции являются: а) метод предельного усилия – когда действия совершаются большими категориями весов. Большим весом будет такой, который составляет 80-90% от рекордного достижения обучающегося. Важность, которого состоит в прогрессе внутри и межмышечной координации движений. Сила растет за счет ЦНС. б) метод повторных усилий – выполнение действий с ограничивающими отягощениями «до отказа». Вес, который используют на занятии по физической подготовке сотрудников полиции равняется 40-70% от предельного. В основе лежит работа именно с отягощением такого веса, что ведет к росту силы. в) метод нестатичных усилий – выполнение действий с весами, поднимаемыми с максимальной скоростью. Он необходим для совершенствования скоростных и силовых качеств практически во всех государственных службах иного вида [3].

Вместе с тем, наиболее продуктивен для сотрудников полиции, метод круговой тренировки или круговой метод. Так, когда выполняются физические упражнения поточно или последовательно. Круговым его следует называть, т.к. упражнения следует выполнять одно за другим как бы по кругу, состоящему из определенных этапов или их еще называют станциями (рис. 1)<sup>2</sup>. При том, что, если отмечается значительное количество обучающихся, то необходимо разбить их на определенное количество подгрупп, каждая из которых начинает свою серию упражнений на своем этапе. Так, первая группа лиц, выполняет упражнения, связанные с приседанием и прыжками; вторая – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (отжимании), третья – в сгибании и разгибании рук в висе (подтягивание), четвертая – подъем туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног за шведскую стенку, пятая – подъем



ног из положения лежа на спине, при этом руки фиксируются за шведскую стенку, шестая – подъем ног лежа на животе, с фиксацией рук за шведскую стенку, седьмая – подъем спины из положения лежа на животе. Выполнив упражнение на первом этапе, каждая группа переходит к следующей станции, где выполняет упражнения, заявленные на очередном этапе [4].

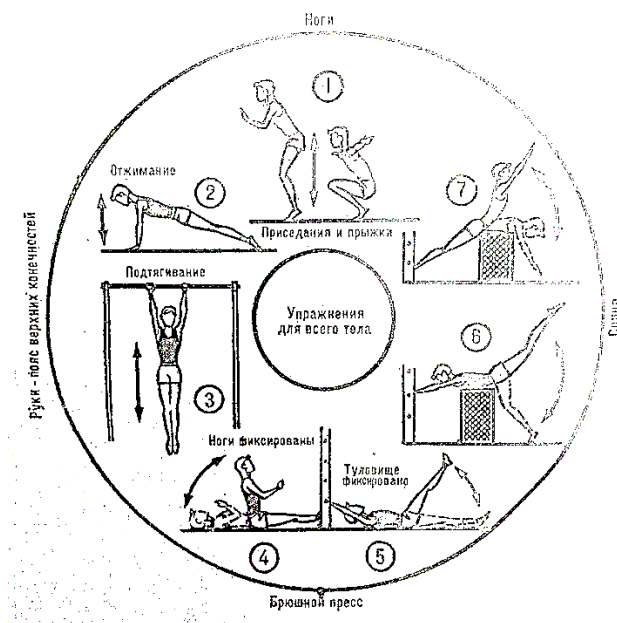


Рис. 1. Примерная ситуационная технология использования кругового метода

Круговой метод должен использовать следующие критерии. Упражнения должны соответствовать четко поставленной теме и цели проведения занятия и только для формирования навыка. Выполнение действия осуществляется под четким руководством указаний преподавателя, исходя из навыков, которые имеются у обучающихся. Распределение нагрузки осуществляется равномерно. Так, увеличивая число повторных упражнений общее количество действий на одном из этапов время на его выполнение остается прежнее; путем снижения времени на выполнение упражнений; для внесения изменения в интервал отдыха между этапами или увеличения числа прохождения кругов с определенным временным интервалом для выполнения упражнений.

Что касается огневой подготовки, известно, что подготовительные действия будут помогать полному, слаженному развитию организма сотрудника полиции, занимающимся стрелковой подготовкой. Эти упражнения, обуславливают формирование фундаментальной основы для последующего закрепления и совершенствования стрелковой подготовки. Благодаря им развиваются специальные физические качества. К таким можно отнести следующие упражнения, которые точно воздействуют на отдельные системы организма и группы мышц в системе «стрелок-оружие». Важно понимать, что физическая подготовка для сотрудника полиции является

обязательным компонентом в структуре его профессиональной служебной и физической подготовки.

Воспитание силы в огневой подготовке возможна путем «статической» подготовки, которая обусловлена выполнением упражнений по долгому удержанию оружия для прицеливания и работы со спусковым крючком. Рост показателей в стрелковой подготовке полицейского должно идти через совершенствование устойчивости оружия, согласованности прицельных приспособлений и работы со спусковым крючком. Главное в устойчивости<sup>3</sup> определяется тем, на сколько долго стреляющий может совмещать прицельные приспособления и удерживать наведенное оружие на цель. И тут на первый план выступает развитие такого физического качества у сотрудника ОВД России, занимающегося огневой подготовкой как статическая выносливость. Она позволяет полицейскому длительно работать с прицельными приспособлениями и демонстрировать хорошие стабильные результаты в такой дисциплине как огневая подготовка [2].

При стрельбе из пистолета Макарова в огневой подготовке требуется вычленять два этапа. Первый обусловлен с работой в изготовке (стоя, с колена, лежа), что требует присутствие физической силы. Вторым неразрывен с наведением прицельных приспособлений оружия и работы со спусковым крючком, что в принципе не требуют серьезных физических усилий. Здесь на первый план выступает такое физическое качество как силовая выносливость. Она гарантирует сотруднику полиции удержание пистолета и его прицельных приспособлений при наведении на мишень в стабильном состоянии, продолжительное время.

При этом следует отметить, определенные признаки участия групп мышц в выполнении работы при производстве выстрела, а именно: а) производящие выстрел. Здесь задействуются мышцы верхних конечностей как левой, так и правой руки. Развивать данные группы мышц требуется как в переходном, так и в начальном этапе подготовки; б) которые не участвуют в выстреле, но эти мышцы оказывают влияние на полицейского на занятиях по огневой подготовке. Здесь задействуются мышцы нижних конечностей, шеи, туловища, которые задействуются на всем периоде обучения; в) остальные группы мышц, которые нейтральны ко всей деятельности обучающегося. Данные группы мышц развиваются в период занятий по общей физической подготовки.

#### Заключение

Итак, круговой метод является тем важным способом развития физических качеств, который помогает сотруднику полиции развить в себе силу, которая поможет преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, проявив себя, не выйдя за границы правомерного применения физической силы или огнестрельного оружия.

Список литературы:

1) Косиковский А.Р., Виноградов А.А., Литвин Д.В., Купавцев Т.С., Пырчев С.В., Якушев В.А., Митин А.А., Филимонов В.А., Осипов И.В. Организация огневой и физической подготовки в органах внутренних дел / Учебное пособие. Москва, 2021.

2) Митин А.А., Филимонов В.А., Якушев В.А. Педагогические аспекты организации и проведения комплексного занятия в образовательной организации Образование. Наука. Научные кадры. – 2020. – № 3. – С. 212-214.

3) Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России: учебно-методическое пособие / [Косиковский А. Р., Литвин Д. В., Корнеева М. П. и др.]; Министерство внутренних дел Российской Федерации, Академия управления. - Москва: Академия управления МВД России, 2019. - 111 с.

4) Якушев В.А., Школьникова Е.А. Проблемы, связанные с организацией и проведением технико-тактической игры как ведущей формы профессионального обучения сотрудников полиции в системе МВД России // Юридическое образование и наука. – 2022. - № 11. С. 34-37.

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ  
СПОСОБНОСТЕЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА  
(ДИСЦИПЛИНА ТЕОРИЯ СПОРТА)

Липовка А.Ю., Струтина Ю.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

IMPLEMENTATION OF THE PROJECT FOR DEVELOPMENT OF  
PHYSICAL ABILITIES IN SELECTED SPORT  
(DISCIPLINE THEORY OF SPORTS)

Lipovka A.Yu., Strutina Yu.V.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg

Аннотация. В статье представлены методические рекомендации по разработке группового проекта развития физических способностей в избранном виде спорта по дисциплине «Теория спорта» в рамках изучения темы: «Физическая подготовка спортсмена». Даны рекомендации по предварительной подготовке к выполнению проекта, непосредственному выполнению проекта и критерии оценивания готового проекта. Методы: метод проектного обучения. Выводы: применение разработанных рекомендаций позволит подготовить студента к формированию необходимых компетенций в области развития необходимых физических способностей в избранном виде спорта.

Ключевые слова: проектное обучение, физическая подготовка, физические способности

Annotation. The article presents methodological recommendations for the development of a group project for the development of physical abilities in a selected sport in the discipline "Theory of Sports" as part of the study of the topic: "Physical training of an athlete." Recommendations for preliminary preparation for project execution, direct project execution and criteria for evaluation of the finished project are given. Methods: project training method. Conclusions: the application of the developed recommendations will prepare the student for the formation of the necessary competencies in the development of the necessary physical abilities in a selected sport.

Keywords: project training, physical training, physical ability

### Введение

Разработка и защита проектов различного типа позволяет современному студенту приближать свои знания к практическому опыту будущей профессиональной деятельности. Групповые проекты позволяют студентам осуществлять коммуникацию, вести дискуссию при решении поставленной задачи, отстаивать свое мнение, а также формировать способность самостоятельного обучения по дисциплине [1].

Цель работы: разработать методические рекомендации для реализации проекта по развитию физических способностей в избранном виде спорта в рамках освоения дисциплины «Теория спорта».

Организация и методы исследования. Метод проектного обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Создание проектов в области физической культуры и спорта отличается четкой ориентированностью на человека, а именно на его возраст, подготовленность, уровень развития физических способностей, двигательную базу, вид спорта. Проект по развитию физических способностей для студентов бакалавриата в избранном виде спорта рекомендуется организовывать по следующим этапам:

1. Предварительная подготовка к выполнению проекта;
2. Разработка проекта;
3. Защита проекта.

Методические рекомендации для предварительной подготовки к выполнению проекта развития физических способностей:

1. Распределить студентов в подгруппы по 3-4 человека одной специализации (можно выполнять проекты индивидуально).
2. Определить уровень подготовки спортсмена, год в цикле многолетней подготовки в избранном виде спорта.

Методические рекомендации для разработки проекта развития физических способностей:

1. Определить процентное соотношение видов физической подготовки (общей и специальной) на год.
2. Определить количество главных стартов (соревнований) на год.

3. Определить сколько циклов планируется на календарный год (одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое планирование или дополнительные варианты – сдвоенный, строенный цикл и т.д.).

4. Нарисовать схему по 12 месяцам выбранного циклового планирования.

5. Определить какие физические способности и формы их проявления будут необходимы для общей физической подготовки в данный тренировочный период.

6. Определить какие физические способности и формы их проявления будут необходимы для специальной физической подготовки в данный тренировочный период.

7. Определить количественные критерии оценки для общей физической подготовки.

8. Определить количественные критерии оценки для специальной физической подготовки.

9. Сформулировать частные задачи развития физических способностей.

10. Подобрать средства решения частных задач на период.

11. Определить методы развития физических способностей на период.

12. Разработать методические приемы организации занятий для развития требуемых физических способностей.

Методические рекомендации для защиты проекта обучения:

Предлагается выполнить презентацию, в которую включаются все пункты подготовки проекта.

Критерии оценки проекта:

1. Процентное соотношение видов подготовки (ОФП и СФП).

2. Качество и достаточность сформулированных задач развития способностей.

3. Определение детерминирующих форм проявления физических способностей.

4. Уровень подобранных методов и методических приёмов.

5. Качество презентации и доклада в целом.

6. Качество ответов на дополнительные вопросы по теме «Физическая подготовка спортсмена».

Выводы. таким образом, применение разработанных рекомендаций позволит подготовить студента к формированию необходимых компетенций в области разработки программ развития физических способностей в избранном виде спорта, а также повысить интерес к изучению дисциплины.

Список литературы:

1. Липовка, А.Ю. Проектная деятельность в образовательном процессе физкультурного вуза на примере дисциплины «Теория и методика физической культуры» / А.Ю. Липовка //Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы

Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 28 июня 2022 года). – Москва: Московский Политех, 2022. – CD-R. – Загл. С титул. экрана. – Текст: электронный. С. 66-70. ISBN 978-5-2760-2723-4

УДК 378

О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В  
КОНТЕКСТЕ РЕТРОСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Даниленко Д.А.

Московский государственный лингвистический университет,  
Россия, г. Москва

ON THE CONTINUITY OF COACHING TRAINING IN THE  
CONTEXT OF A RETROSPECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION

Danilenko D. A.

Moscow State Linguistic University, Russia, Moscow

Аннотация: в статье представлены результаты ретроспективного анализа плановых документов по подготовке тренеров в системе высшего образования. Актуальность исследования обусловлена фрагментарностью программ подготовки физкультурных кадров. Систематизация архивных данных по тренерскому образованию выявила три основных периода изменения программных документов (1951, 1974, 1994). Сделаны выводы о необходимости научного обоснования содержания учебных программ. Так же о существовании целесообразности пересмотра содержания физкультурного образования в контексте сопряжения преемственности его исторического развития с актуальными запросами времени.

Ключевые слова: подготовка тренерских кадров, документы планирования учебного процесса, учебные дисциплины, ретроспективный анализ.

Annotation: The article presents the results of a retrospective analysis of planned documents on training coaches in the higher education system. The relevance of the study is due to the fragmented nature of programmes for the training of physical education personnel. The systematization of archival data on the coaching education has revealed three main periods of change in the program documents (1951, 1974, 1994). Conclusions are drawn about the necessity of scientific substantiation of the content of curricula. It was also concluded that it is expedient to revise the content of PE education in the context of the continuity of its historical development with the current demands of the times.

Key words: training of trainers, training planning documents, training disciplines, retrospective analysis.

Введение. Подготовка тренерских кадров имеет свою историю и связана с развитием физкультурного образования. Все началось с создания первых училищ по физической культуре и спорту в России в начале XX века. В этот период тренеры получали основы физкультурного образования в этих училищах, а затем работали в спортивных секциях и клубах.

Со временем сфера физической культуры и спорта стала развиваться, появились новые виды спорта и требования к подготовке тренеров. В результате было создано более высокое образовательное учреждение - факультеты физической культуры и спорта в университетах. Здесь тренеры получали профессиональные знания и навыки, необходимые для работы в спортивной сфере.

Сегодня, в эпоху современных технологий и ускоренной жизни, тренерская подготовка попадает под воздействие новых тенденций. Требования к тренерам существенно возросли, нужны универсальные специалисты, которые могут работать с молодежью, взрослыми, людьми пожилого возраста, а также с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, тренер должен понимать, каким образом организовать занятия, подобрать необходимый инвентарь и контролировать здоровье своих клиентов.

Соответственно, существует необходимость преподавания взаимодействия между спортивными клубами и университетами по предоставлению возможностей для тренеров и перспективных начинающих специалистов. Также важно повышение квалификации и специализации тренеров в конкретных направлениях. Организации по развитию спорта должны предоставлять более широкие возможности и позволять своим тренерам постоянно обучаться и совершенствоваться.

Таким образом, подготовка тренерских кадров имеет долгую историю, связанную с развитием физической культуры и спорта в России. Она продолжается и сегодня и изменяется, соответствуя изменяющимся требованиям и новым тенденциям. Однако главным остается сохранение преемственности и передача необходимых знаний новому поколению тренеров.

Организация и методы исследования. Исследование носит теоретический характер, в связи с чем использовались общелогические методы теоретического исследования: контент-анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, индукция, дедукция, систематизация.

Исследование проводилось в апреле 2023 года. Были изучены все доступные источники. В России существуют два вуза, работающих со времен СССР: Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (1919 г.), и Московской государственной академии физической культуры (1931 г.). В ходе изучения материалов, содержащих информацию об учебных планах подготовки физкультурных кадров в системе отечественного высшего образования, были обнаружены самые ранние документы, которые датируются 1951 годом.

Результаты исследования. В области физической культуры подготовка кадров долгое время велась по одной специальности – «Физическая культура и спорт», что подтверждается учебными планами 1951-1964 гг. При этом в физкультурных вузах, как правило, работали два факультета – спортивный и педагогический, выпускающие кадры по двум специальностям:

«Преподаватель-тренер по виду спорта» и «Преподаватель физической культуры».

Согласно исследованиям, проведенных в 1965 году профессором Новиковым А. Д., были выделены три категории специалистов физкультурной отрасли: преподаватель физического воспитания; тренер по спорту; организатор-методист физкультурно-оздоровительной работы. Концепция А. Д. Новикова начала реализовываться в 1972 году. С этого момента довольно продолжительное время подготовка физкультурных кадров осуществлялась по двум специальностям: «Физическая культура и спорт» – с присвоением квалификации «Преподаватель физического воспитания – тренер по виду спорта»; «Физическое воспитание» – с присвоением квалификации «Преподаватель физического воспитания» [1].

В последующие годы, несмотря на неоднократные изменения государственных образовательных программ, и стандартов, ставших впоследствии федеральными государственными образовательными стандартами, отечественная система подготовки физкультурных кадров оставалась многовекторной.

В 90-е годы XX века началась подготовка третьей категории специалистов – по адаптивной физической культуре.

В современной системе бакалавриата можно выделить четыре линии – «педагогическую», «адаптивную», «оздоровительную», «тренерскую» [2].

Ключевые векторы деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта на основании детализации трудовых функций включены в 11 профессиональных стандартов, ориентация на которые является необходимой при разработке и коррекции нормативных документов в системе высшего образования: спортсмен; тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту; тренер; инструктор-методист по адаптивной физической культуре; инструктор-методист; сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних; спортивный судья; руководитель организации; специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования; специалист по антидопинговому обеспечению; контролер-распорядитель.

В контексте обозначенного разветвления направлений деятельности специалистов по физической культуре и спорту особую значимость приобретает ретроспективный анализ становления физкультурного образования.

После сведения ретроспективных данных за 1951–1994 годы о содержании учебных планов подготовки тренерских кадров в единую таблицу были выделены периоды, в которые вступали в силу наиболее заметные изменения. К ним были отнесены: 1951, 1955, 1959, 1961, 1964, 1970–1974, 1974–1980, 1980–1984, 1984–1990, 1990–1994 годы. Количество дисциплин в 1951 году составило 23 наименования, а в 1994 – 41.

Также выделены дисциплины: 1) обеспечивающие овладение теорией и методикой избранного вида спорта; 2) обеспечивающие овладение



методикой преподавания базовых видов спорта; 3) обеспечивающие овладение базовыми теоретическими знаниями в сфере физической культуры и спорта; 4) обеспечивающие знание медико-биологических аспектов деятельности в сфере физической культуры и спорта; 5) иные дисциплины высшего образования в сфере физической культуры и спорта.

В табл. 1 представлены наименования учебных дисциплин и годы их реализации в системе подготовки тренерских кадров за 40-летний период с 1951 по 1994 годы. В ходе анализа учитывался фактор переименования учебных дисциплин – действовавшие наименования даны через дробную черту.

Таблица 1

Укрупнение группы учебных дисциплин	Дисциплины учебного плана по специальности «Физическая культура и спорт»
1	2
Избранный вид спорта (специализация)	Специализация / теория и методика тренировки в избранном виде спорта / теория и методика избранного вида спорта (1951–1994); специальная спортивная подготовка в избранном виде спорта (1955); введение в специализацию (1970–1974, 1980–1990).
Базовые виды спорта (БВС)	Гимнастика / методика преподавания гимнастики (1951–1994); лёгкая атлетика / методика преподавания лёгкой атлетики (1951–1994); лыжный спорт / методика преподавания лыжного спорта (1951–1994); плавание / методика преподавания плавания (1951–1994); спортивные игры (футбол, хоккей) (1951, 1959–1980); спортивные игры и методика преподавания (1955); подвижные игры (1970–1974, 1980–1990); баскетбол (1980–1994); волейбол (1980–1994); футбол / футбол и гандбол (1980–1994); тяжёлая атлетика (1961–1990); стрельба (1980–1994); коньки (1990–1994); теннис (1990–1994); борьба / художественная гимнастика (1990–1994); туризм (1990–1994); основы видов спорта и методики обучения / дополнительные виды спорта (1980–1994)
Основные теоретические дисциплины в сфере ФКиС	Организация и история ФК / история ФК / история спорта / история ФКиС / история и социология ФК (1951–1994); теория физического воспитания / теория ФК / теория и методика ФК (1951–1994); основы спортивной тренировки (1964, 1974–1980); теория спорта (1980–1990); основы юношеского спорта (1980–1990).
Медико-биологический блок дисциплин сферы ФКиС	Анатомия / анатомия и спортивная морфология (1951–1994); биомеханика (1951–1974, 1980–1994); биохимия (1951–1955, 1964–1994); химия (1951–1959); физиология / общая и спортивная физиология (1951–1994); гигиена / гигиена спорта и спортивных сооружений / гигиена физических упражнений / гигиенические основы ФКиС (1951–1994); ЛФК, врачебный контроль и спортивный травматизм (1951–1961, 1970–1974); основы химии и биологии (1961); биохимия с основами химии (1961); спортивная медицина (1964, 1974–1994); ЛФК и спортивный массаж (1970–1994); медико-биологические и психологические особенности вида спорта (1980–1990).

## Заключение

Анализ документов по планированию тренерского образования с 1951 по 1994 г. позволяет сделать следующий вывод. За данный период времени подготовка физкультурных кадров в системе отечественного высшего образования постепенно преобразовывалась из одновекторной в многовекторную. То есть, когда обучение осуществлялось по специальности «Физическая культура и спорт», преобразовалось в четыре направления бакалавриата – «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», «Рекреация и спортивно - оздоровительный туризм», «Спорт».

В рамках последней осуществляется подготовка тренеров по видам спорта. Возникновение нормативно-правовой базы в этой сфере можно проследить еще в 1950-е годы. В советское время подготовка тренеров велась только в учебных заведениях спортивного профиля, а не на факультетах физической культуры педагогических вузов.

Эффективность подготовки кадров в системе высшего образования

1	2
Иные дисциплины высшего образования в сфере ФКиС	Спортивные сооружения / спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение видов спорта (1959, 1970–1994); спецсеминар и курс по выбору (1959–1980); педагогическая и организационная практика (1959–1969); спортивная метрология / метрология и технические средства обучения (1974–1994); организация, экономика и управление ФК (1974–1980, 1990–1994); спортивно-педагогическое мастерство (1980–1994); управление физкультурным движением (1980–1990); аксиология спорта (1990–1994).
Иные дисциплины общего высшего образования	Основы марксизма-ленинизма / история КПСС (1951–1990); диалектический и исторический материализм (1951–1961); политическая экономия (1951–1990); иностранный язык (1951–1994); военная подготовка (мужчины) / ЛФК (женщины) (1951–1955, 1964–1980, 1990–1994); местная противовоздушная оборона (1951–1955); психология (1951–1994); педагогика и история педагогики (1951–1955, 1964–1980); педагогика (1959–1961, 1980–1994); основы научного коммунизма (1959–1980, 1984–1990); кино-фото дело (1959–1974); гражданская оборона (1959–1980, 1990–1994); марксистско-ленинская философия (1964–1990); основы научного атеизма (1964–1990); математическая статистика (1970–1974); основы статистики (1974–1980); советское право (1980–1994); этика (1980–1990); эстетика (1980–1990); этика и эстетика (1990–1994); политическая история (1990–1994); вычислительная техника / компьютерная техника (1984–1994); философия (1990–1994); основы экономической теории (1990–1994); социально-политическая теория (1990–1994); библиография (1990–1994)

зависит от логики построения учебного процесса, в основу которой должна быть положена концепция подготовки конкретного специалиста. Выработку данной концепции целесообразно осуществлять с опорой на актуальные запросы региона, для которого вуз готовит специалистов.

Важнейшим аспектом формирования фундаментальных знаний является не только состав и объем учебных дисциплин, но и порядок их освоения. Так, методику преподавания базовых видов спорта целесообразно осваивать в начале обучения, при этом первыми следует изучать гимнастику и легкую атлетику. Теоретические дисциплины следует начинать изучать с истории физической культуры и спорта. Изучение теории и методики

#### Список литературы:

1) Сейранов С.Г. К вопросу о недостатках и противоречиях системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / С.Г. Сейранов, Н.Ж. Булгакова, С.П. Евсеев, Т.Г. Фомиченко // Вестник спортивной науки, 2020. №6, С. 29-37.

2) Сысоев А. В. О рисках несоблюдения принципа преемственности при разработке проекта Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / А. В. Сысоев, А. А. Горелов, О. Г. Румба // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 111–125. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-2-111-125

УДК 378

### КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Попов А.Н., Аминов Р.Х., Афанасьев А.А.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Россия, г. Челябинск

### CONCEPTUAL REPRESENTATION OF SPORTS AND PEDAGOGICAL MANAGEMENT OF EDUCATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

A.N. Popov, Aminov R.Kh., Afanasev A.A.

Аннотация: на основе методологического анализа исследованы вопросы концептуального представления спортивно-педагогического управления воспитанием студентов вуза физической культуры. Обоснована модель реализации на практике разработанной концепции личной безопасности спортивной жизнедеятельности. Особое внимание уделено парадигме воспитания спортсменов – студентов вуза физической культуры.

Ключевые слова: управление, парадигма, концепция, воспитание, спортивно-педагогическая деятельность, вуз физической культуры.

Annotation: on the basis of methodological analysis, the issues of conceptual representation of sports and pedagogical management of the education of students of the higher education institution of physical culture were investigated. A model for the implementation in practice of the developed concept of personal safety of sports life is substantiated. Particular attention is paid to the paradigm of educating athletes - students of the university of physical culture.

Key words: management, paradigm, concept, education, sports and pedagogical activity, higher education institution of physical culture.

## Введение

Работа посвящена проблеме спортивно-педагогического воспитания студентов вуза физической культуры. Проблема эта особенная, связанная с «двойной карьерой» спортсмена [1].

Результаты многолетних теоретических и экспериментальных исследований приводят к выводу о необходимости реализации в образовательном процессе концепции развивающего обучения и воспитания [3]. Именно об этом и идет речь в нашей работе в преломлении к воспитанию спортсменов, стремящихся к развитию лидерских качеств в избранном виде спорта.

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки спортсменов – студентов вуза физической культуры.

Предмет исследования: система педагогических средств воспитания спортивно-педагогической культуры лидерства.

Цель исследования: разработка и научное обоснование концепции спортивно-педагогического управления воспитанием студентов вуза физической культуры.

Методологическую основу исследования составляют положения современной теории спортивно-педагогического воспитания обучающихся в системе высшего образования. Прежде всего, это работы Южно-Уральских авторов [4, 5]. Это также работа В.Г. Макаренко «Основы социологии физкультуры и спорта» [2].

## Результаты исследования

Основу данной работы представляет концепция личной безопасности спортивной жизнедеятельности. Показано, что она представляет собой совокупность ключевых положений, отражающих ее ведущую идею, основополагающий замысел, инструментальное выражение, итоговый прогнозируемый положительный результат, а также комплекс организационно-педагогических условий эффективного управления спортивно-педагогическим образованием студентов вуза физической культуры. Реализация разработанной концепции органически связана с ее модельным представлением (рисунок 1).

Данная модель состоит из ряда блоков. Суть их следующая.

1. Теоретико-методологический блок:

- обще- и конкретно научные подходы;
- принципы (дидактические и принципы спортивно-педагогического управления воспитанием студентов вуза физической культуры);
- функции спортивно-педагогического управления воспитанием (мотивационно-целевая, планово-аналитическая, организационно-исполнительская, здоровьесберегающая, межличностного взаимодействия в

сфере формирования лидерских качеств, контрольно-регулятивная в сфере воспитания студентов вуза физической культуры).

2. Блок целеполагания (система ближайших и перспективных целей и задач спортивно-педагогического образования в условиях формирования личной безопасности спортивной жизнедеятельности).



Рисунок 1 – Концептуальное представление

спортивно-педагогического управления воспитанием студентов вуза физической культуры:

ОС – обратная связь, характеризующая непрерывность воспитательного процесса в рамках вуза физической культуры

3. Структурный блок (направления и виды воспитания в структуре спортивно-педагогического образования спортсменов – студентов вуза физической культуры).

4. Содержательный блок (программный подход к процессу управления воспитанием студентов вуза физической культуры).

5. Организационно-исполнительный блок (система форм, методов, средств и видов деятельности в воспитательном процессе вуза физической культуры).

6. Блок этапов спортивно-педагогического управления воспитанием студентов (организационно-подготовительный, процессуально-методический, контрольно-оценочный, аналитико-результативный, коррекционный).

7. Итогово-результативный блок (оценка уровня достижения поставленных целей и задач в области спортивно-педагогического образования).

Укажем также на другие аспекты концепции образования. Во-первых, это организационно-педагогические условия спортивно-педагогического управления (содержательные и процессуально-технологические). Во-вторых,

речь идет о ведущей идее исследования, состоящей в реализации социального заказа общества в эффективном спортивно-педагогическом образовании студентов вуза физической культуры.

Еще одним параметром разработанной концепции является ее реализация на практике. Особую значимость при этом имеет установка на формирование лидерских качеств в сфере ударных единоборств. Данная установка органически связана с процессом воспитания студентов вуза физической культуры. Параметрическое представление этого процесса следующее (таблица 1).

Таблица 1 – Параметрическое представление процесса воспитания

Параметр	Содержание параметра
1.Парадигма воспитания	Создание условий для саморазвития свободной личности в сфере ФКиС
2. Базовые компоненты	Физическое воспитание, а также воспитание духовной, творческой и практической личности
3. Сущность процесса воспитания	Это есть целесообразно организованное содружество участников данного процесса в социокультурной среде, которое определяется системой педагогически ориентированных отношений в сфере ФКиС
4.Цель воспитательного процесса	Направленность на формирование важных качеств личности (лидерство, культурный кругозор, познавательная активность, нравственность, патриотизм, трудолюбие)
5.Содержание процесса воспитания творческой личности	Актуализация у воспитанника нравственного освоения социокультурного образа мышления и мотивов деятельности, адекватных целям воспитания

Одним из параметров этого представления является парадигма воспитания. Схематично ее представление следующее (рисунок 2).

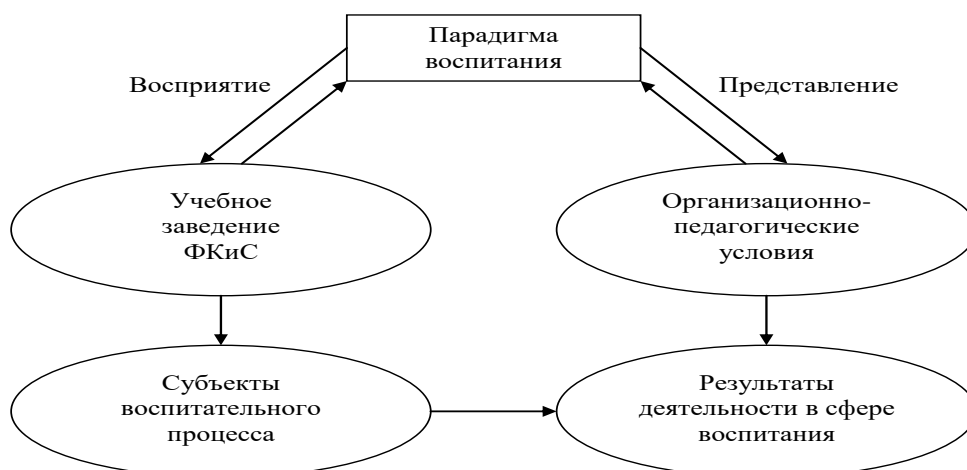


Рисунок 2 – Схематичное представление парадигмы воспитания студентов вуза физической культуры

Речь, прежде всего, идет о «восприятии» (учебное заведение сферы ФКиС; субъекты воспитательного процесса). Кроме того – это «представление» (организационно-педагогические условия; результат деятельности в сфере воспитания). Можно также утверждать, что «парадигма воспитания» является составной частью «концепции образования».

В качестве определенного обобщения приведем «понятийный аппарат исследования» (таблица 2). В ней определены такие термины, как воспитание, концепция образования, спортивная педагогика и др.

Таблица 2 – Понятийный аппарат исследования

Понятие	Содержательный аспект
Воспитание в сфере ФКиС	Объективно закономерный процесс спортивно-педагогической деятельности, определяемый конкретными способами и средствами освоения социокультурных норм поведения и общения
Внимание (произвольное и непроизвольное)	Определенный механизм психики спортсмена – студента вуза физической культуры, позволяющий отделять главное от второстепенного в потоке разнообразных сигналов, идущих от действительности (и, прежде всего, в «мире» ударных единоборств)
Движущие силы спортивно-педагогического процесса	Совокупность факторов и условий, обеспечивающих развитие личности в сфере формирования и развития лидерских качеств
Дидактический базис	Комплекс компонентов, изначально необходимых для организации целенаправленного, специально организованного процесса обучения и воспитания
Интеллект спортсмена	Познание, понимание. Способность мышления, рационального познания «мира единоборств»
Компетенция спортсмена – студента вуза физической культуры	Квалификационная характеристика профессионализма спортсмена-единоборца
Концепция образования	Система изложения основных тенденций, закономерностей и императивов, сопряженных с логикой развития социокультуры спортсмена
Лидерство в спорте	Процесс внутренней социально-психологической организации и управления спортивно-психологической деятельностью конкретного субъекта
Личность спортсмена	Способность чутко улавливать социокультурные особенности спортивно-педагогической деятельности и умение подчинять им задачи в сфере развития лидерских качеств, проявляя при этом твердую волю и характер
Спортивная педагогика	Наука о воспитании в сфере ФКиС, предметное освоение студентом пространства спортивно-педагогической деятельности, реализуемое в процессе обучения и воспитания
Спортивно-педагогическая деятельность	Вид деятельности, характеризующийся высочайшей мотивацией к развитию лидерских качеств в избранном виде спорта
Ценностные ориентации	Личностный регулятивный принцип спортивной жизнедеятельности

### Заключение

1. Работа посвящена концептуальному представлению спортивно-педагогического управления воспитанием студентов вуза физической культуры. Авторы выделили – в этой связи – ведущую идею исследования, организационно-педагогические условия и модель реализации на практике данной концепции.

2. Теоретическая значимость работы определяется научной новизной и результатами предпринятого исследования, интегрирующего в себе суть концептуального представления относительно «воспитания». Отмеченное касается и введения в научный оборот понятия «спортивно-педагогическое управление».

3. Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке и апробации концепции личной безопасности спортивной жизнедеятельности. Позитивные результаты ее экспертизы позволяют рекомендовать данную концепцию к широкому использованию в спортивно-педагогическом процессе учреждений сферы ФКиС, ориентированных на подготовку профессиональных спортсменов в сфере ударных единоборств.

#### Список литературы

1. Галкин, П. Ю. Спортивно-педагогическая культура лидерства / П. Ю. Галкин, А. Н. Попов, А. А. Афанасьев. – Челябинск: УралГУФК, 2022. – 248 с.
2. Макаренко, В. Г. Основы социологии физкультуры и спорта / В. Г. Макаренко, Г. Н. Порубов. – Алматы: РИК, 1995. – 160 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта / год ред. С. Д. Неверковича. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
4. Попова, А. А. Безопасность жизнедеятельности: образовательный аспект / А. А. Попова, С. Д. Неверкович. – М.: РАО, 2020. – 264 с.
5. Спортивно-педагогическое образование / Под ред. А. Н. Попова. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – 250 с.

УДК 37.011+796.01

#### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО РОДОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Пегов В.А., Матвеева А.В.

Смоленский государственный университет спорта,  
г. Смоленск, Россия

#### PHYSICAL EDUCATION AND HIS GENERIC PROBLEMS

Pegov V.A., Matveeva A.V.

Smolensk State University of Sports, Russia, Smolensk

Аннотация: В статье осуществлён критический анализ родовых проблем физического воспитания, а также их исторический контекст. Примером проявления этих родовых проблем является господствующее положение в педагогическом пространстве понятий «адаптация» и «образовательные стандарты». Можно сделать вывод, что попытки осуществления индивидуального подхода в современной педагогике в условиях создания развивающей среды наталкиваются в образовательной и спортивной практиках на парадигмы педагогики традиционного общества. Данная парадигма базируется на адаптационном и стандартизированном



подходах. Это проблематизирует всё современное образовательное пространство, что, с одной стороны, может стать импульсом к его развитию, но, с другой стороны, и усугубить нарастающие и отмечаемые всем педагогическим сообществом тенденции к педагогическому декадансу.

Ключевые слова: образование, физическое воспитание, адаптация, развитие, образовательные стандарты, индивидуальность.

Annotation: The article provides a critical analysis of generic problems of physical education, as well as their historical context. An example of the manifestation of these generic problems is the dominant position in the pedagogical space of the concepts of "adaptation" and "educational standards". It can be concluded that attempts to implement an individual approach in modern pedagogy in the conditions of creating a developing environment encounter paradigms of pedagogy of traditional society in educational and sports practices. This paradigm is based on adaptive and standardized approaches. This problematizes the entire modern educational space, which, on the one hand, can become an impulse for its development, but, on the other hand, it can also aggravate the growing trends towards pedagogical decadence noted by the entire pedagogical community.

Keywords: education, physical education, adaptation, development, educational standards, individuality.

#### Введение.

«Язык неистощим в соединении слов» – говорил А.С. Пушкин. Наука, начиная с времён Ф. Бэкон – основателя современного естествознания – специфическим образом обращается с языком. *Атомизирующий* и *анатомизирующий* метод познания вызвал закономерные установки в формировании научной терминологии. И.И. Лисович обращает внимание на то, что Лондонское Королевское общество не только избрало своим девизом «Ничего словами» и своей декларацией «Одно слово – одно значение», но и возвело это в методологический принцип. Критикуя «преизбыточную болтовню» учёных прошлого, оно провозглашало: «... красноречие должно быть изгнано из всех цивилизованных обществ ... сколько туманов и неясностей этих пресловутых тропов и фигур навешано на наши знания. ... для естественной философии это самый открытый враг. Необходимо вернуться к изначальной чистоте и краткости, когда люди выражали некоторое количество вещей почти равным количеством слов. От всех своих членов они потребовали сжатый (*букв. облегающий, тесный.* – И.Л.) природный способ речи, положительные выражения, ясные чувства, врождённую лёгкость, приближающие все вещи, насколько это возможно к математической простоте, предпочитая язык ремесленников, провинциалов и купцов языку остроумцев или учёных» [1, С. 138]. Такая жёсткая очерченность и ограниченность научных терминов и дефиниций (оба слова содержат в себе значение «границы», а *definition*, ко всему прочему, ещё и значение «конец, смерть») особым образом проявляют себя в педагогическом пространстве.

В педагогической науке «физическое воспитание/образование» сейчас определяется, как один из видов воспитания/образования, а образование, в целом, выступает тогда в качестве родового понятия. Поэтому помимо своих собственных (видовых) проблем, физическое воспитание несёт в себе и проблемы родового уровня. Рассмотрим это на примере понятий «адаптация» и «стандарт».

#### Методы исследования.

Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: феноменологический, аналитический и сравнительный методы, симптомологический подход.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый концепт, который активно применяется и в сфере образования, в целом, и в сфере физического воспитания, в частности – «адаптация». Биологизаторский подход, который по-прежнему господствует в науках о человеке, в физическом воспитании приводит к тому, что процесс адаптации адресуется не только биологической стороне человеческого существа, но и человеку в его целостности. Но по отношению к человеку необходимо в соответствии с его сложной организацией применять не только понятие «адаптация» (как отражение природной стороны существования), но и понятие «развитие» (как отражение духовно-культурной стороны). Декларируя теоретически принцип развития, многие педагогические авторы при переходе в область педагогической практики или редуцируют понятие «развитие» к понятию «адаптация», или описывают процесс развития через адаптационные механизмы. Но возможность развития возникает тогда, когда человек не приспособливается к имеющемуся жизненному окружению, а когда происходит проблематизация жизни и мышления – своего рода разрыв в устоявшемся. Если животное всеми силами избегает проблем, то человек создаёт их себе сам, но это и есть действительное *условие* развития (о связи проблемы и развития много написано в трудах Г.П. Щедровицкого [2] и его учеников).

Критически (вполне обоснованно) высказываясь о крайней ограниченности специалистов в силу их крайне специализированной профессиональной подготовки Г.П. Щедровицкий на одной из своих лекций, посвящённых ОДИ, говорил: «Ведь в чём смысл игры и почему именно сейчас эти игры понадобились и встречают такую поддержку? Да потому, что оказывается, что нам надо теперь вынимать человеческое из каждого; нужны особые формы, чтобы бороться со всеми теми знаниями, которые мы вложили в каждого, и нужно человека опять выдергивать из этого законсервированного и хорошо известного ему мира» [2, С. 167]. И далее: «В игре организаторы игры хотят от каждого участника, чтобы он здесь был человеком. Человеком с большой буквы» [Там же, С. 257]. «*Вынимать человеческое*» – очень точное обозначение острейшей необходимости современного мира. За прошедшие сорок лет проблема только обострилась и становится вообще критической. Достаточно лишь обратить внимание на возрастающую частоту употребления сейчас понятия «расчеловечивание».

Проникновение адаптивной лексики и стилистики в педагогическое пространство имеет свою предысторию. В XVII в. в среде ордена иезуитов рождается родственное понятию адаптация понятие «*accommodativa*» («*accommodation*») для обозначения иезуитской системы морали и иезуитского воспитания, по поводу которых так резко высказывался К.Д. Ушинский. Орден иезуитов, как блюститель традиций прошлого, со свойственной ему основательностью разрабатывал соответствующую модель образования, которая постепенно со многими другими педагогическими концептами проникает и в Россию, и при внимательном взгляде без труда распознаётся в нынешнем адаптационном подходе [3, 4].

Второй концепт, который закономерно порождён адаптационным подходом – «образовательный стандарт». Произошла серьёзная идейная подмена на рубеже Средневековья и Нового времени. С одной стороны, начинается переход от традиционного общества к современному. Традиционное общество не содержит в себе предпосылки развития, т.к. полностью ориентировано на *сохранение* имеющихся традиций. В религиозном контексте, как на это указывает этимология самого слова, традиция есть то, что *дано сверху* – заповеди (заветы), предписанные Богом человеку, и потому должны носить абсолютно незыблемый характер. Единственная тогда задача человека – «впитать» их с молоком матери, приспособиться к назиданиям и наставлениям (внешний формирующий жест по отношению к ещё «пластичному» ребёнку, подобно тому, как Бог, вылепил из красной глины Адама по образу и подобию Своему). Переход к Новому времени, к нашей современности знаменуется пробуждением индивидуальности, которая ищет опору уже не в традициях – внешних основаниях жизни, – а во внутреннем стержне, который формируется собственной активностью. В лице М. Лютера мы видим переход от стояния, заданного внешними религиозными традициями, к внутреннему *самостоянию*. Так являясь автором гимна протестантов «*Ein feste Burg ist unser Gott*» (буквально «Бог – наша крепость (замок, твердыня, оплот)»), своими другими словами – «*Hier stehe ich. Ich kann nicht anders. Amen*» («На том стою и не могу иначе. Аминь»), сказанными на Вормсском съезде церковных иерархов, – обозначает рождение собственной внутренней «твердыни», убеждённости, к которой Лютер пришёл на пути самостоятельного познания/мышления, а не церковных догм.

С одной стороны, с XVI в. рождается ценность индивидуального начала в человеке, что с «Великой дидактики» Я.А. Коменского затем оформляется в качестве педагогического принципа. С другой стороны, и в прусской модели образования, и в англо-саксонской утверждается в качестве господствующего понятие «стандарт». С недавнего времени у нас в спортивной практике, которая изначально была ограждена от жёсткого *нормирования* (в силу очевидной бессмысленности данной процедуры), также вводятся Федеральные стандарты по видам спорта. Другими словами, вот уже на протяжении более 250 лет в педагогическом пространстве задана

противоречивость, когда пытаются одновременно осуществить два взаимоисключающих принципа – принцип индивидуального подхода и принцип стандартизации. В силу того, что физическое воспитание и спортивная практика автоматически следуют за общеобразовательными трендами, родовые проблемы образования также проникают в их содержание и методологию.

#### Выводы.

Таким образом, призывы к осуществлению *индивидуального* подхода в педагогике, созданию для этого *развивающей* среды носят, фактически, декларативный характер, т.к. в образовательной и спортивной практиках осуществляются прямо противоположные по своей сути послы – *адаптационный* и *стандартизированный*. Это проблематизирует всё образовательное пространство, что, с одной стороны, может стать импульсом к его развитию, но, с другой стороны, и усугубить нарастающие и отмечаемые всем педагогическим сообществом тенденции к педагогическому декадансу.

#### Список литературы:

- 1) Лисович, И.И. Скальпель разума и крылья воображения: Научные дискурсы в английской культуре раннего Нового времени / И.И. Лисович. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. 440 с.
- 2) Щедровицкий, Г.П. Организационно-деятельностная игра. Сборник текстов (1) / Г.П. Щедровицкий. М., 2004. 285 с.
- 3) Grendler, P.F. Jesuit Schools and Universities in Europe 1548-1773 / P.F. Grendler. Leiden, Boston: Brill, 2019. 118 p.
- 4) Muller, J. The Jesuit Strategy of Accommodation / J. Muller // Jesuit Image Theory. New York: Brill, 2016. P. 461-492.

УДК 796.011.2

#### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Лахтин А.Ю.<sup>1</sup>, Вакуленко А.Н.<sup>1</sup>, Лахтина Ю.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского ПКУ»

<sup>2</sup> ГБОУ СП «Московский педагогический колледж»

#### HISTORY OF THE ORIGIN OF PHYSICAL CULTURE IN ANCIENT GREECE

Lakhtin A.Yu.<sup>1</sup>, Vakulenko A.N.<sup>1</sup>, Lakhtina Yu.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> FGBOU VO "MGUTU them. K.G. Razumovsky PKU"

<sup>2</sup> GBOU JV "Moscow Pedagogical College"

Аннотация: в статье рассматривается развитие физической культуры и спорта в Древней Греции. Возникновение Питийских игр. Описывается в играх участие рабов, юношей и женщин. Рассматривается также развитие физической культуры в Риме и Китае.

Ключевые слова: физическая культура, история физической культуры, Питийские игры, Панафийнейские игры, Олимпийские игры.

Abstract: the article discusses the development of physical culture and sports in ancient Greece. The emergence of the Pythian games. The participation of slaves, young men and women is described in the games. The development of physical culture in Rome and China is also considered.

Key words: physical culture, history of physical culture, Pythian Games, Panathenaic Games, Olympic Games.

Физическая культура – это область знаний, которая изучает физические упражнения и их влияние на здоровье человека. История физической культуры начинается с древних времен, когда люди занимались физическими упражнениями для поддержания своего здоровья и укрепления своих тел.

В Древней Греции физическая культура была очень важна. Греки считали, что здоровый дух находится в здоровом теле, и поэтому они занимались спортом и физическими упражнениями. Они проводили олимпийские игры, которые стали символом спортивных состязаний в мире. В этих играх участвовали мужчины, которые соревновались в беге, прыжках, метании диска и других видах спорта.

В Средние века физическая культура не была настолько популярна, как в Древней Греции. Однако, некоторые люди продолжали заниматься физическими упражнениями для поддержания своего здоровья. В Ренессансе физическая культура стала более популярной, и люди начали заниматься боксом, фехтованием и другими видами спорта.

В XIX веке физическая культура стала настоящим движением. В этот период были созданы первые спортивные клубы, и люди начали заниматься спортом не только для укрепления здоровья, но и для достижения высоких результатов в соревнованиях. Были созданы новые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика и другие.

В XX веке физическая культура стала еще более популярной. Были созданы новые виды спорта, такие как баскетбол, волейбол и другие. Спорт стал не только занятием для укрепления здоровья, но и профессией для многих людей. Были созданы Олимпийские игры, которые проходят каждые четыре года и собирают лучших спортсменов со всего мира. [1]

Физическая культура в Древней Греции была неотъемлемой частью жизни людей. Греки считали, что здоровый дух находится в здоровом теле, и поэтому они занимались спортом и физическими упражнениями. Спортивные состязания были очень популярны и проводились во многих городах Греции.

Одним из самых известных событий в истории спорта в Древней Греции были олимпийские игры. Они проходили каждые четыре года в городе Олимпия и собирали мужчин со всей Греции. В этих играх участвовали только свободные граждане, а рабы и женщины не имели права участвовать.

В олимпийских играх участники соревновались в беге, прыжках, метании диска и других видах спорта. Победители получали венки из оливковых листьев и становились героями своих городов.

Однако, олимпийские игры не были единственными спортивными событиями в Древней Греции. В каждом городе были свои соревнования, которые проводились в честь богов. Например, в Афинах проводились Панафинейские игры, а в Дельфах – Питийские игры.

Занятия спортом были обязательными для мальчиков в Древней Греции. Они занимались физическими упражнениями и учились боевым искусствам. Это помогало им быть сильными и готовыми к защите своей страны.

Питийские игры были одними из самых известных спортивных событий в Древней Греции. Они проводились в городе Дельфы каждые четыре года в честь бога Аполлона. Игры начали проводиться в 582 году до нашей эры и продолжались до 393 года, когда они были запрещены христианским императором Теодосием.

Питийские игры были связаны с пророчеством бога Аполлона, который являлся покровителем Дельф. Согласно легенде, бог Аполлон убил змея Пайтона и основал свой храм на месте его гибели. Храм стал центром культовой жизни Дельф и местом проведения Питийских игр.

В Питийских играх участвовали спортсмены со всей Греции. Они соревновались в беге, прыжках, метании диска и других видах спорта. Однако, главным событием игр было музыкальное состязание. Участники играли на различных музыкальных инструментах и пели песни в честь бога Аполлона.

Победители Питийских игр получали венки из лавра и становились героями своих городов. Они также получали право участвовать в олимпийских играх и других спортивных состязаниях.

Питийские игры были не только спортивным событием, но и культурным. Во время игр проходили музыкальные и театральные представления, а также лекции и философские дискуссии. Игры были местом встречи ученых, художников и политиков, которые обсуждали важные вопросы своего времени.

Панафинейские игры были одними из самых важных спортивных событий в Древней Греции. Они проводились в Афинах каждые четыре года в честь богини Афины. Игры начали проводиться в 566 году до нашей эры и продолжались до 393 года, когда они были запрещены христианским императором Теодосием.

Панафинейские игры были связаны с культом богини Афины, которая была покровительницей Афин. Согласно легенде, богиня Афина соревновалась с Посейдоном за право стать покровителем города. Она выиграла этот поединок, и город был назван в ее честь.

В Панафинейских играх участвовали спортсмены со всей Греции. Они соревновались в беге, прыжках, метании диска и других видах спорта. Однако,

главным событием игр было состязание в беге на длинные дистанции. Участники бежали от Афин до святилища богини Афины в городе Элеусис.

Победители Панафинейских игр получали венки из оливы и становились героями своих городов. Они также получали право участвовать в олимпийских играх и других спортивных состязаниях.

Панафинейские игры были не только спортивным событием, но и культурным. Во время игр проходили театральные представления, а также лекции и философские дискуссии. Игры были местом встречи ученых, художников и политиков, которые обсуждали важные вопросы своего времени.

Физическая культура была очень важной для греков, и Панафинейские игры были одним из самых значимых событий в этой области. Они показывали, что спорт может быть не только способом поддержания здоровья, но и частью культуры и образа жизни. Панафинейские игры оставили свой след в истории человечества и до сих пор вдохновляют на подвиги и достижения. [2]

Сегодня физическая культура продолжает развиваться. Люди занимаются спортом для укрепления здоровья и достижения высоких результатов в соревнованиях. Были созданы новые виды спорта, такие как бодибилдинг, кроссфит и другие. Физическая культура стала неотъемлемой частью жизни многих людей, которые хотят сохранить свое здоровье и форму.

Спорт был очень важным аспектом жизни древних греков, и он был тесно связан с их культурой и философией. В Греции спорт считался не только способом поддержания здоровья, но и частью образа жизни и морали. Спортивные состязания проводились на различных уровнях - от местных соревнований до олимпийских игр.

Одной из особенностей спорта в древней Греции было то, что он был доступен только мужчинам. Женщины не имели права участвовать в олимпийских играх или других спортивных состязаниях. Однако, они могли заниматься физическими упражнениями для поддержания здоровья.

В древней Греции существовало множество видов спорта, которые были популярны в разных регионах страны. Некоторые из них были связаны с военными навыками, например, бокс, борьба и метание диска. Другие виды спорта, такие как бег, прыжки и гимнастика, были более универсальными и практиковались повсеместно.

Олимпийские игры были самым престижным и известным спортивным событием в древней Греции. Они проводились каждые четыре года в городе Олимпия и собирали лучших спортсменов со всей Греции. В олимпийских играх участвовали только мужчины, и победители получали венки из оливы и становились героями своих городов.

Спорт в древней Греции был также связан с культурой и образованием. Многие известные философы, такие как Платон и Аристотель, придавали большое значение физической культуре и спорту. Они считали, что здоровый дух может быть достигнут только при здоровом теле.

Панафинейские игры были одним из самых важных спортивных событий в древней Греции. Они были проводимы в Афинах каждые четыре года в честь богини Афины. В этих играх участвовали спортсмены со всей Греции, и они были связаны с культом богини Афины. [3]

Физическая культура была важным аспектом жизни древних цивилизаций. Во многих культурах физические упражнения использовались для поддержания здоровья, повышения физической выносливости и улучшения боевых навыков. В древней Греции физическая культура была тесно связана с культурой и философией.

Спорт был очень важным аспектом жизни древних греков. Он был доступен только мужчинам, но женщины также занимались физическими упражнениями для поддержания здоровья. В древней Греции существовало множество видов спорта, которые были популярны в разных регионах страны.

Олимпийские игры были самым престижным и известным спортивным событием в древней Греции. Они проводились каждые четыре года в городе Олимпия и собирали лучших спортсменов со всей Греции. Победители получали венки из оливы и становились героями своих городов.

Спорт в древней Греции был также связан с культурой и образованием. Многие известные философы, такие как Платон и Аристотель, придавали большое значение физической культуре и спорту. Они считали, что здоровый дух может быть достигнут только при здоровом теле.

Панафинейские игры были одним из самых важных спортивных событий в древней Греции. Они были проводимы в Афинах каждые четыре года в честь богини Афины. В этих играх участвовали спортсмены со всей Греции, и они были связаны с культом богини Афины.

В древнем Риме физическая культура также играла важную роль. Римляне занимались физическими упражнениями для поддержания здоровья и подготовки к военным действиям. Они также проводили спортивные состязания, такие как бег, бокс и гимнастика.

В Китае физическая культура была связана с древней китайской медициной и философией. Традиционные китайские упражнения, такие как тайцзицюань и цигун, были разработаны для улучшения здоровья и продления жизни.

Физическая культура была важна не только для поддержания здоровья, но и для развития боевых навыков. В древней Японии физические упражнения, такие как дзюдо и каратэ, были разработаны для боевых целей.

В древней Греции было популярно множество видов спорта, включая:

- Бег
- Бокс
- Гимнастика
- Дискбол
- Легкая атлетика
- Прыжки в длину и в высоту
- Спортивная борьба



- Спортивные игры, такие как панкратион (смесь бокса и борьбы) и керамос (игра с мячом)

- Езда на конях

- Стрельба из лука и стрельба из пращи

Олимпийские игры были самым престижным спортивным событием в древней Греции, и они включали большинство этих видов спорта.

Бег в древней Греции был одним из самых популярных видов спорта. Он был включен в программу олимпийских игр и считался одним из самых престижных соревнований.

В древней Греции бегали не только мужчины, но и женщины. Они участвовали в различных соревнованиях, которые проводились как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. Бегали на различные дистанции, от коротких спринтов до длинных марафонов.

Одним из самых известных соревнований был бег на стадионе. Стадион был прямоугольной площадью, длина которой составляла около 200 метров. Соревнования начинались с разминки, затем участники выстраивались на линии старта и ждали команды. После старта они бежали по прямой дистанции до финишной линии.

Еще одним видом бега был долихос, что означает "долгий бег". Это был марафон на дистанцию в 24,8 км. По легенде, первый марафон был пройден греческим воином Фидиппидом, который пробежал от города Марафона до Афин, чтобы передать весть о победе греков над персами. С тех пор марафон стал одним из самых популярных видов бега в древней Греции.

Бег в древней Греции был не только спортивным соревнованием, но и частью культурного наследия. Участники соревнований получали почет и уважение со стороны зрителей и общества в целом. Бегали не только для победы, но и для сохранения традиций и культурного наследия.

Сегодня бег является одним из самых популярных видов спорта в мире. Многие люди занимаются бегом как для поддержания здоровья, так и для участия в соревнованиях. Но истоки этого вида спорта уходят в древнюю Грецию, где бег был не только физической активностью, но и частью культурного и спортивного наследия.

Бокс в древней Греции был одним из самых популярных видов спорта. Он был включен в программу олимпийских игр и считался одним из самых престижных соревнований.

Бокс в древней Греции был несколько отличным от современного бокса. Например, бойцы не использовали перчатки, а сражались голыми кулаками. Бои проходили на глиняной арене, которая называлась "пугиль". Бойцы стояли друг против друга и сражались до тех пор, пока один из них не упадет на землю или не сдастся.

В древней Греции бокс был не только физической активностью, но и частью культурного наследия. Бойцы получали почет и уважение со стороны зрителей и общества в целом. Бокс был также связан с религиозными обрядами и культом героев.

Одним из самых известных бойцов был Меланком, который выиграл несколько олимпийских медалей. Его имя стало символом силы и мужества. Многие историки считают, что Меланком был одним из лучших боксеров в истории.

Однако, бокс в древней Греции не был безопасным видом спорта. Бойцы могли получить серьезные травмы, включая переломы костей и травмы головы. Некоторые бойцы даже погибали на арене.

Сегодня бокс является одним из самых популярных видов спорта в мире. Он стал более безопасным благодаря использованию перчаток и других защитных средств. Многие люди занимаются боксом как для поддержания здоровья, так и для участия в соревнованиях. Но истоки этого вида спорта уходят в древнюю Грецию, где бокс был не только физической активностью, но и частью культурного и спортивного наследия.

Гимнастика в древней Греции была не только спортивным видом деятельности, но и частью культурного и образовательного наследия. Она была важной частью жизни греков и включала в себя различные упражнения, направленные на развитие физических и моральных качеств.

В древней Греции гимнастика была разделена на две основные категории: гимнастику для тела (соматодидаскалия) и гимнастику для души (психодидаскалия). Первая категория включала в себя физические упражнения, такие как бег, прыжки, метание диска и меча, а также борьбу и бокс. Вторая категория включала в себя музыку, поэзию, философию и другие виды интеллектуальной деятельности. [4]

Гимнастика была очень популярной в древней Греции и была частью образования молодых людей. Она была обязательной для всех граждан, независимо от социального статуса. Большинство городов имело свои гимнастические школы, где обучение было бесплатным.

Одним из самых известных гимнастов был Геракл, который был также известен как Геркулес. Его имя стало символом силы и мужества. Он выступал на олимпийских играх и выиграл несколько медалей.

Олимпийские игры были важным событием в древней Греции, и гимнастика была одним из самых престижных видов спорта на играх. Игры проводились каждые четыре года в городе Олимпия и включали в себя различные виды спорта, включая гимнастику.

Однако, гимнастика в древней Греции не была безопасной. Большинство упражнений было очень трудным и могло привести к серьезным травмам, таким как переломы костей и растяжения мышц. Некоторые гимнасты даже погибали во время тренировок или соревнований.

Керамос в древней Греции был не только материалом для производства посуды, но и имел глубокое культурное значение. Керамические изделия были неотъемлемой частью жизни греков, отражая их образ жизни, мифологию и религию.

Керамика была известна в Греции с древних времен. Греки использовали керамические изделия как посуду, украшения, а также для

хранения масел и вина. Керамические изделия были доступны для всех слоев населения и использовались в повседневной жизни.

Однако, керамические изделия также были важным элементом греческой культуры. На керамике изображались сцены из мифологии и религии, а также были изображены герои и боги. Керамические фигурки использовались в религиозных церемониях, а также в играх и соревнованиях.

Керамические изделия были созданы различными техниками, такими как черепашечная техника, черный фон и красный фон. Черепашечная техника была наиболее популярной и включала в себя рисование на керамической поверхности черной глины, а затем выжигание ее в печи. Черный фон и красный фон были более сложными техниками, которые требовали большего мастерства и опыта.

Керамика была важным элементом греческой культуры и использовалась в различных областях жизни. Керамические изделия были не только функциональными, но и имели глубокое культурное значение, отражая мифологию, религию и образ жизни греков. Сегодня керамические изделия Греции остаются одними из самых популярных среди коллекционеров и любителей искусства.

#### Список литературы:

1. Григорович В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. –М.: Советский спорт. 2008.
2. Джон А. Дэвис. Эффект Олимпийских игр. Как спортивный маркетинг создает сильные бренды. - Москва: издательство "Рид Медиа" 2013.
3. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник. Москва; издательство «Советский спорт» 2013.
4. Поликарпова Г.М.Образование и развитие национальных систем физического воспитания в Новое время. Методическое пособие. - М., 2013.

УДК 796

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ИСТОКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДРЕВНЕЙ РУСИ

Шамина М.Д., Фёдоров И.Г.

Московский государственный лингвистический университет, Россия,  
г. Москва

### OUTDOOR GAMES AS THE ORIGINS OF PHYSICAL EDUCATION IN ANCIENT RUSSIA

Shamina M.D., Fedorov I.G.

Moscow State Linguistic University, Russia, Moscow

Аннотация: физическое воспитание имеет большое значение в системе образования. Оно помогает не только развивать такие физические качества, как ловкость, выносливость, скорость, сила, гибкость и другие, но также способствует развитию личности и интеллектуальных процессов.

Люди учатся работать в команде, развивают силу воли, у них улучшается внимание, развиваются навыки мышления, воображения, запоминания. Еще в древности люди понимали важность физического воспитания в жизни человека. Понимали это и в Древней Руси. Цель статьи – рассказать о значимости подвижных игр в Древней Руси, привести примеры самых известных игр и выяснить их влияние на развитие ребёнка.

Ключевые слова: игра, физическое воспитание, двигательная деятельность

Annotation: physical education has a great importance in the education system. It helps not only to develop such physical qualities as agility, endurance, speed, strength, flexibility and others, but also contributes to the development of personality and intellectual processes. People learn how to work in a team, develop willpower, improve their attention, develop thinking, imagination, and memorization skills. Even in ancient times, people understood the importance of physical education in human life. In Ancient Russia people also understood this. The purpose of the article is to tell about the importance of outdoor games in Ancient Russia, give examples of the most famous games and find out their impact on the development of a child.

Key words: play, physical education, motor activity

Введение.

Восточные славяне, как и другие народы мира, уделяли огромное внимание физической подготовке и выносливости. Иностранцы нередко отмечали это. В первых упоминаниях о восточных славянах, путешественники указывают на физическую силу и богатырское здоровье славян. Прокопий Кесарийский («История войн» VI в) писал: «...Вступая же в битву, большинство идет на враг пешими, ... Все высоки, и очень сильны...», «Главная красота мужа есть крепость в теле, сила в руках и легкость в движениях...». Русь всегда славилась своими богатырями и воинами. Их боялись все – от Византии на Западе до кочевых племён на Востоке. С. Платонов в книге «Полный курс лекций по русской истории» пишет: «Все русские воины славились своей невероятной силой, ловкостью, меткостью. Всё это развивалось у детей с ранних лет. Играя в подвижные игры, охотясь, выполняя различные физические упражнения, дети постепенно развивались. Далее, в дружинах они обучались военному ремеслу. Тяжелые физические упражнения, например такие, как плавание и бег в полном обмундировании, которое весело больше 30 кг». Основными источниками, из которых мы узнаем о физической культуре и воспитании в Древней Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, а также картины, предметы резьбы по дереву и камню, барельефы. Первый письменный источник, в котором можно найти такое описание – первая русская летопись «Повесть временных лет» (начало XII в.). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 г. Немалое место в русской народной культуре занимают сказания о величайших богатырях Руси. Дошедшие до нас былины о Илье Муромце, Добрыне Никитиче, Алёше Поповиче, Микуле Селяниновиче (Рисунок 1) и т.д.

заставляют восхититься этими известными героями, их невероятной силой, ловкостью и выносливостью. Былинные богатыри были примером, образцом для подражания.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы такие методы исследования, как анализ литературных источников, теоретический анализ и обобщение.

Результаты исследования. Причины появления физических упражнений или, как бы мы сегодня назвали, физической культуры, такие же, как и в древности у первобытных людей. Русь всегда вынуждена была защищать свои территории от набегов кочевников (печенегов, половцев, монголов), соседей и т.п., отстаивая свои государственные интересы. Основной формой физической подготовки были игрища. До оформления системы государственного образования решающее значение в физической подготовке населения имели народные игры – бег, плавание, катание на санках, лыжах, кулачные бои, игры типа «взятие снежной крепости». Летом играли в кости (бабки), в подвижные игры с чурками, шарами и другими предметами. С детских лет мальчики учились стрельбе из лука, верховой езде, плаванию, гребле. Юноши состязались в метании в цель дротиков, устраивали скачки на лошадях. У князей и их окружения популярной была охота.



Рисунок 1. Врубель М.А. "Микула Селянинович" 1896 г.

Практически ни один праздник в Древней Руси не обходился без подвижных игр. Они были не только отражением этноса, но также средством воспитания и образования. Веселые игры были отличным способом укрепить дух, тело, развить процессы мышления, фантазию, ненавязчиво обучить подрастающее поколение ловкости, смелости, храбрости, доброте, взаимовыручке, благородству и самопожертвованию во имя общего блага. А игровая форма увлекала за собой детей, помогая развиваться с интересом и весельем.

Русские народные игры способствуют развитию дыхательной системы, нервной системы и общему укреплению здоровья ребёнка, а проведение русских народных игр на воздухе обеспечивает хороший закаливающий эффект, игры с пением развивают музыкальные способности. Рассмотрим более подробно некоторые из них [1]:

### «Горелки» (Рисунок 2)

Очень старая игра, однако популярная до сих пор. Игроки располагаются попарно, взявшись за руки и образуя колонну. Водящий встает впереди. Все хором громко говорят или распевают:

Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
И раз, и два, и три.  
Последняя пара, беги!

При слове «беги» стоящие в последней паре размыкают руки и мчатся в начало колонны, обегая ее с разных сторон (один - слева, другой – справа), а водящий пытается поймать кого-то из них до того, как пара, встретившись, вновь возьмется за руки. Если это получается, то вместе с пойманым игроком водящий встает в первую пару колонны, а тот, кого не поймали, становится водящим. Игра помогает развить скорость, ловкость, а также дыхательный аппарат.

### «Мороз – Красный нос»

Игра по смыслу и содержанию немного похожа на упомянутые ранее «горелки». По краям игровой площадки очерчиваются границы двух «домов». В одном из них собираются игроки. Водящий (т. е. Мороз – Красный нос) встает посреди площадки и говорит:

Я Мороз – Красный нос,  
Всех заморожу без разбора.  
Разберусь со всеми скоро.  
Кто сейчас решиться  
В дальний путь пуститься?

И тут же все бегут в противоположный «дом». Мороз пытается их догнать и «заморозить»: те, кого он успевает коснуться рукой, замирают на месте. По окончании перебежки они либо выбывают из игры, либо остаются в «замороженном» положении на последующие туры. В этом случае выигрывает тот, кто останется последним, избежавшим прикосновения Мороза. Эта игра так же помогает развивать скорость, ловкость, дыхательный аппарат, умение принимать быстрые решения.

### «Салки»

Салки также похожи на предыдущие 2 игры, являясь, в какой-то степени, их упрощенным вариантом – в них нет стихов и правила максимально простые. Эта игра имеет разные названия («пятнашки», «ловишки», «клецки» и др.) и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих пытаются поймать других игроков, коснуться их рукой (засалить) и, если поймают, меняются с ними ролями. Как и предыдущие игры, «салки» неразрывно связаны с бегом, поэтому и развивают необходимые для этого скорость и ловкость, а также умение думать наперёд.

### «Поводырь»

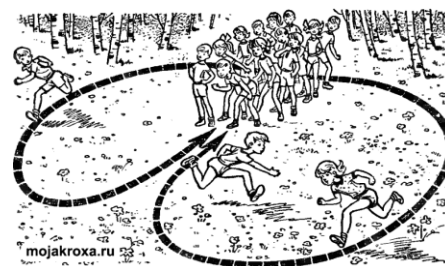


Рисунок 2. "Горелки"

«Поводырь» - необычная игра, направленная на воспитание не столько физических качеств, сколько моральных. Во внутренний круг, лицом в центр круга, встают мужчины, берутся за руки и закрывают глаза. Во внешнем кругу идут хороводом девушки. Через какое-то время по свисту они начинают разбирать парней – любого понравившегося из тех, что ближе стоят, - берут их за руку и ведут по кругу, а мужчины все это время идут с закрытыми глазами. Желательно, чтобы количество девушек и парней совпадало, чтобы никто не оставался одиноким. По сигналу ведущего девушки аккуратно выстраивают парней снова во внутренний круг, а сами идут хороводом дальше. Так повторяется три раза. Когда после третьего раза парней снова ставят во внутренний круг, разрешается открыть глаза. Происходит «подележка». Парни описывают свои ощущения, называют, кто из трех девушек им понравился и кого они хотели бы увидеть. Затем во внутренний круг с закрытыми глазами встают девушки, а парни образуют внешний, и все повторяется. Игра помогает развить доверие, взаимовыручку, умение вести и быть ведомым, навыки работы в команде.

#### «Городки» (Рисунок 3)

Старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Упоминание о городках можно найти в сказках, старинных легендах и документах, относящихся к истории Древней Руси. «Городки» вошли в нашу историю как часть русской национальной культуры. Играли в них, в основном, мальчишки. Есть у игры и другие названия – «рюхи», «чушки», «свинки». И известное выражение «подложить свинью» идет именно от этой игры. Правила следующие: на кон ставят различные фигуры из пяти деревянных чурок («городков») – длиной около 20 см. Затем их разбивают битой длиной около 80 см. Партия состоит из 15 фигур: «пушка», «бабка в окошке», «конверт» и т. д. Победить в игре очень непросто, так как в процессе игры фигуры усложняются. «Городки» развивают ловкость, меткость, навык просчета ходов наперёд.

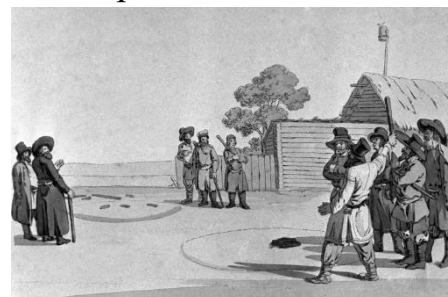


Рисунок 3. "Городки"

#### «Удар по верёвочке»

Для игры необходима замкнутая в круг верёвочка. Игроки берутся за нее обеими руками с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного верёвочкой. Цель водящего – послать, т.е. ударить по руке одного из играющих, находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от верёвочки только одну руку. Если играющий отпускает от верёвочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг, игра продолжается дальше. Игра помогает развить ловкость, хитрость, навык выстраивания тактики игры.

#### «Бабки»



В основном в них играли дети, используя надкопытную говяжью кость, залитую свинцом или чугуном. Разновидностей у этой игры очень много. Например, кон за кон. Игроки ставят бабки на ровном месте по гнезду (по две) на «битку». Потом определяют условное расстояние – конь. По жребию определяют последовательность игроков, кто начинает. Для этого бросают вверх бабки с особыми уловками – выстилкою. Если бабка, упавшая на землю, ляжет на правый бок, это будет плочка – старшая по игре; если ляжет на спину, будет жог – вторая по игре; если ляжет бабка на левый бок, будет ничка, моложе всех. Игроки, становясь на черту, бьют битками по старшинству. Если сшибут они сшибут стоящие на кону бабки, то их считают своим выигрышем. После того, как все пробьют, каждый игрок переходит за кон к своим биткам и бьет с того места, где лежит его биток; чья лежит дальше всех, тот первый бьет, а остальные заканчивают игру по расстоянию своих битков. «Бабки» развивают силу и меткость.

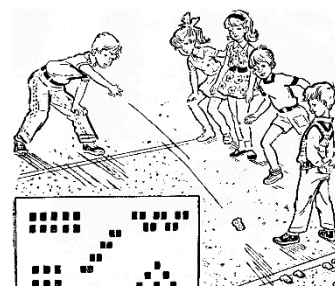


Рисунок 4. «Бабки»

#### «Лапта» (Рисунок 4)

Первые упоминания об этой игре в памятниках древнерусской письменности встречаются, как считают, еще в XIV веке. Лапта представляет собой командные соревнования с мячом и битой, которые проводятся на естественной площадке. Цель игры – ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику осалить себя пойманным мячом.



Рисунок 4. "Лапта"

За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. Игры, напоминающие лапту (а, как утверждает ряд исследователей, скопированные с лапты), существуют в ряде западных стран – бейсбол, крикет и т. п. Игра помогает развить разные качества у ребёнка – скорость, ловкость, меткость, а также навыки работы в команде.

#### «Кулачный бой» (Рисунок 5)

Это – не драка, а именно старинная русская забава, которой потешались люди во время праздников, например, на Масленицу. Большинство таких сражений были «правильными» – проводившимися по строгим правилам. Основные положения:

- биться «по любви» – т. е. не иметь к супротивнику злобы;
- не бить лежачего;
- не бить сзади;
- не таить в кулаке тяжелых предметов;



Рисунок 5. Кулачный бой



- не ставить подножек и не захватывать одежды;
- не бить ногами.

В боях «стенка на стенку» принимало участие практически все мужское население – от мальчишек до взрослых. Подростки «зачинали» бой, потом сходились мужчины, а в конце подключались наиболее сильные бойцы-«надежи». Каждая «стенка» могла иметь два, три, четыре или больше рядов. Бились улица на улицу, деревня на деревню, слобода на слободу. Но злобы друг к другу не таили. Подобные бои на Руси, развивающие храбрость, силу, ловкость, характер, считались не только потехой, но и хорошей мужской школой как для мальчишек, так и для взрослых мужчин. Навыки, приобретенные во время боя, могли помочь будущим воинам в битвах, а также кулачные бои, благодаря своим правилам, обучали с малых лет основам морали и соблюдению честности в бою.

**Выводы.**

На примерах этих игр можно заметить, что одной из ключевых составляющих всех этих игр был бег. Скорость и выносливость, а также развитый благодаря песням дыхательный аппарат, в будущем были необходимы для охоты и тяжелого физического труда. В игровой форме дети готовились к будущим трудностям не только физически, но и морально, учась работать в команде и просчитывать свои решения наперед. Это было необходимо для всестороннего развития и становления личности. Современное физкультурное образование помогает развить у ребёнка те же качества, только при помощи других средств, с использованием других игр/видов спорта. Однако в некоторые из этих старых игры дети играют до сих пор.

Список литературы:

База отдыха Дубки в Нижегородской области: Игры и забавы в Древней Руси: сайт. – URL: <https://skazka-dubki.ru/zhizn-slavyan/igry-i-zabavy-v-drevney-rusi/> (дата обращения: 09.05.2023). - Текст: электронный.

УДК 796.032

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАВОВОГО ПОЛЯ И ВЕРОЯТНЫЕ  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ  
МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Пугачев И. Ю.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,  
Россия, г. Тамбов

**HISTORICAL ASPECTS OF THE LEGAL FIELD AND PROBABLE  
PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE SYSTEM OF  
INTERNATIONAL SPORTS RELATIONS**

Pugachev I. Yu.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Derzhavin Tambov State University, Russia, Tambov

Аннотация: рассмотрена история развития правового поля Международного Олимпийского движения. Отражены ключевые его ретроспективные этапы и основные изначально функционировавшие принципы, которые постепенно дисбалансируют эмерджентным мейнстримом. Представлены три вероятностных пути перспектив развития Международного Олимпийского движения. К ним можно отнести: искоренение политизации и коммерциализации спорта; выжидательно-инерционный, до особо возникших флуктуаций созревшей широкой общественности. Ближайшей перспективой видится путь «локализации спорта» – замена концепта Олимпийских игр другим неким аналогом, который внутри интегративно объединит отдельные государственные кластеры.

Ключевые слова: история, система международных отношений, Олимпийское движение, Олимпийские игры, перспективы развития.

Annotation: the history of the development of the legal framework of the International Olympic Movement is considered. Its key retrospective stages and the main principles that initially functioned, which are gradually unbalanced by the emergent mainstream, are reflected. Three probabilistic ways of prospects for the development of the International Olympic Movement are presented. These include: the eradication of the politicization and commercialization of sports; expectant-inertia, to especially arisen fluctuations of the mature general public. The short-term prospect seems to be the path of «localization of sports» – the replacement of the concept of the Olympic Games with another kind of analogue, which will integratively unite individual state clusters.

Key words: history, system of international relations, Olympic movement, Olympic Games, development prospects.

Введение. Исторические аспекты правового поля и вероятные перспективы развития системы спортивных международных отношений являются одним из ценностно-познавательных критериев участников физкультурного образования, в том числе и непрерывного. Априори спорт – это стремление людских ресурсов к достижению наивысшего результата. На спортсменов-рекордсменов ориентируются и равняются все физкультурники и «белой завистью» поражены лица с отклонениями в физическом развитии, но занимающиеся физическими упражнениями. Также от интереса и спортивных интриг, например, на международных футбольных или хоккейных баталиях, не остаётся в стороне и обыденное пожилое людское население. Дети с великих чемпионов берут пример, им подражают, мечтают взять автограф от любимого спортсмена; на мастер-классе или в другой случайной ситуации, увидев знаменитого атлета, долго делятся вынесенными впечатлениями с одноклассниками. Даже простой чемпион области, живущий в многоэтажке среднего города, залегендирован соседями и близлежащей округой. Знания тенденций современных мировых рекордов в цифрах, которые постоянно изменяются, дают педагогу физического воспитания существенный задел иллюстративно-информационного фона, украшают

лекционный материал и стимулируют дискуссионность и активность студентов в ходе семинаров и других форм теоретических занятий.

Международные общественные отношения в сфере физической культуры и спорта регулируются межгосударственными соглашениями, в которых участвует Российская Федерация (РФ). В свою очередь, РФ соответствующими Федеральными законами усиливает внутренний контент эффективного взаимодействия элементов системы в целях более результативной интеграции отечественного спортивного резерва [1].

В современном мире Олимпийское движение, как пик международной интеграции спорта, имеет огромное значение для всего мира. Олимпийские игры, в свою очередь являются крупнейшими спортивными соревнованиями, где лучшим спортсменам даётся шанс показать всему миру свои способности. Олимпийское движение имеет богатейшую историю возникновения и становления.

К сожалению, в современном мире Олимпийское движение поддаётся политизации всё больше [3]. И это проблема не только нашей страны, но и всех участников процесса, так как вариант существования Олимпийских игр в корне меняет сложившийся издревле уклад отом, что Олимпийские игры скрепляют страны вместе, улучшают международные отношения, останавливают войны. К сожалению, в дальнейшей перспективе, современный подход к проведению игр пока не сулит ничего хорошего.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена:

во-первых, необходимостью акцентирования внимания на истории становления Олимпийского движения и её основных ретро-положениях;

во-вторых, необходимостью определения перспективных направлений проведения Олимпийских игр и дальнейшего существования Олимпийского движения, как ключевого кластера в системе международных спортивных отношений.

Целью исследования являлось изучение исторических тенденций международных спортивных правоотношений с опорой на Олимпийское движение и определение вероятностных перспективных путей его развития.

Объект исследования – система международных отношений.

Предмет исследования – история и современное состояние международных спортивных правоотношений.

Организация и методы исследования. Организация аналитической работы была сконцентрирована в задачах исследования: рассмотреть историю возникновения и правового развития международных спортивных отношений с опорой на Олимпийское движение; выделить основные принципы Олимпийского движения; сравнить изначальные ценности Олимпийского движения с настоящими; определить очевидно-вероятностные перспективы дальнейшей транскрипции Олимпийского движения.

Основными методами исследования являлись: педагогическое наблюдение; логической обработки информации; ретроспективный анализ; контент-анализ; аналитическое прогнозирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными международными соглашениями в сфере физической культуры, в которых участвует РФ, являются:

1. Международная хартия физического воспитания и спорта 21 ноября 1978 г. Провозглашена генеральной конференцией ООН по вопросам образования, науки и культуры в г. Париже 21.11.1978 г.

2. Конвенция против применения допинга (для СССР вступила в силу 1 апреля 1991 г.

3. Спортивная хартия Европы. Принята 7-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Родосе (Греция) 15.05.1992 г.

4. Международная Конвенция против апартеида в спорте от 10 декабря 1985 г. (Конвенция вступила в силу 3 апреля 1988 г., в ней участвовало 56 государств, в том числе и Россия.

5. Европейский манифест «Молодые люди и спорт». Принят 8-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Лиссабоне 18 мая 1995 г.

6. Международная Конвенция «О борьбе с допингом» (Париж, 19 октября 2005 г.).

7. Дополнительный протокол к Конвенции против применения допинга (Варшава, 12 сентября 2002 г.).

8. Европейская Конвенция «О предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий и в частности футбольных матчей» (Страсбург, 19 августа 1985 г.).

9. Олимпийская хартия Международного Олимпийского Комитета в действии с 14 июля 2001 г.

10. Декларация участников Европейской конференции «Спорт и местное руководство». Принята в г. Годило (Венгрия) 3 февраля 1996 г.

11. Резолюции 9-й Европейской конференции министров спорта (Братислава, 30–31 мая 2000 г.).

Олимпийское движение имеет очень богатую историю, на протяжении которой оно претерпело множество изменений, и успело даже прекратить своё существование, но было возрождено. Олимпийские игры стали неотъемлемой частью общественной и духовной жизни человечества на многих этапах его существования.

История возникновения и развития Олимпийского движения предполагает изучение следующих основных этапов [4]:

– первый «Олимпийские игры Древней Греции» – с момента создания Олимпийских игр, а именно 776 г. до н.э. до 384 г. н.э.;

– второй «Запрет» – с момента запрета Олимпийских игр и Олимпийского движения Феодосием I (Римский Император) в 384 г. н.э. до их возрождения в 1894 г.;

– третий – «Возрождение» с момента непосредственного возрождения Олимпийских игр в 1894 г. Пьером де Кубертенем, до 1896 г.;

– четвёртый – «Олимпийские игры современности» с 1896 г., с момента осуществления I-ой, со времён Древней Греции Олимпиады, которая продлилась с 6 по 15 апреля. Этот период в развитии Олимпийского движения длится по настоящее время.

Олимпийское движение, не смотря на 1500 лет забвения, смогло возродиться вновь. Этому способствовало огромное положительное влияние Олимпийских игр на развитие не только межнациональных отношений того времени, но и здорового образа каждого из людей того времени. Опираясь на опыт древности, человечество возродило величайший символ мира и честной борьбы вновь.

Олимпийское движение – это общественное движение, целью которого изначально стало исключить любые виды дискриминации в спорте, а также, призвать все государства и национальности к миру.

Международный олимпийский комитет (МОК) – это международная спортивная организация, принимающая ключевые решения о времени, дате, и стране, в которой будет проходить Олимпиада.

На основе богатейшей истории Олимпийского движения можно выделить его основные принципы. Среди них: содружество, солидарность, уважение, товарищество, поддержка, взаимовыручка, свобода, мир и дружба. Сегодня усиливается коммерциализация и политизация. Официально они ещё не стали принципами современного Олимпийского движения, но не уделить им внимания и опустить этот факт невозможно. Невозможно не отметить нарастающие различия в принципах, на которых строится Олимпийское движение сейчас и строилось изначально.

Коммерциализация наносит ущерб здоровьесбережению и здоровьесохранению людских ресурсов [5, 6].

В условиях современной геополитической обстановки одним из инструментов политики можно назвать спорт. С точки зрения изначальных целей и постулатов, на которых создавались Олимпийские игры, – это полное переосмысление феномена спорта далеко не в лучшую сторону. Если так продолжится, по нашему мнению, не далёк и час, когда решения о победителе, либо проигравшем будут приниматься не в честной борьбе, а за «столом переговоров», что, несомненно, станет причиной оттока людей из спортивных отраслей и в конечном итоге уничтожения спорта как социального явления.

Несмотря на кризис спорта и Олимпийского движения, на наш взгляд, в будущем человечество сможет вынести урок из проблем настоящего и создать крепкий и независимый от внешних факторов союз, хотя бы в области спорта и Олимпийского движения.

Не менее значимым фактором влияния на перспективы Международного Олимпийского движения являются события настоящих дней, а именно ведение Специальной Военной Операции на Украине [3]. Учитывая примеры вынесения решений Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) 2011–2014 годов, можно сделать вывод о том, что дальнейшие решения ВАДА и других организаций, влияющих на проведение

Олимпийских игр, будут основываться исключительно на политических обоснованиях. В связи с этим можно рассматривать следующие перспективы развития Олимпийского движения. Вероятно, что в связи с пролонгированным давлением стран НАТО [2], а в последующем возможно и других Олимпийских организаций, спорт в России и союзных ей странах будет отстранён от международного Олимпийского движения. Другими словами, произойдёт «дробление» международного спорта на отдельные группы. Возможно, в этих группах аккомодируется и ассимилируется отечественный аналог Олимпийских игр.

Заключение. Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод о том, что на данный момент международные спортивные отношения в кластере Олимпийского движения переживают не лучшие времена, его преследует несколько значимых проблем, такие как: упадок традиций, политизация, коммерциализация. На наш взгляд эти проблемы решаемы, стоит лишь главам и особо уполномоченным лицам, значимых для Олимпийского движения организаций, всерьёз задуматься о происходящем и о том, к чему это может привести, если Олимпийские игры не изменят курс развития. Тенденция «нечестной» спортивной борьбы теряет ценностный смысл физкультурной жизни, стремлений и мечтаний у незащищённой молодёжи.

Нами видятся три вероятно-очевидных пути перспектив развития Международного Олимпийского движения.

Итак, первый путь – «Афинские игры». Этот путь предусматривает переосмысление Олимпийского движения в сторону возвращения к истокам. Другими словами – решения проблем политизации и коммерциализации спорта их искоренением. Стимулирование участников Олимпийских игр «Бессмертной памятью» о них и их достижениях. Такое станет возможным не только после переосмысления Олимпийского движения, но и возведения спорта и атлетизма в абсолютный идеал среди всех людей, независимо от расы, национальности и политических взглядов.

Второй путь – «Как есть». Путь предполагает невмешательство в настоящее развитие Олимпийского движения. Этот путь, на наш взгляд, приведёт к полной политизации спорта, и в дальнейшем будущем искоренению спорта, как социального явления, диктующего здоровый образ жизни, честную борьбу, и мир на всём мире во славу здоровья и благополучия его населяющих людей.

Третий путь – «Локальный спорт». В связи с событиями последних лет, и увеличения влияния русофобии не только на массы людей, но и на политические и иные от политики решения, относящиеся к Олимпийскому движению и играм, можно выдвинуть следующую перспективу: Международный спорт будет дифференцироваться и дробиться на группы, по принципу политических взглядов. В России и в союзных ей странах будет введена замена Олимпийским играм. Будет создано спортивное соревновательное мероприятие внутри интегративных масштабов, участниками которого будут победители отборочных соревнований на уровне

союзных России государств и самой России. Спорт в России станет более популяризированным. Он будет направлен на гармоничное развитие силы и духа, подготовку граждан к высокоэффективной работе и защите Родины, по примеру бывшего СССР.

Список литературы:

1. Захарова, С. А. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации / С. А. Захарова, И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 3. – С. 16-19.

2. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов [и др.]. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 8(124). – С. 137-143.

3. Проблемы управленческой деятельности специалистов по физической культуре в условиях экономических санкций / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, И. И. Горбиков [и др.]. – Текст: непосредственный // Современный ученый. – 2022. – № 3. – С. 243-248.

4. Пугачев, И. Ю. Конкретизация основных этапов развития истории физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, С. А. Захарова. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: материалы XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021. – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – С. 222-229.

5. Соловьев, В. В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В. В. Соловьев, И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8(30). – С. 90-92.

6. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.]. – Текст: непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

УДК 378

МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ  
В ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Митин А.А.<sup>1</sup>, Осипов И.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Академия управления МВД России, Россия, г. Москва

METHODS OF STRICTLY REGULATED EXERCISE IN THE  
TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF  
THE RUSSIAN FEDERATION IN COMBAT FIGHTING TECHNIQUES

Mitin A.A.<sup>1</sup>, Osipov I.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Russia, Moscow

Аннотация: В статье характеризуются методы строго регламентированного упражнения, являющиеся основным инструментарием обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации<sup>4</sup> боевым приемам борьбы, и раскрываются их значение и особенности применения с точки зрения реализации образовательного процесса в соответствии с общепедагогическим принципом «от простого к сложному».

Ключевые слова: методы строго регламентированного упражнения, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, МВД России, сотрудник ОВД России.

Annotation: The article characterizes the methods of strictly regulated exercises, which are the main tools for training employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in combat fighting techniques, and reveals their significance and application features from the point of view of the implementation of the educational process in accordance with the general pedagogical principle «from simple to complex».

Keywords: methods of strictly regulated exercise, physical training, fighting techniques of wrestling, the Ministry of Internal Affairs of Russia, an employee of the Department of Internal Affairs of Russia.

### Введение

Современные особые условия службы в ОВД России предъявляют высокие требования к квалификации сотрудников полиции, уровень профессиональной подготовленности которых определяется не только сформированностью знаний, умений, необходимых для решения оперативно-служебных задач по будущей профессии, но и овладением профессиональной компетенцией правомерного и эффективного применения мер государственного правового принуждения, как физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие.

Как показывает правоприменительная практика, из перечисленного спектра мер государственного правового принуждения в 38,8 % экстремальных случаев оперативно-служебной деятельности сотрудниками полиции применяется физическая сила. Активное применение указанной меры государственного правового принуждения зачастую обусловлено получившим распространение в правоприменительной практике невооруженным сопротивлением, характеризующимся оказываемым пассивным и активным противоборством преступной (противоположной) стороны, которые сотруднику полиции необходимо преодолеть, чтобы подчинить правонарушителя (преступника) законным требованиям. Успешность и результативность применения физической силы определяется высоким уровнем физической подготовленности сотрудника полиции, который

---

<sup>4</sup> «Далее – ОВД России»



постигается в рамках профессионального обучения будущих специалистов в ведомственных образовательных организациях МВД России при реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка».

#### Организация и методы исследования

В основу исследования положен всеобщий диалектический метод познания социально-правовых явлений и общественных процессов со свойственными ему принципами и законами с применением как общенаучных, так и частнонаучных методов.

#### Результаты исследования.

«Краеугольным» камнем физической подготовки сотрудника ОВД России являются боевые приемы борьбы, которые, будучи ее основой, как бы выступают способом применения физической силы правоохранителями при наличии на то законных установлений.

Обучение боевым приемам борьбы сотрудников ОВД России осуществляется в рамках реализации учебной деятельности в образовательных организациях МВД России и центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России. Основной формой обучения являются учебные занятия семинарского типа, а именно практические занятия, которые в целом носят характер учебно-тренировочного процесса, ориентированного на освоение двигательных действий, составляющих технику выполнения того или иного боевого приема борьбы. Структура подобных занятий включает себя подготовительную, основную и заключительные части.

В практике физической подготовки сотрудников ОВД России при обучении боевым приемам борьбы применяется достаточно широкий инструментарий, в целом основывающийся на стандартных методах физического воспитания, которые по признаку сферы их применения можно сгруппировать как общепедагогические и специфические. Последние в отличие от первых используются только в процессе физического воспитания. Но вместе с тем указанное обстоятельство несколько не гипертрофируют значение специфических методов над общепедагогическими, поскольку только их совместно-системное использование позволяет достичь конечную цель обучения упражнению в виде закрепления двигательного действия на уровне устойчивого навыка, доведенного до определенной степени автоматизма. Однако, несколько не умаляя значение общепедагогических методов, следует отметить, что в физической подготовке сотрудников ОВД России, в частности, при изучении боевых приемов борьбы, все же ключевая роль отводится специфическим методам физического воспитания.

Исторически из этой группы выделяют три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, соревновательные и игровые методы, которые для реализации педагогической задачи должны использоваться комплексно в разумном сочетании в соответствии с методическими принципами. Из перечисленных типов методов для физической подготовки в системе МВД России существенное значение имеет

методы строго регламентированного упражнения, которые составляют достаточно большую группу и характеризуются четким предписанием движений и операций, входящих в состав упражнения, вплоть до количества повторений двигательных действий с максимально точной регламентацией величины нагрузки.

Учитывая значимость данного инструментария для физической подготовки ряда силовых ведомств, он не остался за пределами поля зрения ряда исследователей-методологов.

Так, Л.П. Матвеевым приведена типология методов, входящих в состав исследуемой группы по определенному перечню критериев. По критерию освоения двигательных действий Л.П. Матвеев выделяет варианты метода расчлененно-конструктивного упражнения и целостно-конструктивного упражнения, по критерию направленности воздействия на двигательные качества – методы избирательно-направленного упражнения и сопряженного упражнения, по критерию стандартизации и вариативности действий – методы стандартно-повторного и вариативного упражнения, по критерию сочетания перечисленных признаков в рамках отдельных методов – комбинированные разновидности методов (стандартно-вариативного упражнения с постоянным и меняющимися интервалами отдыха), комплексному содержанию занятий – модификация методов упражнения в структуре «круговой тренировки» [4].

Представленная Л.П. Матвеевым типология методов строго регламентированного упражнения в целом корреспондируется с состоявшимся в теории физического воспитания подходом их классификации, согласно которому рассмотренные варианты можно объединить в две группы, в частности, на ориентированные обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств [3].

Вместе с тем из перечисленного перечня вариантов методов строго регламентированного упражнения для физической подготовки сотрудников ОВД России с учетом специфики их деятельности наиболее продуктивны те разновидности, которые по своему функционалу направлены на обучение двигательным действиям, лежащих в основе техники выполнения боевых приемов борьбы.

Однако данное обстоятельство несколько не снижает значение и роль второй группы методов строго регламентированного упражнения. Их педагогический потенциал существенен, они играют важную роль в системе физической подготовки сотрудников ОВД России, так как направлены на формирование и совершенствование таких физических качеств, от которых непосредственно зависит успешное выполнение сотрудниками оперативно-служебных задач, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Развиваемые ими физические качества являются основой и базисом, на которых и с помощью которых формируются двигательные навыки выполнения специально-прикладных упражнений – боевых приемов борьбы, являющихся основным ядром реализации на

практике сотрудниками полиции права применения такой меры государственно-правового принуждения, как физическая сила.

Тем не менее при обучении боевым приемам борьбы основная роль отводится группе методов строго регламентированного упражнения, которые направлены на формирование двигательных действий. А развитие физических качеств посредством сопряженного применения второй группы методов является фоном деятельности по формированию навыков боевых приемов борьбы.

К перечню методов обучения двигательным действиям в теории физического воспитания принято относить:

- целостно-конструктивный метод, подразумевает изучение двигательного действия с начального этапа в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части;

- расчлененно-конструктивный метод, предполагает разучивание сложного двигательного действия посредством его расчленения и поочередной отработки по отдельным элементам с последующим объединением в единое целое;

- метод сопряженного воздействия, ориентирован на совершенствование

техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Применение перечисленного инструментария в процессе обучения боевым приемам борьбы имеет свои особенности, которые во многом predeterminedены спецификой формирования двигательного навыка. Если в целом структура процесса обучения – это схема движения обучающегося от незнания к знанию, от знания, менее совершенного к знанию более совершенному [1], то овладение любим действием – это формирование определенной системы движений и действий [5]. А потому обучение двигательным действиям представляет собой процесс формирования первоначального представления о двигательном действии с последующим его практическим претворением в виде двигательных умений и навыков.

Закономерности формирования условно рефлекторных связей, лежащих в основе появления навыка, раскрыты в многочисленных трудах отечественных физиологов. Весь процесс становления и совершенствования навыков можно условно разделить на три основные этапы:

- этап начального разучивания, предполагает формирование ориентировочной основы действия в виде первоначального представления об упражнении;

- этап углубленного разучивания, включает уточнение представления об упражнении по параметрам техники его выполнения и устранение ошибок в нем;

- этап результирующей отработки действия (этап совершенствования), подразумевает закрепление прочного двигательного навыка, доведенного до автоматизма [2].

Каждый из представленных этапов процесса обучения двигательным действиям преследует определенную для себя дидактическую цель, для достижения которой решает дидактические задачи. Последовательная и поочередная реализация дидактических целей и задач на каждом этапе обучения позволяет построить образовательный процесс в соответствии с общепедагогическим принципом «от простого к сложному» и выстроить рациональную комбинацию методов строго регламентированного упражнения из рассматриваемой группы, которая реализуется в следующей последовательности:

- на этапе первоначального разучивания общее представление о двигательных действиях формируется посредством визуального освоения приема в целостной структуре и последующим их расчленением и разучиванием по отдельным элементам и действиям, которые последовательно соединяются в отдельные фазы, а затем – в одно целостное действие;

- на этапе углубленного разучивания достигается понимание закономерностей техники выполнения двигательного действия за счет разучивания приема в целостной структуре с уточнением наиболее значимых элементов и действий, а также его отработкой в убыстряющем темпе;

- на этапе результирующей отработки совершенствуется техника выполнения приема посредством многократного воспроизведения приема в целостной структуре, а также их сочетаний и комбинаций, в том числе в постоянно усложняющихся условиях с применением не только метода сопряженного воздействия, но и игровых методов.

### Обсуждение

Таким образом, резюмируя по статье, следует отметить, что педагогический потенциал методов строго регламентированного упражнения существенен. Рассматриваемый тип методов играет важную роль в системе физической подготовки сотрудников ОВД России, так как является основным инструментарием для формирования двигательных умений и навыков, лежащих в основе техники выполнения боевых приемов борьбы – основных способов применения такой меры государственно-правового принуждения, как физическая сила. Данные методы составляют достаточно большую группу и характеризуются четким предписанием движений и операций, входящих в состав упражнения. При применении их в обучении боевым приемам борьбы основная роль отводится группе методов, которые направлены на формирование двигательных действий. А развитие физических качеств посредством сопряженного применения иных групп методов рассматриваемого типа является фоном деятельности по формированию навыков боевых приемов борьбы. В процессе обучения методы строго регламентированного упражнения с учетом намеченных дидактических целей и задач оптимально сочетаются и комбинируются.

Список литературы:

- 1) Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
- 2) Косиковский А.Р., Литвин Д.В., Корнеева М.П. и др. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России: учебно-методическое пособие. – М.: Академия управления МВД России, 2019. – 109 с.
- 3) Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 4) Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
- 5) Смирнов С.А., Котова Е.Н., Шиянов Е.Н. и др. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 1999. – 512 с.

УДК 796.966

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО  
КАТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ

Бербин Н.А.

Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма

Россия, г. Казань

THEORETICAL ASPECTS OF THE APPLICATION OF POWER  
SKATING IN THE TRAINING PROCESS OF HOCKEY PLAYERS

Berbin N.A.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russia, Kazan

Аннотация: В статье рассмотрен вопрос применения технологии силового катания с целью совершенствования техники катания хоккеистов. Проведен обзор зарубежной практики, а также статей по данной тематике. Техника силового катания выступает одним из эффективнейших способов совершенствования мастерства, который в отечественной практике пока недостаточно распространен и не раскрыт в рамках методической литературы.

Ключевые слова: хоккей, техника катания, силовое катание, техническая подготовка, методика.

Annotation: The article deals with the issue of applying the technology of power skating in order to improve the skating technique of hockey players. A review of foreign practice, as well as articles on this topic, was carried out. The technique of power skating is one of the most effective ways to improve skills,

which is not yet sufficiently widespread in domestic practice and has not been disclosed in the framework of methodological literature.

Key words: hockey, skating technique, power skating, technical training, methodology.

Введение. Актуальность данной статьи определяется тем, что большинство традиционных методик совершенствования техники передвижения на коньках квалифицированных хоккеистов не соответствуют современным требованиям и не дают ожидаемого эффекта, что приводит к необходимости применения новых инновационных методик.

Большинство отечественных тренеров в своей практике используют традиционные методики с целью совершенствования техники передвижения на коньках. Основой таких методик выступает многократное повторение одних и тех же упражнений без учета физических качеств хоккеиста, однако кто-то может быть сильнее, иметь лучший баланс для выполнения тех или иных упражнений. Однако в хоккее, как и в других видах спорта появляются новые тенденции и тренды, которые требуют существенных изменений в тренировочном процессе.

Цель статьи заключается в обзоре зарубежной литературы о методиках и техниках использования силового катания в тренировочном процессе хоккеистов.

В качестве методов исследования были использованы такие методы, как анализ литературы, обобщение и синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. Высокие достижения хоккеиста определяются уровнем его натренированности, насколько хорошо подготовлены его мышцы, которые дают силу, скорость, выносливость, ловкость и быстроту чтобы достичь лучшей формы, играя в команде, не взирая ни на какую усталость. Техника катания у таких спортсменов становится автоматической в процессе гладкого бега, маневрирования, поворотов, разворотов, бросков и передач шайбы на большой скорости.

Силовое катание включает в себя несколько сложных навыков. К ним относятся: конькобежные старты, быстрый шаг, остановки и катание спиной вперед. Кроме того, эти навыки должны быть интегрированы в хоккей, который требует быстрой смены направления, траекторий катания и резких остановок, при этом необходимо удерживать шайбу и следить за происходящим вокруг. Таким образом, передвижение на коньках является многогранным и очень сложным двигательным навыком.

В настоящее время в современном хоккее с шайбой существует объективное противоречие, с одной стороны между необходимостью совершенствования техники катания квалифицированных хоккеистов, с другой, недостаточной разработанностью методики совершенствования техники передвижения на коньках с элементами силового катания. Техника силового катания из-за небольшого количества тренеров, владеющих данными техниками на высоком уровне, получила меньше внимания со стороны

спортивных ученых, тренеров и хоккеистов, чем большинство других форм совершенствования техники передвижения на коньках. В то время как активное использование зарубежными тренерами по хоккею элементов силового катания и высоких результатов хоккеистов различных команд, позволяет утверждать, что данная техника эффективна и может быть внедрена в тренировочный процесс, как юных, так и квалифицированных хоккеистов.

Работы зарубежных авторов позволяют утверждать, что техника силового катания должна быть построена на взрывных движениях тела. Каждая тренировка должна включать элементы, направленные на совершенствование навыка силового катания. Традиционные силовые тренировки являются частью процесса, если они не включают в себя взрывные движений для тренировки скорости центральной нервной системы (ЦНС), силовые тренировки сами по себе слишком ограничены.

Это объясняется тем, что чем тяжелее подъем, тем медленнее движется тело, каждый подъем включает замедление в последней части движения, именно в той точке, где конькобежный шаг требует максимального ускорения, традиционные силовые тренировки игнорируют ключ к силе катания: отведение бедра-вращение-разгибание, амплитуда движений во всех подъемах штанги ограничена одной плоскостью; тем не менее, ни один вид спорта — тем более хоккей — не ограничивается одной плоскостью.

В связи с этим методика совершенствования техники передвижения на коньках квалифицированных хоккеистов с элементами силового катания должна включать такие упражнения на льду, как:

- упражнения с переменной направлением от внешней к внутренней кромке поля, а также упражнение по технике катания одной ногой, двигаясь по льду, создавая S-образные фигуры;
- изменение скорости;
- ускорение шага;
- взрывные кроссоверы;
- взрывные повороты на горке;
- ускорение от края до края;
- “Шведские круги”.

На льду каждое повторение должно быть выполнено со 100-процентным качеством, поэтому интервалы отдыха имеют решающее значение. Даже тренировки на выносливость должны быть быстрыми, с идеальным выполнением для развития скорости и эффективной механики. Важно использовать качественные коньки, а также учитывать физиологию, недопустимо выполнение вышеперечисленных упражнений после точки накопления молочной кислоты и временной усталости (около 6-10 секунд в зависимости от интенсивности).

Обзор зарубежной литературы, а также практики тренировочного процесса зарубежных команд, позволяет сделать вывод, что методика совершенствования техники силового катания должна включать в себя блок упражнений вне льда, который также существенно влияет на

результативность. М.Браком[1], Д. Макадам [2], Г. Рейнолдс [3] в качестве наиболее эффективных упражнений выделяют следующие:

- прыжок с силовым приседанием на 180 градусов: начиная с положения приседания с поднятой грудью, взрывной прыжок вверх и вперед, поворот на 180 градусов в воздухе и мягкое приземление обратно в положение приседа;

- боковой выпад в поперечный под выпад: ноги на ширине бедер, сделать боковой выпад, затем скрестить одну ногу позади другой, чтобы выполнить поперечный под выпад;

- переходы с отягощениями: ноги шире ширины бедер, переносить вес из стороны в сторону, сохраняя положение корпуса и глубоко сгибая одно колено за раз;

- шаги на коньках: имитируя свой шаг на коньках, отведите правую ногу назад и вправо, глубоко согнув левое колено, в то время как правая рука согнута и вытянута вперед, вверх и слегка поперек тела, синхронизировать движения рук и ног, после чего переключиться на другую сторону;

- трехточечные шаги: начиная с глубокого сгибания в колене и сведите ноги вместе, вытяните одну ногу прямо за собой, полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу назад и в сторону (примерно на 45 градусов), полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу сразу в сторону и полностью восстановитесь до середины, прежде чем переключать ноги.

- прыжки с внутренней кромки: выполняйте боковые прыжки с внутренней кромки, необходимо использовать правую ногу для прыжка влево, приземляясь на левую ногу, нагружая колено и прыгая вправо с левой ноги.

Б.Рой в своей статье о технике силового катания утверждает, что самая большая ошибка, которую хоккеисты совершают при переходе — это слабый толчок ногой. Если хоккеист поворачивает направо и скрещивает левый конек над правым, необходимо сильно вдавить правый конек в лед под левой ногой. Если хоккеистом не используется оба конька, чтобы приложить силу ко льду во время перехода, происходит значительная потеря скорости [5].

Так, в статье Г.Вейна раскрывается авторский метод тренировок переходной скорости, которое также доказало свою эффективность на практике [4]. Это упражнение с высокой интенсивностью и высокой скоростью, которое включает в себя все аспекты передвижения на коньках и переходов. Для выполнения упражнений в технике силового катания:

- начните с одного из четырех углов лицом прямо перед собой;
- бегите на полной скорости к вершине ближайшего круга вбрасывания;

- повернитесь назад и передвигайтесь на полной скорости до конца того же круга;

- резко остановитесь и смените направление к нижней части другого круга вбрасывания в этой зоне;

- пройдите второй круг вбрасывания на полной скорости и проскочите синюю линию.



Выводы: силовое катание становится наиболее важным инструментом для хоккеистов различных игровых амплуа, которые стремятся повышать свой уровень мастерства. Даже профессиональные спортсмены уделяют большое внимание развитию техники передвижения на коньках не только во время основного тренировочного процесса, но и в индивидуальных тренировках. Хорошо поставленная техника, помогает спортсмену на всех этапах его карьеры и подразумевает в себе максимальную эффективность с наименьшей отдачей сил. На сегодняшний день силовое катание остается одним из самых быстрых и эффективных методов совершенствования хоккеиста. Помимо того, что силовое катание является отличным занятием для поддержания формы, силовое катание помогает игроку развивать скорость ног, а также улучшает их мобильность и ловкость.

#### Список литературы:

- 1) M. Bracom. Training history constrains postural sway dynamics: A study of balance in collegiate ice hockey players/ Mark W. // Gait & Posture October 2018. – Vol. 66.–P. 278-282.
- 2) D. MacAdam. Relationship of off-ice and on-ice performance measures in high school male hockey players/ J Strength Cond Res // 2019.- P. 23-30
- 3) G. Reinolds, Biomechanics of Power Skating: Past Research, Future Trends University of Windsor, Canada// 2020.- P. 246-250
- 4) G. Wayne Marino, Biomechanics of Power Skating: Past Research, Future Trends University of Windsor, Canada// 2020.- P. 246-250
- 5) Roy, B. Relationship of off-ice and on-ice performance measures in high school male hockey players/ J Strength Cond Res // 2019.- P. 23-30

УДК: 796/799

#### ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Андреева Ю.С.<sup>1</sup>, Фёдоров И.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), Россия, г. Москва

<sup>2</sup>Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), Россия, г. Москва

#### FUNDAMENTALS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Andreeva Y.S.<sup>1</sup>, Fedorov I.G.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Moscow State Linguistic University (MSLU), Russia, Moscow

<sup>2</sup> Moscow State Linguistic University (MSLU), Russia, Moscow

Аннотация: В статье рассматриваются основы планирования и организации физической культуры в высших учебных заведениях. Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, планирование, организация, вуз.

Annotation: The article discusses the basics of planning and organization of physical education in universities.

Keywords: physical education, students, planning, organization, university.

Актуальность. Современный человек постоянно находится в динамичных социальных условиях, где главным приоритетом становится интеллектуальное развитие индивида. В связи с этим изменяется сущность и содержание программ подготовки специалистов в высших учебных заведениях. В настоящее время процесс обучения студентов характеризуется значительным сокращением общего объема двигательной работы при одновременном повышении нагрузки на психоэмоциональную сферу. Пребывание в режиме пониженной двигательной активности в течение длительного периода времени приводит к снижению функциональных и адаптационных возможностей организма, что оказывает неблагоприятное воздействие на физическое и ментальное здоровье.

Внедрение в образовательную программу высшего учебного заведения занятий по профессиональной и прикладной физической подготовке способствует развитию у будущих выпускников личностных, в том числе морально-эстетических, качеств, сенсорных и моторных навыков, педагогических и профессиональных компетенций. Естественная физическая культура способствует устойчивому функционированию организма, а также отдельных физиологических и психических процессов.

Предмет физической культуры в вузе — один из самых продолжительных по количеству выделяемых часов. Причиной тому служит потребность в гармоничном развитии личности за счет совершенствования не только интеллектуальных, но и физических возможностей человека. А полноценное физическое воспитание студентов возможно только при выполнении определенных задач, сформулированных в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

Для рассмотрения основ планирования и организации физического воспитания в высших учебных заведениях необходимо выделить задачи физической культуры, к которым относятся:

- освоение базовых представлений о социальной роли физической культуры в развитии индивидуальных и профессиональных качеств личности;
- освоение и закрепление базовых практических навыков, направленных на укрепление физического и психического здоровья будущего специалиста;
- обеспечение общей физической подготовленности студентов в целях развития их физической и психической готовности к будущей профессиональной деятельности;
- совершенствование индивидуальных двигательных способностей, расширение фонда теоретических и практических навыков в области физической культуры и спорта;

- формирование ценностного отношения и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование стремлений к физическому самосовершенствованию [1].

Указанные задачи отражены в программе физической подготовки обучающихся высших учебных заведений, включенной в общую образовательную программу по подготовке специалистов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение.

Формирование системы физического воспитания обучающихся высших учебных заведений осуществляется в соответствии с примерной учебной программой по физической культуре (утв. Приказом Госкомитета РФ по высшему образованию от 26.07.1994 № 777). Тот же нормативный документ закрепляет инструкции по организации и содержанию кафедр физического воспитания вузов. Примерная учебная программа отражает основные принципы построения системы физической подготовки будущих выпускников, а также важнейшие образовательные и воспитательные задачи физической культуры и спорта.

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл социально-экономических дисциплин и в общей сложности составляет 328 часов. Далее рассмотрим порядок распределения указанного количества учебных часов в течение всех курсов очной формы обучения.

Дисциплина	Вид работы	Семестры						Итого
		1	2	3	4	5	6	
Физическая культура	Всего часов	56	56	56	56	52	52	328
	Аудиторная работа (час)	56	56	56	56	52	52	328

Рис. 1. Распределение учебных часов по семестрам на очной форме обучения

Занятия по физической культуре разделены на вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

Вводная часть предполагает постановку целей и задач учебного занятия, формирование представлений об основной части.

В подготовительной части занятия предполагается общая и специальная разминка, которая даст настрой на предстоящее занятие физической культурой. А именно для этого следует подготовить мышцы опорно-двигательного аппарата, затем дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Для этих целей в общей разминке применяется медленный бег, который в среднем длится 7 минут и общие развивающие упражнения для всех

групп мышц. К таким упражнениям относятся: стойки, седы, приседы, выпады, положения лежа, упоры, наклоны, повороты. Специальная разминка предполагает выполнение некоторых специальных упражнений, частично воспроизводящих механику движения и уровень нагрузки предстоящих занятий [2].

Основная часть занятия занимает большую часть времени и предполагает время для игры (футбол, волейбол, баскетбол), подготовку к сдаче нормативов или саму сдачу нормативов в период сессии.

В заключительной части студент приходит в обычное взвешенное состояние за счет снижения физической активности и при необходимости проводит анализ прошедшей физической активности.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» включает различные формы учебных и внеучебных занятий, ориентированных на развитие физической и психологической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Формы занятий классифицируются по нескольким признакам, что позволяет выделить следующие виды учебных занятий:

- теоретические, практические и контрольные занятия;
- учебно-тренировочные и элективные методико-практические занятия;
- индивидуальные и индивидуально-групповые занятия;
- учебные занятия, дополнительные занятия, консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и занятия под контролем преподавателя.

Также следует рассмотреть основные формы организации внеучебных занятий;

- выполнение физических и рекреационных упражнений в течение дня;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом, активным туризмом;
- участие в работе спортивных клубов и секций;
- проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий

[3].

Образовательный минимум дисциплины «Физическая культура» выражен следующими дидактическими единицами:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социальные и биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Указанные тематические блоки являются обязательными для освоения всеми обучающимися, проходящими профессиональную подготовку по

программам высшего образования. Изучение каждой темы предполагает проведение тематических, практических и контрольных занятий [4].

Полномочия по организации физического воспитания распределены между несколькими уровнями управления. Обеспечение формирования системы физической подготовки студентов и контроля за их состоянием здоровья входит в обязанности ректора высшего учебного заведения. Функциональная роль университетских общественных объединений и административных подразделений заключается в реализации мер, направленных на формирование системы физического воспитания обучающихся. В свою очередь, кафедра физического воспитания вуза несет ответственность за проведение занятий согласно учебному плану. При необходимости спортивный клуб университета совместно с кафедрой физического воспитания осуществляют организацию массовых спортивно-оздоровительных мероприятий и иных форм внеучебной работы. В течение всего периода обучения по программе физической подготовки проводится медицинское обследование студентов при участии специалистов медицинского пункта образовательного учреждения и поликлиники, закрепленной за вузом [5].

Выводы. Рассмотрев особенности планирования и организации физической культуры в заведениях высшего образования, можно сказать, что у студента, завершившего обучение по данной дисциплине, формируется потребность в дальнейшем физическом самосовершенствовании. Соответственно, освоение будущими специалистами базовых теоретических и практических навыков в области физической культуры способствует развитию разносторонних физических способностей человека, и, как следствие, воспитанию мотивированного и успешного человека во многих сферах жизнедеятельности.

#### Список литературы

1. И.Э. Исхакова, С.В. Симонова, И.Р. Хабибуллин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 48 (443). — С. 613-616. — URL: <https://moluch.ru/archive/443/97086/> (дата обращения: 18.12.2022).
2. Основы организации физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] // URL: <https://referat.co/ref/655932/read?p=3> (дата обращения: 18.12.2022).
3. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении [Электронный ресурс] // URL: <https://referat.co/ref/655932/read?p=3> (дата обращения: 18.12.2022).
4. Система планирования учебного процесса по дисциплинам физическая культура и Прикладная физическая культура в ВУЗе, как необходимое условие решения образовательных и воспитательных задач, рационального использования спортивных объектов. [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-planirovaniya-uchebnogo-protsesssa->

po-distsiplinam-fizicheskaya-kultura-i-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-v-vuze-kak/viewer (дата обращения: 18.12.2022).

5. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе [Электронный ресурс] // URL: [https://sbmpei.ru/files/uplfiles/LEKTSIYA\\_8.pdf](https://sbmpei.ru/files/uplfiles/LEKTSIYA_8.pdf) (дата обращения: 18.12.2022).

УДК 5527

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В  
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ И ПРОЦЕСС  
РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ МЕТОДИКИ

Мельников А.И., Служителей А.В., Тощева А.А

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т  
Трубилина, Россия, г. Краснодар

INTRODUCTION OF NON-TRADITIONAL SPORTS IN PHYSICAL  
EDUCATION, THEIR SIGNIFICANCE AND THE PROCESS OF  
IMPLEMENTATION OF THIS METHOD.

Melnikov A.I., Sluzhitelev A.V., Toshcheva A.A

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

**Аннотация:** Область физической культуры постоянно совершенствуется, это напрямую связано с введением новых (нетрадиционных) видов спорта, проведением различных мероприятий, а также обновлением перечней дисциплин. Нетрадиционным видом спорта отводится особое внимание, это связано с их разнообразием, они требуют особой подготовки и высококвалифицированных специалистов, которые помогут людям достигнуть определенных высот.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, виды, нетрадиционные, здоровье, дисциплины.

**Annotation:** The field of physical culture is constantly being improved, this is directly related to the introduction of new (non-traditional) sports, holding various events, as well as updating the lists of disciplines. Special attention is paid to non-traditional sports, this is due to their diversity, they require special training and highly qualified specialists who will help people reach certain heights.

**Key words:** physical culture, sports, types, non-traditional, health, disciplines.

**Введение.** Формирование нетрадиционных видов спорта требует специальных познаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании и организации здоровья человека. На занятиях они используют спорт и мастерски-прикладную физическую подготовку для приобретения личного опыта занятий физкультурно-спортивной деятельностью, увеличения уровня

многофункциональных и двигательных возможностей организма. Данная тема однозначно, как никогда актуальна на сегодняшний день, так как люди сами изъявляют желанием попробовать себя в новых видах спорта, в том числе и придумывают их сами. Стоит отметить, что нетрадиционные виды спорта подходят и существуют абсолютно для всех, независимо от пола, возраста и возможностей, в том числе и инвалиды, люди с ограниченными возможностями могут раскрыть свой потенциал и чувствовать себя более открыто, иметь те же навыки, что и остальные. В данной статье мы рассмотрим положительные и отрицательные стороны нетрадиционных видов спорта, изучим несколько из них, проанализируем то, какое влияние они оказывают на людей и на что стоит обратить внимание.

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение литературных и интернет источников.

Обратимся к предпосылкам возникновения данных видов спорта. Специалисты утверждают, что этому послужило: государственная поддержка, олимпийские игры, стремление людей к чему-то новому, общественное мнение, приобщение к спорту людей с ограниченными возможностями, общедоступность, проблемы со здоровьем, конкуренция, человеческий фактор и многое другое.

Рассмотрим и разберем подробно несколько видов. Гидроаэробика подходит для людей любого возраста, желающих укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру и зарядиться положительными эмоциями. Исходя из названия можно понять то, что это водный вид спорта, в чем большой плюс, так как во многих учебных заведениях есть бассейны и трудностей в этом плане не возникнет. Многие учреждения, практикующие данное направление так же обучают людей дополнительно, в удобное для них время. Не стоит забывать, что не только вузы внедряют этот вид спорта, но и коммерческие предприятия, что способствует популяризации нетрадиционных видов спорта.

Роллеспорт- катание на роликовых коньках набирает свою популярность не только у молодежи, но и для людей постарше. Этому, отчасти поспособствовали детские воспоминания. Данная разновидность включает и массовые занятия с целью укрепления здоровья, и спортивные дисциплины, относящиеся к разряду профессиональных, таких как: хоккей на роликах, фигурное катание, фристайл.

Флорбол – малоизвестный вид спорта, схожий с хоккеем, имеющий большое преимущество, так как не требует наличие льда. Игра проходит в спортивном зале, на замену шайбе приходится небольшой мяч, команда состоит из вратаря и пяти полевых игроков.

Аэроаэробика/аэройога – данная дисциплина не требует специальной подготовки, включает в себя растяжку с помощью гамаков. Укрепляет мышцы, расслабляет спину и развивает гибкость. Стоит отметить, что данные виды спорта имеют различия, аэроаэробика направлена на растяжку мышц при помощи собственного веса, занятия проходят более активно, нежели в аэройоге, так как там уклон на проработку конкретных воздушных элементов.

Гольф — это спортивная игра, в которой соревнуются отдельные участники или команды, забивая небольшой мяч в специальные лунки ударами клюшки, пытаясь преодолеть отведенное расстояние за минимальное количество ударов. К сожалению, мало где возможно его практиковать, необходимо большое пространство и наличие специалистов, которые смогут приобщить людей к данному увлечению.

Существует множество видов спорта для людей с ограниченными возможностями, не менее интересных и в то же время достаточно сложных. Разберем виды заболеваний и подберем дисциплину, которая подойдет при данном недуге. При поражении опорно-двигательного аппарата люди нуждаются в реабилитационном спорте, им может послужить: стрельба из лука, теннис на колясках, марафоны на колясках, штанга, танцы на колясках. На помощь людям, имеющим плохое зрение может прийти дзюдо, основанное на захватах и различных приемах, также пауэрлифтинг – силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднятие штанги лежа и отрыв штанги от помоста, гидроаэробика и голбол - задачей которого является поражение ворот соперника оснащенным колокольчиком мячом. Заболевания слуха – водное поло, парусный спорт, боулинг и армреслинг.

При внедрении нетрадиционных видов спорта необходимо совершенствование программ подготовки в различных областях. Люди, ранее не занимавшиеся спортом, требуют профессионального контроля при выполнении дисциплины, такого как: степень влияния на состояние здоровья, физическая подготовка. Обобщенно говоря, приобретение технических навыков без вреда здоровью.

Вывод: Нетрадиционные виды спорта вызывают колоссальный интерес, как и у молодежи, так и у взрослого населения. Основываясь на вышесказанном с точностью, можно сказать, что внедрять данные дисциплины в образовательный процесс необходимо. Повышение двигательной активности, упорные тренировки и физкультурно-спортивные мероприятия, приобщают население к здоровому образу жизни, улучшают качество жизни и скрашивают времяпрепровождение. Большим плюсом являются тренировки для людей с ограниченными возможностями, позволяющие им быть полноценными людьми, пробуя себя в чем-то новом. Это и является целью внедрения нетрадиционных видов спорта в физкультурное образование.

#### Список литературы:

1. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433.

2. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях:



Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. З.Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 364-365

В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О.В. Морозова, А.С. Солодкова. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.

УДК 796

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕТОДОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Блинова Е.С., Федосова Л.П.

ФГБОУ ВО КубГАУ им. И.Т. Трубилина, Россия, г. Краснодар

## HISTORICAL TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION METHODOLOGY

Blinova E.S., Fedosova L.P.

FSBEI of HE KubSAU I.T. Trubilina, Russia, Krasnodar

Аннотация: в этой научной статье мы проведём анализ развития и изменения методологии физической культуры на протяжении различных исторических периодов, а также произведём оценку влияния на неё уникальных факторов той или иной эпохи. На основе полученных данных и выводов, мы построим предположения о том, какие изменения могут произойти в методологии физической культуры в ближайшем будущем.

Ключевые слова: физическая культура, методология, развитие, спорт, тренировка, исследование.

Annotation: This research paper analyses the development and changes in physical culture methodology over different historical periods and assesses the impact of unique factors of different epochs. Based on these findings and conclusions, we speculate on what changes in physical culture methodology may occur in the near future.

Key words: physical education, methodology, development, sport, training, research.

### Введение

На протяжении всей истории человечества физическая культура играла важнейшую роль в процессе всестороннего развития каждого отдельного человека и содействовала поддержанию всеобщего благополучия. Методики, применяемые на заре её развития, со временем претерпели значительные изменения, отражая процессы преобразований в обществе, культуре и научных познаниях. Изучение этих исторических тенденций в развитии методологии физического воспитания дает не только представление о том, как менялись какие-либо конкретные физические упражнения, но и проливает свет на факторы, повлиявшие на причины этих преобразований. Целью данной исследовательской работы является проведение анализа развития и общих тенденций методологий физической культуры, а также влияния на них внешних факторов, характерных для конкретной исторической эпохи.

### Организация

В этой статье мы проведем анализ развития методик, применяемых в физической культуре, дабы отследить её корни вплоть до древних цивилизаций и изучить особенности ее развития в различных эпохах. Изучая исторические записи, научные труды и отчеты из различных временных промежутков нашей истории, мы исследуем, под воздействием каких факторов происходила эволюция методов физического воспитания. Исследование этих исторических тенденций поможет не только углубить понимание важности физкультуры в жизни человека, но и дать понимание за какими методиками стоит будущее всей физической культуры.

### Методы исследования

Для выполнения поставленной задачи нами были выбраны следующие методы исследования:

1. Литературный обзор: используя различные книги, научные статьи и работы, непосредственно относящиеся к теме исследования, мы получаем необходимый перечень основных тем и идей, связанных с развитием методологии физической культуры. Труды исследователей, прошлого и настоящего упрощают для нас поиск и систематизацию информации по тем или иным вопросам, касающимся нашей основной темы.

2. Исторический анализ: на данном этапе, мы провели обобщение полученной информации о тенденциях в физической культуре на протяжении человеческой истории. Систематизируя её по общим признакам, мы приобщаем её к конкретной эпохе, что даёт нам представление о доминирующих методологиях на конкретных отрезках истории.

3. Сравнительный анализ: этот этап подразумевает под собой, сравнение как основных методологий конкретной эпохи, выявленных в предыдущем этапе, так и факторов, непосредственно влияющих на их

становление. Данный шаг является ключевым, так как на нём происходит выявление как общих черт, так и тех, что показывают отличия физической культуры в разное время и место. Как итог, становятся очевидны факторы, наиболее влияющие на физкультуру, знание их, позволяет нам строить предположения о методологиях, которые способны стать популярными в будущем.

### Результаты исследования

Используя методы исследований, приведенные в предыдущем разделе, нами был сделан вывод о том, что историю методологии физической культуры следует рассматривать, опираясь на научно-дисциплинированные рамки истории:

- Древний мир: в ходе исследования работ, относящихся к этому времени, мы сделали вывод о том, что в древних цивилизациях, таких как Греция, Рим или древний Египет физическая культура была наиболее тесно связана с философскими и религиозными учениями, а также с различными играми. Методология включала в себя преимущественно элементы легкой атлетики и акробатики, а также борьбу и езду на коне. Философские учения той эпохи, имевшие своё влияние на территориях южной Европы, несли в массы идеи единства тела и духа, и как следствие для людей, бывших под влиянием подобных учений, поддержание хорошей физической формы было крайне важным аспектом повседневной жизни и именно в античности зародился спорт, в нашем современном понимании.

- Средневековье: в данную эпоху, произошел настоящий упадок физической культуры, были забыты многие методологии, а на место античных спортивных состязаний пришли различные крестьянские и дворянские игры. В основном и те, и другие зачастую носили более развлекательный характер, нежели, чем оздоровительный. На место философских и религиозных течений древнего мира, пришло христианское духовенство, которое пропагандировало обратную истину – отречение духа от тела. Для среднего жителя средневековья мирская жизнь не имела большой значимости, собственное тело воспринималось, лишь как брэнная оболочка для души, истязая которое, в борьбе с грехами, человек мог прийти к просветлению. Среди крестьянства - физическая культура, за исключением некоторых спортивных игр, фактически вымерла, так как условия жизни и уровень образованности был на ужасающе низком уровне. В дворянстве имели место быть рыцарские турниры, служащие для поддержания статуса, боевого духа и физической подготовки воинов, их методология была ориентирована на подготовку к сражениям, путем развития физической силы и выносливости. В отличие от античности главной целью физической культуры того времени, стало не поддержание здоровья и эстетической красоты, а развитие грубой силы и конкретных прикладных навыков.

- Новое время: в эту пору, произошла переоценка места человека в мире. Началось бурное развитие науки и её популяризация. Всё это в совокупности с доминированием рационализма над другими философскими

течениями, привели к новому витку подъема популярности физической культуры. Мода на подражание античной культуре, вернула в повседневную жизнь человека спорт, а развитие физиологии сделало подход к физическим тренировкам и состязаниям более системным. Методология включала в себя принципы регулярных тренировок и оздоровительных упражнений [4].

- Новейшее время: данное время характеризуется огромным скачком в развитии технологий. Это не могло не затронуть и физическую культуру, начали появляться различные тренажёры, спорт начал обретать свой современный вид. В это время города начали бурно разрастаться, приток людей простимулировал рост спроса на огромную массу услуг, относительно нашей темы, этот процесс привел к открытию общественной спортивной инфраструктуры (фитнес-центры, стадионы, спортивные площадки, тренажёрные залы и так далее). Методология стала включать в себя упражнения с спортивным инвентарём и тренажёрами, тренировки по подготовке к спортивным соревнованиям, окончательно оформились многие спортивные направления актуальные и по сей день [1]. Спорт начал набирать популярность среди народных масс, а физическая культура в большинстве стран закрепились как неотъемлемая часть повседневной жизни. Государства иницируют спортивные соревнования и прививают людям любовь к физической культуре с самого детства (детские сады, школы).

- Современность: в наше время, физическая культура развивается по направлению, заданному в прошлом веке. Спорт окончательно оформился как огромная индустрия, её популярность стимулирует приток финансовых вложений, распределяющихся по различным направлениям: внедрение новых технологий, реклама здорового образа жизни, проведение различных спортивных соревнований. Сегодня уже невозможно представить себе жизнь человека, который не сталкивается с физической культурой в самых разных её проявлениях. Современной методологии характерен метод индивидуального подхода. Научные открытия сделали очевидным факт того, что все люди разные и каждому подходит своя, индивидуальная программа тренировок. Несмотря на огромную популярность профессионального спорта, уже мало кто верит в миф о его неоспоримой пользе для каждого человека, напротив, ученые и эксперты в области физической культуры уверенно заявляют, что наиболее полезные тренировки – это тренировки, направленные на поддержание здоровья [3].

- Предполагаемое будущее: исследователи предполагают, что физическая культура в будущем пойдет по направлению большего интегрирования различных гаджетов и технологий. Компьютеры, высокоскоростной интернет, приборы собирающие данные о теле, искусственный интеллект – всё этой становится всё более доступным и компактным, что вполне может устроить новую революцию в методологии физической культуры уже в недалёком будущем [2]. Благодаря исследованиям учёных, в мире растёт понимание взаимосвязи ментального и физического здоровья, в дальнейшем это может дать свои плоды и глобально изменить

подход к физическим тренировкам. Добавляя ко всему вышеперечисленному, никогда нельзя забывать о том, что мы никогда не можем знать, какой фактор завтра может всё изменить.

#### Выводы

Методология физической культуры имеет глубокие корни, уходящие на тысячи лет в прошлое. Люди из разных эпох совершенно по-разному относились к развитию своих физических навыков, однако, общим оставалось одно – человек порой может и неосознанно, стремился к физической активности в самых разных её проявлениях. Даже когда для физической культуры наступали «тёмные» века, люди продолжали придумывать игры, состязания, турниры, тренировки и их методики.

Со временем человечество постепенно начало приходить к систематизации своих тренировок, физическая культура начала опираться на науку и как следствие унифицироваться, а популяризация спорта окончательно запустила процесс глобализации в этой сфере.

Сейчас мы можем лишь предполагать, какой будет физкультура будущего, но информация, предоставленная в этой статье, может помочь многим уже сегодня взглянуть на неё иначе, и, возможно, предложить миру новые методики физической культуры.

#### Список литературы:

1) Исупов М.А., Удовицкая Л.У. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека. Чебоксары, 2023. С. 337-340.

2) Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах. Отв. За выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 286-287.

3) Кулак А.А., Удовицкая Л.У. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Нижневартовск, 2021. С. 94-98.

4) Шмидт К.А. Руководство гимнастики для действующих войск с особым приложением для стрелковых частей, учебного пехотного батальона и военных и юнкерских училищ. СПб.: Тип. Министерства путей сообщения (А. Бенке), 1873. С. 1.

УДК 796

### ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМУ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Королев И.Ю., Федосова Л.П.

ФГБОУ ВО КубГАУ им. И.Т. Трубилина, Россия, г.

Краснодар

### INTEGRATION OF PE EDUCATION INTO THE GENERAL EDUCATION SYSTEM: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS AND HISTORICAL EXPERIENCE

Аннотация: В данной научной статье рассматривается интеграция физического воспитания в систему общего образования, уделяя особое внимание теоретическим и методологическим аспектам и опираясь на исторический опыт. В работе обсуждается важность физкультуры для обеспечения физического и психического благополучия учащихся и рассматриваются проблемы и преимущества, связанные с интеграцией физкультуры в основную учебную программу.

Ключевые слова: физическая культура, интеграция, исследование, образование, развитие.

Annotation: This research paper explores the integration of Physical Education (PE) education into the general education system, focusing on the theoretical and methodological aspects and drawing on historical experiences. The paper discusses the importance of PE education in fostering physical and mental well-being among students and examines the challenges and benefits associated with integrating PE into the broader educational curriculum.

Key words: physical education, integration, research, education, development.

### Введение

Физическое культура играет важную роль в обеспечении физического и психического благополучия учащихся. Поскольку важность целостного образования признается все больше, растет необходимость интеграции физкультуры в систему общего образования. Это сложная задача, требующая тщательного рассмотрения как теоретических, так и методологических аспектов. Также понимание исторического контекста интеграции дает более целостное представление о развитии этой области. Цель данной исследовательской работы - изучить теоретические и методологические аспекты интеграции физической культуры в систему общего образования.

### Организация

В этой статье мы рассмотрим организацию физического воспитания в рамках общей системы образования. В ней мы исследуем сферы применения физического образования, дадим исторический обзор его интеграции и рассмотрим текущее состояние физического образования в различных странах. Понимание различных подходов и проблем, связанных с интеграцией физического воспитания, позволяет разработать эффективные стратегии, способствующие физическому благополучию и целостному развитию учащихся.

### Методы исследования

Для того чтобы обеспечить надежную теоретическую основу, был проведен обширный обзор литературы. Он включал в себя обзор соответствующих научных журналов, книг, исследовательских работ и образовательных публикаций. Обзор литературы был посвящен теориям,

концептуальным основам и передовому опыту, связанному с интеграцией физического воспитания.

Кроме того, использовались тематические исследования для лучшего понимания успешных моделей интеграции физического образования. В них рассматривались конкретные школы, регионы или страны, которые эффективно интегрировали физическое воспитание в свои основные системы образования. Тематические исследования охватывали различные контексты, принимая во внимание разнообразные культурные, социальные и экономические факторы. Анализируя эти примеры, исследование стремилось выявить общие стратегии, проблемы и результаты, связанные с успешной интеграцией.

Сочетание этих методов исследования позволило всесторонне изучить теоретические основы, практические стратегии и опыт, связанные с интеграцией физического воспитания. Обзор литературы обеспечил теоретическую основу, а тематические исследования и качественный анализ добавили реальные перспективы и опыт, обеспечив целостное понимание темы.

#### Результаты исследования

Теоретические и методологические подходы к интеграции физического воспитания были изучены с помощью обширного обзора литературы. Обзор выявил различные рамки и модели, которые поддерживают процесс интеграции. Например, социально-экологическая модель подчеркивает взаимодействие между индивидуальными, межличностными, общественными и социальными факторами, которые влияют на участие в физической активности. Другие модели фокусируются на инклюзивной практике преподавания, разработке учебных программ и стратегиях оценки для обеспечения эффективной интеграции физического воспитания [3].

Исследование выявило несколько преимуществ интеграции физического воспитания в общую систему образования. Во-первых, оно способствует целостному развитию учащихся, способствуя развитию физической формы, двигательных навыков и общего благополучия. Регулярная физическая активность ассоциируется с улучшением успеваемости, когнитивных функций и психического здоровья. Во-вторых, интеграция физического воспитания способствует формированию позитивного школьного климата и укрепляет социальные связи между учащимися через командную работу, сотрудничество и взаимное уважение [1]. Наконец, она помогает сформировать привычку к физической активности на всю жизнь, способствуя более здоровому образу жизни после окончания школы.

Однако исследование также выявило трудности, связанные с интеграцией физического воспитания в систему общего образования. Ограниченные ресурсы, включая неподходящие помещения, оборудование и отсутствие подготовленных инструкторов, оказались значительными препятствиями для эффективной интеграции [4]. Кроме того, ограничения по

времени учебного плана, давление стандартизированного тестирования и конкурирующие приоритеты не позволяют выделять достаточное количество учебного времени на физическое воспитание. Чтобы решить эти проблемы, разработчики политики, педагоги и заинтересованные стороны должны работать над обеспечением достаточных ресурсов, возможностей профессионального развития и поддерживающей политики.

Результаты тематических исследований позволили лучше понять успешные модели интеграции физического воспитания. Примеры из разных стран продемонстрировали различные подходы и стратегии. Некоторые страны добились успеха в интеграции физкультуры в общую структуру учебного плана, выделив для занятий физкультурой отдельные временные интервалы и наняв квалифицированных инструкторов. Другие интегрировали физкультуру в другие предметы, способствуя междисциплинарному обучению и усиливая важность физической активности в различных образовательных областях [2]. Эти тематические исследования позволили получить практическое представление об эффективных стратегиях внедрения, включая согласование учебных программ, сотрудничество учителей и партнерство с местными сообществами.

#### Выводы

В заключении следует отметить, что интеграция физической культуры в систему общего образования имеет решающее значение для содействия целостному развитию и благополучию учащихся. В данной исследовательской работе были рассмотрены теоретические основы, преимущества, проблемы и практические стратегии, связанные с интеграцией физкультуры. Понимая многочисленные влияния физического воспитания на физические, когнитивные и социально-эмоциональные аспекты, педагоги и разработчики политики могут создать инклюзивный и комплексный образовательный опыт.

Результаты исследования подчеркивают важность выделения достаточных ресурсов, предоставления возможностей для профессионального развития и укрепления сотрудничества между заинтересованными сторонами для преодоления проблем, связанных с интеграцией физического воспитания.

#### Список литературы:

- 1) Исупов М.А., Удовицкая Л.У. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека. Чебоксары, 2023. С. 337-340.
- 2) Карпова Г.Г. История физической культуры и спорта как фактор формирования личности. Курск: Юго-западный государственный университет, 2021. С. 246-250.
- 3) Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах. Отв. За выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 286-287.
- 4) Кулак А.А., Удовицкая Л.У. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Нижневартовск, 2021. С. 94-98.



О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В  
КОНТЕКСТЕ РЕТРОСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Букреева П.К., Удовицкая Л.У.

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.

Трубилина, Россия, г. Краснодар

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,

Россия, г. Якутск

ON THE CONTINUITY OF COACHING TRAINING IN THE  
CONTEXT OF A RETROSPECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION

Bukreeva P.K., Udovitskaya L.U.

Kuban State Agrarian University named after I.T.Trubilina, Russia,

Krasnodar

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia,

Yakutsk

**Аннотация:** В данной статье анализируются теоретико-методологические и исторические проблемы, основания для возникновения и развития физической культуры и спорта, а также их значимость в обществе. История физической культуры и спорта представлена важным разделом научных познаний о физическом воспитании. С помощью основных методов изучения физической культуры и спорта собран историко-теоретический анализ. Прослеживается эволюция возникновения физического образования. Авторами выявляются роли физической культуры и спорта в жизни общества, выявляются средства, способствующие сохранению и укреплению здоровья современного человека.

**Ключевые слова:** Физкультурное образование, методологические подходы, теоретические методы, исторические аспекты, спорт.

**Annotation:** This article analyzes theoretical, methodological and historical problems, the grounds for the emergence and development of physical culture and sports, as well as their significance in society. The history of physical culture and sports is represented by an important section of scientific knowledge about physical education. With the help of the basic methods of studying physical culture and sports, a historical and theoretical analysis has been collected. The evolution of the emergence of physical education is traced. The authors identify the roles of physical culture and sports in the life of society, identify the means that contribute to the preservation and strengthening of the health of modern people.

**Key words:** Physical education, methodological approaches, theoretical methods, historical aspects, sport.

**Введение.** Актуальными проблемами являются изучения систем специальных и теоретических методов в науке о физической культуре и спорте, методологических подходов к сущности физкультурно-спортивного образования и профессиональной подготовки специалистов. На формирование основ истории физической культуры и спорта большое влияние оказали

отдельные исторические события, физические упражнения и элементы спортивных состязаний народов древности. Спорт претерпел множество изменений, но все же некоторые элементы остались прежними, тогда как другие видоизменялись со временем [1].

Организация и методы исследования. Исторические аспекты физкультурного образования отражают его развитие и эволюцию на протяжении многих веков. Физическое воспитание и спорт всегда играли важную роль в жизни человечества, влияя на его физическое и психическое развитие. На ранних ступенях развития обществу необходима была специальная физическая подготовка для обучения вооруженных сил или охоты. Физические силы необходимые для того времени, могли быть сформированы благодаря процессу специальной деятельности, что и определило потребность физической подготовки человека, как вида его культуры.

Как особый социальный институт физическая культура и спорт развивались в процессе умственного и физического труда [3].

Занятое в большинстве случаев физическим трудом, большинство населения, формировало физические качества естественным путем в ходе трудовой деятельности. С переходом к машинному производству, физический труд перестаёт быть доминирующим в структуре деятельности человека в обществе, благодаря чему и появилась необходимость развития физической культуры среди всех слоев населения.

Социальная универсализация, являющаяся важной тенденцией развития физической культуры и спорта, заключается в стремлении общества привлечь все слои населения к физкультурно-спортивной деятельности. В самом начале XX столетия, в отдельных странах, физическая культура и спорт становятся широко распространенным явлением. В настоящее время продолжает наблюдаться тенденция приобщения основной массы населения к занятиям физической культурой и спортом, что обусловлено общим ходом развития общественно-экономических отношений [2].

Однако, несмотря на уменьшение доли физического труда в производстве, и более комфортабельного и не трудоемкого ведения быта, востребованность в физическом спорте не становится меньше. Это определяет растущую потребность к физическому совершенствованию в обществе. Благодаря чему, сложилась закономерность: чем выше уровень экономического развития страны, тем больше людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Со временем значительно увеличились трудовые затраты, направленные на производство предметов для занятий физической культурой и спортом. С улучшением благосостояние народа, растет и спрос на приобретение необходимого для занятий инвентаря, строятся новые физкультурно-спортивные комплексы.

Физическая культура и спорт сформировались как особый социальный институт, который определяет государственную деятельность по образованию

подростающего поколения, обязательной физической подготовке правоохранительных органов, личного состава Вооруженных сил и других силовых ведомств России. Данный институт координирует сеть самодеятельных и коммерческих физкультурно-спортивных учреждений.

Исторические аспекты физкультурного образования демонстрируют его значимость для развития общества. Физическое воспитание в течение времени изменялось и развивалось, отражая потребности и ценности каждой эпохи. Оно помогает нам понять важность физической активности и спорта в современной жизни и продолжает играть важную роль в формировании здорового и активного общества.

Физкультурное образование является важным компонентом образовательной системы, направленной на формирование здорового образа жизни и физического развития личности. Оно объединяет в себе теоретические и методологические аспекты, которые играют ключевую роль в достижении целей данной образовательной области.

На познание сущности исследуемых явлений опирается научное познание физической культуры и спорта [4]. Таким образом, формой познания выступает понятие, которое формируется методами теоретического обобщения, абстрагирования и формализации.

Теоретические аспекты физкультурного образования заключаются в изучении физической культуры как системы знаний о физической активности человека. Это включает в себя изучение основных физиологических процессов, психологических аспектов, исторических и социальных аспектов физической культуры. Знания в этих областях позволяют понять важность регулярной физической активности для здоровья и развития организма, а также осознать роль физической культуры в формировании общей культуры личности.

Методологические аспекты физкультурного образования определяют методы и способы осуществления физической работы, способы организации занятий, контроля и оценки физического развития и спортивных достижений учащихся. Они включают в себя разработку программ по физической культуре, выбор методов и форм организации занятий, создание условий для комплексного развития физических способностей учащихся. Методологический подход в физкультурном образовании дает возможность эффективно использовать знания из теоретической сферы и применять их на практике, способствуя формированию здорового образа жизни.

Теоретико-методологические аспекты физкультурного образования представляют собой взаимосвязанный комплекс, который влияет на успешность физического развития и формирования здорового образа жизни учащихся [4]. Их взаимодействие позволяет грамотно организовать и проводить занятия физической культурой, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося и достигать оптимальных результатов в процессе обучения.

Важным элементом познания сущности физической культуры и спорта является абстрагирование. Высшая ступень абстрагирования — это идеализация, которая представляет собой мысленное создание объектов и образований. Например, многие знакомые нам понятия, такие как: «второе дыхание», «центр тяжести», «мертвая точка» и «точка опоры». С помощью идеализации теоретических понятий, позволяющих выйти на сущность более глубокого порядка, оперировать мысленными, в отдельных случаях мнимыми, фактически несуществующими образованиями и не принимать в расчет привходящие обстоятельства.

Заключение. В современном мире значительную роль в физкультурном образовании играют не только практические навыки и физическая активность, но и теоретические знания. Они позволяют понять и объяснить законы жизнедеятельности организма человека, принципы организации тренировочного процесса, а также влияние физических упражнений на уровень физического развития и общее состояние здоровья. Методология физкультурного образования определяет систему принципов, методов и форм организации образовательного процесса в данной области. Проблематика физкультурного образования остается актуальной и требует дальнейших исследований в данной области. Например, вопросы связанные с организацией физкультурной работы в школах и вузах, определение оптимального объема физических нагрузок для различных возрастных групп. Также необходимо учитывать развитие информационных технологий и их влияние на физкультурное образование. Таким образом, физкультурное образование является важной составляющей системы образования и имеет свои теоретико-методологические и исторические аспекты. Они определяют содержание и организацию образовательного процесса в данной области. Постоянные исследования и современная научная база позволяют постоянно совершенствовать физкультурное образование и повышать его эффективность.

#### Список литературы:

- 1) История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://lib4all.ru/base/B3139/B3139Part1-3.php>
- 2) История физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин и др.]; под ред. С.Н. Комарова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с.
- 3) История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Голощапов Б.Р. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312 с.
- 4) Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с: ил.— 15ВЫ 5-09-001807-3.

УДК 796.966

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КРАЙНИХ НАПАДАЮЩИХ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ

*Галкин К.А.<sup>1</sup>, Рудакова С.В.<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г.И. Носова, Россия, г. Магнитогорск*

Аннотация: Современный хоккей с шайбой является координационной, высокоскоростной, с большим арсеналом технико-тактических приемов игрой. Фундамент технической подготовки спортсменов, стиль игры в хоккее с шайбой формируется уже на этапе начальной подготовки. Для развития умений крайних нападающих в молодежных командах важно улучшать их технико-тактическую подготовку. Актуальность исследования заключается в том, что в нем охарактеризована система технико-тактических упражнений тренировочной программы крайних нападающих.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, крайние нападающие, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, упражнения, тактические схемы.

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF EXTREME FORWARDS IN ICE HOCKEY, TAKING INTO ACCOUNT MODERN REQUIREMENTS

*Galkin K.A.<sup>1</sup>, Rudakova S.V.<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University, Russia, Magnitogorsk*

Annotation: Modern ice hockey is a coordinated, high-speed game with a large arsenal of technical and tactical techniques. The foundation of technical training, the style of playing ice hockey is formed already at the stage of initial training. It is important to improve their technical and tactical training to develop the skills of extreme attackers in youth teams. The relevance of the study lies in the fact that it characterizes the system of technical and tactical exercises of the training program of extreme attackers.

Key words: ice hockey, extreme forwards, technical and tactical preparation, training process, exercises, tactical schemes.

Введение. Большая популярность хоккея во всем мире и его значимость в современной российской системе физического воспитания и спорта объясняется несколькими важными факторами: эмоциональностью этой игры, высокой зрелищностью, непредсказуемостью результата, высоким психическим и физическим напряжением, а также мастерством спортсменов, которое с каждой тренировкой растет.

В современном хоккее все более возрастает значимость технико-тактической подготовки спортсменов. Только при разнообразных тренировка у хоккеистов появляется возможность достичь максимальных результатов.

Организация и методы исследования. В рамках исследования нами использовались следующие методы: теоретический анализ данных научно-методической литературы, регистрация и видеоанализ соревновательной деятельности.

Результаты исследования, обсуждение. Одной из важных составляющих в структуре современного хоккея является тактика. От новизны тактических решений каждого спортсмена и слаженности работы команды зависит успех игрового матча всей команды в целом. Эмпатия и сплоченность игроков, оптимальное сочетание индивидуальной и коллективной работы, творческая активность возможны только в случае, когда тактические построения команды являются продуманными и согласованными [2; 4; 5].

Тактика – это личные, звеньевые и командные действия, которые делают упор на достижении результата в игре, которые зависят от степени сопротивления соперника и ситуации, складывающейся по ходу матча. Важной задачей тактики можно назвать определение и реализация конкретных средств, методов и способов борьбы с соперником, которые наиболее соответствуют игровой ситуации в конкретном матче (с учетом состояния своей команды и команды противника, тактики и силы противника и т.д.) [2; 4; 5; 6].

Отличие тактики от стратегии в том, что тактика помогает обозначить задачи и разобрать ошибки в конкретном матче. Главными средствами тактики являются технические действия, системное использование которых в рамках определенных тактических построений определяет, что необходимо использовать для ведения анной игры: ритм, темп, система ведения игры (расстановка и слаженность игроков атаки и обороны), стиль ведения игры и т.д. [2, с. 47-48].

Тактические системы формируются за счёт индивидуальных и групповых тактических действий. При этом групповые – это те действия, которые исполняют два и более игроков и которые являются согласованными и направлены на решение определённой тактической задачи. Индивидуальные тактические действия исполняются отдельными спортсменами в зависимости от игровой ситуации на игровом поле. Индивидуальные действия могут совершаться как с владением шайбой, так и без нее. Следует заметить, что на выбор определенных тактических построений и образа действия команды влияют психологическая и физическая подготовленность хоккеистов, а также уровень их технического мастерства [2; 3; 4; 5].

Выделяют несколько важных элементов, влияющих на формирование тактического мастерства спортсменов:

1. зрительный контроль;
2. видение поля;
3. игровое мышление;
4. интуиция.

Зрительный контроль – это направленная работа зрительного анализатора хоккеиста, когда он сосредоточен на каком-либо объекте – будь

это шайба, партнер или соперник. Для крайнего нападающего важно удерживать зрительный контроль за перемещением соперников, партнеров в то время, когда он владеет шайбой. Данной способностью обладают ведущие хоккеисты мира. Эта способность формируется в процессе упорных и ежедневных тренировок.

Видение поля – это способность игрока с помощью взгляда контролировать хоккейную площадку или определенную её часть.

Игровое мышление – это умение спортсмена мысленно проводить анализ игровой ситуации и принимать важное решение в ходе игры.

Интуиция – это важное качество игрока, которое проявляется, когда он в процессе игры принимает решение, часто даже опережающее работу логики игрового мышления.

В теории и методике спорта независимо от вида спорта техника – это определенные способы выполнения движений, благодаря которым двигательная задача может целесообразна и более эффективна решена.

В хоккее техника определяется как совокупность определенных специальных приемов игры, эффективно выполнение которых создает фундамент для успешного ведения игровой деятельности. Прием или группа приёмов, которые используются для решения определённых тактических задач, называются действием. Технические элементы хоккея – это катание, ведение шайбы, остановки и передачи, обводка соперников и вратаря, и, конечно, броски по воротам соперника, при осмысленном и направленном выполнении на тренировке или игре становятся технико-тактическими. В ряде случаев у разных спортсменов детали техники являются разными, чаще всего зависят от функциональных особенностей организма спортсменов, от их индивидуальных морфологических признаков.

Один из специалистов в области теории и методики спорта В.Н. Платонов под спортивной техникой (техникой вида спорта) понимает обобщенность приемов и действий, обеспечивающих самое правильное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований [5].

Игра в хоккее происходит в интервальном режиме, участвуют три или четыре звена в каждой команде с постоянным движением на коньках [3; 4]. Командный характер всех действий хоккеистов способствует тому, что в игре раскрывается потенциал каждого хоккеиста. У каждого игрока в команде есть свое место на поле.

Рассмотрим роль крайнего нападающего. Как игроку ему должен быть свойственен быстрый темп езды, правильное катание, у него должен быть опыт с обводками и сформированное умение вести силовую борьбу у борта хоккейных площадок. Крайний нападающий должен уметь бросить шайбу с любой точки хоккейной коробки, в любой момент игры, с любого положения руки. Крайний нападающий должен уметь помогать своим коллегам в процессе игры как в своей зоне, так и по всей площадке.

Техническая подготовка крайних нападающих в хоккее с шайбой является важной составляющей в системе подготовки хоккеистов. Естественно, она связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) [3;4]. Техническая подготовленность спортсмена дает ему возможность полноценно реализовать свой спортивный, физический потенциал и с большим успехом решать сложные технико-тактические задачи.

В тренировочном процессе при обучении крайних нападающих и команды в целом выделяют несколько этапов спортивной подготовки хоккеистов [1]. На первом (базовом) этапе необходимо обеспечить общую соревновательную практику спортсменов и дать возможность каждому игроку попробовать себя, проявив свои спортивные умения. На втором этапе общий объем соревновательных действий и их концентрация обычно в разы возрастают.

Обязательны для изучения при подготовке молодых хоккеистов базовые упражнения:

1. хождение на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.

2. хождение в полуприседе;

3. бег с заменых сторон движений;

4. бег приставными шагами;

5. бег спиной вперед;

6. бег с частым поднятием ног;

7. чередование бега с остановками, поворотами;

8. перемещение из упора, присев в упор, лежа;

9. прыжки на месте на обоих ногах, после чередования;

10. прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед;

11. прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°.

Нужны упражнения и по формированию основной стойки хоккеиста, для которой характерно попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок [3; 6].

1. Хождение в основной стойке хоккеиста, создающее имитацию прыжкового бега на коньках без продвижения вперед либо с продвижением вперед.

2. Хождение с переступанием по виражу с чередованием вправо, влево.

3. Хождение крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом.

4. Приседания, полуприседания.

5. Хождение спиной вперед.

6. Хождение с выпадами.

Необходима и система упражнений, которая направлена на тренировку равновесия, например, одноопорное скольжение в положении «ласточка», прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.



Крайние нападающие должны придерживаться игровой схемы, составленной тренерским штабом, но и использовать и свой арсенал тактических приемов. Зрители и болельщики обращают внимание именно на игру крайних нападающих в зоне атаки, на те моменты, которые заканчиваются либо взятием ворот, либо созданием опасной ситуации на поле.

Технический багаж крайнего нападающего невозможен без знания большинства способов борьбы за шайбу. Выделим несколько из них.

1. Умение хлестким ударом крюком своей клюшки воздействовать на крюк клюшки соперника. Чаще всего победу одерживает тот, кто более серьезен на вбрасываниях, тот, кто может обгонять и первым наносить удар по крюку соперника и отбирать шайбу своей клюшкой.

2. Воздействие крюком своей клюшки на рукоятку клюшки соперника, как бы цепляя её, после закрывания шайбы телом и подтягивание её себе коньком. Самое эффективное влияние на клюшку противника – примерно в 15 см над пяткой. Закрытие шайбы получается благодаря движению (сразу после вбрасывания) в «соперника» и разворота туловища сначала боком, а после спиной к сопернику.

3. Воздействие ударом рукоятки своей клюшки по рукоятке клюшки соперника с дальнейшим отыгрыванием шайбы клюшкой.

4. Остановка (заслон) клюшки соперника рукояткой своей клюшки (игрок как бы закрывает клюшке соперника доступ к шайбе). Туловище сильно развернуто в сторону отыгрывания шайбы, ноги расставлены значительно шире плеч.

5. Игра с клюшкой с последующим заслоном туловищем и отбрасыванием коньком шайбы или подбором её партнёром. Удар клюшкой в таких ситуациях играет как бы вспомогательную роль. Главное же – оттеснить туловищем соперника от шайбы.

6. Игра сразу «в шайбу». В этом техническом приеме главной задачей становится опередить соперника и играть сразу первым «в шайбу». Чтобы такое удалось, нужно как можно внимательнее следить за рукой судьи, а боковым зрением контролировать действия соперника. Игрок с лучшей реакцией успевает первым завести клюшку с крюком, поставленным под углом, за шайбу и сделать загребающее движение (под себя), отбросив шайбу назад партнерам.

7. Пробрасывание шайбы вперед, себе на ход. Быстрым движением, пробрасывая шайбу между ногами соперника, спортсмен устремляется за ней. Одержат победу в данном моменте может помочь способность предугадывать момент вбрасывания и высокая стартовая скорость.

Обратим внимание на пример: при приеме летящей шайбы для точной её фиксации на крюке у клюшки спортсмену нужно совершить уступающее движение крюка клюшки по ходу движения шайбы, при этом нужно немного расслабить кисти рук в момент касания шайбы клюшки, а затем совершить обратное движение, вернув клюшку в исходное положение. Как только шайба

будет зафиксирована, необходимо переключить внимание (зрительный контроль) на партнера.

Открывание на свободное место игроков, которые не владеют шайбой, считается элементом как индивидуальных, так и командных технико-тактических взаимодействий. От синхронности и осмысленности действий игроков зависит, будет ли создана и доведена до логического завершения та или иная комбинация в какой-либо из зон хоккейного поля. Если хоккеист, владеющий шайбой, является дирижером атаки, то хоккеисты без шайбы играют не менее важную роль в развитии и завершении атаки.

Позиционная игра во время оборонительных действиях команды предполагает контролирование игроком какой-либо зоны или участка хоккейной площадки. При появлении в ней соперника обороняющийся игрок должен принять меры, чтобы сорвать эту атаку или отобрать шайбу. Данные действия обязаны производиться в другой зоне игровой площадки. Эта оборона считается более пассивной тактикой, чем игра в силовое давление, которая предполагает вступление в борьбу за шайбу сразу же после её потери. Данная тактика поведения дает возможность экономить собственные силы и рассчитана на совершение соперником ошибки в передачах или обводке.

Силовые приемы или борьба за владение шайбой – главный способ сопротивления сопернику, нейтрализации его атаки и начала своих атакующих действий.

Заключение. В современном хоккее при относительно равных физических, волевых качествах спортсменов победу одерживает именно та команда, которая показывает более высокий уровень тактической и технической подготовки.

Высокий уровень технико-тактической подготовки команды положительно влияет на игровой потенциал спортсменов, позволяет им правильно выбирать тактические построения, т. е. быстро перестраиваться по ходу игры при смене тактического рисунка игры команды соперника, состава звеньев, соотношения сил и уверенно двигаться к победе.

#### Список литературы:

- 1) Бомпа Т. О. Периодизация спортивной тренировки / Т.О. Бомпа, К.А. Буццичелли / пер. с англ. М. Прокопьевой. 3-е изд. Москва: Спорт, 2016. 383 с.
- 2) Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50.
- 3) Колосков В.И. Подготовка хоккеистов / В. И. Колосков, В. П. Климин. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 200 с.
- 4) Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. Москва, 2020. 316 с.

5) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практическое приложение: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2004. 806 с.

б) Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.

УДК 796(37)

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Румянцева А.А.<sup>1</sup>, Блохина Н.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северный (Арктический) федеральный университет им.  
М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

HISTORICAL PRECONDITIONS OF SPORTS EDUCATION  
FORMATION IN RUSSIA

Rumyantseva A.A.<sup>1</sup>, Blokhina N.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University named after  
M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Аннотация: В статье раскрыто понятие «физкультурное образование», выявлены его отличия от более распространенного в различных источниках понятия «физическое воспитание». Представлены основные вехи развития физкультурного образования, этапы его становления и формирования, основные изменения этого феномена, вызванные происходящими в обществе событиями.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное образование, физическое воспитание, спорт, физическая активность

Annotation: The article reveals the concept of "sport education", reveals its differences from the more common concept of "physical education" in various sources. The main milestones of the development of sport education, the stages of its formation and formation, the main changes in this phenomenon caused by the events taking place in society are presented.

Keywords: Physical culture, sport education, physical education, sports, physical activity.

Введение. Физическая культура в ее современном понимании кажется нам относительно недавним творением и ассоциируется, например, с изобретением в 1970-х Джимом Фиксом бега трусцой. Но история создания и развития такого феномена уходит корнями гораздо дальше и глубже, нежели мы привыкли считать. Разница лишь в том, что современное понятие физической культуры подразумевает под собой скорее тренировки, в то время как далекие столетия назад она была образом жизни.

Цель исследования: изучить исторические аспекты формирования физкультурного образования в России.

Организация и методы исследования. Для реализации цели исследования использовался анализ литературных источников.

Результаты исследования. Все чаще в источниках встречается термин «физкультурное образование». Согласно словарю Ожегова, «физкультурное образование» — это целенаправленное физическое (телесное) формирование и обучение человека средствами и методам его осуществления. Цель физического образования состоит в предельно идеальном результате целенаправленного физического формирования человека, воплощенного в понятии физического совершенства. Таким образом, физкультурное образование подразумевает целостную систему знаний, умений и навыков, формирующихся в процессе изучения теории и практики физической культуры.

Физическое воспитание, в свою очередь — это процесс формирования физической подготовленности и здоровья через физические упражнения и тренировки, то есть только практическая часть физкультурного образования. Следовательно, основное отличие между ними заключается в том, что физкультурное образование включает в себя как теоретические знания о физической культуре и спорте, так и практические навыки, и умения в выполнении физических упражнений, а физическое воспитание ориентировано на практическую физическую подготовку.

Физкультурное образование — это система, которая уже существовала в первобытные времена и была направлена на развитие физических качеств человека, таких как ловкость, сила и выносливость. Эти качества были необходимы для успеха на охоте, в военных действиях и при защите от стихийных бедствий, что делало существование человека зависимым от уровня его физической подготовленности. Разумеется, это не было физкультурным образованием в современном понимании, с использованием специализированных приспособлений, тренажеров, применением определенной системы питания и т.п. Оно было лишь отголоском трудовой или военной деятельности, подражанием действиям охотников, воинов и остальных, кто занимался важными для общины практиками. Поэтому и физические упражнения выражались в обрядовых танцах, играх, магических церемониях и иных мероприятиях, подразумевающих физическую активность.

Конечно, самыми яркими примерами развития физкультурного образования являются Спарта и Древняя Греция. Объяснялось это, в основном, частыми войнами, для ведения которых требовались физически подготовленные бойцы. Многие люди древности, знаменитые на весь мир своими научными открытиями, были не только учеными, но и хорошими спортсменами. Так, математик и философ Пифагор, построивший модель вселенной, был олимпийским чемпионом в кулачном бою, как и философ Платон. Людей, не занимающихся спортом, считали невежественными, а

Сократ и вовсе говорил, что «было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы».

Юные спартанцы, достигнув возраста 15 лет, попадали в группу эйренов, где изучали основы владения оружием и строевой подготовки. По достижении 20 лет они обязаны были пройти испытания, а после зачислялись в группу эфебов. Систематическое военное обучение продолжалось вплоть до 30 лет, для девушек – до 20 лет. Интересно то, что у многих народов существовали обряды и испытания, которые должны были пройти юноши и девушки, когда переводились из одной группы в другую. Серьезность таких испытаний была очень высока, например, юноша, не прошедший такие испытания, не имел права вступать в брак – это объяснялось его незрелостью и неготовностью к самостоятельной жизни [3].

В идеале после окончания обучения спартанец представлял собой выносливого и мужественного воина. Можно сказать, что спартанское обучение было несколько узконаправленным, сконцентрированным лишь на военной подготовке, в Афинах же идеалом считался человек всесторонне развитый, тонко чувствующий и упражняющийся в красноречии. В Древней Греции система образования была представлена двумя школами, ученики которых занимались абсолютно противоположными видами деятельности [2]:

1. Мусические школы принимали мальчиков от 7 до 15 лет, где их обучали чтению, письму, арифметике, а также вокальному искусству;

2. Палестры, школы, специализированные на физической подготовке, принимали мальчиков от 12 до 16 лет, где те осваивали бег, борьбу, прыжки, метания копья и диска, плавание и гимнастические упражнения.

Таким образом, афиняне, как и спартанцы, были прекрасными воинами, но развивали и другие навыки – красноречие, чтение – и их образование не было полностью сфокусировано только на военном искусстве.

Самым значимым примером важности физкультурного образования и физического воспитания являются, конечно, Олимпийские игры. Участники проходили жесткий отбор, а победители пользовались уважением общества и были очень популярны – им посвящали стихи и поэмы, художники рисовали с них портреты, а скульпторы трудились над памятниками, воздвигнутыми при жизни. При этом отбор на соревнования включал не только физическую подготовку – атлеты познавали азы медицины (например, знания о работе системы кровообращения и важности правильного дыхания) и подвергались психологическим тренингам [3].

Особая система физкультурного образования была выработана и при феодальном обществе, где физические упражнения определялись рыцарскими достоинствами, популярными были верховая езда, плавание, охота, способности к стрельбе из лука, фехтованию и даже умение слагать стихи и играть в шахматы. Цель осталась неизменной – обучение сильных и выносливых солдат, называемых рыцарями [2].

В эпоху капитализма появляются новые методы, формы и средства развития физкультурного обучения. Большое влияние на развитие этой сферы оказал Ян Амос Коменский – славянский педагог, известный своим особым отношением к физическому воспитанию детей. Он считал, что спортивные игры и другие физические упражнения смогут подготовить ребенка к взрослой, самостоятельной жизни. Поэтому программа физических упражнений должна базироваться на основе трудовой деятельности и трудовых навыках ребенка. Он также считал, что физическая активность может быть использована в качестве метода нравственного воспитания детей. Его идеи сыграли большую роль в формировании буржуазной педагогики в период перехода от феодализма к капитализму[3].

Буржуазная педагогика в сфере физкультурного образования многим обязана Джону Локку и его книге «Мысли о воспитании детей». Его идея заключалась в том, что физкультурное образование и физическое воспитание крайне важно для детей, поскольку оно воздействует не только на тело, укрепляя и оздоравливая его, но и закаляет волю. Большое значение он придавал спортивным играм и физической культуре на свежем воздухе, гигиене одежды и питания.

Отдельного внимания требует тема становления физкультурного образования в России. В учебных заведениях начала 19 века физкультурного воспитания в его современном понимании по понятным причинам не было – физическое воспитание было необходимо только в армии, поэтому развитие физических навыков преподавалось исключительно в военных заведениях. В такие программы входила борьба, плавание, верховая езда, стрельба из огнестрельного оружия и фехтование – далекие предки принятых для нас уроков физкультуры.

Казалось бы, формируется единая система физкультурного образования, но никаких официальных документов и приказов, контролирующих ее, не существовало. Ситуация претерпела изменения во второй половине 19 века, когда Делянов, министр народного просвещения, опубликовал циркуляр о введении гимнастики во всех гимназиях и школах. Цель публикации была проста - популяризировать спортивную гимнастику среди населения и, в частности, познакомить юношей с основами военной дисциплины, ведь уровень физической подготовки детей был очень низким, что отмечалось во многих официальных документах, поступавших в министерство просвещения. Несмотря на обилие рекомендаций, физическая подготовка детей все равно оставляла желать лучшего, обусловлено это было нехваткой специалистов, которые могли бы обучать детей. Ими чаще всего становились отставные офицеры, ввиду чего спортивная гимнастика, изначально введенная для поддержания нужного уровня физического развития, становилась обычной военной муштрой, которая только вредила детям. Не было и оборудования, помещений для проведения занятий. «Цели были поставлены большие, но осуществление их неудовлетворительное. Помещений в большинстве учебных заведений для гимнастики нет, и она

проводится в пыльных коридорах. За отсутствием подготовленного педагогического состава преподают офицеры и полуграмотные унтер-офицеры. На свежий воздух, о котором говорится в инструкции 1889 г., не пускают, образовательные экскурсии заменили военными походами» - так пишет Николай Филитис, методист и практик, автор руководств и сборников по подвижным играм.

В конце же 19 века особо популярной стала спортивная сокольская гимнастика. Называлась она так в связи с идеологией придумавшего ее пражского педагога Мирослава Тырша – он был приверженцем сокольского движения, которое возникло в ответ на Французскую революцию и Наполеоновские войны, так как Чехия была частью Австро-Венгерской империи, что не устраивало ее жителей. Мирослав был вдохновителем чехов на участие в борьбе за национальное освобождение от австрийских завоевателей. Он разработал первую официальную гимнастику, которая стала применяться и в России. Министерство народного просвещения активно внедряло эту систему в учебные заведения, и к 1912 году сокольская гимнастика уже преподавалась в 855 средних учебных заведениях [5].

Интересно, что Тырш использовал школьную немецкую гимнастику Адольфа Шписса в качестве основы своей программы. Шписс, отличавшийся от современных учителей физкультуры тем, что был, в том числе и преподавателем истории и пения, в свою очередь, опирался на работы Фридриха Яна - "отца современной гимнастики" из Германии. Ян призывал молодежь к участию в национально-освободительной борьбе и создал несколько гимнастических кружков для развития физических сил населения Пруссии. Именно он придумал турник-перекладину для подтягиваний, гимнастический конь и брусья.

Мирослав Тырш, специалист по гимнастике 19-го века, знал большинство упражнений первой половины того времени, но ни одно из них не нравилось ему. Он кропотливо прорабатывал упражнения так, чтобы сделать их не только эффективными, но и красивыми. Это вписывается в концепцию художественной гимнастики, которая ставит во главу угла эстетику движения. Ленты, шарфы и венки, которые девушки надевали во время упражнений, были исключительно декоративными и не несли никакой практической пользы. Он исключил все упражнения, которые казались ему недостаточно эффектными и красивыми, несмотря на то, насколько они были полезны для здоровья и развития физических навыков. На 1912 год в 296 средних учебных заведениях преподавали шведскую гимнастику, в 415 — немецкую и физическое воспитание по системе Петра Лесгафта, основоположника физического образования в России.

Впервые термин «физическое образование» был применен в 1901 Лесгафтом в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». По его словам, физические упражнения должны быть ежедневными, наравне с занятиями, развивающими мозговую активность. Его собственная система выглядела следующим образом [5]:

1. Базовые упражнения первого уровня сложности (разработаны для детей от 7 до 12 лет) представляли собой простые упражнения, такие как повороты, ходьба, бег, сгибание;

2. Упражнения повышенного уровня сложности (для детей от 12 до 15 лет) – разработаны с учетом активного роста массы и длины тела. В основе принцип отягощения, который выражался в прыжках и борьбе;

3. Сложные упражнения для взрослых – бег, ходьба, метание движения и быстроты производимого движения;

4. Общие систематические упражнения в форме игр представляли собой фехтование, плавание, прогулки на воздухе и катание на коньках. Ограничений по возрасту такие упражнения не предполагали и предназначались для людей всех возрастов.

Дело Лесгафта продолжил Александр Анохин, который продолжил направление, выбранное предшественником. Он также не признавал немецкие и шведские системы гимнастики, однако не пытался придумать что-то новое, нужно улучшить старое. В какой-то степени ему удалось этого добиться и его «комнатная гимнастика», как ее любили называть, стала довольно популярной у русской интеллигенции, ведь не требовала никаких тренажеров или других приспособлений и помещений. Принцип его гимнастики строился на теории естественных движений человека. Нашему телу привычно лежать, ходить, сидеть, ползать, прыгать, бегать – зачем же отягощать организм?

Октябрьская революция послужила причиной для возвращения к военной направленности физкультурного образования, так что примерно до 1920 года спортивная гимнастика в учебных заведениях имела преимущественно военный характер, а после – трудовой. Причем преподавалась физическая культура в зависимости от методов учебного заведения, поскольку единой системы и программы по преподаванию физической культуры до сих пор не существовало.

Единая программа урока была выпущена только в 1927 году, базировалась она на системе естественных человеческих движений и стала прообразом последующих программ. Она состояла из 6 серий упражнений для учеников начальной школы и из 8 для учеников постарше – средней школы. В полную программу входили порядковые упражнения, (включающие в себя построение, перестроение, размыкание, ходьбу в различных направлениях: на носках, с движениями рук, в обход, по кругу, по диагонали и т. д.); подготовительные упражнения; метание; сопротивления с отягощением, парные упражнения в сопротивлении; прыжки; специальные упражнения профилактического и корригирующего характера для отдельных групп мышц; ходьба [4, с. 115].

Несмотря на то, что единая программа наконец-то была выпущена, проблемой было то, что она являлась лишь формальностью. Опять возникла проблема с нехваткой тренажеров, инвентаря, учителей физкультуры и специалистов для дальнейшей доработки программы. В 1929 году в школах Московской области отсутствовали учителя физической культуры с



профессиональным образованием. Исследования показали, что здоровье школьников вызывало опасения из-за низкого процента здоровых детей. В связи с этим подходы к физическому воспитанию стали упрощаться, так как предыдущее поколение подвергалось рабочей эксплуатации, и было подвержено вредным привычкам, что стало причиной ослабления организма нынешних рабочих и их детей.

В этом контексте особенно интересным выглядит предложение Комитета художественного физического воспитания, созданного под эгидой Пролеткульта в середине 1920-х годов. Они предлагали использовать особую и возможно инновационную форму развития физической культуры - физическое воспитание через художественный опыт в процессе работы. Проще говоря, это была трудовая гимнастика. Они хотели заменить так называемые "буржуазные" системы упражнений, такие как бокс и спортивная гимнастика, на физическую работу, такую как загребание угля, пиление и строгание. В то же время появилась статья, в которой утверждалось, что английский футбол учит советскую молодежь лгать, так как прием "финт" означает обман и негативно влияет на формирование личности. Однако эти идеи не были реализованы из-за разногласий с Лениным [1, с. 107].

Летом 1929 года физическое воспитание было признано обязательным для всех высших заведений СССР, а уже через год было введено в образовательные программы всех вузов страны. Еще через год создается комплекс физических норм «Готов к труду и обороне», благодаря которому миллионы граждан получили базовые навыки маршевой подготовки, лыжного спорта, плавания, преодоления полосы препятствий и даже метания снарядов. Программа физических упражнений была разделена на общеподготовительные и прикладные упражнения, а время урока составляло 40-45 минут. Комплекс норм ГТО стал главным итоговым показателем успеваемости по физической культуре, а его нормативы изменялись на протяжении более чем 50 лет. Однако в 1996 году в России прекратилась монополия единой программы физического воспитания в школах, и появились новые нормативы и программы [5].

Выводы. Таким образом, можно отметить довольно тернистый путь становления физического образования. Оно претерпевало сильнейшие изменения, трансформируясь из подражания военной и трудовой деятельности в то, что мы имеем сегодня. Современные нормативы и программы физического воспитания в России предлагают различные варианты, включая программу профессора Анатолия Матвеева и совместную программу Владимира Ляха и Александра Зданевича.

#### Список литературы:

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. —312 с.

2. История физической культуры // Инфоурок URL: <https://infourok.ru/user/shimanov-aleksandr-vladimirovich/blog/istoriya-fizicheskoy-kultury-166995.html> (дата обращения: 19.09.2023).

3. История физической культуры и спорта Исторические вехи зарождения физического воспитания и спорта. // Спортивные статьи URL: <https://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskie-vexi-zarozhdeniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/> (дата обращения: 19.09.2023).

4. Пельменев В.К., Конеева Е.В. П248 История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с. ISBN 5-88874-170-1

5. Форму забыл: откуда взялась физкультура и какие нормативы сдают нынешние школьники // Т&Р URL: <https://special.theoryandpractice.ru/formu-zabyl-otkuda-vzyalas-fizkultura> (дата обращения: 19.09.2023).

УДК 378

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД  
НА ТРАНСФОРМАЦИЮ ПАРАМЕТРОВ ПЛАНИРОВАНИЯ  
ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА»  
В СОВЕТСКОЙ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМАХ ОБРАЗОВАНИЯ

Татаринцева И.А., Сысоев А.В.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, г. Воронеж

RETROSPECTIVE VIEW TO TRANSFORM PLANNING  
PARAMETERS TRAINING IN THE DISCIPLINE «GYMNASTICS»  
IN THE SOVIET AND MODERN EDUCATION SYSTEMS

Tatarintseva I.A., Sysoev A.V.

Voronezh State Academy of Sports, Russia, Voronezh

Аннотация: в данной статье будет представлен анализ наполняемости рабочих программ учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» с 1951 года по настоящее время для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Ключевые слова: учебная дисциплина «гимнастика», государственная система образования, федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования.

Annotation: this article will present an analysis of the occupancy of the working programs of the educational discipline «Theory and methodology of teaching the basic kinds of sports (gymnastics)» from 1951 to the present for the direction of training 49.03.01 «Physical culture».

Keywords: the educational discipline «gymnastics», the state education system, the federal state educational standard of higher education.

## Введение

В отечественной истории можно выделить несколько моделей государственных систем образования: государственная система образования в Российской империи (1802–1917); советская система образования (1917–1992); современная система образования, формирование которой началось в 1992 г. [1] со вступления в силу первого Закона об образовании в России (Закон РФ от 10 июля 1992 г. №3266-1 «Об образовании») [2]. С этого момента в высшем образовании были приняты два поколения государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ГОС ВПО), а также три версии Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО, впоследствии ФГОС ВО). В январе 2023 г. опубликован макет ФГОС ВО 4 поколения.

В 1994-1996 гг. был принят ГОС ВПО первого поколения (далее – ГОС ВПО 1), в 1999-2001 гг. – ГОС ВПО второго поколения (далее – ГОС ВПО 2). После подписания Россией Болонской декларации в 2003 г. о создании общеевропейского пространства высшего образования, в 2007 г. ГОС перестает разделяться на компоненты, появляется термин «Федеральные государственные образовательные стандарты». Согласно стандартам третьего поколения (далее – ФГОС ВО 3), в 2011 г. вузы переходят на двухуровневую систему обучения (бакалавриат и магистратура); появляется система компетенций: общекультурных (в последних версиях – универсальных) и профессиональных; трудоемкость объема учебной работы студента начинает измеряться в зачетных единицах (далее – з.е.), а не в часовых эквивалентах. В 2015 году был принят ФГОС ВО 3+ с определенными требованиями: к структуре образовательной программы; к результатам освоения программы и условиям реализации. Особо выделяют электронное обучение и дистанционные образовательные технологии [5]. Параллельно процессу совершенствования федеральных государственных стандартов высшего образования шел процесс изменения перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования для того, чтобы формирование требований ФГОС ВПО к результатам изучения основных образовательных программ высшего профессионального образования в части профессиональной компетенции осуществлялось на базе соответствующих профессиональных стандартов (при наличии) [6].

В 2018 году был принят ФГОС ВО 3++ с определенными дополнениями: требования к обеспечению качества образования с помощью процедуры внешней оценки (аккредитации); контактная работа не менее 50% от общего объема времени, отводимого на реализацию учебной дисциплины; формирование профессиональных компетенций (ПК) на основе профессиональных стандартов. С 2022 года происходит обновление профессиональных стандартов по физической культуре и спорту (05). В 2023 году опубликован макет ФГОС ВО 4, в котором показано, что сроки обучения и трудоемкость в з.е. в целом не изменятся [4].

В отечественном физкультурном образовании одной из ключевых дисциплин, относящихся к разряду базовых, традиционно является «Гимнастика». С учётом трансформации системы высшего образования от советского периода до текущих волн государственных образовательных стандартов особый интерес представляет динамика наполняемости рабочих программ данной дисциплины, которая в актуальных нормативных документах называется «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» (далее – ТиМОБВС (гимнастика)).

#### Методы и организация исследования

Исследование носит теоретический характер, поэтому в ходе его проведения использованы общелогические *методы теоретического исследования*: синтез, абстрагирование, обобщение, индукция, систематизация.

В организационном плане в исследовании можно выделить *три этапа*: 1) сбор данных о построении и наполнении учебной работы в историческом контексте развития физкультурного образования; 2) систематизация собранных данных, сведение их в таблицы; 3) анализ и обобщение систематизированных данных. *Первый этап* реализовывался в феврале-марте 2021 года и включал работу в архивах двух физкультурных вузов – Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») и Московской государственной академии физической культуры в Малаховке (далее – МГАФК). В ходе архивной работы были подняты, изучены и сканированы документы, содержащие информацию о наполняемости рабочих программ учебной дисциплины ТиМОБВС (гимнастика) – учебные планы и вкладыши дипломов выпускников. *Второй этап* реализовывался в апреле-июне 2021 года и включал систематизацию архивной информации, сведение её в таблицы, дополнение таблиц актуальными данными современного этапа развития физкультурного образования. *Третий этап* реализовывался в июле-сентябре 2021 года и включал анализ и обобщение ретроспективных данных, а также их текстовое изложение. В июне 2023 года результаты исследования были актуализированы и оформлены в виде научной статьи.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Согласно архивным данным РУС «ГЦОЛИФК» и МГАФК, с 1992 по 2000 гг. учебная дисциплина «Гимнастика» именовалась «Методика преподавания базовых видов спорта: гимнастика» (Методика преподавания БВС гимнастика), с 2000 по 2010 гг. – «Физическая культура (гимнастика)», с 2010 г. по сегодняшний день – «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)». Ретроспектива трансформации параметров планирования обучения дисциплине представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный объём учебной дисциплины «Гимнастика» и его распределение по видам учебной работы с 1995 по 2023 гг.

	1 поколени	2 поколени	3 поколение	4 поколени
--	---------------	---------------	-------------	---------------

	е		Ф			е
	Г ОС ВПО 1 (1995)	Г ОС ВПО 2 (2001)	Г ОС ВПО 3 (2011)	Ф ОС ВО 3+ (2015)	Ф ОС ВО 3++ (2018)	Ф ОС ВО 4 (2023) макет
	Современная система образования					
Всего часов	1 48	1 28	1 08	1 44	1 44	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	1 10	1 10	6 0	6 6	6 6	
Семестры	1 , 2	2 -4	3 , 4	1 , 2	1 , 2	
Лекции (Л)			1 0	1 0	1 0	
Лабораторные занятия (ЛЗ)			1 0	1 0		
Практические занятия (ПЗ)	1 10	1 10	4 0	3 6	5 6	
Самостоятельная работа студентов (СРС)	3 8	1 8	4 0	5 9	5 9	
Зачетная единица трудоемкости (ЗЕТ или з.е.)			3	4	4	
Вид промежуточной аттестации/семестр	3 ачет/ 1, 2	3 ачет/ 2, 4	3 ачет/ 4	Э к./ 2	Э к./ 2	

Из таблицы 1 видно, что с 1995 года впервые происходит пополнение видов учебной работы дисциплины ТиМОБВС (гимнастика) самостоятельной работой студента (СРС), составляющей около 26% от общего количества часов на дисциплину. С 2001 года вводится уменьшение часов на учебную дисциплину за счет сокращения объема СРС, что, вероятно, происходит вследствие акцента именно на физическую культуру, так как число практических занятий не меняется. С 2011 года в рабочей программе дисциплины появляются лекции, лабораторные занятия, зачетная единица трудоемкости (з.е.), СРС составляет около 38% от количества часов на дисциплину. С 2015 года общий объем дисциплины возрастает до 144 часов, что приводит к увеличению з.е., однако на СРС отводится уже более 40%. С 2018 года часы лабораторных занятий перемещаются в раздел практических.

Обобщая данные таблицы 1, можно заключить, что будущий педагог физической культуры изучал гимнастику с 1-го по 2-й семестр (с 1995 года), со 2-ого по 4-й семестр (с 2001 года), с 3-го по 4-й семестр (с 2011 года) с видом

промежуточной аттестации – зачет. С 2015 года по настоящее время учебная дисциплина ГиМОБВС (гимнастика) изучается в 1-м и 2-м семестрах с видом промежуточной аттестации – экзамен.

Сопоставляя основные требования государственных образовательных стандартов и примерный объем дисциплины «Гимнастика» с 1995 года, можно видеть последовательное сокращение почти в половину контактной работы преподавателя с обучающимися. При этом общее количество часов, отводимых на дисциплину, возвратилось к 144-м во многом за счёт СРС, достигшей более 40%. Замена в 2015 году вида промежуточной аттестации на экзамен подчеркнула значимость дисциплины для подготовки физкультурных кадров.

В архивах РУС «ГЦОЛИФК» и МГАФК были обнаружены и изучены документы, начиная с 1951-го года, что позволило сопоставить характеристики учебной работы по подготовке физкультурных кадров в советской и современной системах образования. Обобщённые данные сведены в таблицу 2, из которой наглядно можно увидеть колоссальные изменения параметров обучения дисциплине «Гимнастика».

Таблица 2 – Примерный объём учебной дисциплины «Гимнастика» и его распределение по видам учебной работы с 1951 по 2022 гг.

	951	964	972	982	992	995 ГОС ВПО 1	001 ГОС ВПО 2	011 ФГО С ВО 3	022 ФГО С ВО 3++
	Советская система образования					Современная система образования			
Всего часов	60	80	60	60	20	48	28	08	44
Семестры	-8	-7	-8	-5	, 2	, 2	-4	-4	, 2
Лекции (Л)			6	0				0	
Лабораторные занятия (ЛЗ)								0	
Практические занятия (ПЗ)			2	28	02	10	28	0	4
Учебная практика* (1972, 1982)			00	8					
Методические занятия (МЗ)			8	4					
Индивидуальные занятия					0				

Само стоятельная работа студентов (СРС)						8		4	4
Зачет ная единица трудоемкости (ЗЕТ или з.е.)									
Форм а контроля /семестр	ачет	ачет/1 , 3, 5 к./8	ачет/1 , 3 к./5	ачет /2	ачет/1 , 2	ачет/2 , 4	ачет/4	к/2	

Примечание:

\*Учебная практика – процесс педагогической практики в школе, где закрепляются профессионально-педагогические навыки.

На протяжении длительного времени с 1951 по 1992 гг. учебная дисциплина носит название «Гимнастика», исключая короткий период 1955-1959 гг., когда она именовалась «Гимнастика и методика преподавания». Это могло быть связано с введением новой программы по физической культуре в послевоенное время, в которой было необходимо уделять большое внимание развитию спорта. В 1960-1992 гг. дисциплина вернулась к прежнему названию – «Гимнастика». Причём именно в этот период в организациях физической культуры, напротив, шли изменения, связанные с развитием массового физкультурного движения, в связи с чем из многих программ исключались сложные двигательные действия.

Касаемо объема учебной дисциплины «Гимнастика», в советское время будущий педагог физической культуры изучал гимнастику 360 часов с 1-го по 8-й семестр (в 1951 году) и 260 часов с 1-го по 5-й семестр (в 1982 году), а в настоящее время — 144 часа с 1-го по 2-й семестр (в 2010 году) [7]. С 1972 г. в рабочих программах дисциплины появились такие виды учебной работы, как лекции, практические, методические, индивидуальные занятия, учебная практика. С переходом на современную систему образования (в 1992 г.) постепенно исчезают лекции как вид учебной работы (с 1995 г.), остаются практические занятия и появляются часы, отводимые на самостоятельную работу студента, что было немыслимо в советское время. Возможно, такие изменения в современной системе образования связаны с появлением государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, однако нельзя сказать, что в советской системе не существовали стандарты, поскольку обучение шло по единым программам, иначе говоря, «советские» стандарты образования задавали единые для всех уровень и формы образования [3]. В отличие от советской системы современная признает разные формы образования и самообразования. Современный федеральный государственный образовательный стандарт регламентирует лишь конечный уровень. Иными словами, современный подход к

стандартизации образования обеспечивает для учащихся бóльшую свободу выбора способов освоения материала и условий обучения, чем это было возможно в советское время [1]. С принятием стандартов третьего поколения (в 2011 г.) в преподавании дисциплины «Гимнастика» возобновляются лекции и увеличивается объем часов, что во многом обеспечивается за счёт СРС достигшей более 40% от общего количества часов (к 2022 г.).

В целом можно заключить, что современная система образования подразумевает разнообразие форм освоения учебного материала и тем самым обеспечивает определённую свободу выбора траекторий обучения. Во многом это достигается за счет часов, отводимых на самостоятельную работу студентов по учебным дисциплинам, что подразумевает максимальную ответственность со стороны обучающихся. Однако такой подход выводит на передний план вопрос контроля СРС, результативность которой в теоретических дисциплинах можно проверить с помощью дополнительных тестов, контрольных работ, рефератов и других аналогичных заданий, являющихся в основном мало информативными для практических учебных дисциплин, к которым, в частности, относятся все спортивные.

#### Заключение

Фундаментальное значение дисциплины «Гимнастика» в обучении специалистов по физической культуре и спорту доказывается самим фактом непрерывного её присутствия в значительном объёме во всех учебных планах подготовки физкультурных кадров, невзирая на смену государственного устройства и трансформацию системы высшего образования. Гимнастика относится к практическим дисциплинам, однако из всех базовых спортивных дисциплин во многом является ключевой, поскольку формирует основу, без которой невозможно овладение другими видами спорта. В частности, это обучение специальным терминам, основным понятиям, командам, строевым и общеразвивающим упражнениям, а также формирование основных двигательных умений и навыков [7].

Вместе с тем, ретроспективный анализ учебных документов свидетельствует о существенном сокращении объёма дисциплины «Гимнастика», который в реальности даже более значительный, поскольку 40% от общего количества часов выведены в СРС, а этот вид учебной работы в практических дисциплинах очень сложно регламентируется и контролируется. Кроме того, упущением является ликвидация в 1992 году учебной практики по гимнастике, в рамках которой осуществлялось закрепление профессионально-педагогических навыков обучающихся.

#### Список литературы:

1. Войтеховская, М.П. Зарождение государственной системы образования в Российской империи / М.П. Войтеховская, Ю.В. Куперт // Вестник ТГПУ. – 2012. № 2 (117). – С. 39-45.
2. Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1. Об



образовании [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://base.garant.ru/10164235> (дата обращения 25.03.2023).

3. Княгина, Н.В. Что мы знаем о ФГОС? Зачем нужны образовательные стандарты, как они менялись и исследовались (ч. 2) / Н.В. Княгина // Образовательная политика. – 2021. №1 (85). – С. 68-77.

4. Михайлов, Н.Г. Об эволюции некоторых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / Н.Г. Михайлов, Н.И. Николаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. № 7 (185). С. 254-263.

5. Пискунов, О.Е. Эволюция государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по физической культуре в современной России / О.Е. Пискунов, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2015. № 2. – С. 29-30.

6. Приказ Минобрнауки России от 25.03.2015 N 270 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 1061. Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-25032015-n-270/> (дата обращения 23.01.2023).

7. Румба, О.Г. О пересмотре содержания физкультурного образования в контексте сопряжения преемственности его исторического развития с актуальными запросами времени / О.Г. Румба, А.В. Сысоев // Известия Российской академии образования, 2021. № 1-2 (54). – С. 49-62.

**СЕКЦИЯ 2.**  
**СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(Памяти В.Б. Коренберга)**

УДК 796

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАК ДЕЛОВОЙ  
И ЛИЧНОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ

Марченко Е.М., Волошин Г.Г., Стишак А.А., Кривобоков А.Д.

Санкт-Петербургский университет МВД России,

Россия, г. Санкт-Петербург

ABOUT PROFESSIONAL COMPETENCE, BOTH BUSINESS AND  
PERSONAL PREPAREDNESS OF TEACHERS OF THE ST. PETERSBURG  
UNIVERSITY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Marchenko E.M., Voloshin G.G., Stishok A.A., Krivobokov A.D.

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St.

Petersburg

**Аннотация.** В данной статье авторы рассмотрели профессиональную компетентность профессорско-преподавательского состава, роль и значение их педагогического мастерства в структуре профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** профессиональная компетентность, деловые и личностные качества, профессорско-преподавательский состав, СПбУ МВД РФ, научные теории и концепции, физическая культура, технологии обучения.

**Annotation.** In this article, the authors examined the professional competence of the teaching staff, the role and importance of their pedagogical skills in the structure of professional activity.

**Keywords:** professional competence, business and personal qualities, teaching staff, SPBU of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, scientific theories and concepts, physical culture, learning technologies.

Введение.

Физическая подготовка в силовых структурах рассматривается как учебная дисциплина для формирования физической готовности к профессиональной деятельности сотрудников полиции. Она имеет целью воспитание и совершенствование физических качеств, а также формирование прикладных навыков у обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка направлена на умелое овладение боевыми приёмами борьбы, подручными средствами и эффективному их применению в рукопашных схватках с правонарушителями.

Организации и методы исследования. Проблемой обучения профессорско-преподавательского состава занимались следующие авторы

(А.И.Щипин, В.Г.Колухов, В.А.Торопов, В.А.Щеголев, и др.). Они в ходе своих исследований обосновали методику развития и совершенствования у них физических качеств, формирования прикладных навыков, приемов и действий. Исходя из того, что научные теории и концепции по физической подготовке не в полной мере востребованы преподавателями из-за низкого уровня их педагогической компетентности, необходим активный поиск методов и средств, направленных на совершенствование учебного процесса по подготовке педагогических кадров в образовательных организациях МВД России. [1].

#### Результаты исследования.

В соответствии с нормативными документами учебные занятия по физической подготовке зачастую проводят преподаватели, не имеющие специального образования. Намного лучше проводят занятия преподаватели, обладающие профессиональными компетенциями. Преподаватели кафедры с высшим образованием по физической культуре являются ведущим звеном, на которых должны равняться молодые преподаватели, так как они имеют большой опыт в проведении учебных занятий по боевым приемам борьбы и служебно-прикладным видам спорта. В то же время, общий уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России желает быть лучше, так как слабый уровень их физической подготовленности порой ведет к ранениям и даже к летальному исходу сотрудников в ходе выполнения своего служебного долга.

Обсуждение. Требования к физической подготовленности сотрудников находят свое выражение в концепции соответствия, суть которой заключается в том, что теория вопроса нормативной базы должна соответствовать их практической подготовленности. Далее в ней отмечается, что сотрудник должен уметь самостоятельно поддерживать должный уровень общей физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности; эффективно применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки; уметь с помощью физической силы и подручных средств пресекать правонарушения.

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте» (2007) изложены основные понятия для определения сущности физической подготовки. Так, под физической подготовкой понимается процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование навыков и умений. Физическая подготовка в федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрены воинская служба и иные специальные виды ее деятельности, осуществляется в целях успешного выполнения ими своих служебных обязанностей [2].

Возникает вопрос: «Какие деловые и личностные качества должен сформировать специалист по физической подготовке для овладения профессиональной компетентностью?».

Под термином «профессиональная компетентность» необходимо понимать совокупность знаний, умений и навыков, а также личностных

качеств преподавателя, которые способствуют достижению высокой результативности при выполнении оперативно-служебных задач, с использованием профессиональных компетенций [3].

Следовательно, к видам профессиональных компетенций преподавателя относятся: управленческие, организационные, конструктивные, оценочные и другие. Основными видами профессиональной компетенции у преподавателя по физической подготовке являются: знания; умения и навыки; профессионально-личностные качества. Следует отметить, что в основе профессиональной компетентности лежат личностные качества. С такой точки зрения мы рассмотрели процесс обучения преподавателей по физической подготовке в образовательных организациях МВД России [4].

#### Заключение.

Из вышеизложенного необходимо подчеркнуть, что профессиональная компетентность, должна способствовать формированию у обучающихся физической и психологической готовности к действиям в условиях оперативно-служебной деятельности, воспитывать у них морально-волевые качества, обучать личный состав к правомерному применению физической силы и боевых приемов борьбы.

#### Список литературы

1. Петренко Д.А. Определение понятия профессиональной компетентности инструкторско-педагогических кадров для органов внутренних дел//Мир науки, культуры. Образования: международный научный журнал. Барнаул: Издательство «Концепт», 2014. – Выпуск №3 (46). – С.107-108.
2. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – статья 2, 29. – <http://www.rg.ru/printable/2007/12/08/sport-doc.html>.
3. Соловьев, Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие/Г.М.Соловьев, С.Н.Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212с.
4. Ганченко, И.О. Педагогика профессионального самообразования/ под ред. Ю.А.Клейберга/ И.О.Ганченко. – Краснодар: Краснодарская академия МВД России, 2004. – 316с.

УДК 378.

## СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мельничук В. А.

Санкт-Петербургский университет МВД Росси

Российская Федерация 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика

Пилутова, д.1

CONTENT AND ORIENTATION OF PROFESSIONAL PHYSICAL  
EDUCATION

**Аннотация:** Данная статья рассматривает содержание и направленность профессионального физического образования. В ней описываются основные области знаний, необходимые для успешной карьеры в области спорта и физической активности, а также рассматриваются различные направления профессионального образования, связанные с конкретными видами спорта и здоровым образом жизни. Статья подчеркивает важность практических навыков и профессиональной этики в обучении будущих специалистов в этой области.

**Ключевые слова:** Профессиональное физическое образование, практические навыки, тренером, физические упражнения, спортивные тренировки, здоровый образ жизни.

**Abstract:** This article examines the content and orientation of professional physical education. It describes the main areas of knowledge necessary for a successful career in sports and physical activity, and also discusses various areas of professional education related to specific sports and a healthy lifestyle. The article emphasizes the importance of practical skills and professional ethics in the training of future specialists in this field.

**Keywords:** Professional physical education, practical skills, coach, physical exercises, sports training, healthy lifestyle.

## Введение

Профессиональное физическое образование играет важную роль в развитии и улучшении физической формы и здоровья людей. Оно может быть направлено на различные области, включая спортивные тренировки, здоровый образ жизни, а также специализированное обучение для будущих профессионалов в области спорта и фитнеса.

## Организация и методы исследования

Содержание профессионального физического образования может включать следующие аспекты:

1. **Теоретические знания:** Они могут включать в себя знание анатомии, физиологии, психологии, нутриционных концепций и других аспектов, связанных с физической подготовкой. Эти знания помогают специалистам в области физической подготовки понимать, как работает тело и какие принципы подготовки нужно применять для достижения определенных результатов.

2. **Практические навыки:** Они могут включать в себя знание о том, как разрабатывать программы тренировок для клиентов, как оценивать их физическую форму и какие упражнения нужно выполнять для достижения

конкретных целей. Также важно научить специалистов в области физической подготовки проводить коррекцию техники выполнения упражнений, чтобы избежать травм и повреждений.

3. Этические принципы: Важно учить специалистов в области физической подготовки соблюдать этические принципы, связанные с конфиденциальностью, безопасностью и профессиональной ответственностью. Они должны быть готовы отвечать на вопросы клиентов и рассказывать им о принципах здорового образа жизни.

#### Результаты исследования

Направленность профессионального физического образования зависит от того, какой профессиональный путь выберет выпускник. Например, если студент хочет стать персональным тренером, он должен изучить теоретические основы и практические навыки, связанные с тренировками, а также понимать, как разрабатывать индивидуальные программы тренировок для клиентов. Если же студент хочет работать в области спортивной медицины, то ему необходимо изучить анатомию, физиологию, биомеханику и другие медицинские аспекты, связанные с травмами и восстановлением после них.

Направленность профессионального физического образования также может быть связана с конкретными видами спорта. Например, если студент хочет стать тренером по бодибилдингу, ему нужно будет изучить основы тренировок с использованием свободных весов, а также диетологию и допинг-контроль.

Кроме того, профессиональное физическое образование может быть направлено на обучение людей здоровому образу жизни. Такое образование помогает людям понимать важность физической активности и правильного питания для поддержания здоровья.

В целом, профессиональное физическое образование имеет широкий спектр направленности и содержания, и зависит от того, какую карьеру хочет выбрать выпускник. Важно, чтобы студенты получали не только теоретические знания, но и практические навыки, которые помогут им эффективно работать в выбранной области. Кроме того, профессиональные этические принципы должны быть основой профессионального физического образования, чтобы специалисты могли работать с клиентами в соответствии с высокими стандартами профессиональной ответственности и этики.

#### Заключение

Профессиональное физическое образование имеет огромное значение для развития спортивной индустрии и здоровья населения в целом. В данной статье было рассмотрено содержание и направленность профессионального физического образования, которые зависят от целей и карьерных планов выпускника. Важно понимать, что профессиональное физическое образование не ограничивается только теоретическими знаниями, но включает

практические навыки и профессиональную этику, которые помогают выпускникам стать успешными специалистами в выбранной области.

Для того чтобы профессиональное физическое образование было эффективным, важно, чтобы оно было адаптировано к требованиям и потребностям рынка труда и соответствовало современным тенденциям в области спорта и здорового образа жизни. Также необходимо обеспечить достаточное количество практических занятий и возможностей для профессионального роста и развития выпускников.

Надеемся, что данная статья поможет читателям лучше понять, какие знания и навыки необходимы для успешной карьеры в области спорта и физической активности, а также привлечет внимание к важности профессионального физического образования.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Щевелёва Г.М. Формирование информационно-культурной компетентности обучающихся в образовательном пространстве университета // Современное образование: содержание, технологии, качество. – Санкт-Петербург: СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2019. – Т. 1. – С. 18-20.
3. Абдыкаримов Б.А., Мукушев Б.А. Принципы личностно ориентированного образования в подготовке учителей // Сборник статей и публикаций (1985-2008 гг.). – Астана: ЕГИ, 2008. – С. 501-509.

УДК 378

### КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ СОЗДАНИЯ ВАРИАТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

Карпова О.Л.<sup>1</sup>, Быков Е.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры,  
Россия, г. Челябинск

Аннотация: теоретически обоснована идея создания вариативной образовательной среды студента-спортсмена в условиях сочетанных нагрузок. Рассмотрена сущность образовательного пространства студентов спортивного вуза. Представлено понятие «вариативная образовательная среда». Рассмотрены требования к ее проектированию. Выявлены возможности интегративно-развивающего подхода и его ключевые положения к созданию вариативной образовательной среды.

Ключевые слова: концептуальные основания, вариативная образовательная среда, образовательное пространство, индивидуальная траектория, студенты-спортсмены.

## CONCEPTUAL GROUNDS FOR A STUDENT-ATHLETE'S VARIABLE EDUCATIONAL ENVIRONMENT CREATING

Karpova O. L.<sup>1</sup>, Bykov E. V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ural State University of Physical Culture, Russia, Chelyabinsk

Annotation: the idea of creating a student-athlete's variable educational environment under conditions of combined loads is theoretically substantiated. The essence of students' studying at a sports university educational space is considered in the article. The concept of «variable educational environment» is presented here. The requirements for its design are considered. The possibilities of the integrative-developmental approach and its key provisions for a variable educational environment creation are revealed.

Key words: conceptual grounds, variable educational environment, educational space, individual trajectory, students-athletes.

Введение. Специфика обучения студентов-спортсменов, связанная с сочетанными нагрузками учебной и спортивной деятельности, как показывает практика, не всегда приводит к положительным результатам. У студентов порой возникает утомляемость, снижается мотивация, образуется академическая задолженность по тем или иным дисциплинам и т.п. В этой связи возникает явная необходимость к пересмотру традиционных подходов обучения, поиска возможностей и нестандартных подходов к организации образования.

Как показывает опыт, одним из перспективных направлений профессионального становления студента-спортсмена является создание вариативной образовательной среды, которая, однако требует разработки концептуальных оснований и поиска на этой основе эффективных методических решений.

Организация и методы исследования. Исследование проводится на базе Уральского государственного университета физической культуры в рамках выполняемого Госзадания «Разработка технологий оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов». Для выявления концептуальных оснований создания вариативной образовательной среды студента-спортсмена использовались методы анализа, синтеза, обобщения передового педагогического опыта, наблюдения, оценки академических показателей студентов.

Результаты исследования. Для выявления изучаемой проблемы следует, прежде всего, рассмотреть сущность образовательного пространства студентов спортивного вуза, которое требует осмысления. Как отмечает Ю. В. Сенько, образовательное пространство не является статичным, его эволюция есть неперемное условие развития участников процесса обучения. Это пространственно-временная связь, связь прежде всего людей, помогающая



непосредственным участникам обучения открывать смыслы образования и осуществлять их [4, с. 52]. Смыслообразующая деятельность выступает тем самым ключевым условием профессионального становления личности студента-спортсмена.

И здесь следует обратить внимание на понятие «качество образовательной среды», которое, по мнению В. А. Ясвина может определяться способностью этой среды обеспечивать всем субъектам образовательного процесса систему возможностей, связанных с удовлетворением их потребностей и трансформацией этих потребностей в жизненные ценности, что актуализирует процесс их личностного саморазвития [7, с. 182].

Таким параметрам отвечает рассматриваемая в исследовании вариативная образовательная среда. Являясь производным от понятия «образовательная среда», вариативная среда выступает в этом контексте как смыслоорганизующееся пространство, предоставляющее студентам возможность выбора форм, уровней, темпа выполнения заданий и т.п., исходя из имеющихся потребностей и возможностей, уровня подготовки и направленное на профессиональное саморазвитие личности.

Одним из ключевых требований к проектированию такой среды, как видно из представленного выше определения, является предоставление возможности выбора обучающимся собственного пути профессионального развития с учетом достижения пороговых значений, предусмотренных соответствующими стандартами. При этом пространство выбора содержания образования, как верно отмечает Ю. В. Сенько, обусловлено не только извне, «сверху», но и непосредственными участниками обучения, «внутри» этого процесса [3, с. 8].

Наиболее полно представленным выше теоретическим положениям вариативной образовательной среды отвечает интегративно-развивающий подход. Его базис заложен в работах А. Я. Найна, Г. А. Мусабековой, Л. И. Шипиловой и др. ученых.

Основанный на принципах целостности, интеграции и развития, интегративно-развивающий подход позволяет: исследовать содержание профессиональной подготовки студента-спортсмена и устанавливать системно-функциональные закономерности; объединить усилия всех субъектов образовательной среды, направленных на реализацию цели формирования профессиональных идеалов, осмысления каждым значимости личного участия в достижении поставленной цели, взаимной ответственности и помощи [5, с. 92]; осуществить внутрипредметное и межпредметное взаимодействие; интегрировать учебную, спортивную и профессиональную деятельность; проследить преобразование индивидуально-личностных достижений в каждом виде деятельности и разработать на этой основе индивидуальную образовательную траекторию.

При обновлении концептуальных оснований необходимо ориентироваться на социально-психологические особенности современной

молодежи, их мотивы, интересы, стремления, увлечения, образовательные потребности, а также индивидуальные возможности и уровень подготовки.

Вариативная образовательная среда может реализовываться только при субъект-субъектном взаимодействии, находящим отражение в диалоговом обучении, содержание которого является результатом свободного выбора обучающегося [2, с. 58].

Несмотря на то, что проектирование вариативной образовательной среды обучающихся пока еще не приобрело системный характер, в ряде исследований раскрывается опыт ее проектирования. Ученые определяют задачи, решаемые в ходе создания вариативной образовательной среды, выявляют трудности, разрабатывают технологию ее реализации и др. [1; 6].

Интересным для нашего исследования представляются выделенные в работе Е. В. Клейменовой особенности технологии вариативного образовательного процесса, которые на наш взгляд, могут быть адаптированы в подготовке студентов-спортсменов [1, с. 33]:

- обеспечение возможности выбора обучающимся оптимального способа организации самостоятельной деятельности (право выбора форм деятельности, источников информации; формирование индивидуальных графиков выполнения учебного процесса, проведение лабораторно-практических занятий по «свободному» графику);

- применение в учебной практике разноуровневых задач как предметной, так и профессиональной направленности (обуславливает вариативность содержания и объема учебного контента, темпа его усвоения, специфики заданий и уровня самостоятельности их выполнения);

- внедрение модульно-рейтинговой системы (предоставляет возможность выбора студентом модуля; вариантов увеличения рейтингового балла; учебных заданий, дающих гарантию на получение дополнительных баллов; форм контроля и обратной связи);

- проведение консультаций индивидуального характера у преподавателей при помощи различных средств связи во время самостоятельного освоения учебного контента (позволяет осуществлять необходимую и своевременную коррекцию учебного процесса, формировать индивидуальные траектории обучающихся).

Однако несмотря на имеющийся опыт внедрения вариативной среды, все же существует явный пробел в аспекте подготовки студентов-спортсменов. Кроме того, имеющиеся на сегодняшний день наработки требуют их осмысления и научно-концептуального обоснования.

Проведенный анализ позволил выделить ключевые положения создания вариативной образовательной среды на основе принципов интегративно-развивающего подхода:

- ориентация на целостность развития личности и связь с будущей профессиональной деятельностью;

- поощрение самостоятельности, активности и творческой деятельности;

- диалогизация обучения;
- предоставление непрерывной обратной связи;
- адаптивность образовательного пространства;
- рефлексия индивидуального профиля.

Выводы. Разработанные в исследовании концептуальные основания создания вариативной образовательной среды студента-спортсмена требуют практической адаптации, перевода их в плоскость социально-педагогических взаимодействий «педагог – обучающийся», широкого обсуждения в научно-педагогическом сообществе на конференциях различного уровня, преодоления барьеров в понимании субъектами образования сущности профессиональной подготовки.

#### Список литературы:

- 1) Клейменова Е.В. Технология вариативного обучения студентов вуза в условиях цифровизации образовательной среды / Е.В. Клейменова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования, 2019. №2, С. 32-34.
- 2) Сенько Ю.В. Содержание образования: пространство выбора // Ю.В. Сенько // Отечественная и зарубежная педагогика, 2017. Т. 1, №6 (45), С. 54-62.
- 3) Сенько Ю.В. Грани и границы содержания образования / Ю.В. Сенько // Педагогика, 2018. №6, С. 3-11.
- 4) Сенько Ю.В. Гуманитаризация образовательной среды в университете / Ю.В. Сенько // Педагогика, 2001. №5, С. 51-57.
- 5) Чистякова С.Н. Концептуальные основания подготовки педагогов к профессиональной ориентации обучающихся / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев, И.И. Соколова // Педагогика, 2017. №2, С. 84-96.
- 6) Шапошникова Н.Ю. Состояние проблемы реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов в высшей школе / Н.Ю. Шапошникова // Наука о человеке: гуманитарные исследования, 2016. № 2(24), С. 105-111.
- 7) Ясвин В.А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.

УДК 378.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ МИКРОСРЕДА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПУТИ ЕЕ УЛУЧШЕНИЯ

Мельничук В. А<sup>1</sup>., Скобеева А.С<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский университет МВД России  
Российская Федерация 198206, Санкт-Петербург,  
ул. Летчика Пилютова, д.1

# PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MICROENVIRONMENT OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION, ITS IMPACT ON STUDENTS AND WAYS TO IMPROVE IT

Melnichuk V. A<sup>1</sup>., Skobeeva. A.S<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation 198206, St. Petersburg, Pilyutova str., 1

**Аннотация:** Данная статья исследует физкультурно-спортивную среду высшего учебного заведения и ее влияние на курсантов. Авторы провели исследование, в котором участвовали курсанты из разных факультетов Санкт-Петербургского университета МВД. Исследование включало опросы и наблюдения за участниками в различных ситуациях. Результаты показали, что физкультурно-спортивная среда высшего учебного заведения играет важную роль в формировании здорового образа жизни курсантов, повышении их учебной активности и социальной адаптации. Кроме того, авторы обсуждают различные способы улучшения физкультурно-спортивной среды в высшем учебном заведении, такие как создание новых спортивных объектов и развитие спортивных программ. В целом, статья имеет важное значение для понимания роли физкультуры и спорта в жизни курсантов и может быть полезна для разработки стратегий улучшения физкультурно-спортивной среды в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** культурно-спортивные мероприятия, практические навыки, физкультурно-спортивная деятельность, физические упражнения, среда вуза, физическая активность.

**Abstract:** This article explores the physical culture and sports microenvironment of a higher educational institution and its impact on cadets. The authors conducted a study in which cadets from different faculties of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs participated. The study included questions and observations of participants in various situations. The results showed that the physical culture and sports microenvironment of the higher educational institution plays an important role in the formation of a healthy lifestyle of cadets, increasing their educational activity and social adaptation. In addition, the authors discuss various ways to improve the physical culture and sports microenvironment in higher education, such as the creation of new sports facilities and the development of sports programs. In general, the article is important for understanding the role of physical education and sports in the life of cadets and can be useful for developing strategies to improve the physical culture and sports microenvironment in higher education.

**Keywords:** cultural and sports events, practical skills, physical culture and sports activities, physical exercises, microenvironment of the university, physical activity.

Введение

Физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. В высшем учебном заведении физкультурно-спортивная микросреда играет важную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся, а также повышении их учебной активности и социальной адаптации. Однако, несмотря на важность физкультурно-спортивной микросреды, она не всегда получает достаточное внимание со стороны университетов и других высших учебных заведений системы МВД.

В этой статье мы исследуем физкультурно-спортивную микросреду в Санкт-Петербургском университете МВД России и ее влияние на курсантов. Мы провели исследование, в котором участвовали курсанты из разных факультетов университета, чтобы выяснить, как физкультурно-спортивная микросреда влияет на их здоровье, учебную активность и социальную адаптацию.

В данной статье мы также обсудим различные способы улучшения физкультурно-спортивной микросреды в высшем учебном заведении, такие как создание новых спортивных объектов и развитие спортивных программ. Мы надеемся, что наши результаты будут полезны для учебных заведений системы МВД при разработке стратегий улучшения физкультурно-спортивной микросреды, что в свою очередь, может повысить здоровье, учебную активность и социальную адаптацию курсантов.

#### Организация и методы исследования

Физическая активность и спорт имеют огромное значение для здоровья человека. Они помогают сбалансировать питание, укрепить иммунитет, повысить работоспособность и улучшить психологическое состояние. Вместе с тем, учебная деятельность обучающихся зачастую становится приоритетом, из-за чего физическая активность и спорт остаются на втором плане. Однако, наличие физкультурно-спортивной микросреды в высшем учебном заведении может в значительной степени влиять на уровень здоровья и учебной активности курсантов.

В нашем исследовании мы провели опрос курсантов из разных факультетов, чтобы выяснить, как физкультурно-спортивная микросреда влияет на их здоровье, учебную активность и социальную адаптацию. Опрос был дополнен наблюдениями за обучающимися в различных ситуациях.

Результаты нашего исследования показали, что физкультурно-спортивная микросреда в высшем учебном заведении играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Те, кто регулярно занимается спортом или занимается в спортивных секциях, имеют лучший уровень физической подготовки и здоровья, чем те, кто этого не делает. Кроме того, наличие физкультурно-спортивной микросреды позволяет курсантам более эффективно учиться и адаптироваться к учебной среде.

Однако, не все высшие учебные заведения обладают достаточной физкультурно-спортивной микросредой. Именно поэтому, мы обсудили несколько способов ее улучшения. Во-первых, это создание новых

спортивных объектов, таких как стадионы, спортивные залы, бассейны и т.д. Это позволит студентам выбирать спортивную дисциплину, которая им подходит. В дополнение к объектам может быть оснащение современным оборудованием и спортивным инвентарем для занятий. Во-вторых, улучшение организации спортивных мероприятий, включая соревнования, тренировки и различные культурно-спортивные мероприятия. Это поможет стимулировать курсантов к занятиям спортом, улучшить их мотивацию и повысить уровень социальной адаптации.

Кроме того, важно обеспечить доступность спортивных объектов и мероприятий для всех студентов образовательных организаций, вне зависимости от физической подготовки и уровня дохода. Разработка гибких расписаний для занятий и соревнований, а также предоставление возможности бесплатного или льготного посещения спортивных объектов в городе, где они проходят, обучение может стимулировать интерес курсантов к физической активности и спорту.

Также важно привлекать в работу по улучшению физкультурно-спортивной микросреды не только администрацию высшего учебного заведения, но и курсантов и профессорско-преподавательский состав. Это позволит создать атмосферу, где здоровый образ жизни и физическая активность станут частью культуры и повседневной жизни учебного заведения.

Таким образом, физкультурно-спортивная микросреда в высшем учебном заведении имеет огромное значение для здоровья и учебной активности курсантов. Ее улучшение требует комплексного подхода, включающего создание новых спортивных объектов, организацию различных мероприятий, обеспечение доступности и вовлечение всего личного состава учебного заведения. Только таким образом можно создать условия для здорового образа жизни курсантов и повысить их успеваемость и социальную адаптацию.

Для исследования физкультурно-спортивной микросреды в высшем учебном заведении было проведено опросное анкетирование курсантов и преподавателей. Анкета включала в себя вопросы о наличии и качестве спортивных объектов в университете, удобстве расписания занятий, уровне мотивации студентов к занятиям спортом, а также организации спортивных мероприятий.

#### Результаты исследования

Результаты исследования показали, что большинство курсантов (более 70%) регулярно занимаются физическими упражнениями, но только около 50% из них делают это на спортивных объектах университета. Основные причины, по которым курсанты не посещают спортивные объекты, связаны с неудобством расписания занятий, отсутствием необходимого оборудования и спортивного инвентаря, а также высокой стоимостью абонементов в городских спортивных залах.

Более того, многие курсанты не знакомы с организацией спортивных мероприятий в университете, и только около 30% принимают участие в таких мероприятиях. В то же время, большинство курсантов положительно отзываются о наличии спортивных объектов в университете и признают их значимость для здоровья и учебной активности.

На основе этих результатов были предложены рекомендации по улучшению физкультурно-спортивной среды в высшем учебном заведении. В частности, было предложено улучшить организацию занятий и соревнований, обеспечить доступность спортивных объектов для всех курсантов, создать новые объекты с современным оборудованием и спортивным инвентарем, а также привлечь курсантов и преподавателей к работе по улучшению физкультурно-спортивной среды.

Таким образом, исследование показало, что физкультурно-спортивная среда в высшем учебном заведении имеет огромное значение для здоровья и учебной активности курсантов. Ее улучшение требует комплексного подхода, включающего создание новых спортивных объектов, обеспечение их доступности и обеспечение современным оборудованием, организацию занятий и соревнований, а также привлечение курсантов и преподавателей к работе по улучшению физкультурно-спортивной среды.

Кроме того, для повышения мотивации курсантов к занятиям спортом, необходимо проводить более активную работу по их информированию о спортивных мероприятиях и возможностях, которые предоставляет университет. Также было бы полезным включение в расписание занятий дополнительных спортивных мероприятий и тренировок для курсантов, которые не могут посещать спортивные объекты вне университета.

В заключение необходимо отметить, что улучшение физкультурно-спортивной среды в высшем учебном заведении является важным шагом для создания здоровой и активной среды для обучающихся. Она не только поможет курсантам сохранять физическую форму и здоровье, но и улучшит их учебную активность и успеваемость.

#### Заключение

В заключении можно сказать, что физкультурно-спортивная среда высшего учебного заведения играет важную роль в жизни курсантов. Она способствует сохранению и укреплению здоровья, улучшению учебной активности и успеваемости, а также формированию здорового образа жизни.

В рамках данной статьи было проведено исследование, которое показало, что большинство курсантов положительно оценивают физкультурно-спортивную среду в своем университете. Однако, все же есть проблемы, которые необходимо решать, чтобы улучшить эту среду и сделать ее более доступной и привлекательной для обучающихся.

Для улучшения физкультурно-спортивной среды в высшем учебном заведении необходимо проводить регулярное обслуживание и

модернизацию спортивных объектов, организовывать более активную работу по информированию курсантов о спортивной жизни в университете, а также привлекать курсантов и преподавателей к работе по улучшению этой среды.

Таким образом, улучшение физкультурно-спортивной микросреды в высшем учебном заведении является важным шагом для создания здоровой и активной среды для обучающихся. Это поможет курсантам сохранять физическую форму и здоровье, улучшать учебную активность и успеваемость, а также формировать здоровый образ жизни, который будет им помогать на протяжении всей жизни.

#### Список литературы:

1. Белкин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность в высшей школе: современные проблемы и пути их решения / А. В. Белкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 9-13.
2. Григорьева Е. Ю. Организация физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. Ю. Григорьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 44-48.
3. Дроздова Н. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе: проблемы и перспективы развития / Н. В. Дроздова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 58-63.
4. Мельничук, В. А. Формирование здорового образа жизни в процессе компетентного становления курсантов / В. А. Мельничук // . – 2023. – № 3-1. – С. 82-85.
5. Кузнецов С. В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / С. В. Кузнецов // Молодежный научный вестник. – 2018. – Т. 24. – С. 24-26.
6. Макарова Е. А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. А. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 34-38.
7. Смирнов А. В. Организация физической культуры и спорта в вузе: современные проблемы и пути их решения / А. В. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 11-15.
8. Федорова О. В. Физкультурно-спортивная деятельность в высшей школе: проблемы и пути их решения / О. В. Федорова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 64-67.
9. Чернышева Н. С. Организация физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Н. С. Чернышева // Современные научные исследования в области физической культуры и спорта. – 2020. – № 1. – С. 23-28.
10. Шестопалова Е. И. Организация физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях: современные проблемы и перспективы развития / Е. И. Шестопалова // Молодежный научный вестник. – 2017. – Т. 23. – С. 21-23.



АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР  
ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Варфоломеева З.С., Куликова А.В., Хабаров М.А.

Череповецкий государственный университет, Россия, г. Череповец

ANTI-DOPING EDUCATION AS A FACTOR IN THE FORMATION  
OF A VALUE ATTITUDE TOWARDS HEALTH AMONG FUTURE  
BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION

Varfolomeeva Z.S., Kulikova A.V., Khabarov M.A.

Cherepovets State University, Russia, Cherepovets

Аннотация: Приведены результаты исследования, нацеленного на эмпирическое обоснование необходимости использования антидопингового образования как фактора формирования у будущих спортивных тренеров ценностного отношения к здоровью. Для сравнительной оценки интенсивности субъективного отношения к здоровью студентов 1 и 4 курсов направления подготовки бакалавриата «Физическая культура» использовалась диагностическая методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо - В. Ясвин). По результатам диагностики установлено, что готовность студентов выпускного курса положительно влиять на окружающих в вопросах здоровья является недостаточной. Показано, что анализ содержания дисциплины «Профилактика применения допинга» позволил выявить дополнительные возможности использования антидопингового образования в качестве фактора формирования у будущих бакалавров физической культуры ценностного отношения к здоровью. Предложены педагогические условия повышения эффективности данного процесса.

Ключевые слова: антидопинговое образование, бакалавры физической культуры, ценность здоровья, отношение к здоровью, здоровьесберегающее поведение

Annotation: The results of a study aimed at empirically justifying the need to use anti-doping education as a factor in the formation of a value attitude towards health among future sports coaches are presented. For a comparative assessment of the intensity of subjective attitude to the health of students of the 1st and 4th courses of the bachelor's degree "Physical Education," the test "Index of attitude to health" was used (S. Deryabo - V. Yasvin). According to the results of the diagnosis, it was established that the readiness of 4th year students to positively influence others in matters of health preservation is insufficient. Analysis of the content of the discipline "Prevention of doping" made it possible to identify additional possibilities for using anti-doping education as a factor in the formation of a value attitude towards health among future bachelors of physical education. The authors proposed pedagogical conditions for increasing the efficiency of this process.

Key words: anti-doping education, bachelor of physical education, health value, health attitude, health-preserving behavior

Введение. В современной геополитической ситуации, несмотря на сложности участия России в международном спортивном движении, на национальном уровне проблема профилактики допинга в спорте, включая вопросы антидопингового образования юных спортсменов, продолжает оставаться актуальной.

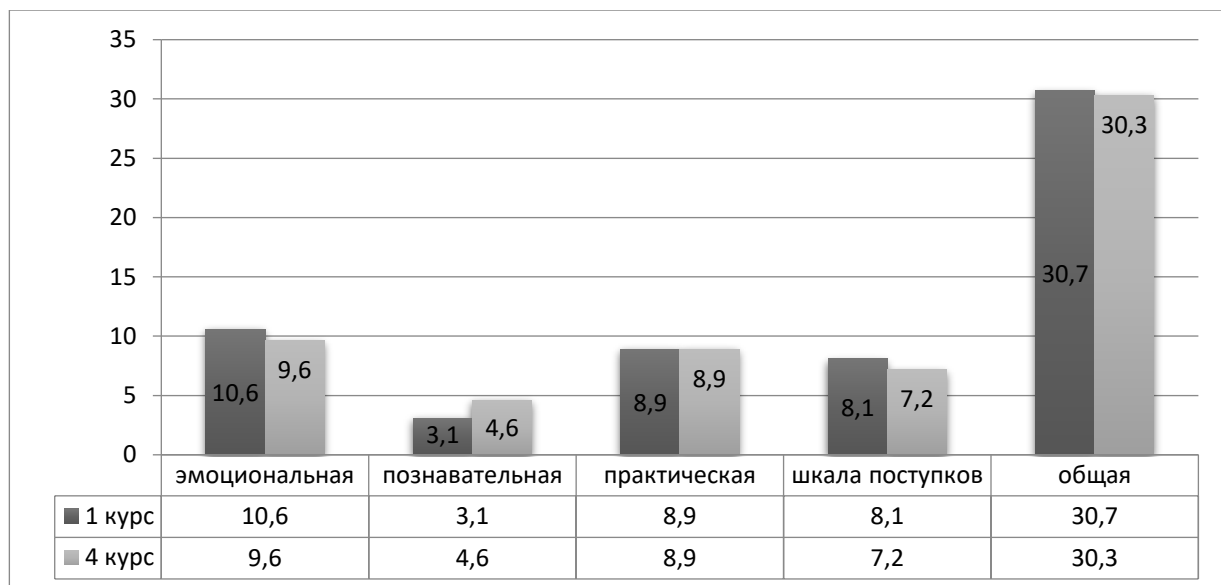
К настоящему времени в отечественной спортивной педагогике выработаны основные стратегии антидопингового образования, в числе которых, наряду с информационным подходом, выработкой навыков рефлексии и саморегуляции, формированием умения конструктивно справляться с проблемами и достигать поставленных целей и др., исследователи называют укрепление в глазах молодежи ценности здоровья [4]. Необходимость использования данного подхода при проведении воспитательной работы в спортивной школе подтверждается результатами исследований, свидетельствующих о некоторой беспечности юных спортсменов в отношении собственного здоровья [5]. В этой связи актуализируется проблема соответствующей подготовки будущих спортивных тренеров к организации здоровьесберегающего поведения детей и подростков, занимающихся спортом, в процессе их антидопингового образования.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, одной из формируемых у обучающихся компетенций является ОПК-8 «Способен проводить работу по предотвращению применения допинга». Следовательно, в рамках дисциплин учебного плана необходимо сформировать у будущих бакалавров физической культуры готовность проводить профилактическую работу, направленную на предотвращение антидопинговых нарушений, формирование общественного мнения, негативно воспринимающего применение допинга [1], включая вопросы сохранения здоровья спортсмена. В свою очередь, будущие тренеры, по нашему мнению, должны и сами обладать ценностным отношением к здоровью. Соответственно, необходимо обратиться к анализу того, насколько профессиональное физкультурное образование способствует формированию ценностного отношения к здоровью у обучающихся в вузе.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано и проведено на базе ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» в феврале 2023 г. В нем приняли участие студенты факультета биологии и здоровья человека, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (n=40). Цель исследования состояла в эмпирическом обосновании необходимости использования антидопингового образования как фактора формирования у будущих тренеров ценностного отношения к здоровью по результатам сравнительной оценки отношения к здоровью студентов 1 и 4 курсов.

Для проведения исследования использовался комплекс методов: тестирование, количественный и качественный анализ его результатов, анализ документации (рабочей программы учебной дисциплины), систематизация и обобщение. В качестве диагностического инструментария была отобрана и применялась методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо - В. Ясвин), позволяющая оценивать интенсивность субъективного отношения к здоровью.

Результаты исследования и их обсуждение. Наглядно результаты диагностики приведены на рисунке.



Средние результаты оценки отношения к здоровью студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, баллы.

Из приведенного рисунка видно, что интенсивность отношения к здоровью по отдельным шкалам и в целом у студентов 1 курса (n=22) и 4 курса (n=18) примерно одинакова. При заметно более высоком результате студентов 1 курса по эмоциональной шкале и шкале поступков результат оценки в баллах по познавательной шкале у студентов 4 курса почти в полтора раза выше, чем у первокурсников. Общая сумма баллов по всем шкалам, хоть и незначительно, но выше у студентов 1 курса.

Для более глубокого качественного анализа результатов в соответствии с авторской методикой их обработки «сырые» баллы переводились станаины, и делался вывод об уровне интенсивности отношения к здоровью. Оказалось, что показатели эмоциональной шкалы в обеих группах относятся к четвертому станаину, что соответствует среднему уровню интенсивности, как и показатели познавательной шкалы (третий и четвертый станаины у первокурсников и четверокурсников соответственно). В то же время показатели практической шкалы в обеих группах, как показал их анализ, относятся к девятому станаину, что выше среднего уровня. Показатели шкалы

поступков также могут быть отнесены к уровню «выше среднего», однако у студентов 1 курса они относятся к восьмому станайну, тогда как в группе студентов 4 курса показатели менее интенсивны и соответствуют седьмому станайну.

Интерпретируя полученные результаты, необходимо заключить, что опрошенные студенты имеют умеренную познавательную активность в сфере здоровья: активный поиск и изучение информации по этим вопросам не ведется, но и ее отторжения нет. По результатам диагностики стоит признать достаточной готовность студентов обеих групп включаться в заботу о собственном здоровье, предпринимать практические шаги по его укреплению и развитию.

Вместе с тем, несмотря на неплохие результаты студентов обеих групп по шкале поступков, измеряющей готовность респондентов изменять социальное окружение в соответствии с отношением к проблемам здоровья, более выраженным поведением такого типа по результатам диагностики необходимо признать у студентов 1 курса.

Стоит подчеркнуть, что в целом полученные результаты не вполне согласуются с литературными данными о том, что у молодых россиян доминирует невысокий уровень интенсивности отношения к здоровью, а здоровьесозидающая деятельность находится преимущественно на среднем уровне [3]. Данное противоречие мы объясняем тем, что в нашем случае речь идет о респондентах, чья будущая профессиональная деятельность связана с физической культурой, а значит, и с вопросами здоровья. Вместе с тем настораживает тот факт, что результат студентов 4 курса не только не выше, но даже ниже, чем у первокурсников. Следовательно, необходимо усилить учебный план дисциплинами, которые способствуют формированию готовности к сохранению не только своего здоровья, но и здоровья своих будущих воспитанников-спортсменов. В частности, это можно сделать через содержание курса по антидопинговой тематике, который осваивается в 8-м семестре.

Анализ рабочей программы учебной дисциплины «Профилактика применения допинга», реализуемой в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата 49.03.01 Физическая культура (Спортивная тренировка в избранном виде спорта) в Череповецком государственном университете, показал, что в качестве основных разделов курса выступают следующие дидактические единицы: «Введение в курс. Общие понятия», «Организационные аспекты безопасности», «Пути предотвращения употребления допинга» и «Проблемы употребления запрещенных веществ и сохранения здоровья спортсмена». При этом в содержание программы по разделу, связанному с вопросами здоровья спортсмена, включены такие темы, как «Пути повышения адаптационных резервов организма», «Особенности фармакологической поддержки», «Разрешенные лекарственные средства. Рекомендуемые препараты при занятиях физической культурой и массовым спортом», «Пути стабилизации и

улучшения эмоционального состояния». Таким образом, видно, что, хотя медико-биологические аспекты проблемы профилактики допинга в рамках дисциплины рассматриваются, при этом акцент делается на положительном опыте, все же в содержании дисциплины не представлены вопросы, касающиеся формирования ценностного отношения к здоровью ни у начинающих спортсменов, ни у будущих тренеров.

С учетом приведенных эмпирических данных, а также опираясь на результаты научных исследований, посвященных проблеме формирования у студентов педагогического вуза готовности к сохранению и укреплению здоровья [2], мы сформулировали рабочую гипотезу. Предполагаем, что процесс формирования у будущих бакалавров физической культуры ответственного отношения к здоровью будет более эффективным, если выполняются следующие условия: 1) в качестве одной из задач дисциплины «Профилактика применения допинга» выступает задача повышения у обучающихся ценности здоровья; 2) обеспечивается формирование единства когнитивного, эмоционального и деятельностного компонентов готовности к сохранению и укреплению здоровья; 3) специальным предметом усвоения выступает умение создавать вокруг себя здоровую жизненную среду и пропагандировать различные профилактические средства оздоровления организма детей и подростков, занимающихся спортом.

На данном этапе исследования рабочая гипотеза проходит опытно-экспериментальную проверку.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что интенсивность субъективного отношения к здоровью будущих бакалавров физической культуры несколько выше, чем в среднем у студенческой молодежи, особенно в части практических шагов по укреплению своего здоровья и влияния на окружающих. Вместе с тем есть основания считать, что такое отношение является не результатом профессионального физкультурного образования, а, скорее, частью здорового стиля жизни, характерного для студентов, занимающихся спортом. В то же время освоение ОПОП в области физической культуры и спорта в качестве одного из образовательных результатов предусматривает готовность проводить работу по предотвращению применения допинга, в том числе – через укрепление в глазах начинающих спортсменов ценности здоровья. Следовательно, необходимо пересмотреть содержание курса «Профилактика применения допинга», усилив его направленность на формирование у будущих бакалавров физической культуры ценностного отношения к здоровью.

Список литературы:

1) Бабаян А.В. Антидопинговое образование студентов направления подготовки «Физическая культура» в ходе преподавания дисциплины «Основы антидопинговой культуры» / А.В. Бабаян, З.С. Варфоломеева, Д.А. Козырева // Современный ученый. 2020. №1. С.76-82.

2) Декина Е.В. Модель формирования готовности студентов педагогического вуза к сохранению и укреплению здоровья / Е.В. Декина,

Т.И. Куликова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. №2. С. 101-112.

3) Федотова В.А. Отношение к здоровью студенческой молодежи: кросс-региональный анализ / В.А. Федотова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. № 3 (март). URL: <http://e-koncept.ru/2019/192011.htm> (дата обращения: 20.04.2023).

4) Шелков, О.М. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / О.М. Шелков, А.Г. Грецов, К.А. Бадрак, Л.Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. 2014. №3 (59). С. 6-7.

5) Varfolomeeva, Z.S., Kozyreva, D.A., & Beresneva, M.L. (2023). Attitudes towards Doping in Adolescent Athletes. Sport Mont, 21(1), 65-69; URL: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekciya=article&artid=1966>

УДК 796:378

## ПОКАЗАТЕЛИ ГЕЙМИФИКАЦИИ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### GAMIFICATION INDICATORS IN HIGHER EDUCATION

Лисовский Г.О., Закревская Н.Г.

Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург

Lisovsky G.O., Zakrevskaya N.G.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health,  
St. Petersburg

Аннотация. В статье рассматриваются различные виды геймификации, используемые в образовательном процессе. Особое внимание уделяется анализу эффективности применения данных методов для студентов, обучающихся на направлениях физической культуры и спорта. В связи с тем, что обучение на данных направлениях требует не только теоретических знаний, но и практических навыков, геймификация может стать эффективным инструментом для повышения мотивации студентов и улучшения качества обучения. В статье анализируются различные виды геймификации, такие как использование игровых элементов, создание соревновательной атмосферы, использование виртуальных тренажеров и другие. Кроме того, рассматриваются примеры успешного применения геймификации в обучении студентов на направлениях физической культуры, спорта и здоровья.

Annotation. The article discusses various types of gamification used in the educational process, with a particular focus on analyzing the effectiveness of these methods for students studying physical education and sports. Since learning in these fields requires not only theoretical knowledge but also practical skills, gamification can become an effective tool for increasing student motivation and improving the quality of education. The article analyzes various types of gamification, such as the use of game elements, creating a competitive atmosphere, using virtual simulators,

and others. In addition, examples of successful gamification in educating students in physical education, sports, and health are considered.

Ключевые слова. Геймификация, обучение, спорт, образование, технологии.

Key Words. Gamification, education, sports, studying technology.

Актуальность. В 21 веке наблюдается постоянное внедрение новых технологий не только в общественной сфере, но и в научной. В западных странах методы геймификации применяются в высших учебных заведениях с начала 2000-х годов. В 2015 году американский ученый Лори Шерер провел исследование на базе Гарвардского Университета, чтобы определить пользу геймификации в британской бизнес-компании. Результаты исследования показали, что данный вид научной деятельности помогает работникам не только сплотиться, но и прогрессировать в своей сфере деятельности. Однако не все виды геймификации подходят для каждой группы людей. Поэтому необходимо выяснить, какие виды геймификации могут быть востребованы среди студентов, обучающихся на направлениях физической культуры, спорта и здоровья.

Метод исследования.

Контент-анализ научной литературы.

Результаты исследования. Понятие геймификации достаточно широкое, которое охватывает различные виды деятельности и научные подходы. В образовании геймификацию можно использовать для повышения мотивации студентов, улучшения учебного процесса и развития различных навыков. Виды геймификации могут включать в себя различные формы: игры, задания, баллы, достижения и т.д. Включение игр в привычные процессы - это один из подходов геймификации, который может быть использован в образовании. Например, использование игр для обучения различным дисциплинам может сделать учебный процесс более интересным и мотивирующим для студентов. Мотивация - это один из ключевых аспектов геймификации. Геймификация может помочь превратить скучную рутину в увлекательную игру, что может стимулировать поведение и мотивировать студентов на достижение лучших результатов. Предвкушение награды за правильное поведение может стимулировать мозг на синтез нейромедиатора дофамина, который связан с удовольствием и удовлетворением. Однако, как отмечает британский исследователь Ричард Кулатта [4], важно различать между развлечением и обучением. Геймификация должна быть разработана таким образом, чтобы она не только была интересной и увлекательной, но и помогала студентам достигать учебных целей и развивать навыки [1]. Поэтому важно выбирать правильные виды геймификации и интегрировать их в учебный процесс таким образом, чтобы они были эффективными и полезными для студентов. Глобальный рынок геймификации в образовании в 2018 году составил 450 млн долларов США и ожидается, что к 2023 году он достигнет 1,8 млрд долларов США [5]. Геймификация увеличивает уровень вовлеченности студентов, что приводит к повышению производительности и

сокращению времени обучения. Интерактивный формат представления информации может помочь студентам запоминать больше информации, чем простое чтение или прослушивание. Кроме этого, геймификация может помочь улучшить позитивность и мотивацию студентов, что может привести к более успешному обучению. Исследователи теоретических аспектов геймификации отмечают, что геймификация помогает ученикам лучше и быстрее усваивать навыки чтения и науки, сокращая время обучения. Стоит отметить, что у многих российских преподавателей возникают вопросы по правильному использованию геймификации в сфере среднего и высшего образования. Необходимо найти главные отличия между геймификацией и обучающими играми. Обучающие игры могут быть разработаны для обучения определенных навыков, таких как точные науки, или для обучения определенных процессов, таких как управление проектами или командой. Геймификация, с другой стороны, может быть использована для мотивации и повышения производительности в различных областях, включая бизнес и образование, но не обязательно имеет явную образовательную цель. Еще одним отличием между геймификацией и обучающими играми является то, что обучающие игры обычно имеют более структурированный и линейный подход к обучению, чем геймификация. Обучающие игры могут иметь определенные уровни или задания, которые необходимо выполнить, чтобы продвинуться дальше в игре. Геймификация, с другой стороны, может быть более свободной и неструктурированной, с использованием игровых элементов, таких как баллы, достижения и лидерские доски, для мотивации и повышения производительности [2]. Наконец, еще одним отличием между геймификацией и обучающими играми является то, что обучающие игры обычно имеют более высокую степень интерактивности, чем геймификация. Обучающие игры могут иметь более сложные механики игры, такие как управление персонажем или решение головоломок, которые могут быть более привлекательными для игроков. Геймификация, с другой стороны, может быть более простой и менее интерактивной, с использованием игровых элементов, таких как баллы и достижения, для мотивации и повышения производительности [3].

Геймификация может применяться с помощью игровых технологий и механизмов в образовании и спорте с целью вовлечения и увлечения участников в процесс получения определенных навыков и знаний, а также облегчения восприятия. Геймификация использует естественные склонности людей к конкуренции, соревнованиям, сотрудничеству и достижениям, чтобы мотивировать их к достижению целей и повышению производительности. Инструментами вовлечения могут стать уровни, которые необходимо преодолеть, вознаграждения и рейтинг. Идея геймификации появилась давно, но набирает популярность только сейчас, поскольку старые системы мотивации постепенно перестают работать. Условный метод «кнута и пряника» перестал быть эффективным, и компании ищут другие способы повышения вовлеченности [6]. Со-основатель российской компании Dizz.TV



Владислав Куклев отмечает, что игровой подход работает почти в любых продуктах, потому что он основан на знаниях о человеческом мозге, механизмах мотивации и награды. Поэтому многие индустрии наблюдают за игровыми практиками и стараются применять механики оттуда.

Геймификация в обучении является эффективным методом, который может быть применен на школьных уроках, на дополнительных курсах и в корпоративном обучении. Этот метод может быть использован в любом процессе обучения, от математики в школе до обучения менеджерских навыков в корпоративной среде. Геймификация обучения не имеет ограничений. Для геймификации обучения могут быть использованы различные методы, включая системы поощрений и рейтингов, а также сторонние программы, такие как VR-технологии и интерактивные приложения на смартфонах. Разработкой и концепцией таких игр занимаются геймдизайнеры.

Геймификация обучения помогает привить интерес к обучению студентов абсолютно всех направлений в высшем учебном заведении. Этот метод является универсальным и подходит для всех возрастов. При правильном подходе игровое обучение помогает получить знания и учиться применять их на практике. Однако, важно понимать, что геймификация не может полностью заменить все традиционные методы обучения и должна занимать только часть программы, особенно если речь идет о процессе обучения в высшем учебном заведении.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что геймификация будет актуальным направлением исследований в образовании. Геймификация направлена на повышение теоретико-практические знаний у студентов. Немаловажный фактор, который также может учитываться при составлении учебной программы в высших учебных заведениях – разнообразие и превращение рутинной работы в интересный обучающий процесс. Студент может правильно и качественно воспринимать получаемую информацию во время пар только в течение первых 15 минут. Преподаватели высших учебных заведений могут повысить этот показатель при условии грамотного внедрения геймификации в обучающий процесс.

Список литературы.

1.Ермолаева, М. Г. Игра в образовательном процессе : методическое пособие / М. Г. Ермолаева. – Санкт-Петербург : КАРО, 2008. – 122 с.

2.Коберник, А. Н. Геймификация учебного процесса в высшем учебном заведении: теория и методология / А. Н. Коберник, И. А. Осадченко. // Научен вектор на Балканите. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/geymifikatsiya-uchebnogo-protssessa-v-vysshem-uchebnom-zavedenii-teoriya-i-metodologiya> (дата обращения: 04.05.2023).

3.Куллата Р. Создание здоровой цифровой культуры в наших семьях / Р. Куллата. – URL: <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2022/10/07-creating-a-healthy-digital-culture-in-our-families?lang=rus> (дата обращения: 04.05.2023).

4.Песков Н. Геймификация: цифры и примеры / Н. Песков. – URL: <https://vc.ru/services/227457-geymifikaciya-cifry-i-primery> (дата обращения: 04.05.2023).

5.Lori Shearer. Harvard Business Review. 2015. – URL: <https://muckrack.com/lori-shearer> (дата обращения: 04.05.2023).

6.Геймификация. Как игровой подход помогает в обучении и на работе – URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/605c6f2f9a79473a61646994> (дата обращения: 24.04.2023)

УДК 796/799

## ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ, РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Болдин А.С.<sup>1</sup>, Файзуллина И.И.<sup>2</sup>, Волобуев А.Л.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Московский государственный технический университет гражданской авиации

<sup>2</sup>Российский биотехнологический университет, Москва

<sup>3</sup>Государственный университет по землеустройству, г. Москва

Аннотация: Взято под наблюдение 29 юношей клинически здоровых. Из них составили группу проведения исследования (14 человек), которая кроме физкультурных занятий в университете стала посещать волейбольные тренировки три раза в течение недели. Также была собрана контрольная группа (15 человек), состоящая из физически неактивных юношей. Применялись традиционные спортивные тесты с расчётом по их результатам величины критерия Стьюдента (t). Баскетбольные тренировки оптимизировали координацию и увеличивали устойчивость тела в пространстве. Они способствовали повышению силовых характеристик и росту точности любых двигательных действий. Учитывая результаты наблюдения, можно рекомендовать регулярные занятия баскетболом в качестве варианта общего укрепления организма у студенческой молодёжи.

Ключевые слова: юношеский возраст, баскетбол, мышечная активность, физические возможности, спортивные нагрузки.

## PHYSICAL POSSIBILITIES OF STUDENTS REGULARLY TRAINING IN THE BASKETBALL SECTION

Boldin A.S. 1

<sup>1</sup>Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow

Fayzullina I.I.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Russian Biotechnological University, Moscow

Volobuev A.L.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>State University of Land Management, Moscow

Annotation: 29 clinically healthy young men were taken under

observation. Of these, they made up the study group (14 people), which, in addition to physical education at the university, began to attend volleyball training three times a week. A control group (15 people) was also collected, consisting of physically inactive young men. Traditional sports tests were used with the calculation of the Student's criterion value (t) based on their results. Basketball training optimized coordination and increased body stability in space. They contributed to the increase in power characteristics and the increase in the accuracy of any motor actions. Taking into account the results of the observation, regular basketball lessons can be recommended as an option for general strengthening of the body among student youth.

Key words: adolescence, basketball, muscle activity, physical abilities, sports loads.

Адекватное увеличение мышечной активности оптимально стимулирует все основные биологические характеристики человека [1], что ведёт к выраженному общему соматическому укреплению [2]. Данный эффект основан на том, что мышечные усилия активизируют основную массу биохимических процессов в клетках организма [3] и повышают запас прочности всех его систем [4].

В условиях современности требуется укрепление организма трудоспортивного населения путём рационального повышения его общей физической активности [5]. Потребность в таком поиске сопряжена с потребностью совершенствования схем дозированных физических тренировок, оптимизирующих состояния здоровья, и увеличивающих результативность трудовой деятельности [6]. Серьёзная потребность в таких наблюдениях простимулировала проведение исследований, направленных на оздоровление организма студентов с применением рациональных мышечных нагрузок [7]. Весьма результативным в этом отношении является баскетбол, способный стимулировать различные показатели в организме занимающихся.

Цель работы: оценить изменения уровня физических возможностей студентов юношеского возраста, приступивших к баскетбольным тренировкам.

Наблюдались 29 клинически здоровых юношей, являвшихся студентами разных вузов. Из них были собраны две сравнимые группы. Первая являлась группой проведения исследования и включала в себя 14 человек, которые начали регулярные тренировки по баскетболу в университетской секции и по-прежнему посещали занятия по физической культуре в университете по расписанию. Баскетбольные тренировки осуществлялись два раза на протяжении недели и имели длительность не менее 60 минут. Вторая группа являлась группой контроля и состояла из пятнадцати физически не активных юношей, которые испытывали физические нагрузки строго только на университетских физкультурных занятиях. В ходе наблюдения у юношей отслеживали результаты обычных функциональных проб в начале исследования и спустя три месяца. На

основе результатов исследования производился расчёт величины критерия Стьюдента (t).

Исходно у наблюдаемых обеих групп отмечались слабые физические возможности. Они были способны пробежать тридцатиметровку за  $6,1 \pm 0,62$  с, пробежать шестидесятиметровку за  $11,5 \pm 0,76$  с, могли прыгнуть в длину на  $1,41 \pm 0,19$  м, за шесть минут они были способны пробежать  $917,1 \pm 29,96$  м, могли подтягиваться на перекладине  $4,9 \pm 0,45$  раз, челночный бег 4x9 они реализовали за  $11,8 \pm 0,52$  с и выполняли  $24,6 \pm 2,23$  прыжков со спортивной скакалкой за четверть минуты.

При завершении выполненного исследования в контрольной группе существенных изменений показателей рассматриваемых тестов обнаружить не удалось. Спустя полгода спортивных тренировок у юношей произошло существенное уменьшение субъективно ощущаемого утомления под действием физических нагрузок. Это сопровождалось у тренирующихся ростом их физических возможностей в плане скоростно-силовых качеств (ускорение на  $34,6\%$  выполнения бега на тридцатиметровку, ускорение на  $28,4\%$  реализации бега на шестидесятиметровку, нарастание дистанции прыжка в длину на  $39,5\%$ ), в плане силовых характеристик (росло на  $61,5\%$  количество подтягиваний, повышалось число возможных подъёмов верхней части тела в вертикальное положение за минуту на  $59,8\%$ ), в плане улучшения состояния координации (сокращение на  $25,0\%$  периода реализации челночного бега, рост количества подпрыгиваний на спортивную скакалку на  $68,7\%$ ) и в плане выносливости (удлинение на  $28,5\%$  дистанции, пробегаемой в течение шести минут).

В ходе систематических трехмесячных баскетбольных тренировок у студентов юношеского возраста увеличиваются исходно имеющиеся физические возможности в том числе чёткость выполняемых движений, силовые параметры, скорость, выносливость и повышается устойчивость их тела. Физические нагрузки только в ходе физкультурных занятий в университете слабо влияют на уровень физического развития юношей.

#### Список литературы

1. Доронцев А.В., Завалишина С.Ю., Разживин О.А., Воронова Н.Н. Функциональная реакция сердечно-сосудистой системы юных пловцов на вестибулярное раздражение // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 75-77.

2. Латушкина Е.Н., Завалишина С.Ю., Рысакова О.Г., Казаков Д.А. Функциональное развитие кардиореспираторной системы юношей, сдавших нормативы на золотой знак отличия ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. 2022. № 12. С. 18.

3. Жалилов А.В., Завалишина С.Ю., Доронцев А.В., Кириллова Н.В. Общая физическая подготовка у юных каратистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 145-150.

4. Светличкина А.А., Завалишина С.Ю., Аленуров Э.А., Петров С.А. Функциональные возможности организма у астенизированных студентов, перенесших коронавирусную инфекцию и приступивших к футбольным тренировкам // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 399-405.

5. Козлятников О.А., Волобуев А.Л., Завалишина С.Ю., Шевелева А.Ю. Общая физическая подготовка у юношей, занимающихся армспортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 257-263.

6. Сенчукова Х.И., Коньшев С.В., Завалишина С.Ю., Доронцев А.В. Функциональные возможности сердца у студентов-каратистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 493-498.

7. Карпов В.Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург: издательство "ВекторБук", 2003. – 204с.

УДК 796/799

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МВД РОССИИ

Уварова Д.С., Горбатенко А.В., Апальков А.В.

*Белгородский юридический институт МВД России имени  
И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород*

ON IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF  
EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL  
AFFAIRS OF RUSSIA

Uvarova D.S., Gorbatenko A.V., Apalkov A.V.

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named  
after I.D. Putilina, Russia, Belgorod*

Аннотация: в статье рассматривается уровень физической подготовленности абитуриентов при поступлении в образовательные учреждения системы МВД России, проводится анализ сдачи кандидатами на обучение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке с учетом гендерных особенностей.

Ключевые слова: абитуриенты, МВД России, физическая подготовка, курсанты, профессиональная подготовка, вступительные испытания.

Annotation: the article examines the level of physical fitness of applicants upon admission to educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia, analyzes the passing of an additional entrance test for physical training by candidates for training, taking into account gender characteristics.

Key words: applicants, Ministry of Internal Affairs of Russia, physical training, cadets, professional training, entrance tests.

Введение. В современном обществе сотрудники полиции сталкиваются с множеством трудностей как в профессиональной деятельности, так и в возможности поддержания необходимого уровня профессионально важных психических и физических качеств. Служебная деятельность современного полицейского представляется весьма напряженной, поскольку сопряжена как с физическими, так и психическими перегрузками. В связи с этим, человек такой профессии должен быть в отличной физической форме, уравновешен и стрессоустойчив. Ранее было принято мнение о том, что представителями данной профессии могут быть лишь лица мужского пола.

Однако после Великой Отечественной войны на службу в милицию было принято около двадцати тысяч женщин. В связи с этим возник вопрос о дифференцированной подготовке. Так, с конца XX века учебные заведения начали подготовку специалистов-девушек. Вопросы, касающиеся подготовки девушек для службы в полиции остаются актуальными и по сей день.

Не требует доказательств утверждение о том, что процесс обучения юношей и девушек различается, наиболее наглядно это проявляется при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы. Отличие обусловлена морфофизиологическими особенностями обоих полов.

Мужчины имеют более прочные кости и более развитую мускулатуру, нежели женщины. В отличие от мужчин, у женщин более широкий тазовый пояс, хуже развиты скоростные и силовые показатели. Однако гибкость и выносливость намного лучше развита именно у женщин.

Данный факт учитывается в процессе практических занятий по физической подготовке, а также при прохождении вступительных испытаний в образовательные организации МВД России. Это означает, что составные элементы вступительных испытаний дифференцируются, в зависимости от гендерных особенностей кандидатов на обучение.

Дифференциация касается упражнений на силу. Так, девушки выполняют силовое комплексное упражнение, которое включает в себя поднимание туловища из положения лежа на спине до касания ладонями рук ступней ног в течение 30 секунд и касание лопатками пола, а затем сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд. Юноши проходят тестирование на силу сдачей контрольного норматива подтягивание на перекладине.

Элементы вступительных испытаний на быстроту и выносливость одинаковы как для юношей, так и для девушек – это бег на дистанции 100 метров и 1000 метров. За выполнение каждого элемента кандидату присваиваются баллы, в зависимости от полученного результата. После

выполнения всех контрольных нормативов баллы суммируются, делается вывод о сдаче или же не сдаче вступительных испытаний по физической подготовке. При этом кандидат должен выполнить все предусмотренные нормативы, набрав по каждому из них минимальный порог баллов.

Методы исследования: наблюдение, анализ журналов успеваемости, тестирование, анкетирование, математическая обработка результатов тестирования.

Результаты исследования.

Результаты сдачи кандидатами на обучения вступительного испытания по физической подготовке свидетельствует о недостаточной физической подготовленности лиц, поступающих в образовательные организации системы МВД России.

Исследование физической подготовленности кандидатов на обучение было проведено в 2021 году в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина преподавателями кафедры физической подготовки.

В ходе сдачи вступительного испытания по физической подготовке было установлено, что наибольшие затруднения кандидаты-девушки испытывали при выполнении второй части силового комплексного упражнения - сгибания и разгибания рук в упоре лежа, а также в беге на 1000 метров [1; с. 192].

Учитывая то, что профессия полицейского предполагает защиту жизни, здоровья, прав и свобод граждан, для противодействия преступности. Поступающий в образовательную организацию для обучения по данной профессии изначально должен обладать необходимыми качествами, как в психологическом, так и в физическом аспекте для успешного овладения профессией.

Выявленная ситуация же свидетельствует о низкой самодисциплине кандидатов на обучение и отсутствие предварительного определения физической подготовленности кандидатов.

С одной стороны, проблема может показаться не такой уж и серьезной, поскольку в процессе обучения в образовательной организации системы МВД России физическая подготовленность обучающихся значительно улучшается. Однако с другой стороны, для освоения основных аспектов боевых приемов борьбы, составляющих основу программы обучения физической подготовки курсантов и слушателей, обучающиеся должны обладать необходимым уровнем знаний, умений и навыков. Вчерашним школьникам необходимо осваивать совершенно новые для них технические действия (если никто из кандидатов не занимался ранее боевыми единоборствами), требующие проявления высокого уровня развития физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, силы и гибкость. [2]

Вследствие того, что исходное состояние физической подготовленности курсантов первого курса оставляет желать лучшего, достаточно много времени необходимо потратить на освоение боевых

приемов борьбы. Здесь ситуация может развиваться в двух направлениях: совершенствование физических качеств, обучающихся до необходимого уровня, а затем освоение начальных аспектов боевых приемов борьбы, либо же одновременное освоение боевых приемов борьбы с воспитанием физических качеств. При этом во втором случае далеко не все курсанты способны усвоить такой объем информации и наработать все необходимые умения. Однако в обоих случаях затрачивается намного больше ценного времени, отведенного для физической подготовки, нежели при обучении курсантов с исходным должным уровнем физической подготовленности.

Преподавателями кафедры физической подготовки совместно с работниками медицинской санитарной части Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина было проведено тестирование.

В качестве одного из этапов такого тестирования был предусмотрен Гарвардский степ-тест. [1; с. 194] Это довольно простая, но эффективная методика для определения натренированности сердечной мышцы людей. Впервые данная методика была применена еще в 1942 году учеными из Гарварда. Изначально методика предназначалась для оценки физического состояния призывников морской пехоты.

Для проведения данного теста специалисты использовали скамейку, на которую должен был подниматься, а затем спускаться испытуемый. Для проведения теста использовался секундомер и метроном: каждый шаг испытуемого должен был соответствовать удару метронома. Тест выполнялся в течение 2-5 минут, после чего специалист подсчитывал пульс испытуемого и по специальной формуле рассчитывал индекс.

Как мы знаем, пульс взрослого человека в норме соответствует показателям 60-80 ударов в минуту, именно при такой частоте сокращения сердечной мышцы организм насыщается достаточным количеством кислорода и крови для обеспечения нормального функционирования органов, а также скелетных мышц. Соответственно, во время физической нагрузки в организме возрастает потребности в притоке крови, вследствие чего частота сердечных сокращений увеличивается.

Чем человек физически подготовлен, тем скорее после физической нагрузки его пульс приходит в норму, обычно это происходит в течение нескольких минут.

Полученные результаты свидетельствовали о том, что показатели натренированности курсантов девушек увеличивались с первого по третий курсы, причем с первого по второй это улучшение довольно значительно. На четвертом курсе результаты соответствовали результатам девушек, обучающихся на третьем курсе или были немного хуже.

Таким образом, около половины тестируемых первого курса показали результаты ниже среднего.

Помимо степ-теста, в качестве контрольных упражнений были предусмотрены упражнения, позволяющие определить уровень двигательной координационной способности обучающихся женского пола.



В число контрольных упражнений входили: бег на 100 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также челночный бег 10x10 метров.

Наилучший результат был показан обучающимися третьего курса в беге на 100 метров. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на первом курсе средний результат составил 6,7 раз, на втором - 7,9, на третьем - 8,7. В челночном беге наилучший результат снова был продемонстрирован обучающимися третьего курса. [1; с. 195]

Было проведено тестирование профессионально прикладной физической подготовленности курсантов, для чего им предлагалось выполнять приемы задержания и боевые приемы борьбы, в форме решения задач по билетам.

Результаты тестирования показали, достаточный уровень профессионально прикладной физической подготовленности характерен для обучающихся 4 курсов, наименьшим уровнем овладели курсанты первых курсов. [1; с. 194]

Подобным вопросом занимались также исследователи из Волгоградской академии Министерства внутренних дел России и Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России.

В 2019 году ими было организовано похожее исследование, преследовавшее цель определить уровень физической подготовленности кандидатов на обучение. Контрольная группа включала в себя 14 девушек и 16 юношей, которым были предложены для выполнения стандартные упражнения вступительного испытания по физической подготовке.

Средние показатели свидетельствовали о несоответствии уровня физической подготовленности абитуриентов: при таком уровне вступительное испытание по физической подготовке считается не пройденным. [3; с. 231]

В ходе анализа сложившейся ситуации была разработана программа подготовки к вступительным испытаниям по физической подготовке кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России.

Эта программа обладала комплексным характером, включая в себя разделы по функциональной, силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовке. Тренировочный процесс по каждому разделу занимал около 3 недель, после чего нагрузка снижалась в целях стимулирования темпов адаптации. Такие тренировки занимали около 6-8 часов в неделю. После окончания всех блоков, испытуемым вновь было предложено выполнить вступительное испытание по физической подготовке. Результаты не заставили себя ждать: набранные баллы свидетельствовать об успешном прохождении вступительного испытания. [3; с. 232]

Заключение. Полученные данные свидетельствовали о недостаточной подготовленности кандидатов на обучение в образовательные организации системы МВД России, что было зафиксировано как в 2020 году, так и в 2021 году, однако в течение обучения показатели значительно увеличивались,

наиболее выраженное улучшение наблюдалось на втором и третьем курсе обучения.

Несмотря на это, современные реалии предъявляют к полицейским более высокие требования в плане развития физических качеств и владения боевыми приемами борьбы.

Предложенная программа по воспитанию физических качеств показала свою эффективность, а значит может быть рекомендована для кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России, при этом оптимальная продолжительность тренировочного процесса должна занимать не менее 7,5 месяцев.

Благодаря внедрению данной программы, в образовательные организации системы МВД России будут поступать лица с более высоким уровнем физической подготовленности, в связи с чем курсанты смогут выполнять контрольные нормативы и осваивать боевые приемы борьбы более качественнее. В свою очередь, это благоприятно скажется на профессиональной подготовке сотрудников полиции в процессе обучения.

#### Список литературы:

1) Дементьев, В.Л. Исходный уровень физического и функционального состояния курсантов-женщин вузов МВД России с учетом различных годов обучения / В.Л. Дементьев, А.Н. Воротник // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - 2014. - № 4. - С. 192-198.

2) Коник А.А. Особенности организации занятий по физической подготовке с применением средств дистанционного обучения на примере Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина / А.А. Коник, Д.М. Сополева, И.С. Беляев // В сборнике: Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Редколлегия: А.С. Дудко, А.А. Фролов, Ю.А. Напалков [и др.]. Краснодар, 2021. С. 86-90.

3) Панова, О.С. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России / О.С. Панова, С.М. Струганов, Э.В. Якушев, // Ученые записки университета Лесгафта. - 2019. - №9 (175). - С. 230-233.

УДК 378.17/796/799

### К ВОПРОСУ МОДЕРНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Томилин К.Г., Полякова А.В., Васильковская Ю.А., Тумасян Ю.А.,  
Малыгина Л.В.

Сочинский государственный университет, Россия, г. Сочи

TO THE QUESTION OF MODERNIZATION OF LESSONS AND  
PROFESSIONALLY ORIENTED PRACTICES OF SPORTS STUDENTS

Tomilin K.G., Polyakova A.V., Vasilkovskaya Yu.A., Tumasyan Yu.A.,  
Malygina L.V.

Sochi State University, Russia, Sochi

Аннотация: Представлен опыт подготовки студентов по водным видам рекреации в Сочинском государственном университете. Проводился анализ изменение показателей компетентности студентов факультета физической культуры в зависимости от организации профессионально-ориентированных практик. Проведен пилотный 2-х летний эксперимент по обеспечению возможности желающим студентам (n=10–12) работать летом с отдыхающими (используя и свои летние каникулы) на реальных «рабочих местах» (инструкторами по водным видам рекреации, тренерами, руководителями спортивных площадок и т.д.). Что обеспечивало дисциплину, ответственность и повышение компетентности студентов по ряду показателям, по сравнению с обычными практиками. Представлены законодательные предпосылки вузам самостоятельно выбирать число и виды учебных и производственных практик. А также устанавливать объемы часов по каждой практике.

Ключевые слова: Сочи, водные виды рекреации, подготовка специалистов, учебные и профессионально-ориентированные практики.

Annotation: The experience of training students in water types of recreation at the Sochi State University is presented. An analysis was made of the change in the indicators of competence of students of the Faculty of Physical Education, depending on the organization of professionally oriented practices. A pilot 2-year experiment was conducted to provide students (n=10–12) with the opportunity to work with vacationers in the summer (using their summer vacations) at real «jobs» (instructors in water recreation, coaches, managers of sports grounds, etc.). This provided discipline, responsibility and increased competence of students in a number of ways, compared to conventional practices. The legislative prerequisites for universities to independently choose the number and types of educational and industrial practices are presented. And also set the volume of hours for each practice.

Key words: Sochi, water types of recreation, training of specialists, educational and professionally oriented practices.

Введение.

Создание в Сочи института, который, впоследствии трансформировался в Сочинский государственный университет – опорный вуз Краснодарского края, началось с 1989 года. И развития факультета физической культуры (ФФК) можно условно разделить на четыре этапа: 1990–2000 гг. – бурное развитие и внедрение инновационных технологий обучения студентов; 2000–2010 гг. – переход к формальному отношению к проведению учебных

занятий и практик; 2010–2020 гг. – прогрессивное уменьшение бюджетных мест для студентов дневной формы обучения, резкое увеличение объема планирующей и отчетной учебной документации, уменьшения факультета до одной кафедры (с массовым уходом из университета остепененных выпускников). И современный этап который начался с 2020 года – предоставление дополнительных бюджетных мест студентам, приглашение на кафедру молодых преподавателей, планирование открытия новых направлений подготовки.

Что дает надежды о восстановления и повторного внедрения интересных технологий обучения студентов физкультурного профиля, которые были разработаны в 1990-х годах.

Целью исследований является оценка эффективности технологий обучения студентов факультета физической культуры Сочинского государственного университета (цикловой метод обучения водным видам спорта и рекреации; профессионально-ориентированные практики на рабочих местах).

Организация исследований. Проведен управляемый педагогический эксперимент, который включал: цикл практических занятий водными видами рекреации (1–4 семестры); начитку лекций студентам 3-го курса (специализации «Зимние и водные виды оздоровления»); проведение третьекурсниками занятия водными видами рекреации (ВВР), в качестве помощника преподавателя; прохождение студентами летних профессионально-ориентированных практик на рабочих местах (таблица 1).

Эффективность подготовки студентов оценивалась «экспертами» на профессионально-ориентированных практиках с помощью специально разработанных производственных характеристик (таблица 2), включающих оценку важнейших показателей компетентности.

Таблица 1 – Календарный учебный график (по неделям) студентов экспериментальных групп

	С ентябрь				О ктябрь				М ай				И юнь				И юль				А вгуст			
курс	В	В											В	В										
курс	В	В											В	В										
курс													В	В										
курс									В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
курс	В	В	В	В	В	В	В	В																

Условные обозначения:

**В**

– занятия водными видами рекреации;

И	– занятия водными видами рекреации (помощником преподавателя);
П	– профессионально-ориентированные практики;
К	– каникулы совмещенные с работой;
К	– каникулы.

С первых дней зачисления студентов в Сочинский государственный университет начинались практические занятия по плаванию, подвижным и спортивным играм у воды [1, 5] на пляже «Альбатрос». Выбор занятий на пляже был обусловлен тем, что выпускники сочинского вуза, в основном, будут работать не со спортсменами, а в санаториях и туристических базах, где во время летнего отпуска будут на пляже отдыхать туристы. Параллельно проводились занятия на стадионе по легкой атлетике.

В последние две недели июня студенты в Сочинском парусном центре осваивали управление швертботом и крейсерской яхтой. Дополняли эти занятия спортивные игры на спортивных площадках.

На первых неделях второго курса на пляже проходило обучение гребному спорту. В конце июня – занятия на «Парусной доске». Параллельно студенты осваивали спортивную гимнастику.

Лекционный цикл третьего курса включал материал, который студенты в июне будут передавать первокурсникам. Поэтому посещаемость и качество ведения конспектов были на высоком уровне.

Эти ответственные занятия условно на факультете называли «Инструкторскими практиками». И помимо занятий по водным видам рекреации аналогичные по форме мероприятия проводились на Красной поляне по горнолыжному спорту.

На первом занятии в парусном центре студентов 3-го курса выстраивали перед шеренгой первокурсников и каждому из «инструкторов» давались положительные характеристики, рассказывалось об их спортивных успехах и достижениях. При этом первокурсники должны были разделиться на группы по четыре человека и сами выбрать себе «инструктора».

Удачной инновацией была итоговая оценка «инструкторам», которая определялась в зависимости от оценок, полученных на занятиях их подопечными. Что повышало мотивацию как «инструкторов», так и обучаемых первокурсников, которым не хотелось подвести понравившегося им третьекурсника.

Для университета города-курорта Сочи серьезной проблемой неожиданно стали профессионально-ориентированные практики будущих специалистов по водным видам рекреации. Так как они могли проводиться только в летние месяцы года. Когда каждый санаторий задыхался от переизбытка туристов.

Специально организованный «Круглый стол» с приглашением основных специалистов-работодателей курорта вскрыл неожиданные

противоречия. Каждый из приглашенных специалистов (директора санаториев, спортивных школ и турбаз) подтвердил высокий уровень профессиональной компетентности студентов факультета физической культуры, их хорошие личностные качества, но категорически отказался их принимать на короткую летнюю практику по Госстандарту 2-го поколения. Когда две недели студент будет вливаться в трудовой коллектив, две недели практиковаться, и далее отнимать время у специалистов учреждения для оформления и подписания объемного отчета.

В тоже время прохождение длительной профессионально-ориентированной практики студентов на реальных рабочих местах (инструкторами, матросами-спасателями, помощниками тренеров и др.) каждый из приглашенных специалистов приветствовали.

Факультет физической культуры провел 2-х летний пилотный эксперимент по распределению желающих студентов по реальным рабочим местам (в должности инструкторов по ВВР в санаториях, помощниками тренеров ДСШ, инструкторами городских спортивных площадок и т.д.).

Эффективность внедренных факультетом инновационных занятий и профессионально-ориентированных практик оценивалась в конце октября 5-го курса обучения, работодателями («оценка экспертами»), по окончании практики. И оформлялось в виде специально разработанного документа (производственной характеристики), в которой по определенной системе оценивались важнейшие показатели компетентности студента. Где по согласованию с «экспертами» использовалась строгие определения: «выполнял требования», «неплохо подготовленный», «хорошо подготовленный», «отлично подготовленный», «отлично подготовленный специалист, который помогал в работе и учил других сотрудников» и др. [4].

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены показатели компетентности студентов ФФК СГУ (в %) 5-го курса, в зависимости от особенностей проведения летних профессионально-ориентированных практик [4]. Где на средних зеленых карточках приведены данные студентов, проходивших длительные практики «на рабочих местах». Жирным шрифтом отмечены показатели студентов, отличаются (при  $p < 0,05$ ) относительно показателей групп, с обычной практикой.



Рисунок 1 – Показатели компетентности студентов СГУ (в %) 5-го курса ФФК, в зависимости от проведения летних практик (n=10–12)

Обращаясь к опыту ведущих зарубежных вузов по подготовке инструкторов и Гидов для обслуживания отдыха клиентов на летних и зимних курортах, особо хочется подчеркнуть выделение до 25 % учебного времени, длительным практикам на рабочих должностях, с предоставлением заработной платы [3].

Эффективность десятилетней инновационной работы факультета отмечена конкретными показателями: – положительным приростом показателей функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студентов ФФК; – положительному изменению структуры потребностей, мотивов и интересов учащихся; – итогам учебно-исследовательской работы студентов [2]; – повышением показателей профессиональных компетенций, демонстрируемых выпускниками факультета на выпускных экзаменах ( $p < 0,05 \div 0,001$ ). А также устойчивому интересу студентов ФФК к практическим занятиям на воде и в горах.

Но, тем не менее, в 2000–2010 гг. инновационный процесс на ФФК был заменен формальным отношением к проведению учебных занятий и практик. Отменены двухнедельные практические занятия на воде и горнолыжном склоне. Запрещены «инструкторские практики» и длительные практики на рабочих местах. Учебные занятия, ранее проводимые со студентами на природе (в туркомплексе «Спутник», на пляже «Альбатрос», парусном центре города Сочи, на простаивающих спортивных площадках санаториев и т.д.) переведены в спортивные залы университета. Что не способствовало улучшению качества образовательного процесса.

В настоящее время начинается четвертый этап развития ФФК Сочинского государственного университета. Предоставлены дополнительные бюджетные места для сочинских студентов, приглашаются на кафедру молодые преподаватели, планируется открытие новых направлений подготовки. Причем появились законодательные предпосылки для вузов самостоятельно выбирать число и виды учебных и производственных практик. Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года [6], предусматриваются практики не менее 30 зет.

Причем для вуза дается право выбирать виды учебных и производственных практик, и устанавливать необходимые объемы часов по каждой практике. Что дает возможности организовывать для желающих студентов практику на конкретных рабочих должностях с получением заработной платы.

Выводы. В результате проведенных исследований была показана эффективность цикла практических занятий (1–4 семестры) водными видами рекреации; начитка лекций студентам 3-го курса (специализации «Зимние и водные виды оздоровления»); проведение третькурсниками занятия водными

видами рекреации, в качестве помощника преподавателя; прохождение студентами длительных летних профессионально-ориентированных практик на рабочих местах.

Показано, что организация учебных занятий (с учетом уникальных возможностей Города-курорта), позволяло находить резервы в улучшении образовательного процесса и повышении компетенций студентов. Проведение для студентов практик на конкретных рабочих должностях, с получением заработной платы (по образцу опыта зарубежных вузов), может способствовать формированию целого блока важных компетенций, которые необходимы будущим работникам сферы ФКиС.

Однако выявленные резервы повышения физической и профессиональной подготовленности студентов факультета физической культуры, пока слабо реализуются. Государственный стандарт излишне регламентирует процесс обучения в ВУЗе, поэтому большинство творческих находок сочинских преподавателей по улучшению подготовки специалистов, оказались нереализованными.

В настоящее время Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года, предусматриваются практики не менее 30 зет. Причем для вуза дается право выбирать виды учебных и производственных практик, и устанавливать необходимые объемы часов по каждой практике. Что дает возможности организовывать для желающих студентов практику на конкретных рабочих должностях с получением заработной платы. И будет способствовать формированию у учащихся целого блока важных компетенций.

#### Список литературы:

1. Томилин, К.Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах [Электронный ресурс]: Учебное пособие / К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова. – Электрон. дан. и прогр. (8 Мб). – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 176 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (Дата обращения 25.04.2019).

2. Томилин, К.Г. К вопросу о повышении научной подготовки студентов Института физической культуры: Сочинский опыт / Томилин К.Г., Саркисян Е.Б., Мукминова Г.Р., Максименко В.Г. Иванов Н.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №12(214), С. 558–563.

3. Томилин, К.Г. Подготовка и сертификация специалистов в туризме: мировой опыт, проблемы, перспективы / К.Г. Томилин // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 19–21 мая 2016 г. – Пермь: ПГГПУ, 2016. С. 231–233.

4. Томилин, К.Г. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт / К.Г. Томилин, А.В. Полякова, Ю.А.



Васильковская, Ю.А. Тумасян, Л.В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №10(212), С. 449–454.

5. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах [Электронный ресурс]: Монография / К.Г. Томилин. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 249 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html> (Дата обращения 25.04.2019).

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс] – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168373/a192ca7f04462321b7d8b446134226eff51584c/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168373/a192ca7f04462321b7d8b446134226eff51584c/) (Дата обращения 25.04.2019).

УДК: 37.037.2

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Абдулкадиров А.М. Маликов А.Ю.

ФГАОУ ВО Московский политехнический университет, Россия, г.  
Москва.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF PERSONALITY

Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow.

Аннотация: На основе литературных данных в работе рассматривается роль физической культуры в формировании личности, методы формирования личности, мнение научных деятелей о важности физической активности. Изучено мотивационно-ценностное восприятие, содержащее собственную позицию личности, которая определяет структуру отношений к нашей реальности.

Ключевые слова: мотивация, физическая активность, личность, ценности, социализация, физическая культура.

Abstract: On the basis of literary data, the paper considers the role of physical culture in the formation of personality, methods of personality formation, the opinion of scientists on the importance of physical activity. Studied motivational-value perception, expressing the own position of each individual, which determines the structure of relations to reality.

Key words: Motivation, physical activity, personality, values, socialization, physical culture.

### Введение

Личностью человек становится в процессе социализации, которая происходит на учебе, работе и других социальных институтах. Спорт — это безумно важный элемент в процессе формирования личности. Физическая культура — это не только о создании крепкого здоровья, социальной позиции человека, продуктивного досуга, но и о привлечении авторитета, эстетических идеалах и духовной сущности. С помощью спорта каждый из нас может раскрыть свои возможности внутреннего «Я».

Различные препятствия делают нас намного сильнее, когда мы их преодолеваем, мы получаем огромное удовольствие, а точнее самоутверждение. Сегодня общество окружено неким облаком психического напряжения, ведь происходит некая психологическая борьба между людьми в разных сферах. Организм человека так устроен, что от физической активности он становится намного сильнее и выносливее. Стоит отметить то, что общество еще не достигло стадии развития, когда человечество может опираться только на разум и психику, и когда физиология будет уходить на второй план и не будет обладать такой важной ролью в нашем существовании.

Личностью становится индивид, который хочет и будет осваивать культуру своего окружения. Это означает то, что человек не может существовать без знаний о важных элементах «своей» культуры, из которых лидирующими являются ценностные нормы жизни. Соответственно, они образуют в совокупности его мир, который может непрерывно меняться.

В 21 веке физическую культуру неким образом пытаются исключить из образовательного процесса. Это происходит по причине того, что наше время создало телевидение, компьютеры, что очень привлекательно каждому подростку. Физическая культура — это важнейшее направление государственной политической программы в России. Причиной такого лидирующего места является уменьшение процента здорового населения, что влияет на показатели в экономической и военной сферах. В связи с этим, наука получила задачу, которая заключается в том, что нужно создавать эффективные методы, средства, способы физического воспитания подрастающего населения страны, чтобы оно было заинтересовано в этом.

#### Ценности физической культуры

Физическая культура от части является общечеловеческой культурой, которая может разбудить в человеке физическое начало. Также спорт влияет на духовную, нравственную, интеллектуальную составляющую нашей личности. Стоит сказать то, что физические упражнения безумно важны для развития биологической сущности человека. Для оправдания данной идеи, значимым аргументом может стать осмысление/анализ ценностного потенциала такой идеи. Сегодня ценности физической культуры подразделяются на две группы: материальную и духовную.

Б.А. Ашмарин [1] говорил о том, что материальными ценностями является оборудование для занятия физической активности, спонсирование, уровень физического совершенствования человека, а духовными ценностями являются социальные и практические достижения, которые структурируют идеологическую и организационную часть системы физического воспитания.

«Все материальные и духовные ценности составляют не только культурные традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в сфере физической культуры, но и стимулируют их использование, а, следовательно, и дальнейшее пополнение» [1]. Социальная ответственность физической культуры перед обществом - именно эта идея заложена в вышесказанных словах, принадлежащих Б.А. Ашмарину.

В.К. Бальсевич [2] – советский и российский специалист в области теории физической культуры, относит специализированные знания, сформированные обществом к общим ценностям физической культуры. Спортивная техника, различные методы спортивной подготовки, способы улучшения здоровья, спортивные награды – это было создано людьми для физического самосовершенствования и самоутверждения, а также стимулирования прилагать все больше и больше усилий.

Ценности, которые относятся к физической культуре, являются основополагающими для плодотворного воспитания здоровой личности, поскольку именно физическую активность можно назвать как один из наиболее основополагающих способов социализации человека.

#### Физическая культура личности

Физическая культура личности — это, безусловно, нелегкая система образования. Элементы, из которых состоит она, связаны между собой, поскольку они дополняют и определяют друг друга. Физическое воспитание состоит из двух частей, а точнее из предметной и личностной. Это означает то, что она существует в виде определенной материальной действительности, а также в форме совокупности личностных достижений общества, занимающегося физической активностью.

Ю.М. Николаев [3] акцентирует наше внимание на том, что физкультурная деятельность является одним из основных видов человеческой деятельности на протяжении всего существования, играющей определенную роль на каждом этапе развития.

Я думаю, что сегодня сущность физических упражнений должна рассматриваться в совокупности моторной и духовной сторон, имеющих огромные возможности в развитии силовых качеств организма, а также в воспитании целостного человека.

Результативная часть физической культуры, характеризуется совокупностью полезных результатов, которые человек достигает в процессе применения ценностей физической культуры в своей жизни.

Физическая культура входит в основу личностного роста человека, которая основывается на двух способах самореализации. Первый – это прогрессивный вариант, который характеризуется процессом постоянного решения противоречий: преодоления себя, наращивание личностного потенциала с помощью самопознания в процессе спортивной деятельности. Вторым вариантом является регрессивный, который представляет собой акцент на узкие сферы самореализации, основой которого служат некие иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Стоит сказать то, что физическая культура присутствует в большей части нашего досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени проведения. Она оказывает влияние на процесс восстановления, поддержания и, конечно же, развития новых способностей человека, но также и на духовную часть личности. На основе этого можно сделать вывод о том,

что физическая активность выполняет сразу несколько немаловажных функций свободного времени:

- Взаимодействие организма с окружающей средой.
- Запускает ключевые процессы.
- Определяет структуру жизнедеятельности.
- Совершенствование психических процессов.
- Совершенствование физической формы.

Здесь выделяется подход к свободному времени, который связан с реализацией в его рамках всевозможных сил человека. Чем шире кругозор личности в данной активности, тем богаче и ярче становится пространство его внутреннего мира, так как сама физическая культура начинает рождать общественные отношения, становится более рассудительной-объективной.

Формирование личности средствами физической культуры

Деятельность П.Ф. Лесгафта основывалась на педагогической практике, в которой он уделял огромное внимание теме, связанной с развитием человека, которое осуществляется с помощью физических упражнений. Лесгафт [4] говорил то, что человек должен научиться познавать силу своего организма, а также научиться сполна управлять своим телом. Ведь наше тело и ум могут осуществлять огромное количество функций, однако сегодня человек использует лишь малую часть этих физических и умственных способностей. Компьютеры — это некие спасатели от вычислительных и логических процессов, мы развиваем все больше и больше технологий, чтобы они делали за нас многие активности. Это ведет к тому, что человек обладает большим количеством свободного времени, которое может начать тратить на пагубные привычки: наркотики, спиртное, курение и др.

Петр Франсович Лесгафт, российский биолог, анатом, антрополог, врач, педагог и прогрессивный общественный деятель, называет свою систему физическим образованием, а не физическим воспитанием. Целью его системы является зарождение в ребенке любви к труду, которая развивается путем правильной постановки физического образования. Лесгафт писал, что телу требуется постоянное движение: «основное средство физического образования – физическое упражнение», так же, как и для развития логического мышления требуется непрерывная умственная работа. Физическое упражнение – это двухсторонний процесс духовного и физического совершенствования.

Социализация человека делится на несколько ступеней. Мы познаем культуру, этические нормы, осваиваем важную информацию. Главными институтами социализации являются: семья, детский сад, школа, университет, работа. Школа и университет – это очень важные этапы, ведь именно на их этапе приобщения к самостоятельной и осознанной жизни.

Петр Францевич Лесгафт создал русскую систему физического образования, которая акцентировала свое внимание на развитие личности. Физические упражнения, обладают материальной и духовной сторонами, кроме образования направлены на физическое развитие, увеличение

выносливости, скорости и ловкости. Автор считал, что особенно важным принципом является анализ результата своих действий, то есть осознание того, что надо сделать во время упражнений. В частности, широко практиковалось выполнение упражнений, когда преподаватель их объясняет, а не показывает, чтобы у ученика появлялось представление о результате и методе его достижения.

#### Заключение

Формирование личности — это определенный процесс человека, в котором он осваивает новые социальные качества. Каждую секунду нашего существования с нами происходят разные вещи, которые так или иначе оказывают влияние на формирование нашего внутреннего мира. Именно сегодня безумно важно уделять внимание физическому воспитанию, поскольку это, в первую очередь, необыкновенное влияние на силу воли любого человека, умение идти к цели, достойно воспринимать поражения и с гордостью наслаждаться победой. Спорт способен создать настоящую личность, которая будет отличаться богатым внутренним миром, а также духовной культурой. Этот процесс должен начинаться в раннем возрасте, что означает – требуется новый подход воспитания любви к физической культуре, который будет завоёвывать сердца с малых лет. Наше общество нуждается и ждет огромных перемен во всех учебных заведениях, а также более высокой профессиональной подготовки наставников/педагогов в сфере физической культуры.

Игнорируя социальную жизнь и не понимая свою социальную ответственность, человек доказывает, что он индивид, который не пытается стать настоящей личностью. Личность — это духовное развитие, которого можно достичь, например, с помощью физической активности. Именно совокупность психофизиологических, духовных и материальных потребностей, характеризует личность. Взаимодействие этих главных составляющих определяет цели человека в его жизни, а также способы достижения желаемого. Сложность и многогранность биосоциокультурной части человека принуждает к рассмотрению всевозможные неблагоприятные факторов, которые могут влиять в течение жизни на индивида. Именно здесь раскрывается главная ценность физической культуры, как главного позитивного явления, формирующего социально адекватного человека — личность. Считаю, что вышесказанное, подтверждает главный тезис моего реферата, а именно то, что физическая культура играет огромную роль в формировании достойной личности.

#### Список литературы

1. Ашмарина Б.А. Теория и методики физического воспитания// Теория и методики физического воспитания. –1990. [1]
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность// Теория и практика физической культуры/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – 1995. [2]

3. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003. [3]

4. Лесгафт П., Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1912 [4]

УДК 796.8

## РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО САМБО В МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ САМБО (FIAS)

Дубинецкий Вячеслав Валериевич - доцент кафедры физической  
подготовки, кандидат педагогических наук

Крестьянинов Виктор Александрович - доцент кафедры физической  
подготовки

Омская академия Министерства внутренних дел  
Российской Федерации

Аннотация: в статье представлен такой вид спорта, как пляжное самбо. Рассказана история возникновения данного вида спорта. Представлены различные рекомендации для дальнейшего развития пляжного самбо в международной федерации самбо – FIAS. Приведен список используемой литературы.

Ключевые слова: FIAS, пляжное самбо, международная федерация самбо.

Abstract: the article presents such a sport as beach sambo. The story of the origin of this sport is told. Various recommendations for the further development of beach sambo in the International Sambo Federation – FIAS are presented. The list of used literature is given.

Keywords: FIAS, beach sambo, International Sambo Federation.

Во всем мире самбо уже давно признано одним из самых универсальных и эффективных боевых искусств. Множество обычных людей мотивируются победами наших спортсменов [3]. Самбо является советским видом единоборств, который включает в себя большой арсенал различных приемов, как в стойке, так и на партере (болевыми, бросков и т.п). Изначально самбо состояло исключительно на вооружении в различных силовых структурах СССР, а уже в 50-ых годах прошлого столетия состоялось знакомство с остальным миром [1].

Самбо стало набирать популярность во всем мире. В настоящее время самбо становится все более популярным видом спорта на западе, благодаря чему открываются новые спортивные залы, снимаются различные документальные фильмы, а многие бойцы, вдохновившись победами наших самбистов, стремительно изучают технику и все больше этот спорт вызывает восхищение [2].

Зарождение пляжного самбо приходится на 2014 год и впервые данная дисциплина была представлена на спортивных соревнованиях на Пляжных

азиатских играх, которые проходили в Таиланде. Пляжное самбо, как правило, практикуется в теплых странах, в которых круглый год тепло, что позволяет заниматься на пляже, а не в спортивных залах. Занятие на песке создает дополнительную нагрузку на ноги, а также смягчает падение.

Как и в классическом самбо борьба проводится в стойке. При броске противника присуждается победа падает на любую часть тела, кроме ног. Сама схватка длится три минуты. Основными запрещаемыми действиями в данной дисциплине является нанесение ударов, удушения, броски на голову и, конечно же, неспортивное поведение.

В соревнованиях по пляжному самбо спортсмены из России зарекомендовали себя довольно хорошо, несмотря на то, что наша страна не является страной с условиями для тренировок по пляжному самбо круглый год. Пять спортсменов привезли золотые медали из девяти возможных, а также россияне стали победителями в соревновании «стенка на стенку» среди 8 команд, обойдя в финале спортсменов из Румынии.

Исходя из вышесказанного есть смысл говорить о возникновении такого направления, как боевое пляжное самбо в Международной федерации самбо (ФИАС). Это во много раз увеличит аудиторию любителей самбо и всех тех, кто неравнодушен боевым искусствам.

На взгляд авторов для боевого пляжного самбо необходимо добавить весовые категории до 64 кг, до 79 кг, до 98 кг. Это даст большую нагрузку на работу судей, ввиду увеличения числа участников соревнований. Все это является обоснованием для введения дополнительной площадки проведения соревнований.

#### Список литературы

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
2. Авилов, Владимир Иванович Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2017. - 240 с.
3. Гласс, Лиллиан Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Лиллиан Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.

УДК 796.012.2

#### АНАЛИЗ МНЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В МВД

Третьяков А.А.<sup>1,2</sup>, Горелов А.А.<sup>3</sup>, Чудаков А.Ю.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород

<sup>2</sup>Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г. Белгород

<sup>3</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,

Россия, г. Якутск

<sup>4</sup>Санкт-Петербургский ордена Жукова военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Россия, г. Санкт - Петербург

ANALYSIS OF THE OPINION OF GRADUATES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS ON PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Tretyakov A.A.<sup>1,2</sup>, Gorelov A.A.<sup>3</sup>, Chudakov A. Yu<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Belgorod law institute of MIA of Russia named after I.D. Putilin, Russia, Belgorod

<sup>2</sup>Belgorod state national research university, Russia, Belgorod

<sup>3</sup>North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia, Yakutsk

<sup>4</sup>St. Petersburg Order of Zhukov Military Institute of the National Guard of the Russian Federation, Russia, St. Petersburg

Аннотация: служебно-профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) осуществляется на фоне значительных физических и психологических нагрузок. Важно отметить, что выполнение оперативно-служебных задач связано с профессионально-прикладной подготовленностью сотрудников ОВД. Формировать которую необходимо на занятиях «Физической подготовки» во время обучения в образовательных организациях МВД. Создание различных ситуаций, связанных с решением служебных задач, на занятиях позволяет сформировать профессионально-прикладную физическую подготовленность у будущих сотрудников ОВД. Цель исследования – проанализировать готовность выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению служебных обязанностей, оценивая уровень профессионально-прикладной физической подготовленности. Для достижения поставленной цели было организовано исследование с обучающимися и выпускниками Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В общей сложности в исследовании приняло участие более 500 выпускников. Среди слушателей проводился опрос (анкетирование). В опросе приняли участие выпускники различных лет. Большинство молодых специалистов обладают высокой нервно-психической устойчивостью. Они способны переносить значительные физические и психические нагрузки без существенного снижения работоспособности и нарушений поведения. На наш взгляд, это отражение эффективной организации профессионально-прикладной подготовки за время обучения в институте. Следствием данного положения является высокий уровень адаптации выпускников института к профессиональной деятельности в целом.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники ОВД, профессионально-прикладная физическая культура, подготовка, учебно-тренировочные занятия.



Abstract. The official and professional activity of employees of the internal affairs bodies (ATS) is carried out against the background of significant physical and psychological stress. It is important to note that the performance of operational and service tasks is associated with the professional and applied readiness of the ATS staff. Which should be formed in the classes of "Physical training" during training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs. The creation of various situations related to the solution of official tasks in the classroom allows you to form professionally applied physical fitness of future employees of the Department of Internal Affairs. The purpose of the study is to analyze the readiness of graduates of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to perform official duties, assessing the level of professional and applied physical fitness. To achieve this goal, a study was organized with students and graduates of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. In total, more than 500 graduates took part in the study. A survey (questionnaire) was conducted among the listeners. Graduates of various years took part in the survey. Most of the young specialists have high neuropsychiatric stability. They are able to endure significant physical and mental stress without a significant decrease in performance and behavioral disorders. In our opinion, this is a reflection of the effective organization of professional and applied training during training at the Institute. The consequence of this situation is a high level of adaptation of graduates of the Institute to professional activity in general.

Keywords: physical training, employees of the Department of Internal Affairs, professionally applied physical culture, training, training sessions.

Статья публикуется при поддержке гранта РФФИ № 23–28– 00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

### Введение

Служебно-профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) осуществляется на фоне значительных физических и психологических нагрузок [1]. Успешность выполнения служебных задач сотрудниками ОВД на прямую зависит от их готовности ежедневно преодолевать различного рода нагрузки. В связи с этим, для повышения эффективности профессиональной деятельности за время обучения в образовательных организациях МВД, каждому курсанту необходимо достичь определенного уровня готовности [2].

Одним из средств достижения необходимого уровня готовности, повышения уровня профессионально-прикладной подготовленности и моральной устойчивости является физическая культура [3, 4]. В ОВД она представлена дисциплиной «Физическая подготовка». Главная цель физической подготовки в ОВД – подготовка физически развитых, здоровых сотрудников, обладающих необходимыми знаниями, умениями и навыками, владеющих необходимыми физическими, психологическими и морально-

волевыми качествами, которые дают возможность успешно решать служебные задачи [5].

Важно отметить, что выполнение оперативно-служебных задач связано с профессионально-прикладной подготовленностью сотрудников ОВД. Формировать которую необходимо на занятиях «Физической подготовки» во время обучения в образовательных организациях МВД [6]. Создание различных ситуаций, связанных с решением служебных задач, на занятиях позволяет сформировать профессионально-прикладную физическую подготовленность у будущих сотрудников ОВД.

Цель исследования – проанализировать готовность выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению служебных обязанностей, оценивая уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было организовано исследование с обучающимися и выпускниками Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В общей сложности в исследовании приняло участие более 500 выпускников.

Среди слушателей проводился опрос (анкетирование). В опросе приняли участие выпускники различных лет.

Опрос позволил проанализировать уровень адаптированности выпускников к условиям служебной деятельности в ОВД и соответствие предъявляемым требованиям территориальных органов внутренних дел качеству подготовки выпускников института и их морально-психологической готовности к несению службы.

#### Результаты исследования

В период с 2015 по 2018 года в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина было подготовлено 510 молодых специалистов. Все они по окончании срока обучения были переведены для дальнейшего прохождения службы в различные территориальные органы внутренних дел. Несмотря на высокий уровень подготовленности и желание работать по специальности на первых годах службы было уволено по различным причинам 18 человек, что соответствует 3,5 % от общего числа выпускников. Можно утверждать, что общая динамика закрепляемости выпускников института в территориальных органах, организациях, подразделениях МВД России высокая и составляет 96,5 % от общего количества подготовленных институтом специалистов в исследуемый период.

При организации опроса, была поставлена задача, уточнить цели и мотивы поступления молодых людей в образовательные организации МВД России. В результате, проведенный опрос выпускников показал, что преобладающей мотивацией при поступлении в институт на протяжении анализируемых 4 лет остается возможность получения нужной, уважаемой в обществе профессии (2015 г. - 84 %, 2016 г. - 81 %, 2017 г. - 71 %, 2018 г. - 61 %).

Проведение учебных занятий в высших образовательных организациях МВД России преследует одну из задач – всестороннее развитие личности обучающихся. Хотя смысл обучения в вузе не связывается со всесторонним развитием личности выпускниками (2015 г. - 0 %, 2016 г. - 17 %, 2017 г. - 5 %, 2018 г. - 18 %), а получением хорошей профессиональной подготовки (табл. 1). Наиболее важными факторами профессиональной подготовки выступают: хорошая специальная подготовка (2015 г. - 50 %, 2016 г. - 44 %, 2017 г. - 51 %, 2018 г. - 43 %), физическая подготовка (2015 г. - 37 %, 2016 г. - 44 %, 2017 г. - 26 %, 2018 г. - 54 %) и получение навыков служебной деятельности в процессе обучения (2015 г. - 47 %, 2016 г. - 42 %, 2017 г. - 48 %, 2018 г. - 38 %). Что в свою очередь подчеркивает важность профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД.

Таблица 1 – Смысл обучения в образовательных организациях МВД России по мнению выпускников

	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
Глубокое познание окружающего мира	10 %	0 %	0 %	1 %
Умение размышлять и не теряться в сложных ситуациях	8 %	13 %	16 %	22 %
Пробуждение интереса к знаниям	15 %	3 %	1 %	1 %
Всестороннее развитие личности курсанта	0 %	17 %	5 %	18 %
Получение хорошей проф. подготовки как сотрудника ОВД	76 %	67 %	67 %	51 %
Прочее	26%	1%	1 %	0 %

И, несмотря на высокую мотивацию курсантов к обучению и необходимость владеть профессионально-прикладными навыками, основным фактором, мешающим учиться с полной отдачей выпускники на протяжении исследуемого периода называют собственную лень и нежелание учиться (2015 г. - 45 %, 2016 г. - 46 %, 2017 г. - 36 %, 2018 г. - 34 %).

Таблица 2 – Трудности, с которыми столкнулись выпускники, придя на работу

	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
недостаточные юридические знания	5 %	0 %	0 %	8 %

	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
нехватка навыков работы с гражданами	13 %	6 %	4 %	19 %
материальные трудности, мешающие полноценно работать	2 %	4 %	2 %	9 %
высокая загруженность	27 %	26 %	18 %	22 %
недостаточный уровень практических навыков	52 %	51 %	49 %	32 %
прочее	8 %	8 %	3 %	11 %

Служебная деятельность сотрудников ОВД тесно связана с выполнением различных профессионально-прикладных задач. И основная трудность, с которой столкнулись выпускники, придя на работу, на протяжении всего анализируемого периода является недостаточный уровень практических навыков (2015 г. - 52 %, 2016 г. - 51 %, 2017 г. - 49 %, 2018 г. - 32 %) и высокая загруженность (2015 г. - 27 %, 2016 г. - 26 %, 2017 г. - 18 %, 2018 г. - 22 %). Что указывает на высокие требования к способностям выпускников противостоять утомлению (табл. 2).

Таблица 3 – Наиболее важное и необходимое, по мнению выпускников, для профессиональной деятельности

	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
хорошая специальная подготовка	50 %	44 %	51 %	43 %
физическая подготовка	37 %	44 %	26 %	54 %
навыки служебной деятельности	47 %	42 %	48 %	38 %
хорошая теоретическая подготовка	0 %	65 %	72 %	32 %

Анализировалось также отношение выпускников к образовательной деятельности во время обучения. Так мнение по поводу наиболее важных составляющих в образовательной деятельности курсантов меняется с каждым годом выпуска (табл. 3). Отмечается, необходимо обладать высоким уровнем служебной и физической подготовленности.

Оценивая уровень профессионально-прикладной направленности выпускников можно отметить высокое стремление к профессиональному совершенствованию, приобретению новых навыков и умений. Полученные

данные отражают положительные установки молодых специалистов на саморазвитие и самообразование в рамках профессионально-прикладной подготовки (табл. 4).

Таблица 4 – Уровень служебно-профессиональной направленности выпускников

	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
высокий	35 %	41 %	39 %	58 %
достаточный	62 %	47 %	53 %	30 %
удовлетворительный	3 %	9 %	7 %	11 %
низкий	0 %	3 %	1 %	1 %

Подводя итог результатам опроса выпускников различных годов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина можно сделать вывод, что большинство молодых специалистов обладают высокой нервно-психической устойчивостью. Они способны переносить значительные физические и психические нагрузки без существенного снижения работоспособности и нарушений поведения. На наш взгляд, это отражение эффективной организации профессионально-прикладной подготовки за время обучения в институте. Следствием данного положения является высокий уровень адаптации выпускников института к профессиональной деятельности в целом.

#### Заключение

Проведя данное исследование, можно утверждать, что обеспечение необходимого уровня готовности выпускников зависит от правильной организации профессионально-прикладной подготовки. При этом организация подготовки должна ориентироваться на современные требования профессии и интересы нынешних сотрудников ОВД. Каждый этап обучения необходимо актуализировать в соответствии с уровнем формирования профессионально-прикладных умений и навыков.

#### Список литературы:

- 1) Алдошин А.В., Тациян А.А., Ефремова Т.Г., Кулахсзян С.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 1. С. 3-9.
- 2) Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74-80.

3) Карданов А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный ученый. 2017. № 3. С. 149-152.

4) Лобжа М.Т. Теоретико-технологические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки: Монография. СПб, 2018. – 128 с.

5) Настуев Э.Б. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 75-81.

6) Томас А.В., Желонкин В.В. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке сотрудников полиции // Проблемы юриспруденции и педагогики высшей школы в работах молодых ученых: сборник Всероссийской научно-практической конференции. 2021. С. 152-156.

УДК 378

К ВОПРОСУ О НЕДОСТАТКАХ И ПРОТИВОРЕЧИЯХ СИСТЕМЫ  
ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Скобликова Т.В.<sup>1</sup>, Андреева В.Ю.<sup>1</sup>, Скриплева Е.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Юго-Западный государственный университет, Россия, г. Курск

<sup>2</sup> Курский государственный аграрный университет им. И. И. Иванова,  
Россия, г. Курск

ON THE QUESTION OF THE DEFECTS AND CONTRADICTIONS OF  
THE SYSTEM OF TRAINING MASTER OF PHYSICAL CULTURE IN THE  
RUSSIAN FEDERATION

Skoblikova T.V.<sup>1</sup>, Andreeva V.Yu.<sup>1</sup>, Skripleva E.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Southwestern State University, Russia, Kursk

<sup>2</sup> Kursk State Agrarian University named after I. I. Ivanova, Russia, Kursk

Аннотация: в статье рассматриваются недостатки и противоречия системы подготовки магистров физической культуры в Российской Федерации. Рассматривая условия кадрового обеспечения отрасли «Физическая культура и спорт», условий профессиональной подготовки специалистов для данной отрасли, выявлено существенное противоречие между требованиями к профессиональной подготовке и существующей системой уровневое высшего образования.

Ключевые слова: образовательная система, подготовка кадров, физическая культура и спорт, физкультурное образование, профессиональная подготовка студентов.

Annotation: the article deals with the shortcomings and contradictions of the system of training masters of physical culture in the Russian Federation. Considering the conditions for staffing the industry "Physical culture and sport", the conditions

for professional training of specialists for this industry, a significant contradiction between the requirements for professional training and the existing system of higher education has been revealed.

Key words: educational system, personnel training, physical culture and sports, physical education, professional training of students.

### Введение

Современные условия развития высшего образования определяют необходимость постановки вопроса о недостатках и противоречиях подготовки магистров по направлению подготовки 49.04 01 Физическая культура. Дискуссионным является вопрос о компетентностном подходе в процессе профессиональной подготовки. С одной стороны, степень магистра свидетельствует о более высоком уровне профессиональной подготовки, чем бакалавр. С другой, при условии, что осуществляется подготовка по этому же направлению подготовки. Современная система уровневого образования позволяет с дипломом бакалавра по любому направлению подготовки поступать в магистратуру по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Вместе с тем, если бакалавр подготовлен по другому направлению подготовки, например, 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, а поступает обучаться в магистратуру по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, то о каком, – более высоком уровне подготовки, можно говорить? Актуальность рассматриваемого вопроса обусловлена серьезными противоречиями и диктует необходимость перестройки физкультурного образования.

### Организация и методы исследования

Исследование проведено на основе теоретико-эмпирических данных: анализ научной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, систематизация и обобщение данных по дальнейшему совершенствованию уровня профессиональной подготовки студентов в области физической культуры и спорта.

### Результаты исследования

Рассматривая условия кадрового обеспечения отрасли «Физическая культура и спорт», условий профессиональной подготовки специалистов для данной отрасли, выявлено существенное противоречие между требованиями к профессиональной подготовке и существующей системой уровневого высшего образования.

Высокое качество подготовки кадрового обеспечения российской системы физкультурно-спортивной отрасли в образовательных учреждениях высшего образования и успешность развития этой отрасли требует аналитического критического осмысления существующей системы высшего образования.

В научно-педагогическом сообществе ведутся дискуссии о качестве существующей многоуровневой профессиональной подготовки для физкультурно-спортивной отрасли. С. Д. Неверкович и А. А. Попова

актуализировали проблему угроз безопасности в сфере физкультурного образования. Исследователями, с позиций методологического анализа, разработана институциональная модель исследования безопасности образовательной системы физической культуры и спорта. Авторами разработан интегральный подход к обеспечению национальной безопасности физкультурного образования. Обосновывается острая необходимость соблюдения непрерывности профессионального физкультурного образования [4].

Отмеченное определяет важность совершенствования качества подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли. Данный процесс возможен лишь при условии, когда происходит приращение уровня профессиональной подготовки от бакалаврского к магистерскому.

О. Н. Головки и Т. С. Шамова исследовали ценностные аспекты подготовки педагогов в области физической культуры и спорта. Исследователями отмечаются основные тенденции в области кадрового обеспечения физкультурно-спортивной отрасли, раскрыто значение аксиологического подхода в их подготовке. Представлены приоритетные задачи и пути развития профессионально важных качеств, обучающихся для сферы физической культуры и спорта [1]. Профессиональная компетентность для физкультурно-спортивной отрасли состоит в продуктивности деятельности, в которой объем знаний, умений, навыков, сформированных компетенций у обучающихся формируется в процессе прохождения практической подготовки в необходимом и достаточном объеме. Прирост возможен только при условии непрерывности профессиональной подготовки. Не имея базового уровня, недостаточна магистерская подготовка. Таким образом, качество образовательной деятельности студентов определяется исключительно успешностью преемственного и поступательного формирования актуальных профессиональных способностей и компетенций.

Перспективы развития магистерского образования в отрасли физической культуры и спорта в условиях меняющейся образовательной парадигмы исследовала Э. В. Мухина. Исследователем выявлена специфика магистерской подготовки для отрасли физической культуры и спорта. Отмечается преемственность существующих академических уровней, обосновывается сложность поступательного процесса формирования компетенций [3].

Таким образом, выявленное системное обоснование учеными структуры подготовки кадров в высших образовательных учреждениях для отрасли физической культуры и спорта, свидетельствует о необходимости обязательного базового образования.

В многочисленных исследованиях отслеживается связь между физической культурой и здоровьем [2, 6, 7]. Можно с уверенностью говорить о формировании и укреплении здоровья посредством активной двигательной активности. Следовательно, подготовка кадров для физкультурно-спортивной отрасли аналогична подготовке кадров для медицинской отрасли.



Формирование мировоззренческой позиции у обучающихся в магистратуре по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, не имеющих бакалаврской подготовки по этому направлению, свидетельствует о их социально-профессиональной незрелости. У таких студентов происходит «запаздывание определенности в ценностно-мотивационной ориентации на профессиональное самосовершенствование» [7].

Анализ специальных литературных источников показал, что, исследовав ситуацию с кадровым обеспечением отрасли физической культуры и спорта В. В. Новокрещеновым и С. А. Алабужевым выявлено, что, во-первых, происходит снижение доли молодых кадров и увеличение специалистов старше 60 лет; во-вторых, уменьшается доля специалистов с высшим образованием. В результате социологического опроса работодателей исследователями установлены недостатки в системе подготовки кадров, такие как недостаточный уровень практической подготовки, отсутствие желания к саморазвитию и самообразованию. Анализ повышения эффективности подготовки квалифицированных кадров для отрасли физической культуры и спорта основывается на последовательном овладении компетенциями от уровня бакалавров до уровня магистров, отвечающими требованиям практики и запросам работодателей [5].

Если вернуться к истокам начала подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта, то видим, что вузы физической культуры были в ведении министерства здравоохранения. Именно направление профилактической медицины являлось направлением профессиональной деятельности выпускников. Большое значение имеет психолого-педагогическая и медико-биологическая подготовка кадров для физкультурно-спортивной сферы профессиональной деятельности. Бакалавры, подготовленные по другим направлениям подготовки, не имеют необходимых и достаточных знаний, умений, навыков. У них не сформированы соответствующие компетенции. Возникает естественный вопрос: каким образом можно подготовить магистра по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, не имеющего предыдущего уровня по данному направлению подготовки.

Анализ системы подготовки для физкультурно-спортивной отрасли в СССР и в современной России, позволяет обоснованно ходатайствовать об изменении уровневого образования кадров для физкультурно-спортивной отрасли на федеральном уровне.

#### Заключение

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о важности непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки для физкультурно-спортивной отрасли в связи с обостряющейся конкуренцией на рынке труда. Исходя из того, что специалисты данной отрасли, как и медицинские кадры, обязаны иметь достаточно обширные знания, умения, навыки, компетенции, которые включают медико-биологическую, психолого-педагогическую и специальную практическую

подготовку, то обязательным условием должно быть наличие бакалаврской подготовки по этому направлению.

В связи с предстоящими изменениями в российской системе высшего образования на государственном уровне логичным является приравнение системы подготовки для физкультурно-спортивной отрасли к медицинской отрасли и требуется предметное рассмотрение вопроса совершенствования качества подготовки профессиональных кадров.

Список литературы:

1) Головкин, О. Н. Ценностные аспекты подготовки педагогов в области физической культуры и спорта / О. Н. Головкин, Т. С. Шамова // Среднее профессиональное образование. – 2023. – № 3(331). – С. 34-36.

2) Ким, Т. К. Конкретизация системы требований к качеству и результатам деятельности как условие совершенствования образовательного процесса студентов ИФКСИЗ / Т. К. Ким, Г. А. Кузьменко, К. М. Эссеббар, И. С. Марьин // Преподаватель XXI век. – 2022. – № 3-1. – С. 188-199. – DOI 10.31862/2073-9613-2022-3-188-199.

3) Мухина, Э. В. Перспективы развития магистерского образования в отрасли физической культуры и спорта в условиях меняющейся образовательной парадигмы / Э. В. Мухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 5. – С. 27-30.

4) Неверкович, С. Д. Актуализация темы угроз безопасности в сфере физкультурного образования / С.Д. Неверкович, А.А. Попова // Вестник Московского университета. Сер. 20. Педагогическое образование. 2020. – №1. – С. 118-128.

5) Новокрещенов, В. В. О требованиях к подготовке кадров по физической культуре и спорту в Удмуртской республике / В. В. Новокрещенов, С. А. Алабужев // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2020. – Т. 30, – вып. 4. – С. 407-420. DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-4-407-420

6) Факультет физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева как центр подготовки педагогических кадров для сферы физической культуры и спорта / Г. Г. Федотова, Е. А. Якимова, В. В. Акамов, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина, А. В. Шигаев // Гуманитарные науки и образование. 2022. – Т. 13. – № 1 (49). – С. 105-116. DOI: 10.51609/2079-3499-2022-13-01-105.

7) Фроленков, В. Н. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности / В. Н. Фроленков // Автономия личности. – 2022. – № 1(27). – С. 225-232.

УДК 796.001.3

ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

Домбровская Д. Д.<sup>1</sup>Федотова Г. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет  
имени И.Т.Трубилина»  
PROBLEMS OF MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL  
EDUCATION IN SCHOOLS  
Dombrovskaya D. D. <sup>1</sup> Fedotova G. V.<sup>2</sup>  
1FGBOU VO "Kuban State Agrarian University named after I.T.Trubilin"

Аннотация. В данной статье «Проблемы модернизации системы физического воспитания в школах» будут рассмотрены, проанализированы перспективы развития физического воспитания школьников и нации в целом, а также различные проблемы вызвавшие определенную тенденцию отставания от современных потребностей физической подготовки школьного поколения. Также были рассмотрены проблемы с дефицитом финансирования образовательных учреждений. Выделяются рекреативные формы физической культуры в школьном учреждении. Рассматривается проблема ухудшения состояния здоровья подростков и детей, которые в свою очередь обучаются в образовательных учреждениях. Но также в свою очередь были рассмотрены существующие неразрешенные проблемы в развитии детско-юношеского спорта.

Ключевые слова: физическая культура, общеобразовательные учреждения, спорт, школьное образования, здоровье.

Annotation. In this article, "Problems of modernization of the system of physical education in schools", the prospects for the development of physical education of schoolchildren and the nation as a whole will be considered, analyzed, as well as various problems that caused a certain tendency to lag behind the modern needs of physical training of the school generation. The problems with the lack of financing of educational institutions were also considered. Recreational forms of physical culture in a school institution are distinguished. The problem of deterioration of the health of adolescents and children, who in turn study in educational institutions, is considered. But also, in turn, the existing unresolved problems in the development of youth sports were considered.

Keywords: physical culture, general education institutions, sports, school education, health.

### Введение

XXI век выражается в развитии образовательных учреждениях условий продвижения прогрессивных преобразований в форме физического воспитания подрастающего молодого поколения. Чтобы осуществить модернизацию в школьного образования, в первую очередь, необходимо приложить все возможные усилия в физическое воспитания и на спорт, которое непосредственно охватывает такие сферы жизнедеятельности как:

- 1) образование;

- 2) разнообразные виды спорта;
- 3) досуг;
- 4) быт;
- 5) труд;
- 6) лечение.

Методы исследования: для данного исследования был проведен анализ научных публикаций, касающихся влияния на школьников физических упражнений в целом.

#### Результаты и обсуждения

Если говорить о лечении, то можно говорить о совокупности всех людей, как больных, так и здоровых. Они в свою очередь нуждаются в социальной и физической реабилитации, укрепления здоровья, а также в адаптации.

Прослеживается проблема в дефиците финансировании образовательных учреждений, но тем не менее физическая культура по-прежнему остается предметом учебного плана школьного образования.

Образовательные учреждения сами определяют формы занятий физической культуры и средств физического воспитания с учетом интересов учащихся и местных условий. Основные задачи образовательных учреждений направлены на укрепление и сохранение здоровья и здорового образа жизни у школьников, а также формирование у них потребности в стремлении совершенствоваться физически. Если рассмотреть рекреативные формы физической культуры, которые в свою очередь учитывают определенные индивидуальные интересы, потребности, склонности и вкусы [2]. Можно выделить рекреативные формы физической культуры в школьном учреждении. К таким относятся:

- 1) спортивные кружки и секции;
- 2) активные игры на удлиненных переменах;
- 3) спортивные минутки во время уроков;
- 4) физкультурные занятия, которые проводятся каждую неделю.

В настоящее время прослеживается проблема ухудшения состояния здоровья подростков и детей, которые в свою очередь обучаются в образовательных учреждениях.

Многие дети, поступившие в общеобразовательные учреждения, уже находятся под наблюдением врачей, а также имеют плохо развитую физическую подготовку. Но также существуют неразрешенные проблемы в развитии детско-юношеского спорта [1]. К ним можно отнести:

- 1) отсутствие и дефицит спортивного инвентаря;
- 2) отсутствие и дефицит спортивной формы и спортивного оборудования;
- 3) отсутствие или недостаток спортивных учебных сооружений.

Если учесть все перечисленные проблемы, то можно проследить определенную тенденцию отставания от современных потребностей физической подготовки школьного поколения [3].

## Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что в на данный период времени существуют определенные проблемы в физической подготовки многих школьников, которые были сформированы за счет отсутствия и дефицита спортивного инвентаря, отсутствия и дефицита спортивной формы и спортивного оборудования, а также отсутствия или недостаток спортивных учебных заведений. Все вышеперечисленное мной свидетельствует о необходимости принятия определенных мер властными структурами по сохранению нравственного и физического здоровья школьников и нации в целом.

## Список литературы:

1. Бреусова С.К., Мельников А.И. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. / Бреусова С.К., Мельников А.И. // Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. - Краснодар, 2020. С. 221-227.

2. Печерский С.А., Славинский Н.В., Ильин В.В., Соболев Ю.В., Мельников А.И., Служителей А.В. / преподавание дисциплин по

физической культуре в условиях дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. № 7 (197). С. 277-280.

3. Федосова Л.П., Курганов К.С., Синегубов Д.А. Плавание как средство закаливания для студентов / Федосова Л.П., Курганов К.С., Синегубов Д.А. // Тенденции развития науки и образования. - 2022. № 86-6. С. 115-118.

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ

Деревянко Екатерина Евгеньевна

ФГБОУВО «Кубанский государственный аграрный университет  
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE CLASSES ON THE SOCIALIZATION OF STUDENTS

Derevynko Ekaterina Evgenievna

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
«Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin», Krasnodar

Аннотация: в статье раскрываются основные аспекты влияния физической культуры на социализацию студентов, а также влияние физического воспитания.

Annotation: the article reveals the main aspects of the influence of physical culture on the socialization of students, as well as the influence of physical education.

Ключевые слова: социализация, взаимосвязь с физкультурой, здоровье, общество.

Keywords: socialization, relationship with physical culture, health, society.

Физическая культура и спорт - достаточно специфичные виды человеческой деятельности, и в течение длительного отрезка времени их основными задачами было воспитание здорового, физически развитого человека. В процессе физического воспитания не только удовлетворяется потребность в физическом воспитании учащихся, но и формируются интересы, мотивы, чувства, нормы и правила поведения людей. Физическое воспитание является основной деятельной областью физической культуры. Основными сторонами физического воспитания являются физическое образование и физическая подготовка, в нем представлено умственное, нравственное, эстетическое и другие виды воспитания, входящие в систему воспитания в нашей стране.

Нравственное воспитание в области физической культуры направлено на формирование таких нравственных качеств как патриотизм, чувство ответственности за свое поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и общества. Целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, способность преодолевать трудность и другие черты характера успешно вырабатываются в процессе занятий физической культурой и спортом. Следовательно, в процессе физического воспитания происходит формирование нравственного опыта и мотивированной потребности высоконравственного поведения. В процессе занятий физическим воспитанием осуществляется умственное воспитание занимающихся, имеющее две стороны образовательную и воспитательную: вооружение специальными знаниями в развитии умственных качеств.

Наряду с этим, физическая культура решает задачи эстетического воспитания: создает правильное представление о прекрасном, формирует чувство прекрасного в процессе отдельных движений спортивной техники, формирует идеалы телесной культуры и идеалы гармонически развитой личности. Но следует констатировать, что не все средства и формы физического воспитания одинаково решают вышеназванные задачи социализации учащихся

Физическое воспитание — это процесс, направленный на формирование специальных знаний умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека, как и воспитание в целом, физическое воспитание является общей категорией личности и общества. Можно сказать, что оно представляет собой процесс, направленный на развитие физических и духовных способностей человека.

В физическом воспитании выделяются 2 специфические стороны:

1. Воспитание физических качеств.
2. Формирование двигательных умений и навыков, или физическое образование.

Цель физического воспитания зависит от общественных потребностей, которые оно должно удовлетворять. Как основная форма использования физической культуры, физическое воспитание удовлетворяет потребность общества в людях со всесторонне развитыми физическими способностями. Поэтому целью физического воспитания является воспитание физически совершенных людей, активных строителей демократического общества, всесторонне физически подготовленных к труду и защите Родины.

В физкультурном самовоспитании есть не мало факторов в области физической культуры, влияющие на само самовоспитание.

1. Информация
2. Самонаблюдение
3. Самоанализ
4. Самоучет и самоотчет
5. Критика и самокритика
6. Самооценка

Все эти вышеизложенные средства и методы самопознания должны активно служить постановке человеком перед собой тех или иных практических задач самовоспитания. Большого внимания заслуживает также вопрос и планирование самовоспитания молодого человека. Как процесс воспитания, так и процесс самовоспитания нуждается в планировании. Это важный фактор достижения человеком высоких результатов. Думается, что задачи по самовоспитанию можно включать в единый план развития школьников, где они должны гармонически сочетаться с общими задачами воспитания.

Физическое воспитание, являясь составной неотъемлемой частью гармонического развития личности, играет значительную роль в умственном, нравственном и эстетическом воспитании человека.

Всем известно, что физическая культура занимает отдельное место в нашей жизни. Физическая культура – это важное явление, пронизывающее все сферы жизни общества. Сегодня это один из основных социальных факторов, способствующих формированию здоровой личности. Физическая культура и спорт положительно влияют на физическое здоровье. Занятия спортом воздействуют и на трудовую работу человека, на его моральное, психологическое мышление. Взаимодействие социализации личности и физической нагрузки сейчас считается необходимой задачей. Перед педагогами института и школы стоит большая проблема в формировании у детей здоровых личностных привычек.

Спорт оказывает широкое воздействие на основные сферы общества. В настоящее время спорт – это процесс работы, хобби, досуга и

развития личности. Теперь упражнения стали одним из социальных моментов для укрепления здоровья. Говоря о своевременных задачах физиологического воспитания с точки зрения нравственных устоев, влияющих на человека, можно отметить многие задачи:

- \*Обучение здоровому образу жизни;
- \*Сформировать коллективизм и взаимовыручку товарищей;
- \*Воспитание терпимости к несправедливости и нечестности;
- \*Сделать так, чтобы дети систематически занимались физкультурой и физическими упражнениями;
- \*Формирование волевых качеств, самодисциплины, смелости,
- \*Способность противостоять трудностям;
- \*Воспитание самоконтроля по здоровью, физической подготовке, физическим и спортивным тренировкам. Социализация – это непрерывный процесс. Наиболее интенсивно она осуществляется через спорт, отражающийся в изменении моделей поведения и в разработке базовых ценностных ориентаций. Спортсмены в процессе социализации учатся ценить нормы поведения. Определенным навыкам человек учится в спорте и порождает мотивацию поведения. Различия в реализации социализации оказывают решающее влияние на особенности субкультур и традиции образования. Социализация посредством занятий спортом учитывает знания, адаптируя людей к сложным системам ценностей, признанным стандартам и нормам окружающей социально-политической среды.

Фактически, можно сделать вывод, что физическая культура социализация и спорт – это не только эффективные моменты для формирования физических характеристик человека, его благополучия и конкретных способностей. Но это все же проявление процесса социализации и формирования здоровой личности. Если ваш ребенок замкнутый или рассеянный, не может найти друзей или просто сидит дома без хобби, то думаю, что спорт – это самый главный помощник, который будет идти красной нитью социализации через всю его жизнь!

#### Список литературы:

1. Усенко А.И., Матвеева И.С., Карпенко М.М./ Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе/ Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021г. N 12 (202). С. 232-234.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т.Артемьева // Будь здоров. - 2011. - № 1. - С. 32-39.
3. Веленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский., А.Г. Горшков. - М.: Кнорус, 2013. - 68 с.
4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 89 с.
5. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2013. -45 с.



6. Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. - М: Сфера, 2012. - 90 с.

УДК 796

## КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Федорова Т.А.

Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева,  
Россия, г. Астрахань

## THE CONCEPT OF DEVELOPMENT OF PROJECT ACTIVITIES IN PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION

Fedorova T.A.

Astrakhan State University named after V.N. Tatishchev, Russia,  
Astrakhan

**Аннотация:** В статье рассмотрена модернизация системы высшего образования и введение в образовательное пространство проектной деятельности, как технологии, формирующей активную, самостоятельную позицию студентов. Рассмотрены перспективные направления проектной деятельности в профессиональном физкультурном образовании. Также названы основные направления развития профессиональных навыков студентов в проектной деятельности в физической культуре и спорте.

**Ключевые слова:** концепция, проект, проектная деятельность, физическая культура, спорт, студент.

**Annotation:** The article considers the modernization of the higher education system and the introduction of project activities into the educational space as a technology that forms an active, independent position of students. The perspective directions of project activity in professional physical education are considered. The main directions of the development of students' professional skills in project activities in physical culture and sports are also named.

**Keywords:** concept, project, project activity, physical culture, sport, student.

**Введение.** Система высшего образования в настоящее время подвергается серьезным изменениям – усиливается практическая деятельность студентов, как будущих специалистов, изменяется содержательное наполнение программ высшего образования, активно внедряется онлайн обучение. Реформа системы высшего образования предлагает объединить бакалавриат и специалитет в базовый уровень высшей школы. При этом сохранится и магистратура, которая будет решать задачу углубления знаний по узким специальностям. Основным изменением станет то, что продолжительность обучения на базовом уровне будет варьироваться и зависеть от требований рынка труда и конкретной профессии. Итогом обновления системы образования станет синтез всего лучшего, что было в советской системе образования, и опыта последних десятилетий [1].

Одним из эффективных опытов последних лет стало включение в образовательную программу подготовки бакалавров дисциплин, связанных с проектной деятельностью. Согласно требованиям ФГОС, поэтапно формируемые проектные компетенции студентов Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями). Направленность (профили) «Физическая культура. Дополнительное образование (спортивная подготовка)» объединяются в интегрированный курс: «Основы проектной деятельности (проектные технологии)» во 2 семестре (72 часа) и «Основы проектной деятельности в области физической культуры и спорта» в 6 семестре (108 часов), в которых большая часть часов отведена на практические занятия и самостоятельную работу.

Данная система способствует формированию у студентов целостного представления об этапах проектной деятельности, начиная от инициации, заканчивая этапом завершения проектного цикла и пониманием необходимости полученных знаний [2].

Целью настоящей работы является изучение концепции использования проектной деятельности для усиления профессиональных навыков выпускников физкультурной направленности.

Организация и методы исследования. Проектная деятельность является одним из перспективных современных трендов в области профессионального физкультурного образования, которая стимулирует познавательные интересы студентов, делает образование более интересным и повышает мотивацию к обучению.

Исследование проектной деятельности предусматривает анализ педагогической литературы; систематизацию и обобщение педагогических концепций, практико-ориентированных материалов, фактов.

Особенностью проектной деятельности является ориентация на решение прикладной задачи и получении конкретного проектного продукта [3]. Проектная деятельность в профессиональном физкультурном образовании имеет большой потенциал для развития. Существуют несколько перспективных направлений, которые можно рассмотреть:

1. Развитие интерактивных технологий: использование виртуальной реальности, интерактивных тренажеров, мобильных приложений и других инновационных технологий поможет создать более эффективные тренировочные и образовательные программы.

2. Интеграция междисциплинарных подходов: проектная деятельность может быть объединена с другими предметами и областями знаний, такими как психология, педагогика, медицина и т.д. Это поможет расширить горизонты обучения студентов и дать им более полное понимание физической культуры и спорта.

3. Развитие профессиональных навыков: проектная деятельность предлагает студентам возможность разработки и реализации собственных

проектов, что способствует развитию профессиональных навыков, креативности и лидерских качеств.

4. Партнерство с индустрией: сотрудничество с профессиональными организациями, спортивными клубами и другими индустриальными партнерами может помочь создать реальные проекты с участием студентов и специалистов физкультуры и спорта. Это обеспечит практический опыт и обновленные знания о современных тенденциях и технологиях в данной сфере.

5. Повышение качества и доступности обучения: использование проектной деятельности как центрального элемента образовательного процесса позволит улучшить качество образования, разнообразить его форматы и сделать его более доступным для широкого круга обучающихся.

Эти перспективы могут стать основой для развития проектной деятельности в профессиональном физкультурном образовании и помочь усовершенствовать образовательные программы и методики, а также подготовить высококвалифицированных специалистов в области физкультуры и спорта.

Развитие профессиональных навыков студентов в проектной деятельности является важным аспектом их образования. Проектная деятельность позволяет студентам приобретать не только теоретические знания, но и применять их на практике.

Бакалавр по направлению подготовки 44.03.05 в процессе обучения в университете готовится к организационной, управленческой, научно-исследовательской и проектной профессиональной деятельности. Освоение основ проектной деятельности поможет студентам по окончании обучения подготовиться к работе в области физкультуры и спорта. Проектная деятельность позволит студентам углубить свои знания и навыки, развить творческое мышление, умение работать в команде и принимать ответственные решения. Они смогут создавать и реализовывать свои собственные проекты, проводить тренировки и мероприятия, улучшать существующие спортивные программы и методики, а также внедрять инновации в области физической культуры и спорта.

Благодаря такому опыту студенты смогут успешно приступить к профессиональной деятельности, работать в спортивных организациях, заниматься тренерской работой, организовывать спортивные мероприятия и деятельность физкультурно-оздоровительных центров.

Основные направления развития профессиональных навыков студентов в проектной деятельности в физической культуре и спорте включают следующие:

1. Работа в команде. Студенты учатся сотрудничать друг с другом, принимать решения вместе и реализовывать проекты совместно. Это развивает навыки командной работы, лидерства и взаимодействия в группе.

2. Планирование и организация проекта. Студенты осваивают навыки составления плана работы, определения целей и задач, распределения ролей и ресурсов для успешной реализации проекта.

3. Анализ и оценка результатов. Студенты учатся анализировать полученные результаты, выявлять проблемы и недостатки проекта, а также предлагать решения для их устранения. Это позволяет развивать навыки критического мышления и самооценки.

4. Коммуникация и презентация проекта. Студенты научатся эффективно представлять свои проекты, общаться с партнерами, заказчиками и другими заинтересованными сторонами. Это развивает навыки общения, аргументации и убеждения.

5. Профессиональные навыки в физической культуре и спорте. В процессе проектной деятельности студенты получают возможность применить свои специализированные знания в области физической культуры и спорта, развить свои навыки тренировки и управления процессом тренировки.

Развитие профессиональных навыков студентов в проектной деятельности в физической культуре и спорте является неотъемлемой частью их подготовки к будущей карьере.

Заключение. В процессе исследования были сформулированы основы использования проектной деятельности в области физической культуры и спорта, определены механизмы перспективного включения практик проектной деятельности в систему подготовки кадров. Проектное обучение может стать ведущим в процессе подготовки специалистов при использовании инновационных практик, стимулирования мотивации, реализации идей развития soft skills.

В целом проектная деятельность способствует развитию профессиональных навыков студентов физкультурного направления, что повышает их конкурентоспособность на рынке труда.

Список литературы:

1) Мишина В. И больше, и меньше: как изменится система образования в России. <https://iz.ru/1473883/valeriia-mishina/i-bolshe-i-menshe-kak-izmenitsia-sistema-obrazovaniia-v-rossii>.

2) Раянова Ю.Ю. Проектная инновационная деятельность в профессиональной подготовке студентов физкультурных вузов / Ю.Ю. Раянова // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, 2018. Т. 1. С. 51-55.

3) Щербак А.П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации / А.П. Щербак. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. 64 с.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ НА

## ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Гордеева Е.Н., Гуреев Д.Л., Гордеев И.В., Пилушкина В.Л.  
Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А., Россия, г. Саратов

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS FORM IN THE CLASSES OF STUDENTS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Gordeeva E.N., Gureev D.L., Gordeev I.V., Pilyushkina V.L.  
Saratov State Technical University named after Gagarin Y.A., Russia,  
Saratov

Аннотация. Статья об особенностях развития спортивной формы на занятиях студентов в специальной медицинской группе дает нам понимание того, как нужно выстраивать тренировочный процесс, учитывая состояние здоровья учащихся. Авторы пришли к заключению, что главная особенность заключается в том, что у студентов в специальной медицинской группе развитие спортивной формы первоначально акцентируется на восстановление физической формы и организма в целом, учитывая характер перенесенных заболеваний.

Ключевые слова: метод, специальная медицинская группа, спортивная форма, преимущественная направленность.

Annotation. The article about the peculiarities of the development of sports form in the classes of students in a special medical group gives us an understanding of how to build a training process, taking into account the state of health of students. The authors came to the conclusion that the main feature lies in the fact that students in a special medical group develop athletic fitness initially focuses on restoring physical fitness and the body as a whole, taking into account the nature of the diseases suffered.

Keywords: method, special medical group, sports uniform, primary orientation.

Введение. В настоящее время преподаватели по физкультуре в высших учебных заведениях сталкиваются с особенностями и проблемами в преподавании студентам с ослабленным в связи теми или иными заболеваниями организмом, так как для них требуются особое внимание в выборе физических нагрузок и специфичный подход в том, как правильно организовать занятия. Для этого ученический состав стоит дифференцировать в зависимости от состояния здоровья на три основные группы: основная, подготовительная, специальная медицинская. Именно о последней и пойдет речь.

К специальной медицинской группе принято относить учащихся с определенными уклонами в состоянии здоровья на основании заключения врача, и, которых нельзя допускать к занятиям по физической культуре по общей программе.

Учебный процесс специальной медицинской группы преимущественно

должен быть направлен на то, чтобы:

- компенсировать функциональные нарушения в физическом развитии и недостатки в физической подготовленности, вызванные заболеваниями;
- укрепить здоровье учащихся;
- предоставить студентам необходимые знания по организации физического воспитания и развития, учитывая его состояние здоровья, а также о течении и характере их заболеваний для дальнейшего самостоятельного выполнения упражнений, которые будут направлены на профилактику болезни и укрепление организма после выздоровления.

Не стоит забывать, что минимальная перегрузка организма, возникшая при неудачном дозировании нагрузок в занятиях физическими упражнениями, при наличии хронического заболевания может стать фактором, провоцирующим заболевание.

Физическая нагрузка в специальных медицинских группах должна быть индивидуально и тщательно отрегулирована. Необходима невысокая двигательная плотность занятий, при этом отдых между нагрузками должен быть выстроен так, чтобы функции органов и систем в организме успели восстановиться.

Вначале следует как можно быстрее обеспечить восстановление функций организма, которые были нарушены во время заболевания. Поэтому нужно повысить возможности организма студента приспособиться к восприятию упражнений при помощи двигательной активности, которая уже стала привычной для него. А затем уже можно приступать к осторожной тренировке данных функций, обеспечивая тем самым общее восстановление работоспособности организма учащегося.

Правильно организованный процесс физического воспитания может гарантировать восстановление организма полностью и хорошую подготовленность студентов к трудовой деятельности после из перенесенных заболеваний.

Одна из особенностей физического развития студентов в специальной медицинской группе заключается в распределенном занятии физической культуры, в зависимости от нарушений в организме после перенесенного заболевания.

Во всех трех группах студентов разделяют в зависимости от пола и физических способностей в целом, однако в случае специальной медицинской группы при распределении нагрузок необходимо учесть своеобразие и выраженность изменений в организме, так как по ним и определяют необходимость в специализированном подходе к занятиям спортом. Также при дифференцировании нагрузок на занятиях становится оценка того, насколько организм того или иного студента адаптирован к условиям физической активности.

Из-за взаимосвязи между активностью двигательной деятельности и реакциями обмена веществ и энергии в организме, а также дыхательной и сердечно-сосудистой систем нужен подбор специальных упражнений,

способных снизить нагрузку на ослабленный после заболевания орган, но при этом не исключить достаточную и необходимую нагрузку на прочие органы и системы в организме. Таким образом, мыотрегулируем напряжение на функциональные системы в организме студента.

К развитию физических качеств учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, стоит подходить постепенно с введение специальных упражнений, направленных на то чтобы устранить отклонения в состоянии здоровья. Именно это и нужно взять за основу физического воспитания этой медицинской группы.

При выборе упражнений следует в первую очередь обратить внимание на те, которые окажут более равномерное воздействие на все группы мышц. Порядок у этих упражнений должен быть такой, чтобы к следующему упражнению организм подготавливало предыдущее: после упражнений на руки плечевой пояс – упражнения на ноги, а после мышц живота стоит выполнять упражнения на мышцы спины. Отжимания и приседания рекомендуется чередовать со спокойной ходьбой, легким бегом.

Упражнения на скорость, на снарядах, с задержкой дыхания и наклонами, а также те, для которых характерно значительное напряжение в плечевом поясе следует крайне осторожно вводить в комплекс занятий.

В заключение хотелось бы сказать, что для студентов, относящихся к специальной медицинской группе, необходим индивидуальный подход к развитию физической формы, изначально направленный на восстановление организма после перенесенного заболевания. И, конечно, за состоянием таких студентов во время занятий физкультурой необходимо наблюдать более внимательно, не допуская перегрузки, особенно если был поврежден какой-то орган или система органов.

#### Список литературы:

1. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации: Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 381 с
3. Гращенкова, А. Н. Специальная медицинская группа в высших учебных заведениях / А. Н. Гращенкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — с.1346-1348.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2006.
5. Гордеева, Е.Н. Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов/ Е.Н. Гордеева, И.В. Гордеев - Материалы конференции: Актуальные проблемы физической культуры и спорта – ЧГПУ имени И.Я. Яковлева, 2014, 656-658 с.  
УДК 796.082.1

О СООТНЕСЕНИИ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И ТРЕБОВАНИЙ  
К ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО ГО

Филиппов В.В., Зборовская Т.В.

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени  
М.В. Ломоносова», Российская Федерация, Москва  
ON CORELLATION BETWEEN SPORTING TITLES AND  
REQUIREMENTS TO HIGH SCHOOL SPORTS TEACHERS  
CONCERNING GO GAME AS OFFICIAL SPORT

Filippov V.V., Zborovskaya T.V.

Lomonosov Moscow State University, Russia, Moscow

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются требования к квалификации преподавателя физкультурных дисциплин в высшем учебном заведении и делается вывод о необходимости создать условия для приоритетного зачисления на преподавательские должности игроков со спортивными званиями по дисциплине «го» в условиях отсутствия возможности предъявить специализированное профессиональное образование.

Ключевые слова: го, бадук, падук, вэйци, физкультурное образование, высшее образование

Annotation: The following article sums up the qualifications needed to apply for a position of a high school physical education teacher and discusses the need to give go players who have sporting titles priority in recruitment despite the general absence of specialized sports education in this field.

Key words: go game, baduk, weiqi, sports education, high school education

Введение. Игра го является официальным видом спорта в России и усилиями Российской федерации го активно внедряется в учебные программы и программы дополнительного образования высших учебных заведений (в форме центральных спортивных секций, сформированных сборных команд и т.д.). К 2023/2024 учебному году официально существует две центральных секции в ВУЗах России (Казанский государственный университет имени В.И. Ульянова-Ленина [1] и Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова [7]), где студенты занимаются и могут получить зачет по физической культуре в счет специализации на игре го. Однако в то же время возникают случаи, когда за невозможностью соответствовать требованиям к должности преподавателя физического воспитания преподавание го искусственно обособливается от других спортивных дисциплин (пример: университет «Синергия» [2]). Ситуации, в которых обучение спортивной дисциплине вынуждено преподноситься как обучение менеджменту, стратегическому мышлению, бизнес-компетенциям, негативно влияет как на отношение к спорту у подрастающего поколения, так и на репутацию интеллектуальных видов спорта в целом.



В настоящей статье соотнесем требования к профессиональной квалификации преподавателя физической культуры высшего учебного заведения с квалификацией спортсменов по разрядам и званиям в свете необходимости в ближайшем будущем допустить до преподавания в высших учебных заведениях профессиональных спортсменов – игроков в го (вэйци, бадук / падук).

Организация и методы исследования. Нами были изучены различные нормативные акты, в которых изложены требования, предъявляемые к кандидату на должность преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении.

Квалификация преподавателя кафедры физического воспитания в высшем учебном заведении определяется соответствующими нормативно-правовыми актами. Основанием для принятия на работу преподавателя физического воспитания является наличие определенного уровня профессиональной подготовки работника, прежде всего – высшего образования или среднего профессионального образования с дополнительной квалификацией. В случае с игрой го главным препятствием к осуществлению приема на работу преподавателей данной спортивной дисциплины является отсутствие соответствующего высшего или среднего профессионального образования по причине того, что в настоящий момент ни одно учебное заведение России не осуществляет подготовку по направлению «го» (или же альтернативным наименованиям «вэйци», «бадук» / «падук»).

Тем не менее, существует классификация, по которой индивидуальный рейтинг-коэффициент спортсмена, измеряемый в баллах и контролируемый рейтинговой комиссией Российской Федерации го, по достижении определенных значений приравнивается к соответствующему спортивному званию согласно Единой всероссийской спортивной классификации [3]. В спортивной дисциплине «го», по аналогии с иными видами интеллектуального спорта (шахматы и т.п.), существуют разряды и звания от III спортивного разряда до гроссмейстера России.

Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) гласит: «Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом» [8].

Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Квалификационные характеристики должностей работников образования» не распространяется на профессорско-преподавательский состав организаций высшего образования.

До 2019 года требования к квалификации по должности «Преподаватель» для профессорско-преподавательского состава организаций высшего образования определялись Приказом Минтруда России от 08.09.2015

№608н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования». В нем приводились следующие минимальные требования: «высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства» [6]. Приказом №832-н от 26.12.2019 г. (ред. №58533 от 1.06.2020 г.) данный нормативный акт был признан утратившим силу без одновременного ввода замещающего документа.

В то же время преподавание в организациях высшего образования регламентировано федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). Согласно п. 6 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «федеральный государственный образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных в зависимости от уровня образования федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, или федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования» [8]. Подготовка осуществляется педагогическими кадрами, требования к которым также закреплены в рамках ФГОС.

В связи с этим рассмотрим Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 №886 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт». Раздел 4.4.5., устанавливающий требования к педагогическим работникам и лицам, привлекаемым к образовательной деятельности в организациях высшего образования на иных условиях, которые имеют ученую степень и (или) ученое звание, содержит следующий абзац: «К педагогическим работникам и лицам, привлекаемым к образовательной деятельности Организации на иных условиях, с учеными степенями и (или) учеными званиями приравниваются лица без ученых степеней и званий, имеющие спортивные звания "Мастер спорта России",

"Мастер спорта СССР", "Гроссмейстер России", "Гроссмейстер СССР", "Мастер спорта России международного класса", "Мастер спорта СССР международного класса", почетные спортивные звания "Заслуженный мастер спорта России", "Заслуженный мастер спорта СССР", "Заслуженный тренер России", "Заслуженный тренер СССР", "Почетный спортивный судья России", почетные звания "Заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации", "Заслуженный работник физической культуры и спорта РСФСР", ведомственные медали Минспорта России, почетный знак "За заслуги в развитии физической культуры и спорта", а также являющиеся лауреатами государственных премий в сфере физической культуры и спорта» [5].

Результаты исследования. В настоящее время нет действующих нормативно-правовых документов, определяющих квалификационные требования и/или профессиональные стандарты, которым обязан соответствовать преподаватель высшего учебного заведения, и сохраняется лишь закрепленное в ч. 1 ст. 46 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» требование к наличию среднего профессионального или высшего образования. При этом существует документ, приравнивающий обладателей спортивных званий к профессорско-преподавательскому составу высших категорий. Это говорит о том, что приоритет в принятии на должность преподавателя кафедры физического воспитания в высшем учебном заведении необходимо отдавать профессиональным спортсменам, имеющим звание не ниже мастера спорта.

Обсуждение. Существует общий принцип, применимый и к спорту: учиться у тех, кто сам достиг. В области спортивного го в России профессионалов, играющих в силу мастера спорта (от 3 дана согласно внутренней классификации Российской федерации го), можно пересчитать по пальцам. Одновременно те же спортсмены являются многократными чемпионами субъектов федерации, страны, Европы. У наших ведущих игроков скопились учебные материалы, лекции, рукописи, переводы книг по теории го, собственные методические наработки. Лучше и успешнее всего с задачей воспитания новых поколений игроков справляются сильнейшие спортсмены, в отсутствие возможности преподавать в учебных заведениях открывающие школы и курсы, игровые клубы, выпускающие образовательный контент. Эти люди понимают проблемы сообщества и потребности желающих обучиться, принадлежат всем сердцем делу развития го в России, разделяют общие ценности и ставят развитие спорта выше материальных благ.

В настоящий момент в России сложилась хорошая, в некоторых случаях – потомственная школа обучения го, но по-прежнему отсутствует системность, научно-методический контроль, образовательный стандарт, на который следует равняться всем. Отсутствие системы приводит к проблемам развития. Предоставление возможности профессионалам преподавать го в рамках высших учебных заведений – лучший способ поставить обучение го в России на единые рельсы. Это также поможет спортсменам, обладающим

высокими достижениями, найти достойное продолжение своей карьеры, повысить престиж спортивного го среди молодежи, осуществлять достойное наставничество в студенческих секциях и сборных, которые уже начинают проводить матчи с одной из двух сильнейших наций мира в области го – Китаем [4].

Представляется необходимым сформировать нормативную базу, упрощающую зачисление на должность преподавателей организаций высшего образования игроков в го со спортивными званиями в условиях отсутствия возможности предъявить специализированное профессиональное образование по данному виду спорта.

#### Список литературы.

1. Казанский федеральный университет. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта. – Текст: электронный. – URL: <https://kpfu.ru/physical/struktura/sportivnye-obekty> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
2. Кафедра го и стратегии в университете «Синергия». – Текст: электронный. – URL: <https://clubgo.ru/synergy/> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
3. Московская федерация го. Нормы ЕВСК. – Текст: электронный. – URL: <https://mfgo.ru/theteam/evsk-2022/> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
4. Новости МГУ. 12 декабря прошел дружеский онлайн-турнир между Го клубом МГУ и Го клубом Пекинского университета. – Текст: электронный. – URL: <http://www.msunews.ru/news/4488/> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
5. Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 №886 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт». – Текст: электронный. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886/> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
6. Приказ Минтруда РФ от 08.09.2015 №608н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"». – Текст: электронный. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=260195> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
7. Спорт МГУ. Информационный портал о физической культуре и спорте в МГУ имени М.В. Ломоносова. – Текст: электронный. – URL: <https://sportmsu.ru/go> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
8. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). – Текст: электронный. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/c27004d0a000ba933a6f8defbeb15a2255b9cf24/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/c27004d0a000ba933a6f8defbeb15a2255b9cf24/) (дата обращения: 23.09.2023 г.).

УДК 331.108

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
ПОДГОТОВКИ К ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКАЕМЫХ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ

Черепанова И.О., Бодакин А.В.

ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет»,

Россия, г. Москва

WAYS TO IMPLEMENT THE STATE POLICY IN THE FIELD OF  
HIGHER EDUCATION ON THE PROBLEM OF INCREASING THE LEVEL  
OF TRAINING FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE GRADUATE  
COACHING STAFF

Cherepanova I.O., Bodakin A.V.

Moscow Polytechnic University,

Moscow, Russia

Аннотация. В статье затрагивается достаточно дискуссионная проблема подготовки компетентного кадрового тренерского потенциала в современных образовательных реалиях. Предлагается рассмотрение возможности решения ряда вопросов через призму «погружения» студентов, в частности, в среду так называемого открытого физкультурно-образовательного пространства, как одного из ключевых аспектов разработанной педагогической технологии.

Ключевые слова: кадровый потенциал, профессиональные компетенции, педагогическая технология, образовательное пространство, научно-исследовательская деятельность, грантовая деятельность, разработки, патенты, публикационная активность.

Annotation. The article touches upon a rather debatable problem of training competent personnel coaching potential in modern educational realities. It is proposed to consider the possibility of solving a number of issues through the prism of "immersion" of students, in particular, in the environment of the so-called open physical culture and educational space, as one of the key aspects of the developed pedagogical technology.

Keywords: personnel potential, professional competencies, pedagogical technology, educational space, research activity, grant activity, developments, patents, publication activity.

Введение. Сохранение устойчивого развития в контексте возрастающей конкуренции среди ведущих вузов определяется целевой направленностью на увеличение конкурентоспособности вуза, в контексте роста актуализации аккумуляции компетентного кадрового состава, способного подготовить кадровый резерв, готовый реализовывать государственные программы, концепции и стратегии. Перед современным вузом стоит новая задача подготовки кадров, способных адаптироваться в

условиях изменяющихся образовательных запросов государства и общества. В связи с этим успешность образовательного процесса напрямую зависит от организации образовательного пространства, в котором осуществляется целостный педагогический процесс подготовки будущих тренеров по фигурному катанию на коньках, и внедрения эффективной педагогической технологии, обеспечивающей реализацию ряда входящих в нее системных компонентов. Педагогическая технология как проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике, рассматривается в аспекте систематического и последовательного воплощения спроектированного образовательного процесса [4].

Ввиду реализации государственной политики, осуществляемой в настоящее время в сфере высшего образования, становится острой необходимостью повышение уровня подготовки к осуществляемой профессиональной деятельности выпускаемых тренерских кадров. По статистическим данным, приводимым информационно-аналитической системой «Мониторинг и прогнозирование востребованности специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации» на 2020-2021 гг. исходя из причин трудностей заполнения вакансии «тренер по фигурному катанию» приводятся следующие статистические данные: 24% - отсутствие претендентов, т.е. выпускники спортивных вузов предпочли остановить свой выбор на другой деятельности, 12% - квалификация не соответствует требованиям, предъявляемым к претенденту [3].

Методы исследования. Приводимые положения базируются на обстоятельном анализе концепций, гипотез и подходов к развитию системы подготовки кадрового потенциала тренеров, представленных в классических и современных работах, российских и зарубежных ученых, базирующемся на системном, структурном, экспертном, ретроспективном, факторном, статистическом и корреляционном анализе. Информационно-эмпирическая основа исследования представлена данными, содержащимися в трудах ведущих ученых, сборниках публикаций конференций и конгрессов в данной исследовательской области, нормативно-правовой базы федерального и регионального уровней по данному направлению, статистическими данными информационно-аналитической системы «Мониторинг и прогнозирование востребованности специалистов в области ФКиС в Российской Федерации» [5].

Организация исследования. Согласно данным федерального статистического наблюдения численность занимающихся ФКиС в организациях дополнительного образования детей по г. Москве за последние 5 лет увеличилась на 8,95%. Трендовая модель (прогноз) и целевые показатели «Стратегии-2030» указывают на планомерный рост данного показателя до 2030 г. Количество занимающихся на 1 штатного работника в организациях дополнительного образования детей по г. Москве исходя из данных федерального статистического наблюдения (по форме 1ФК) по состоянию на 2021 г. составляло 47 человек, и данный показатель имеет стойкую тенденцию

к возрастанию. Так, с 2019 по 2021 гг. данный показатель увеличился на 31,92%. Согласно данным федерального статистического наблюдения (по форме 1ФК) относительно возрастного состава штатных работников в организациях дополнительного образования детей по г. Москве на 2021 г. только лишь 27,08% в возрасте <30 лет. Таким образом, можно отметить, что при явной нехватке специалистов в данной сфере, по окончании вузов достаточно небольшой процент дипломированных специалистов готов увидеть себя в непосредственной профессиональной отрасли в качестве работника [6; 7].

Концепция данного образовательного продукта заключается в консолидации теоретических знаний и практических умений в непосредственной отрасли деятельности с упором на компетентностную составляющую, актуализации данных о законодательных нововведениях в требуемой области знаний, развитии soft skills, необходимых для эффективного решения студентами профессиональных задач. Предлагаемый образовательный продукт позволяет раскрыть внутренний потенциал каждого студента, обучить предотвращать профессиональное выгорание посредством вариативной реализации компетентностного спектра, и мотивировать стремление к карьерному росту. Разработанная образовательная технология раскрывает пути развития и реализации студентами профессиональных компетенций, устанавливаемых программой бакалавриата по осваиваемому профилю [2].

Результаты и их обсуждение. Целью разработанной педагогической технологии формирования кадрового потенциала является развитие профессиональных компетенций студентов, характеризующихся наличием возможности использования набора приемов и методов, позволяющих правильно оценить изменяющиеся условия профессиональной отрасли и определить характер и уровень конкурентной борьбы, и необходимых для выполнения следующих видов профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

В разработанной педагогической технологии образовательное пространство рассматривается как условие развития исследовательской деятельности будущего тренера по фигурному катанию на коньках, подготовки конкурентоспособных специалистов, как фактор оптимизации профессионального развития студентов. Данная технология интегрировано объединяет несколько структурных компонентов, реализация обозначенных задач рассматриваются через призму взаимодействия с другими участниками физкультурно-образовательного пространства вуза – администрацией, общественными организациями, отделами (табл. 1). Пространство двигательной-образовательной среды составляет инфраструктура физкультурно-образовательного пространства. В данном аспекте значительную роль играет взаимодействие факультетов, кафедр, отделов, лабораторий [1].

Таблица 1 – Модель формирования профессиональных компетенций студентов бакалавриата по профилю «Спортивная тренировка в фигурном катании на коньках»

Блок	Содержание	Компоненты
Целеполагания	Формирование компетентности студентов	Развитие интегративно-целостного мышления
		Стимулирование к профессиональному совершенствованию
		Формирование профессиональной направленности личности
Содержательный	Компоненты	Мотивационно-смысловой
		Когнитивный
		Деятельностно-практический
Организационный	Организация процесса формирования компетентности студентов	Формы: теоретические занятия, практические занятия, беседы, консультации
		Методы: интегративного взаимодействия
		Средства: общефизические упр., специально-физические упр., упр. модельно-целевого типа, игры
Функциональный	Функции	Образовательная
		Воспитательная
		Инновационная
		Развивающая
Результативный	Результат: формирование компетентности студентов	Профессионально-значимые качества
		Морально-психологическая готовность
		Профессионально-деловая подготовленность



Результатом реализации модели является формирование у студентов бакалавриата профиля «Спортивная тренировка в фигурном катании на коньках» компетентности, заключающейся в развитии профессионально-значимых качеств личности, их морально-психологической и профессионально-деловой подготовленности.

#### Выводы.

1. Повышение качества подготовки научно-педагогических кадров специализации «фигурное катание на коньках», посредством внедрения и реализации разработанной педагогической технологии, как структурной единицы дидактической системы образования в высшей школе, представляет собой перспективу ассимиляции кадрового потенциала и несет в себе большие резервы неординарного и продуктивного развития профессионально-педагогических компетенций и проектировочно-прогностических способностей будущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

2. Формирование мощного профессорско-преподавательского состава кафедры будет способствовать качественному освоению студентами, будущими специалистами в сфере ФКиС, и виде спорта «фигурное катание на коньках» в частности, базовых профессиональных компетенций, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности. Что касается дальнейшего творческого и вариативного совершенствования в избранной профессиональной деятельности, основы реализации заложенных резервов должны закладываться в период непосредственного обучения, посредством целенаправленного и разностороннего развития в научно-исследовательском плане, проводимого качественно и на высоком профессиональном уровне.

#### Список литературы

1. Александрова, Г.А. Необходимость кардинальных решений в физической подготовке студентов / Г.А. Александрова, М.А. Пляшечко, Г.В. Сергеев // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию Благовещенского государственного педагогического университета. под общ. ред. О.В. Юречко. - 2015. - С. 73-76.

2. Белоглазов, М.В. Проблемы социализации студентов в современных мегаполисах / М.В. Белоглазов, Е.В. Черкасова, Е.Е. Щербакова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции. Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. - Сургут, 2022. - С. 64-66.

3. Егорычева, Э.В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э.В. Егорычева, А.О. Егорычев // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 1. - С. 601.

4. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с.

5. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) (дата обращения: 21.09.2023).

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ, с изм. на 05.04.2021 г.). URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 22.09.2023).

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (дата обращения: 22.09.2023).

УДК 796.2

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, РЕАЛИЗУЮЩИХ  
ПОДВИЖНУЮ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Ирхина Е.Н., Сысоев А.В.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, г. Воронеж

RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE OF PHYSICAL EDUCATION  
SPECIALISTS IMPLEMENTING MOBILE GAME ACTIVITIES IN  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE VORONEZH REGION

Irkhina E.N., Sysoev A.V.

Voronezh State Academy of Sports, Russia, Voronezh

Аннотация: В статье представлен фрагмент ранее опубликованных исследований, включающих результаты анкетированного опроса специалистов образовательных учреждений Воронежской области, реализующих в своей работе подвижную игровую деятельность [3]. В результате опроса выявлено, что все респонденты считают целесообразным и регулярно применяют подвижные игры в физкультурных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Однако отмечены неравномерный выбор игр по характеру двигательных действий и затруднения в организационных аспектах реализации подвижной игровой деятельности. Большинство опрошенных не проводят подвижные игры в подготовительной части занятия и достаточно редко – в заключительной. По итогам исследования сделан вывод о целесообразности углубления профессиональных знаний теоретических и организационно-методических аспектов проведения подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: подвижная игровая деятельность, специалисты по физическому воспитанию, дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные учреждения, анкетирование, Воронежская область.

Annotation: the article presents a fragment of previously published studies, including the results of a survey of specialists of educational institutions of the Voronezh region, implementing in their work mobile gaming activities.

The purpose of the study was to identify the features of the implementation of mobile play activities with children of preschool and primary school age in educational institutions of the Voronezh region. The survey revealed that all specialists consider it expedient and regularly use mobile games in physical education with children of preschool and primary school age. However, uneven choice of games in terms of the nature of motor actions was noted; difficulties in the organizational aspects of the implementation of mobile gaming activities. The majority of respondents do not hold mobile games in the preparatory part of the lesson and rarely - in the final. The study concluded that it is expedient to deepen professional knowledge of theoretical and organizational-methodical aspects of mobile games with children of pre-school and primary school age

Key words: mobile play activity, physical education specialists, preschool educational institutions, general educational institutions, questionnaires, Voronezh region.

Введение. Большинство специалистов сферы физического воспитания и спорта сходятся во мнении, что «среди большого многообразия физических упражнений подвижным играм по праву принадлежит одно из ведущих мест и на всех этапах развития человеческого общества игры использовались в воспитательных целях, служили важным источником передачи подрастающему поколению накопленного народом опыта и знаний» [3, с.12]. По мнению Л.Н. Волошиной, именно «в подвижных играх создаются условия для самореализации личности, развивается чувство собственного достоинства, оптимистическое, радостное мироощущение, ребенок учится ориентироваться на других людей, их ценности, старается поступать справедливо» [4, с.12]. При этом огромное значение имеет методически грамотная реализация подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Изучение потребностей Воронежской области в реализации трудовых функций специалистами в сфере физической культуры и спорта позволило выявить востребованность систематических занятий подвижной игровой деятельностью с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с учётом возрастных особенностей их развития [1, 2]. В связи с этим, информация о специфике использования подвижных игр в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре дошкольных образовательных и общеобразовательных учреждений региона, представляет непосредственный интерес.

Таким образом, цель исследования состояла в выявлении особенностей реализации подвижной игровой деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях Воронежской области.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с февраля по май 2021 года [3]. Один из этапов включал анонимное анкетирование специалистов по физическому воспитанию (n=20), использующих в работе занятия подвижно-игровой направленности. В опросе приняли участие специалисты, работающие в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДОУ) (n=10) и общеобразовательных учреждениях (далее – ОУ) (n=10) г. Воронежа и Воронежской области. В ходе опроса специалистов применялась адресно разработанная анкета, включающая 12 вопросов.

В качестве основных методов исследования использованы: опрос в виде анкетирования, методы математической статистики, анализ, обобщение, систематизация.

Результаты исследования. Согласно ответам респондентов, высшее (профессиональное) образование имеют 90% специалистов ОУ и 80% специалистов ДОУ, остальные (15%) – среднее специальное (рис.1).

Стаж работы до 5 лет указали 40% специалистов, такой же процент опрошенных имеют стаж в диапазоне от 5 до 15 лет и 20% - стаж 15 лет и более.

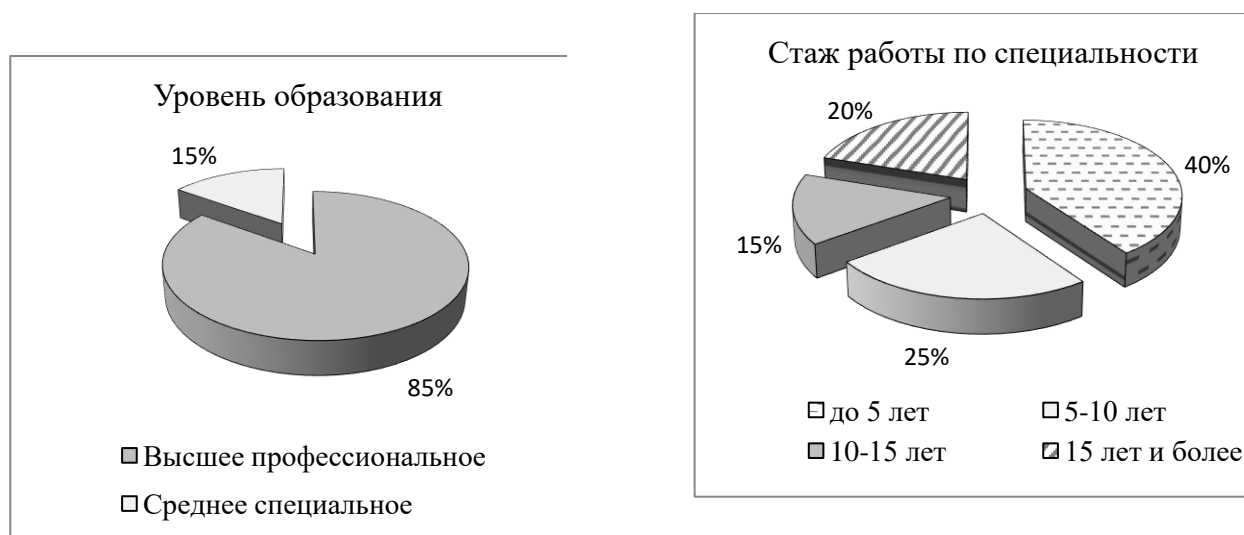


Рисунок 1 – Данные об образовании и стаже работы респондентов

Все респонденты (100%) используют подвижные игры в своей работе и указали, что как вид деятельности они в наибольшей степени реализуют потребность детей в двигательной активности. Около трети специалистов (30%) реализуют их на каждом занятии (уроке). Два и более раза в неделю используют 40% специалистов ОУ и 70% специалистов ДОУ. Остальные (15%) – реже.

Ответы на вопрос о приоритете решаемых задач при использовании подвижных игр, распределились следующим образом (рис.2). 100% респондентов считают приоритетными задачами повышение двигательной активности детей и воспитание физических и морально-волевых качеств. Задачу формирования гармонично развитого ребенка решают половина опрошенных специалистов ОУ (50%) и 60% специалистов ДОУ. Половина опрошенных, из которых 40% специалиста ОУ и 60% специалисты ДОУ решают задачу по приобретению занимающимися новых умений и навыков, представлений и понятий об окружающем мире. Около трети респондентов (30%) решают задачу формирования у детей опыта самостоятельной двигательной деятельности.

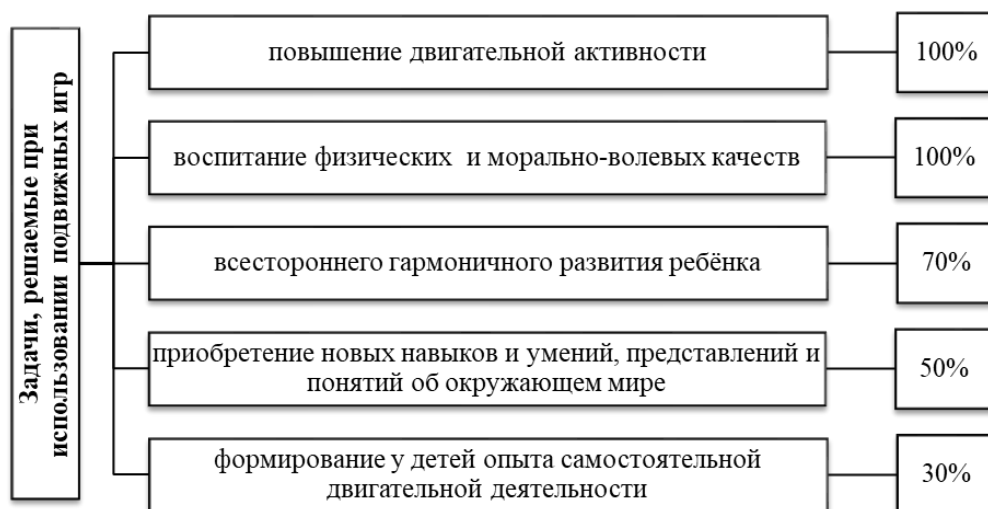


Рисунок 2 – Задачи, решаемые специалистами при проведении подвижных игр с детьми в ДОУ и ОУ Воронежской области

Наиболее часто, согласно данным опроса, специалисты используют подвижные игры на скорость и ловкость с предметами. Их отметили 80% специалистов ОУ и 90% специалистов ДОУ. За ними по частоте использования идут эстафеты. Их отметили 80% специалистов (рис.3). Игры на ориентирование в пространстве, наблюдательность и внимание используют 90% специалистов ДОУ и 40% - специалистов ОУ. Также востребованными являются подвижные игры с преодолением препятствий и короткими перебежками на скорость и ловкость (55% и 40% соответственно). Однако специалисты ДОУ чаще используют игры с преодолением препятствий (70% - специалисты ДОУ, 40% – специалисты ОУ), а специалисты ОУ – игры с короткими перебежками на скорость и ловкость (50% и 30% - соответственно).

Подвижные игры на выполнение подражательных, творческих, ритмических движений используются респондентами в меньшей степени (20%), в основном специалистами ДОУ.

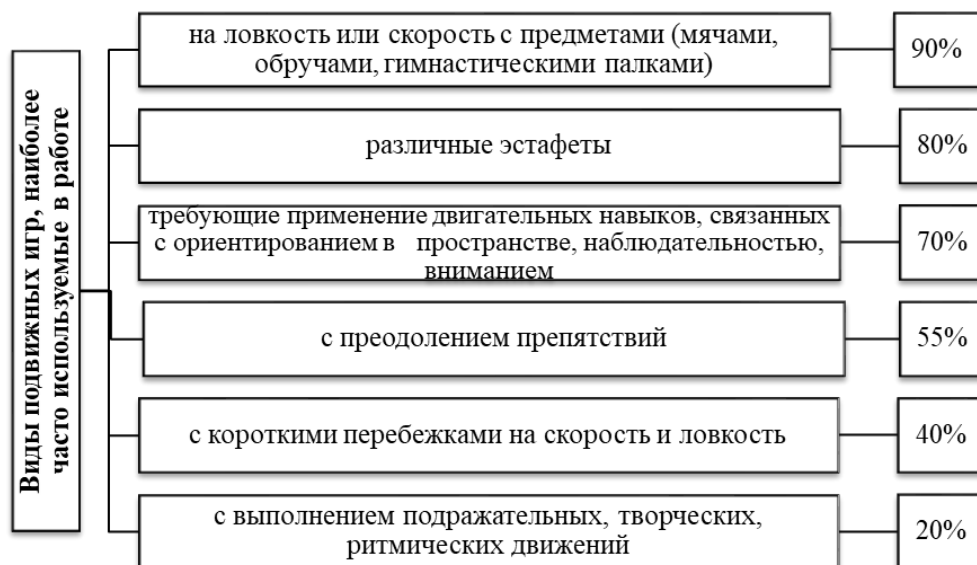


Рисунок 3 –Направленность подвижных игр, используемых специалистами в занятиях с детьми в ДОУ и ОУ Воронежской области

Специалисты ДОУ используют подвижные игры во всех частях занятия. Специалисты ОУ – в основной и заключительной частях урока. При этом большинство респондентов (80%) проводят их в основной части. В заключительную часть включают подвижные игры 30% специалистов, работающих в образовательных учреждениях г. Воронежа и, только 10% специалистов районных центров и сельских поселений области. В подготовительной части используют подвижные игры только специалисты ДОУ (20%).

Регулярно проводят занятия или физкультурные праздники полностью подвижно-игровой направленности примерно треть опрошенных (35%) (рис.4). Примерно две трети специалистов ДОУ (70%) и половина специалистов ОУ (50%) проводят их крайне редко либо не проводят совсем.



Рисунок 4 – Проведение специалистами физкультурных праздников и занятий полностью подвижно-игровой направленности в ДОУ и ОУ Воронежской области

Согласно данным опроса, большинство специалистов ОУ (80%) и половина специалистов ДОУ (50%) указали, что не испытывают трудности, связанные с организацией и проведением занятий подвижными играми. Четверть опрошенных (25%), из которых 20% специалисты ОУ и 30% специалисты ДОУ, испытывают иногда. Утвердительно ответили на данный вопрос 10% респондентов.

По мнению респондентов, нехватка инвентаря является основной причиной, по которой возникают трудности в проведении подвижных игр. На это указали 50% специалистов ОУ и 60% специалистов ДОУ. Подбор игр в соответствии с возрастом занимающихся вызывает затруднения у 20% специалистов ОУ и 10% специалистов ДОУ. Также при ответе на данный вопрос было отмечено несоответствие требованиям безопасности либо полное отсутствие специализированного помещения (площадки) для проведения подвижных игр.

Большинство опрошенных (90%) удовлетворены качеством своей подготовленности. Остальные (10%) – удовлетворены не в полной мере.

Заключение. Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать следующее заключение.

Все опрошенные специалисты говорят о целесообразности использования подвижных игр в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста и регулярно применяют их в своей работе. Однако делают это достаточно избирательно, отдавая предпочтение тем или иным видам подвижных игр. Тем самым, не реализуя весь объем задач, решаемых при проведении занятий (уроков) с использованием подвижных игр.

Редкое использование подвижных игр в заключительной и подготовительной частях занятия (урока) может быть связано с возникновением трудностей с подбором игр, а также методикой их проведения.

На возможные сложности, связанные с организацией и методикой проведения физкультурных праздников и занятий подвижно-игровой направленности, указывает факт достаточно редкого их проведения специалистами.

Таким образом, исследование особенностей реализации подвижной игровой деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях Воронежской области показало, что, несмотря на удовлетворенность специалистов качеством своей подготовленности и отсутствие у большинства опрошенных затруднений при проведении занятий с использованием подвижных игр, целесообразным является углубление их профессиональных знаний по вопросам, связанным с арсеналом подвижных игр, их классификацией по направленности и видам, а также с организационно-методическими особенностями их проведения.

Полученные данные являются перспективными для коррекции программы подготовки специалистов по физической культуре для работы с

детьми дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях региона.

Список литературы:

1) Сопоставление взглядов руководителей и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области на реалии и перспективы подготовки физкультурных кадров для региона / А.В. Сысоев, В.Б. Маркина, И.А. Татаринцева [и др.] // Культура физическая и здоровье. - 2022. - №1(81). - С. 33-45.

2) Сопоставление специфики физкультурно-спортивной деятельности некоторых категорий населения Воронежской области / А.В. Сысоев, Д.И. Войтович, Е.Н. Ирхина [и др.] // Мир образования – образование в мире. - 2022. - № 1(85). - С. 88-104.

3) Сысоев, А. В. Особенности реализации подвижной игровой деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях Воронежской области / А.В. Сысоев, Е.Н. Ирхина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 2. – С. 156-166.

4) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – Издательский центр «Академия», 2013.-172с. - (Сер. Бакалавриат) - ISBN: 978-5-4468-0201-2. – Текст: непосредственный.

5) Теория и практика социализации детей дошкольного возраста в двигательной-игровой деятельности: монография / Л.Н. Волошина, Е.А. Богачева, А.А. Бучек [и др.]; под общ. ред. Л.Н. Волошиной, А.А. Бучек. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2021 – 156 с. – ISBN 978-5-6047446-8-0. – Текст: непосредственный.

УДК 372.879/6

ПОДГОТОВКА МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Абдыбекова Н.А., Болотбеков Э.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта  
им.Б.Т.Турусбекова;

магистрант второго года обучения Кыргызской государственной  
академии физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова,  
г. Бишкек, Кыргызская Республика;

Аннотация. В статье рассматриваются опыт внедрения современных цифровых технологий обучения на основе подготовки магистров по направлению «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения в Кыргызской государственной академии физической культуры и



спорта им. Б.Т.Турусбекова. Предлагается опыт внедрения инновационных и цифровых технологий обучения на основе компетентностного подхода. Обсуждаются педагогические условия формирования профессиональной компетенции.

Ключевые слова: проведение анкетирования, Zoom, искусственный интеллект, платформы Google classroom, дистанционное обучение, персонализированное профессионально-ориентированное обучение.

## PREPARATION MASTERS IN THE FIELD OF "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION

Abdybekova N.A., Bolotbekov E.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport named after B.T.Turusbekov; second-year master's student of the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T. Turusbekov, Bishkek c, Kyrgyz Republic;

Abstract: The article discusses the experience of introducing modern digital learning technologies based on preparation of masters in the field of "physical culture and sports" in the conditions of distance learning in the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after. B.T. Turusbekov. Teaching experience of innovation and digital technologies are based on a competence approach. Pedagogical conditions for the formation of professional competence is discussed.

Keywords: conducting questionnaires, Zoom, artificial intelligence, Google classroom platforms, distance learning, personalized vocational-oriented teaching.

Введение. Переход современного общества от индустриальной к информационной модели развития социально-экономических отношений предоставил возможность для развития цифровых технологий. В условиях перехода общества к цифровой экономике, глобализации, развития информационных технологий трансформируется и современное образование. Вызовы цифровой эпохи, воздействуя на образование, меняют его содержание и структуру, цели и методы, характер взаимодействия участников образовательного процесса. В результате формируется новая образовательная система, включающая новые технологические платформы, новую роль преподавателя и образовательный дизайн. Необходимо в первую очередь трансформировать самого преподавателя к цифровым технологиям.

*Основными технологиями в условиях современного образования становятся:*

➤ адаптивное обучение – применение алгоритмов компьютерного искусственного интеллекта, которые адаптируют учебные материалы под стиль и темп обучения обучающего;

- виртуальная реальность – созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, осязание и др.;
  - геймификация – технология адаптации игровых методов к неигровым процессам и событиям для большей вовлеченности сотрудников/участников в процес;
  - дистанционное обучение – образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта;
  - микрообучение – обучение небольшому объёму материала за короткий промежуток времени, чаще всего в контексте электронных форматов обучения;
  - чат-боты – программа, которая имитирует реальный разговор с пользователем, которые позволяют общаться с помощью текстовых или аудиосообщений на сайтах, в мессенджерах, мобильных приложениях или по телефону;
  - киберпрокторинг – процедура контроля на онлайн-экзамене или тестировании, где за всем процессом наблюдает администратор – проктор, который следит за действиями экзаменуемого с помощью веб-камеры и видит, что происходит на мониторе его компьютера;
  - перевернутое обучение – технология смешанного обучения при которой прямая передача знаний перемещена из группового образовательного пространства в индивидуальное, а групповое пространство обучения трансформировано в динамическое интерактивное обучение;
- социальное обучение – обмен информацией и опытом, коллаборация как обучающихся, так и внешних лиц и совместное создание контента внутри социальных сетей [3, с. 98].

Цель исследования. Внедрение инновационных и цифровых технологий обучения в учебный процесс Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова (КГАФКиС).

В данное время перед нами стоит настоящий вызов времени. Цифровая эра требует не только новых умений от выпускников школ и ВУЗов, но и другого подхода к организации самого обучения. Современная система образования появилась и менялась под влиянием перемен в обществе, вызванных предыдущими промышленными революциями. Поэтому не удивительно, что грядущая *Четвертая промышленная революция* – она же ИНДУСТРИЯ 4.0, оставит в истории образования неизгладимый след. Причем скорость перемен на этот раз будет еще выше!

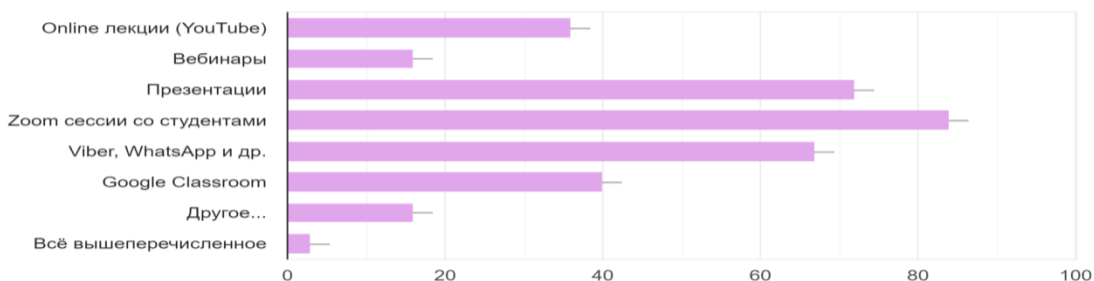
Суть цифровой трансформации в том, чтобы эффективно и гибко применять новейшие технологии для перехода к персонализированному и ориентированному на результат образовательному процессу. Применительно к нам можно выделить следующие задачи, которые государство и общество должны решать на пути к этой цели. Все они должны решаться одновременно и скоординированно.

Чтобы понять, куда должно двигаться школьное и высшее образование в плане технологий, нужны примеры того, как это должно работать в идеале: с использованием новых СУО, инструментов и устройств ИНДУСТРИИ 4.0 [3, с. 98].

Методы научного исследования. Анализ литературных источников, отражающих материалы цифрового образования; обобщение опыта, анкетирование.

Нами было проведено анкетирование среди ППС и магистрантов 1-2 года обучения. Были охвачены студенты из Кыргызстана (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, НГУ им.С.Нааматова, Ошский государственный педагогический университет, Международный медицинский университет, Таласский государственный университет, Кыргызско-турецкий университет «Манас», Кыргызский национальный, КЭУ, КНУ им. Жусупа Баласагына, Международный университет «Ала-Тоо», МАУПФиБ), Казахстана (Казакская академия туризма и спорта, Международный университет им. К.Ш.Токтомаматова, ЮКУ им Ауэзова), Россия (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ, ГАОУ ПО Московский городской педагогический университет, Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, а также Аккредитационное агентство «Билим стандарт».

Всего приняли участие в анкетировании 258 преподавателей: 3,9 % составляют доктора наук, 35,7 % кандидаты наук и доценты, 60,5 % - преподаватели без ученой степени.



*Рис. №1. Инструменты онлайн обучения.*

Как положительные стороны онлайн обучения 66,7 % преподавателей отметили доступность (независимо от географического и временного положения). 49,6 % выбрали мобильность и 38 % гибкий график. 34,5 % преподавателей выбрали экономичность и 23,6 % технологичность.

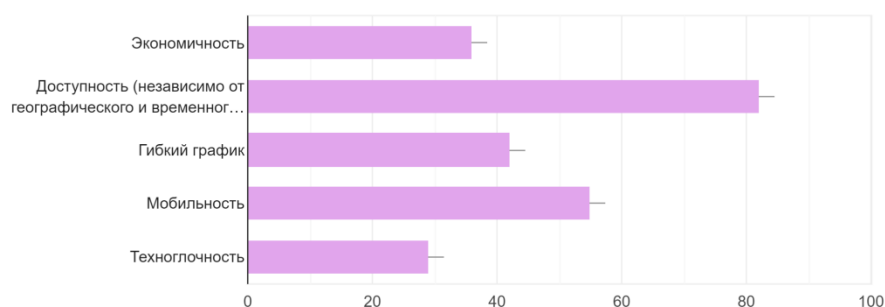


Рис. №2. Положительные стороны онлайн обучения.

В нашем исследовании мы провели анкетирование среди магистрантов первого и второго года обучения. Всего приняли участие в анкетировании 162 магистранта.

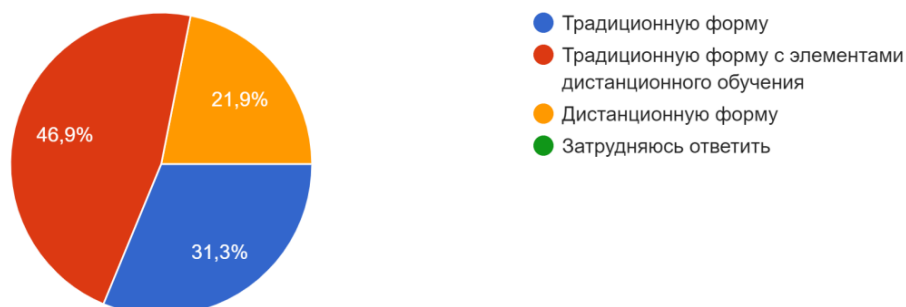


Рис. № 3. Формы онлайн обучения.

На вопрос «Какую бы Вы выбрали форму обучения в учебном процессе, если бы у вас был выбор?» 46% магистрантов ответили, что выбирают традиционную форму обучения с элементами дистанционного обучения, 31,3 % выбрали традиционную форму обучения, 21,9% предпочитают дистанционную форму обучения.

Технологии меняют мир буквально на наших глазах. Реальность трансформируется на всех уровнях: глобальном, национальном, бытовом. Наиболее важными преимуществами электронного обучения для магистрантов являются: возможность совмещать работу с учебой; гибкость учебного процесса, технологичность процесса обучения.

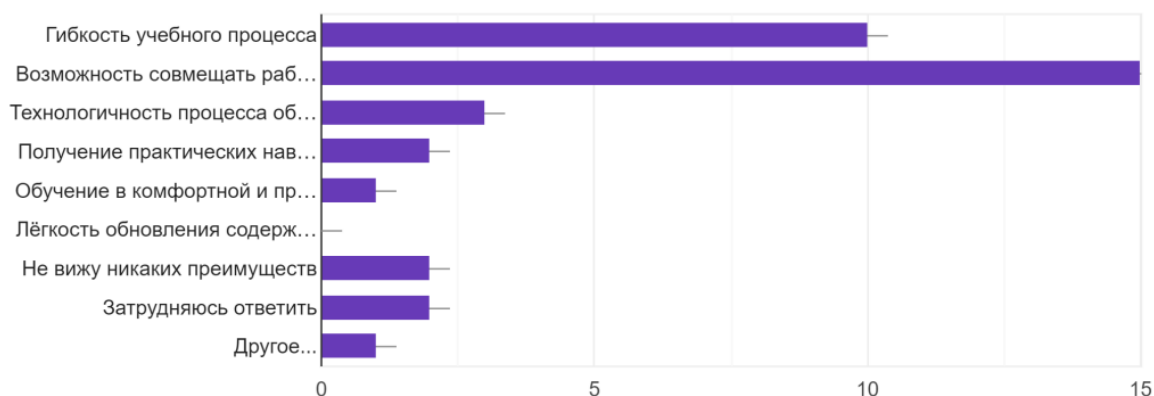


Рис. № 4. Наиболее важные преимущества электронного обучения.

Согласно прогнозам, в ближайшие годы нас ждут новые впечатляющие инновации в самых разных сферах: напечатанные на 3D-принтере автомобили, города без светофоров, и даже роботы в Советах директоров. Цифровизация – это вопрос выживания в современном высококонкурентном мире.

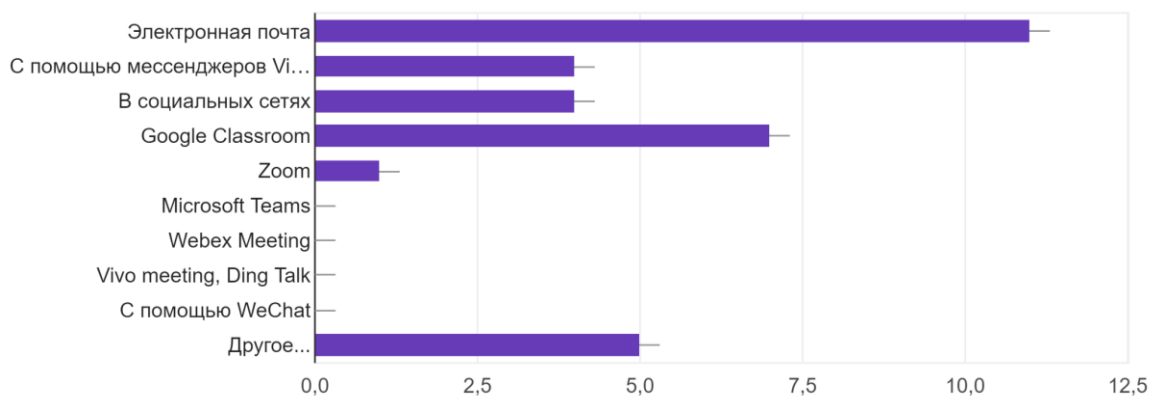


Рис. № 5. Образовательные порталы онлайн обучения.

Цифровизация образования в высших учебных заведениях процесс сложный, связанный не только с переводом знаний в цифровой формат, но и с разработкой новых и качественным совершенствованием уже имеющихся программ [6, с. 5]. Как видно из Рис. №5, часто используемыми образовательными порталами онлайн обучения являются использование платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel, zoom. Реже используются Microsoft teams, vivo meetings, Wechat.

Для образовательного процесса создается цифровая образовательная среда – совокупность информационных систем для решения различных образовательных задач. Информационно-образовательная среда цифрового образования включает следующие элементы: *технические ресурсы* – компьютеры, планшеты, мобильные устройства, сети, видеосистемы, интерактивные экраны; *образовательные ресурсы* – программное обеспечение, электронно-образовательные ресурсы, информационно-образовательные порталы, системы дистанционного обучения, электронные библиотеки, облачные ресурсы, вебинары, телеконференции; управление процессом – дистанционное обучение, электронная почта, социальные сети, личный кабинет в облаке, форма обучения [4, с. 24].



Рис. № 6. Активность магистрантов во время дистанционного обучения.

Как видно из Рис.6, 53,1% магистрантов ответили, что стараются ежедневно заниматься и выполняют письменные и устные задания. 37,5% заявили, что пропадает мотивация учиться, остальные ответили, что им сложно заниматься «удаленно», так как не получается организовать себя в домашних условиях.

Основными средствами цифровой дидактики профессионального образования и обучения, обеспечивающими достижение поставленных целей, являются: персонализированный образовательный процесс; цифровые педагогические технологии; метацифровые образовательные комплексы [2, с. 163].

В период онлайн обучения нами были разработаны критерии оценки и система упражнений по формированию общепрофессиональной компетентности при подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт» с использованием платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel. 56,3% магистрантов удовлетворены процессом обучения в дистанционном режиме, 21,8% ответили: «Скорее да, чем нет», 9,4% не удовлетворены процессом обучения.

*Цикл онлайн занятий.* Нами был размещён цикл видеозанятий на авторском канале *YouTube Abdybekova Nurmira* для студентов и магистрантов по инновационным технологиям обучения для формирования общепрофессиональной компетенции [1, с. 15].

Материалы и результаты исследования. Обоснованы научно-теоретические основы, педагогические условия, технология, обеспечивающие эффективность формирования общепрофессиональных компетенций при подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

Рассмотрим фрагмент онлайн занятия для магистрантов 5 курса. Речевая тема - *Foreign economic relations of the Kyrgyz Republic*. Грамматическая тема - *The past indefinite tense*. Цель занятия - ознакомление с неправильными глаголами и повторение прошедшего времени и развитие критического мышления магистрантов. Оборудование - Учебное пособие по развитию английской речи (Н.А.Абдыбекова, 2016). Платформа - Google classroom, YouTube Abdybekova Nurmira. Речевая тема была размещена на авторском канале по следующей ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=Wc6elOCCUr8&list=PLcocSCsxxN3CDQJpy5OyAJTyGPBIUFejB&index=3>. Образцы ответов даны по ссылке <https://classroom.google.com/w/MTgwMTA4NjIyNDcw/tc/MTU2NzQ1MTc1OTIw>.

Задания: Проконспектируйте тему. Упр.1, 2 прикрепите ниже сделайте и отправьте обратно в Гугл класс:

Во время занятия и в качестве самостоятельной работы были даны задания с использованием PBL - PROBLEM BASED LEARNING. Проблемно-ориентированное обучение основано на процессе поиска решения специально сформулированной проблемы. Проблему преподаватель ставит перед

группой. Проблемы должны быть составлены так, чтобы магистранты в процессе ее решения неизбежно обращались к теоретическому материалу, который необходимо усвоить по программе. Проблемно-ориентированное обучение рассчитано на несколько занятий: на первом преподаватель вводит магистрантов в суть проблемы, вместе обсуждают, как ее можно конкретизировать и разбить на более мелкие подзадачи [2, с. 165].

Магистранты выбирают любые 2 темы и делают 2 презентации по 25 слайдов по следующим темам. Критерий оценки - 15 баллов. На втором занятии идет обсуждение сделанного материала и презентаций через платформу Zoom. На третьем - магистранты демонстрируют презентации-сообщения о поэтапном решении проблемы выбранным способом через платформу Zoom и Google classroom.

Методика обучения CLIL (Content and Language Integrated Learning) апробирована. Впервые термин CLIL введен в 1994г. Дэвидом Маршем и Анна Мальерс (Финляндия) [2, с. 122].

Полученные результаты. Целью исследования является определение педагогических условий и цифровых технологий, способствующих совершенствованию профессиональной подготовки магистров по направлению «Физическая культура и спорт». Для начала осуществлен контроль за проведением и внедрением онлайн занятий по следующим дисциплинам: Педагогика высшей школы, Психология, Профессиональный английский язык, Язык в сфере коммуникации, Инновационные технологии в спорте, Управление классом.

На основе проведенных циклов практических онлайн занятий с использованием платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel с магистрантами курса первого и второго года обучения на практических и теоретических занятиях в КГАФКиС:

1. Разработан учебно-методический комплекс по всем дисциплинам.
2. Разработана система упражнений и обоснована технология формирования общепрофессиональных компетенций будущих магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

#### Список литературы:

1. Абдыбекова Н.А., Муратбек уулу С., Аскалиев Б.Ж. Аралыктан окутууда студеттердин жалпы профессионалдык компетенттүүлүгүн калыптандыруу [Электронный ресурс]/ Известия КГТУ им. И.Разакова, 2020. - № 4 (56). - С. 15-22. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45705375>.
2. Абдыбекова Н.А., Деркембаев У.У. Инновационные и цифровые технологии в профессиональной подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт» [Текст]// Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2022. - №1(29). – С.154-166.
3. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения/П. Н. Биленко, В. И. Блинов, М. В. Дулинов, Е. Ю.

Есенина, А. М. Кондаков, И. С. Сергеев/Под науч. ред. В. И. Блинова – М.: Издательство «Перо», 2019. – 98 с.

4. Информационное общество: пределы и риски – прошлое, настоящее, будущее: Материалы V Международной научной конференции Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 3 апреля 2020 г.) Ч. 2. /Отв. ред.: О.М. Смирнова, Ред.: М.Б. Балычева, Н.П. Рябчун. – М: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2020. – 411 с.

5. Концепция цифровой трансформации “Цифровой Кыргызстан” – 2019-2023 [Текст] // – Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/218026/20?cl=ru-ru> – Бишкек, 2020. – 27 с.

6. Мавлютова Г.А. Цифровизация в современном высшем учебном заведении/ Экономическая безопасность и качество. – 2018. – №3 (32). – С. 5-7.



**СЕКЦИЯ 3.**  
**СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(Памяти В.К. Бальсевича)**

УДК 378/796/799

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ  
«ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ» С ЛИЦАМИ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА  
(18-21 ГОД) СРЕДНЕГО (БАЗОВОГО) УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВЕДУЩИМИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

Латушкина Е.Н.<sup>1,2</sup>, Степанова О.Н.<sup>3</sup>, Рысакова О.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный социальный университет,  
Россия, г. Москва

<sup>2</sup> Российский университет дружбы народов, Россия, г. Москва

<sup>3</sup> Московский педагогический государственный университет,  
Россия, г. Москва

THE PROGRAM OF MOTOR ACTIVITY CLASSES «CYCLING»  
WITH STUDENTS (18-21 YEARS OLD) OF AVERAGE (BASIC) LEVEL OF  
PHYSICAL FITNESS, LEADING A SEDENTARY LIFESTYLE

Latushina E.N.<sup>1,2</sup>, Stepanova O.N.<sup>3</sup>, Rysakova O.G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Russian State Social University, Russia, Moscow

<sup>2</sup> Russian Peoples' Friendship University, Russia, Moscow

<sup>3</sup> Moscow Pedagogical State University, Russia, Moscow

Аннотация: В статье приведены результаты проектирования занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» с лицами студенческого возраста (от 18 до 21 года), занятыми в сфере умственного труда и ведущими малоподвижный образ жизни, обладающими средним или базовым уровнем физической подготовленности, планирующими заниматься без тренера в организованной группе или самостоятельно. Программа занятий разработана в соответствии с положениями теории периодизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: езда на велосипеде, двигательная активность молодежи студенческого возраста, программа занятий двигательной активностью езда на велосипеде, план-график тренировок для велосипедистов с базовым уровнем подготовленности.

Annotation: The article presents the results of designing motor activity classes «cycling» with people of student age (from 18 to 21 years), engaged in the field of intellectual work and leading a sedentary lifestyle, having an average or basic level of physical fitness, planning to train without a coach in an organized group or independently. The training program is developed in accordance with the provisions of the theory of periodization of the training process.

Key words: cycling, motor activity of youth of student age, program of motor activity classes cycling, training schedule for cyclists with a basic level of fitness.

Оценка востребованности видов двигательной активности у населения Российской Федерации показала, что студенческая молодежь возрастом от 18 лет до 21 года отдает предпочтение в пользу катания на велосипеде в свободное от учебных занятий время [1]. Как отмечали респонденты, их езда на велосипеде носит неструктурированный и развлекательный характер. Для вовлечения молодежи в систематические занятия двигательной активностью требуется программа занятий [2], которая была разработана в соответствии с договором, заключенным между Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) и Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский государственный социальный университет» (РГСУ), на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современных форм и методов физической активности для вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом диапазона допустимых физических нагрузок для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от возраста и пола».

Программа занятий составлена для лиц, не имеющих медицинских противопоказаний и ограничений к занятиям, обладающих средним, то есть базовым уровнем физической подготовленности. Информационные материалы по планированию двигательной активности разработаны в соответствии с основными положениями теории Л.П. Матвеева о периодизации тренировочного процесса [3].

Программа рассчитана на 26 недель сезонных занятий в год, включает план-график занятий на макроцикл (табл. 1), мезоциклы (табл. 2), описание физических упражнений (табл. 3) и их распределение по микроциклам (табл. 4).

Таблица 1- План-график занятий двигательной активностью езда на велосипеде на макроцикл для лиц 18-21 года среднего (базового) уровня физической подготовленности

Период \ Нагрузка	Неделя	Месяц	Год
Количество занятий	до 4	до 16	до 96
Количество километров	до 200	до 800	до 5200

Таблица 2- План-график занятий двигательной активностью езда на велосипеде на мезоцикл для лиц 18-21 года среднего (базового) уровня физической подготовленности

Микроцикл	Первый (1-я неделя)	Второй (2-я неделя)	Третий (3-я неделя)	Четвертый (4-я неделя)
Объем, км	до 200	до 200	до 200	до 200
Условия	легкие, средние	легкие, средние	легкие, средние	легкие, средние

Примечание: лёгкие условия занятий – температура воздуха от 14 до 25°C, скорость ветра до трёх метров в секунду, рельеф местности равнинный, тип покрытия – асфальт и (или) грунт с минимальным количеством неглубоких изъёмов; средние условия занятий – температура воздуха от 5 до 14°C или от 26 до 30°C, скорость ветра до 4–6 метров в секунду, порывы ветра до 11–12 метров в секунду, местность местами пересеченная, тип покрытия – мокрый асфальт, грунт, низкая трава, сухая глина, гравий, лесные сухие дорожки.

По структуре тренировочные занятия состоят из вводной части – разминки или суставной гимнастики, продолжительностью от трех до пяти минут, основной части – 60–180 минут, заключительной части – заминки от пяти до 15-минутного выполнения комплекса общеразвивающих упражнений [4].

Основная часть тренировочных занятий включает в общей сложности 21 физическое упражнение, их описание представлено в табл. 3.

Таблица 3-Описание физических упражнений,  
выполняемых в основной части занятий  
двигательной активностью «езда на велосипеде»

Код	Описание физических упражнений
А	Ведение велосипеда в прямом направлении без посадки на него с поворотами направо, налево, кругом, ведение его по кругу, змейкой, езда по прямой с поворотами.
В	Посадка на велосипед и слезание с него, переноса ногу через раму или седло.
Д	Удержание велосипеда для освоения равновесия в движении. Оттолкнуться ногами и катиться на велосипеде, балансируя ногами.
Е	Из положения сидя в седле ноги опираются о землю, поставить стопы на педали и вернуть обратно. Балансировать. Стараться не упасть с велосипеда.
Ф	Ведение велосипеда с отработкой торможения. Нажимать на тормоз поочередно, затем одновременно на задний и на передний тормоз.
Г	Сесть в седло и поставить ногу на педаль в верхнем положении. Прокрутить педаль ногой, при этом двигаясь и страхуя себя другой ногой, которая опирается о землю. Поменять положение и поставить другую ногу на педаль. Повторить.

Код	Описание физических упражнений
Н	Поставить правую педаль в положение «два часа» и начать движение, нажимая на педаль, а не отталкиваясь от поверхности. Стартовать с педали поочередно то одной, то другой ногой.
И	Поставить одну ногу на педаль в нижнем положении. Начать движение вперёд, отталкиваясь второй ногой от земли.
К	Езда на велосипеде самостоятельно по прямой.
Л	Езда на велосипеде самостоятельно по кругу. Поставить ногу на педаль в нижнем положении. Оттолкнуться от земли другой ногой 1–2 раза с силой. Поставить на педаль вторую ногу и активно начать крутить её. После движения по прямой повернуть немного руль в сторону. Сделать круг. Нажать на тормоз. Остановиться, поставить ногу на землю.
М	Езда на велосипеде самостоятельно змейкой. Поставить ногу на педаль в нижнем положении. Оттолкнуться от земли другой ногой с силой 1–2 раза. Поставить на педаль вторую ногу и активно начинать крутить. После движения по прямой повернуть немного руль в сторону. Затем через 3–4 секунды движения немного повернуть руль в другую сторону. Повторить несколько раз. Нажать на тормоз. Остановиться, поставив ногу на землю.
Н	«Тише едешь». По мере обучения упражнению можно использовать различные варианты игр: для начинающих – проехать отрезок 30 м как можно медленнее, не останавливаясь, не касаясь ногой земли, не облачиваясь на предметы и продвигаясь только вперёд; проехать наименьшее расстояние за минуту, две минуты. Для более подготовленных занимающихся полная остановка велосипеда фиксируется секундомером. Участник не имеет права продвигаться назад или вперёд более чем на 20 см. Выигрывает тот, кто дольше простоит на месте.
О	Езда по асфальту на равнине.
Р	Езда по асфальту на пересеченной местности.
Q	Езда по грунтовой дороге.
R	Езда по грунтовой дороге по пересеченной местности.
S	Езда по лесным дорожкам (могут встречаться препятствия и разные виды покрытия).
T	Езда по смешанным видам дорожного покрытия (асфальт, грунт, лесные дорожки, гравий, песок).
U	Езда в разном темпе.
V	Педалирование стоя. Во время езды встать из седла, сосредоточиться на достижении идеального ритма раскачивания велосипеда. Корпус должен оставаться достаточно неподвижным, а велосипед раскачиваться из стороны в сторону. Повторяйте это упражнение до 3 раз в течение 2-5 минут.
Z	«Качающийся мост». Толстая доска длиной 6–8 м, шириной 35–40 см кладётся на поперечный брус или специально сделанный «козёл» высотой 30–40 см. Велосипедист должен въехать на опущенный конец доски и проехать по ней вверх, затем перенести центр тяжести, чтобы доска опустилась, и спокойно съехать вниз, не соскользнув с доски. Игру можно усложнить, если провести её на время, а старт и финиш расположить в 5–10 м от концов доски. Это упражнение можно включать в эстафету.

В основной части занятий физические упражнения распределены по принципу от простого к сложному. Занимающиеся могут пропустить упражнения по обучению передвижения на велосипеде, если они владеют данным навыком, и перейти к основным тренировкам по данному виду двигательной активности (табл. 4).

Таблица 4- Программа занятий (основная часть) двигательной активностью езда на велосипеде для лиц 18-21 года среднего (базового) уровня физической подготовленности на год по микроциклам

Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения	Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения	Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения
1-4			ин	-12		0	ин	7-20		0	м
1-4			ин	-12			ин	7-20			м
-4			ин	-12			м	1-24		0	м
-4			ин	-12			м	1-24		0	м
-4			ин	3-16		0	м	1-24		0	м
-4			ин	3-16		0	м	1-24		0	м
-4			ин	3-16		0	м	1-24		0	м
-4			ин	3-16		0	м	1-24		0	ин
-4			ин	3-16		0	м	1-24			ин
-4			ин	3-16		0	ин	1-24			м
-4			ин	3-16			ин	1-24			м
-4		5	м	3-16			м	1-24		0	м
-4		0	м	3-16			м	1-24			м
-8		0	м	3-16		0	м	5-26		0	м
-8		0	м	3-16			м	5-26		0	м
-8		0	м	7-20		0	м	5-26		0	м

Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения	Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения	Микроцикл	Код упражнения	Нагрузка	Единицы измерения
-8		0	ин	7-20		0	м	5-26		0	м
-8			ин	7-20		0	м	5-26		0	м
-8			м	7-20		0	м	5-26		0	ин
-12		0	м	7-20		0	м	5-26			ин
-12		0	м	7-20		0	ин	5-26			м
-12		0	м	7-20			ин	5-26			м
-12		0	м	7-20			м	5-26		0	м
-12			м	7-20			м				

Тренировочные занятия могут проводиться самостоятельно и в организованных группах, как с тренером, так и без него. При этом особое значение имеет уровень физической нагрузки, который, во-первых, должен быть посильным для занимающихся, во-вторых, способствовать развитию двигательных навыков и физических качеств. Контроль за уровнем физической нагрузки занимающиеся осуществляют самостоятельно по своим субъективным ощущениям и корректируют её в соответствии со шкалой Г.А. Борга [5], приведенной в таблице 5.

Таблица 5-Характеристика физической нагрузки по собственным ощущениям после выполнения физических упражнений и рекомендации по её корректировке (по G.A. Borg [5])

Ощущения	Характеристика физической нагрузки	Рекомендации по корректировке физической нагрузки
Очень просто, без усилий.	Нет нагрузки.	Физическая нагрузка является недостаточной для организма, её следует увеличить.
Очень просто, без усилий, нормальное дыхание, нет чувства усилия в руках и ногах.	Крайне легко.	
Дыхание нормальное или чуть глубже, возникает ощущение работы мышц.	Очень слабая, очень легкая.	

Ощущения	Характеристика физической нагрузки	Рекомендации по корректировке физической нагрузки
Небольшое усилие, дыхание глубже, возникает ощущение, что мышцы работают.	Довольно слабая, легкая.	
Среднее усилие, дыхание частое и глубокое.	Немного сильнее, продвинутая.	
Средние усилия, дыхание учащено и углублено, ощущения, что мышцы работают с нагрузкой, потоотделение.	Выраженная, достаточно тяжелая.	Физическая нагрузка является вполне достаточной для Вашего организма, однако её можно интенсифицировать с учетом Вашего самочувствия и готовности заниматься.
Тяжелая работа, одышка позволяет говорить, чувствуется сердцебиение, сильное потоотделение.	Очень сильная тяжелая.	
Тяжелая работа, одышка позволяет говорить, чувствуется сердцебиение, сильное потоотделение, может чувствоваться боль в мышцах.	Очень сильная тяжелая.	Физическая нагрузка является достаточной для Вашего организма.
Очень тяжелая работа, очень трудно говорить, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение.	Тяжелая.	Физическая нагрузка является высокой для Вашего организма, её следует уменьшить.
Очень тяжелая работа, очень трудно говорить, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение, может наблюдаться нарушение координации.	Очень тяжелая.	Физическая нагрузка является максимальной для Вашего организма, её следует уменьшить.
Очень тяжелая работа, говорить почти невозможно, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение, сильное потоотделение по лицу, ощущение сильной усталости, может наблюдаться.	Очень тяжелая, почти максимальная.	

#### Список литературы:

- 1) Латушкина Е. Н. Оценка востребованности видов двигательной активности у населения Российской Федерации / Е. Н. Латушкина,

О. Н. Степанова, Е. А. Шмелёва // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 30–32.

2) Латушкина Е. Н. Концепция информационной системы «Физкультура орг» и её мобильной версии по вовлечению населения в занятия двигательной активностью / Е. Н. Латушкина, О. Н. Степанова, Е. А. Парахина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 63–65.

3) Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 340 с.

4) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

5) Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1982; 14(5): 377-381.

УДК 373.23

ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО  
ВОЗРАСТА ПО ПРОГРАММЕ «ТЕРЕМОК»

Гавришова Е.В.<sup>1</sup>, Фирсова О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>"Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова" (БГТУ им. В.Г. Шухова), Россия, г. Белгород

<sup>2</sup>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Центр развития ребёнка» №57, Россия, г. Белгород

THE STUDY OF THE COMPETENCE OF TEACHERS OF  
PRESCHOOL EDUCATION IN SOLVING PROBLEMS OF PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG CHILDREN

Gavrishova E. V. <sup>1</sup>, Firsova O. V. <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov  
(BSTU), Russian Federation, Belgorod.

<sup>2</sup>Municipal budget preschool educational institution kindergarten "Child  
Development Center" № 57, Russian Federation, Belgorod.

Аннотация. Проблема организации физкультурных занятий в группах раннего возраста обусловлена все возрастающим их количеством в последние годы и недостаточным опытом организации и проведения физкультурных занятий. Цель нашего исследования состояла в определении технологической готовности педагогов к организации физического воспитания с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей указанной возрастной категории и особенностей программы «Теремок» Л.Н. Волошиной.

Ключевые слова: физической воспитание детей, дети раннего возраста, детский сад, физкультурное занятие.

Annotation: The problem of organizing physical education classes in early age groups is due to their increasing number in recent years and insufficient



experience in organizing and conducting physical education classes. The purpose of our study was to determine the technological readiness of teachers to organize physical education, taking into account the age and individual characteristics of children of the specified age category and the features of the program "Teremok" by L.N. Voloshina.

Key words: physical education of children, young children, kindergarten, physical education.

Введение. В последние годы резко увеличилось количество групп раннего возраста в дошкольных учреждениях. Поэтому возникла необходимость в разработке новых программ и технологий физического воспитания детей первых трёх лет жизни. Одна из таких программ разработана Л.Н. Волошиной и Т.В. Куриловой и выпущена как методическое пособие к образовательной программе «Теремок» [1, 2].

Физическое воспитание детей в группах раннего возраста осуществляется не только и не столько на физкультурных занятиях, сколько в подвижных играх, в самостоятельной двигательной деятельности в специально созданных, стимулирующих двигательную активность, условиях в группе и на площадке. Осуществляют руководство этой деятельностью воспитатели, от профессиональной компетентности которых во многом зависит и здоровье малышей, и развитие их двигательной сферы. Конечно, в вузах и колледжах педагоги получили теоретическую подготовку, прошли практику, но степень их готовности самостоятельно и эффективно выстраивать систему физического воспитания детей в группах раннего возраста у них разная.

Организация и методы исследования. Цель нашего исследования состояла в определении технологической готовности педагогов к организации физического воспитания с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей указанной возрастной категории и особенностей программы «Теремок».

Диагностика профессиональной готовности педагогов к осуществлению физического воспитания в группах раннего возраста проводилась по модифицированной методике Л.Н. Волошиной «Готовность педагогов к выполнению здоровьесберегающей функции»; методике К. Замфир «Мотивация профессиональной деятельности» и методике Г. Айзенка «Диагностика ригидности». Первая, из указанных выше методик, предполагает самооценку педагогами трёх компонентов качества здоровьесберегающей деятельности с детьми раннего возраста. В исследовании приняли участие 24 воспитателя ДОУ.

Результаты исследования, их обсуждение.

Результаты изучения готовности воспитателей к осуществлению физического воспитания в группах раннего возраста представлены на рисунке 1.

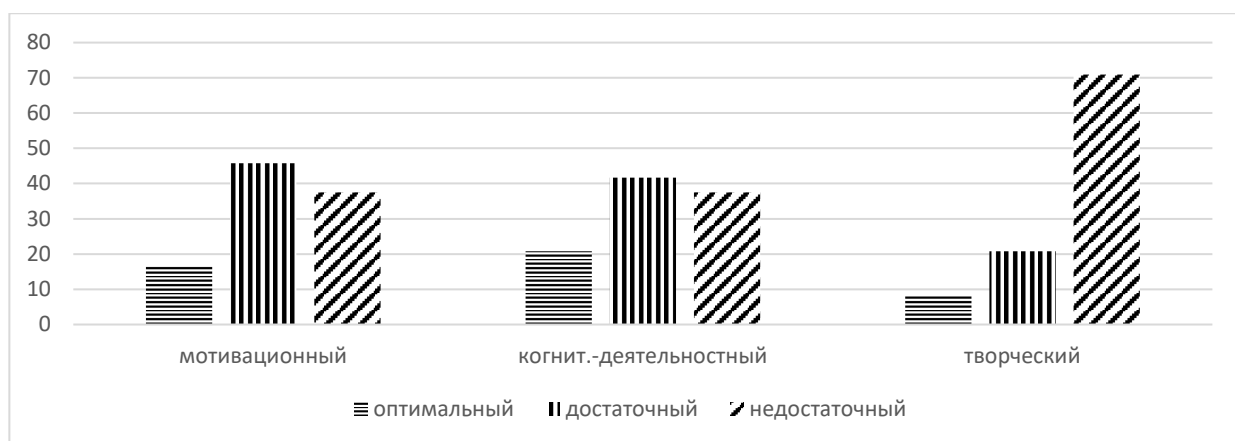


Рис. 1. Готовность воспитателей к осуществлению физического воспитания в группах раннего возраста

Анализ результатов диагностики показывает, что уровень готовности воспитателей невысок. Оценили свой уровень как оптимальный по мотивационно-ценностному показателю - 16,7% воспитателей, по когнитивно-деятельностному – 20,8%, по творческому – 8,3%. Эти педагоги убеждены в значимости и необходимости целенаправленной работы по физическому воспитанию маленьких детей, интересуются инновационными программами и технологиями в данной образовательной области, понимают свою ответственность за здоровье воспитанников, уверены в своих профессиональных возможностях, готовы осуществлять работу по физическому воспитанию детей. Программа «Теремок» им нравится своей направленностью на совместную двигательную деятельность с детьми, игровыми методами обучения двигательным умениям и предоставлением свободы для самостоятельной двигательной активности.

Достаточной свою готовность к работе по физическому воспитанию детей раннего возраста находят: по мотивационно-ценностному показателю - 45,8% педагогов, по когнитивно-деятельностному – 41,7%, по творческому – 20,8%. В этой подгруппе объединились педагоги со стажем 15-25 лет, они считают, что их опыт и профессиональные знания, помогут им освоить новую программу «Теремок». Рассчитывают на помощь со стороны родителей воспитанников, с которыми они умеют налаживать взаимодействие в работе по укреплению здоровья детей. Своим важным профессиональным умением эти воспитатели считают умение создавать эмоциональный комфорт для детей в группе. В этом случае для ребёнка создана не только защита, но и атмосфера радости, удовольствия от разнообразных игр с движениями, любимых физкультурных занятий.

К сожалению, к уровню «недостаточная готовность» отнесли себя более трети педагогов: по мотивационному критерию – 37,5%, по когнитивно-деятельностному тоже 37,5%, по творческому - 70,9%. В эту подгруппу попали и совсем молодые и очень опытные воспитатели. Они понимают, что здоровье детей – это базис, на котором надстраивается успех всех остальных сторон развития, но молодые реально оценивают свой уровень знаний и недостаток

опыта, боятся ответственности за здоровье маленьких детей, а опытные – считают работу с малышами физически очень трудной. Многие из этой подгруппы заявили о заинтересованности в пополнении знаний, в повышении мастерства.

С целью выяснить внутреннюю и внешнюю мотивацию педагогов к деятельности в образовательной области «Физическое развитие» в группах раннего возраста по программе «Теремок», мы провели диагностику по методике К. Замфира в модификации А. Реана (рис. 2.).

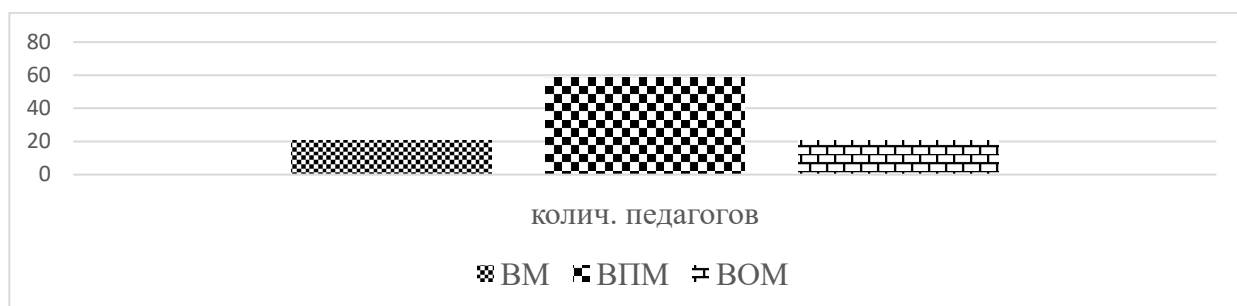


Рис. 2. Особенности мотивации профессиональной деятельности педагогов в образовательной области «Физическое развитие».

Высокий уровень внутренней мотивации (ВМ), т.е. те педагоги, для которых имеет значение деятельность сама по себе, показали 20,8% воспитателей. Они видят в организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми раннего возраста возможность наиболее полной самореализации. У этих педагогов соотношение трёх видов мотивации выглядит так: ВМ > ВПМ > ВОМ или ВМ=ВПМ > ВОМ. Высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий – внешней отрицательной мотивации свидетельствует об их удовлетворённости профессией, эмоциональной стабильности, удовлетворённости качеством собственной деятельности и её оценкой со стороны администрации ДОУ и коллег.

Внешняя положительная мотивация (ВПМ), т.е. социальный престиж, зарплата и стремление продвинуться по службе, выходит на первый план у 58,4% педагогов. Они считают престижным внедрять новую программу «Теремок», принимать участие в исследовательской работе. Это промежуточные с точки зрения их эффективности мотивационные комплексы.

Низкий уровень мотивации - внешняя отрицательная мотивация (ВОМ), т.е. стремление избежать критики, наказания, найти причину отказа, отсутствие целеустремлённости и интереса к работе, характерна для 20,8%. Мотивационный комплекс представлен так: ВОМ > ВПМ > ВМ. Деятельность этих педагогов обусловлена мотивами избегания порицания, желанием не «попасть впросак» при внедрении новой программы, боязнью дополнительного контроля, неизбежного в условиях работы в статусе экспериментальной площадки. Данные мотивы начинают превалировать над мотивами, связанными с ценностью самой педагогической деятельности, а

также с внешней положительной мотивацией и приводят к эмоциональной нестабильности (рис.2).

«Диагностика ригидности» Г. Айзенка - позволила выявить умение корректировать свои действия в связи с изменившимися условиями при внедрении новой образовательной программы «Теремок». Результаты представлены на рисунке 3.

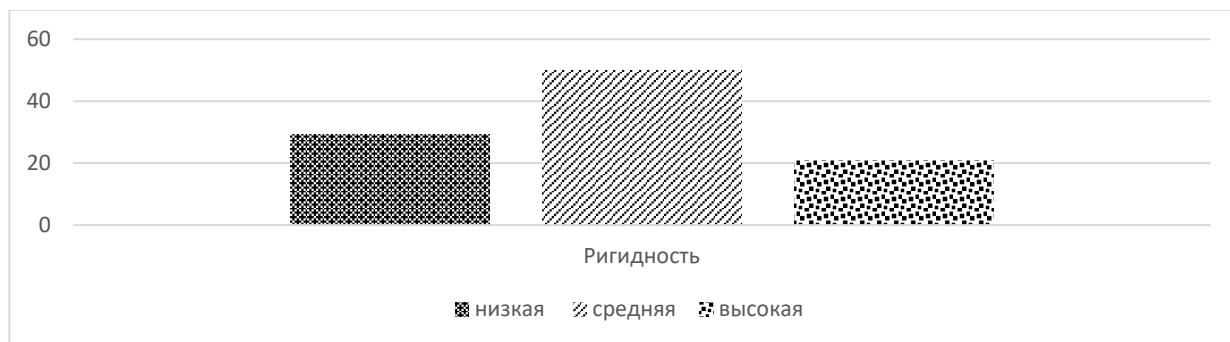


Рис. 3. Уровень ригидности воспитателей.

Ригидность – это когнитивная негибкость, твёрдость, неподатливость, неспособность адаптироваться к новым условиям. При переходе на работу по новой программе «Теремок», это качество личности очень мешает, ведь авторы программы по-другому видят «портрет воспитателя», иначе определяют его миссию в воспитании маленьких детей, подчёркивают особые приоритеты и средства, предъявляют высокие требования к общему уровню подготовки и готовности педагогов к творческой деятельности, настаивают на необходимости самоанализа, который поможет выявить узкие места в профессиональной подготовке.

Заинтересованных в нововведениях, сразу готовых внедрять игровую технологию физического воспитания детей раннего возраста оказалось 29,1% воспитателей. У них низкий уровень ригидности. Они уже изучили программу, создали необходимую предметно-пространственную среду, провели диагностику развития движений детей, обсудили с родителями единые подходы к режиму, закаливанию, успешно проводят физкультурные занятия по новой технологии и делают это всё эффективно, на положительном эмоциональном фоне, не нуждаются в контроле.

50% воспитателей со средним уровнем ригидности готовы постепенно осваивать новую программу. Они много читают, смотрят как работают другие педагоги по этой же программе, вступают в дискуссии по поводу инновационных подходов. Работают на совесть, понимают суть нововведений программы, консультируются при возникновении трудностей, это резерв для работы в группах нового набора.

Оставшиеся 20,9% показали сильно выраженную ригидность. У этих воспитателей профессиональные действия под влиянием новых требований изменяются с большим трудом. Они не проявили желания работать в группах раннего возраста, их пугают изменения.

Собранные материалы диагностики стали отправной точкой для выбора воспитателей при комплектовании групп раннего возраста, работающих по программе «Теремок», и для организации методического сопровождения деятельности педагогов.

Выводы. Анализ результатов исследования готовности педагогов дошкольного учреждения к работе по физическому воспитанию детей раннего возраста по программе «Теремок» позволяет сделать следующее заключение.

1. Внедрение программы требует организационно-методического сопровождения деятельности групп раннего возраста, в результате которого педагоги найдут для себя ответы на ключевые вопросы:

- Как помочь малышу вырасти здоровым?
- Как организовать для него гибкую образовательную среду, отвечающую интересам, потребностям и возможностям каждого?
- Какие черты определяют «портрет» воспитателя, работающего по программе «Теремок».

2. Обязательным начальным этапом организационно-методического сопровождения является диагностика педагогов, позволяющая им и руководству ДООУ найти оптимальный вариант подбора кадров для работы в группах раннего возраста.

#### Список литературы:

1) Горелов, А.А. Подвижные игры детей дошкольного возраста в контексте прогрессивных взглядов на социализационные процессы и индивидуализацию растущего человека [Текст] / А.А. Горелов, Л.Н. Волошина, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2014. - №1. – с. 28-31.

2) Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Физическое развитие детей третьего года жизни. Методическое пособие для реализации образовательной программы «Теремок» [Текст] / Под ред. И.А. Лыковой, Е.А. Сагайдачной. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2019. – 80с.

3) Образовательная программа дошкольного образования «Теремок» для детей от двух месяцев до трёх лет [Текст]/ Научный руководитель И.А. Лыкова; под общей редакцией Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллова, И.А. Лыковой, О.С. Ушаковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2019. – 160 с. (2-е дополненное издание).

УДК 373.21

### УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И СЕМЬЕ

Панова Т.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Центр развития ребёнка» №57, Россия, г. Белгород

# MANAGEMENT OF ACTIVITIES TO OPTIMIZE THE MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOLERS IN PRESCHOOL AND FAMILY

Panova T.V.

Municipal budget preschool educational institution kindergarten "Child Development Center" №57, Russian Federation, Belgorod.

Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимодействия дошкольного учреждения и семьи в оптимизации двигательной активности детей с целью укрепления их здоровья. Представлен опыт работы дошкольного учреждения, по включению родителей в оздоровительно-воспитательный процесс с целью обеспечения гармоничного развития дошкольника.

Ключевые слова: двигательная активность, дошкольник, гармоничность развития, сотрудничество с родителями.

Annotation: The article deals with the problem of interaction between preschool institutions and families in optimizing the motor activity of children in order to strengthen their health. The article presents the experience of a preschool institution on the inclusion of parents in the health and educational process in order to ensure the harmonious development of a preschooler.

Key words: motor activity, preschoolers, harmony of development, cooperation with parents.

## Введение

Одна из функций управления руководителя дошкольным учреждением состоит в обеспечении системной физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Важным направлением этой деятельности является оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении и семье. Актуальность данной проблемы связана с тем, что малоподвижный образ жизни в дошкольных учреждениях и форсированная подготовка к школе оказывают негативное влияние на рост, развитие и здоровье детей. Физическая культура по-прежнему остаётся на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей, уступает место компьютеру. Обосновывая целесообразность разработки системных механизмов обеспечения молодёжи оптимальными двигательными режимами А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба подчёркивают: «Характерный для нашего времени недостаток движений обуславливает возникновение нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств» [1].

Улучшить положение дел в здоровьесберегательной и здоровьесформирующей деятельности дошкольников во многом может оптимизация их двигательной активности. А для этого необходимо создать условия, мотивирующие детей к занятиям физической культурой, стимулирующие двигательную активность, желание объединяться для

совместных подвижных и спортивных игр со сверстниками.

В числе таких педагогических условий мы выделяем:

- обогащение развивающей предметно-пространственной среды, как совокупности разных по своему характеру сред, включая в этот комплекс музыкальный и физкультурный залы, групповую комнату, холл. При этом важно, чтобы каждый из детей участвовал в построении предметного пространства, заботился о нём, творчески преобразовывал его в соответствии со своими интересами и предпочтениями;

- специфическая детерминация педагогических воздействий, включение в образовательный процесс подвижных и спортивных игр, состязаний, физических упражнений, танцев. Данное педагогическое условие предполагает, что организуются игры, соревнования как совместная деятельность взрослых и детей, выстраивается педагогическая поддержка детской самостоятельности, инициативности;

- сотрудничество педагогов и родителей в работе по укреплению здоровья детей. Это условие стало предметом исследования.

Организация и методы исследования. Цель исследования: выявить взаимосвязь гармоничности развития и двигательной активности ребёнка, обеспечить сотрудничество педагогов и родителей в оптимизации двигательной активности детей. Решение поставленных задач осуществлялось с помощью следующего методического инструментария: измерение уровня двигательной активности старших дошкольников (шагометрия); определение гармоничности развития по индексу Кетле. В исследовании принимали участие 52 дошкольника из двух старших групп (28 девочек и 24 мальчика).

Результаты исследования, их обсуждение.

Практика МБДОУ №57 по оптимизации двигательной активности с целью оздоровления дошкольников в условиях взаимодействия с семьями воспитанников строилась в соответствии с требованиями ФГОС ДО и новой Федеральной программы дошкольного образования. Задача педагогов состояла в том, чтобы помочь родителям увидеть проблему в физическом развитии своего ребёнка и мотивировать их оздоровительную деятельность на достижение гармоничного развития сына или дочери.

При этом родителям напоминали, что мотивы их деятельности могут быть, как писал А.Н. Леонтьев, «знаемые» и «реально действующие» [2]. В первом случае, родители понимают значимость двигательной активности ребёнка для его гармоничного развития, но это не приводит к конкретному действию, они не хотят дома заниматься с дочерью или сыном. Такая позиция родителей, не даёт ожидаемого результата.

«Знаемый» мотив становится «реально действующим» только в том случае, если мама и папа хотят и умеют с удовольствием играть со своим ребёнком в футбол во дворе, кататься на велосипедах, ходить в бассейн, на каток и др. Словосочетание «играть с удовольствием» в данном случае – ключевое, потому что любая цель, в нашем случае – это укрепление здоровья детей, - не будет достигнута, если она безразлична родителям, если не

окрашена позитивными эмоциями. Ребёнок «заражается» эмоциями родителей, сам с интересом включается в совместную двигательную деятельность, и эти эмоции задействуют практически все нейрофизиологические и соматические системы организма. Подвижные игры, занятия доступными видами спорта на открытом воздухе с ребёнком должны наполниться личностным смыслом, стать для родителей не обязанностью, а радостной потребностью. И всё-таки одной эмоциональной родительской потребности «я хочу заниматься ДА вместе со своим ребёнком» недостаточно, нужны усилия воли, когда родители исходят из чувства ответственности за здоровье детей, тогда станет возможным преодоление собственной лени, найдётся свободное время для совместных занятий физкультурой.

Например, уже на этапе диагностики родители привлекались к участию в изучении собственного ребёнка. Им было предложено оценить уровень гармоничности физического развития своего ребёнка, используя весоростовой индекс Кетле. Результаты, обобщённые воспитателями, приведены в таблице 1.

Таблица 1- Гармоничность развития детей

Общие нормы гармоничности развития мальчиков 5 лет (ИМТ по ВОЗ)		
Ниже среднего	Средний (гармоничное развитие)	Выше среднего
12,9-14,0	14,0-16,6	16,6-18,3
мальчики, начало учебного года (n-24)		
4 чел. – 17% (13,3± 0,6)	16чел.-66% (15,4±1,3)	4чел.- 17% (17,2±0,6)
Общие нормы гармоничности развития девочек 5 лет (ИМТ по ВОЗ)		
12,7-13,9	13,9-16,9	16,9-18,8
Старшая группа, девочки, начало учебного года (n-28)		
4чел. – 14% (13,4±0,5)	18чел.-64% (15,3±1,3)	6чел.- 22% (17,4±0,3)

В старших группах в дисгармоничной зоне оказались 18 детей (35%), гармоничное развитие наблюдается у 34 детей (65%). Полученные данные сопоставили с результатами измерения двигательной активности детей. Определяли ДА при помощи метода шагометрии с применением фитнес-браслетов (рис1.) и увидели взаимозависимость выявленных показателей: у детей с гармоничным развитием уровень двигательной активности значительно выше, чем у детей с дисгармоничным развитием.





Рис.1. Взаимосвязь уровня двигательной активности и гармоничности развития детей в экспериментальных группах на вводном этапе.

Единых норм двигательной активности дошкольников нет. Мы считали высоким уровень двигательной активности детей, которые показали:  $15140 \pm 236$  локомоций; достаточным считали уровень:  $11012 \pm 508$  локомоций; и низким:  $8212 \pm 320$  локомоций. Как видно на гистограмме подавляющее число детей (50%) с высокой двигательной активностью – это дети с гармоничным развитием, таких детей в группе дисгармоничного развития всего 2%.

В итоге родители убедились, что надо искать формы и методы оптимизации двигательной активности детей. Мотивом деятельности родителей стало осознанное побуждение к оздоровлению своих детей при помощи включения в активную двигательную практику, а стратегической целью – укрепление здоровья, достижение гармоничного развития ребёнка, формирование двигательной сферы на уровне возрастных возможностей. Эта цель, как конечный результат деятельности, стала системообразующим фактором, скрепляющим между собой все элементы последующей работы.

Особенно важной предложенная система стала для тех родителей, чьи дети попали в группу дисгармоничного развития. Работа с такими родителями велась в индивидуальных чатах, ведь у каждого из детей свои проблемы: для гиперактивных детей нужны упражнения на нивелирование нарушений двигательной координации, на развитие концентрации внимания, а малоподвижным – физические упражнения должны помочь выработать уверенность в своих силах, преодолеть инертность, пассивность, обидчивость, научить играть в коллективе, включаться в соревнования со сверстниками из группы. Но для всех важно, чтобы любые занятия, связанные с активными движениями, доставляли ребёнку удовольствие, чтобы их хотелось повторить. Это гедонический мотив, сильный внутренний стимул для занятий физической культурой.

Педагоги и врач ДОО предлагали родителям несколько вариантов оптимизации двигательной деятельности детей и организации их питания, чтобы они имели возможность выбора и не чувствовали, что им навязывается определённое задание. Если варианты невозможны, допустим по медицинским показаниям или это связано с особенностями определённых физических упражнений, педагог информировал родителей, почему действовать следует строго в заданном алгоритме, инструктировал о правилах техники безопасности, советовал, как заинтересовать ребёнка. Т.е. педагоги стремились, чтобы внешне предложенное решение постепенно превратилось в собственное мнение родителей, и они уже сами хотели выполнять с детьми предложенные упражнения.

Выводы. Таким образом, установленная взаимосвязь между гармоничностью развития и двигательной активностью детей позволила убедить родителей в необходимости изменить собственную пассивную

позицию в приучении дошкольников к активным занятиям физической культурой, формировании привычки к постоянным доступным дошкольникам спортивным занятиям.

#### Список литературы

1) Горелов А.А., Лях В.И., Румба О.Г. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами [Текст] /А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба //Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта», 2010. - №9 (67). – С. 29-34.

2) Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев; под ред. и с предисловием Д.А. Леонтьева. – 5-е испр. и доп. изд. – М.: Смысл, 2020. – 526с.

УДК 378.1

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Глебова Л.А.<sup>1</sup>, Горовой В.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Мозырский государственный педагогический университет им.  
И.П. Шамякина, Республика Беларусь, г. Мозырь

<sup>2</sup>Мозырский государственный педагогический университет им.  
И.П. Шамякина, Республика Беларусь, г. Мозырь

### FEATURES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY OF FOREIGN STUDENTS DURING THE INITIAL PERIOD OF ADAPTATION

Glebova L.A.<sup>1</sup>, Gorovoy V.A.<sup>2</sup>

Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin,  
Republic of Belarus, Mozyr

Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin,  
Republic of Belarus, Mozyr

Аннотация: Иностранные студенты в Республике Беларусь также имеют право на осуществление физкультурно-спортивной деятельности. Однако организации такой деятельности имеет свои отличия и особенности. Прежде всего, это невозможность проведения таких занятий в рамках учебных планов. Кроме того, при организации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности следует учитывать недостаточный уровень физической подготовленности и период социальной адаптации в новой стране пребывания.

Ключевые слова: иностранные студенты, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, физическая подготовленность

Annotation: Foreign students in the Republic of Belarus also have the right to exercise physical culture and sports activities. However, the organization of such activities has its own differences and features. First of all, it is the impossibility of conducting such classes within the framework of curricula. In addition, when organizing extracurricular physical culture and sports activities, one should take into account the insufficient level of physical fitness and the period of social adaptation in the new host country.

Key words: foreign students, physical culture, physical culture and sports activities, physical fitness

Введение. В последнее время темпы международного сотрудничества в сфере образования становятся всё более интенсивными. Образовательные контакты становятся всё глубже и содержательнее, а их география всё шире. Поэтому всё чаще звучит понятие «экспорт образовательных услуг». Республика Беларусь также занимает свою нишу в этой области. Прежде всего речь идет о высшем и послевузовском образовании. Из «Концепции развития экспорта образовательных услуг (продвижение бренда «Образование в Беларуси») на 2022-2025 годы» следует, что по состоянию на 2022 год число таких студентов в нашей стране превышает 27 тысяч. Это студенты из более 100 стран мира. В основном это граждане стран СНГ – 65,8 %, страны Азии – 27,7 %, Африки – 4,5 %, Северной и Южной Америки – 0,98 %, Европы – 1,02 %. [4]

В вышеназванной Концепции так же указаны возможные риски, связанные с реализацией образовательных услуг на экспорт. Среди которых, «сложности адаптации обучающихся из числа иностранных граждан к белорусской образовательной среде, культуре и менталитету белорусского народа». Вместе с тем также приводятся инструменты снижения данных рисков, где указана необходимость «активного вовлечения обучающихся из числа иностранных граждан в досуговую, культурно-творческую, спортивную деятельность».

Привлекательность нашей страны для иностранных студентов во многом зависит от качества предоставляемых образовательных услуг. Но немаловажное значение имеет также социальная составляющая, которая выражается в комфортных и безопасных условиях пребывания в стране, уровнем социальной адаптации к новым условиям пребывания и социальными взаимодействиями внутри образовательной среды.

На наш взгляд, социальные взаимодействия и комфортность пребывания в иностранном государстве обуславливаются именно уровнем социальной адаптации.

Проанализировав работы ученых Степаненко Е.В., Артаковой О.Г., Мазитовой Л.Т. и др. можно сделать вывод, что процесс социальной адаптации иностранных студентов поддается управлению, а значит, на его можно воздействовать различными инструментами с целью повышения его эффективности и минимизации негативных факторов, которые сказываются

как на темпах социальной адаптации иностранных студентов так и на ее качестве.

Все вышперечисленное говорит о том, что социальная адаптация иностранных студентов заслуживает особого комплексного и разностороннего изучения. Такая необходимость также призвана повысить престиж белорусских учреждений высшего образования на международной арене и имеет под собой экономическую составляющую.

Вместе с тем, физкультурно-спортивное пространство является частью поликультурного образовательного пространства, которое представляет собой сложную интегральную целостную систему, которая состоит из разнородных подсистем [3]. Каждая из таких подсистем выполняет воспитательную, обучающую и развивающую функцию и характеризуется рядом качеств, к которым можно отнести культуросообразность, гуманистическую направленность, диалогический характер. [1].

Потенциал физкультурно-спортивной деятельности для личностного развития иностранных студентов очевиден. Это возможности реализовать не только свои двигательные потребности, получить положительные эмоции в процессе спортивных игр, но и возможности социализации через такую деятельность.

Кроме того, физкультурно-спортивное пространство является полем для поддержания и укрепления здоровья, формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Отсюда вытекает, что качество образования нужно рассматривать через призму здоровья, в том числе и у иностранных студентов.

Само понятие «здоровье» имеет многомерную составляющую и включает: физическое здоровье, психологическое здоровье, здоровье социальное и здоровье духовно-нравственное.

Критериями *социального* здоровья выступают: уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей. *Физическое* здоровье рассматривается как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. *Духовное* здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем, тем, как мы определяем или ощущаем свое отношение к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципам. *Психическое* здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей, приводящей к депривации [2].

Все вышперечисленные возможности физкультурно-спортивной деятельности указывают на то, чего иностранные студенты лишаются в период обучения.

Рассматривая здоровье иностранных студентов и качество их образования также можно сказать, что второе имеет прямую зависимость от

первого. А роль физкультурно-спортивной деятельности для поддержания и укрепления всех сторон здоровья сложно переоценить. Так в процессе физкультурно-спортивной деятельности повышаются возможности физического здоровья, активизируются приспособительные реакции организма к новым климатическим условиям, возрастают возможности функциональных систем. Физкультурно-спортивное пространство оказывает положительное влияние на социальную адаптацию иностранных студентов, смягчаются негативные влияние адаптационных процессов на социальное и психическое здоровье.

Для того, чтобы сгладить существующие противоречия и в целях поддержания достаточного уровня физического здоровья иностранных студентов, необходимо организовать занятия по физической культуре в свободное от академических занятий время.

Цель исследования. Выявить исходный уровень физической подготовленности иностранных студентов, а также их предпочтительные интересы для дальнейшего планирования, организации и оценки их физкультурной деятельности в учреждении высшего образования в период адаптации.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 48 иностранных студентов подготовительного факультета Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина и Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, из них – 32 юноши и 16 девушек, не имеющие хронических заболеваний и видимых ухудшений здоровья.

Выявление интересов, предпочтений и мотивов физкультурно-спортивной деятельности происходило с помощью анкетирования. Уровень физической подготовленности определялся по результатам педагогических контрольных тестов и оценивался по шкале типовой учебной программы для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» [5]. Тесты проводилось по общепринятым методикам.

Результаты исследования. С помощью анкетирования мы получили следующие данные: 95.8% опрошенных иностранных студентов положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, остальные 4.2% проявляют безразличие, отрицательное отношение не выявлено; абсолютное большинство (85.4%) считают, что регулярные занятия физической культурой необходимы для физического здоровья, 10.4% считают, что это не обязательное условие и 2.1% считает занятия физической культурой бесполезными; 77.1% опрошенных занимались физической культурой на родине только в своих образовательных учреждениях, 22.9% ещё дополнительно использовали разные формы физической активности, профессиональных спортсменов не выявлено; 87.5% испытуемых готовы к регулярной физкультурной деятельности в учреждении получения образования Республики Беларусь, (из них большинство среди предложенных форм выбрали спортивные игры – 58.3%, 33.3% – желают посещать

тренажерный зал и 8.4% – хотят заниматься другими формами физической активности), 8.3% – студентов считают, что для этого у них нет возможностей (свободное время, здоровье, соответствующая спортивная одежда и др.) и 4.2% – не желают заниматься физкультурной деятельностью.

Уровень физической подготовленности оценивался по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

По результатам тестирования физическая подготовленность иностранных студентов по всем показателям в основном находится на уровне «ниже среднего», лишь незначительное количество студентов показали результат «выше среднего» и «высокого» уровня в тесте «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь» и «Прыжок в длину с места», а также «выше среднего» в беге на 30м.

#### Выводы:

1. При планировании физкультурной работы с иностранными студентами следует опираться прежде всего на их интересы, а также учитывать недостаточный уровень их физической подготовленности и сниженные резервы организма, которые связаны с периодом их адаптации в новой стране пребывания.

2. Перед учреждениями высшего образования сегодня стоит задача перевести включение иностранных студентов в физкультурно-спортивное пространство из стихийно-эмпирического уровня на организационно-управляемый. Для этого следует создать такие условия, которые будут содержать согласованные взаимодействия всех субъектов образования.

3. Необходима разработка специальных программ, в которых будут отражены мероприятия по включению иностранных студентов в физкультурно-спортивное пространство, определены педагогические условия и учтены интересы самих студентов, предусмотрена возможность их совместной деятельности с белорусскими студентами для возможности скорейшего преодоления языкового барьера. Всё это должно оказать положительное влияние на привлекательность высшего образования в Республике Беларусь и, как следствие, повышение уровня его конкурентоспособности на международной арене.

#### Список литературы:

1) Алдакимова, О. В. Структура и функции поликультурного образовательного пространства педагогического вуза / О. В. Алдакимова // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2022. – № 1. – С. 9-15.

2) Андриади, И. П. Здоровьесбережение и современные подходы к внедрению здоровьесберегающих моделей в образовательное пространство высшей школы [Электронный ресурс] / И. П. Андриади, Л. С. Елькова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 2. – С. 13-22. – 1 электрон. опт. диск (EDN OJJPED)

3) Горшенина, С. Н. Поликультурное образовательное пространство как педагогический феномен [Электронный ресурс] / С. Н. Горшенина, И. А. Неясова, Л. А. Серикова. – Текст: непосредственный // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 6 (22). – С. 64–69. – 1 электрон. опт. диск. (EDN SCVRWT)

4) Концепции развития экспорта образовательных услуг (продвижение бренда «Образование в Беларуси») на 2022-2025 годы [Электронный ресурс] / Приказ первого зам. министра обр. Респ. Беларусь от 25.01.22 №28. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/upravlenie-mezhdunarodno-go-sotrudnichestva/Концепция+План%202022-2025.pdf> /. – Дата доступа: 09.01.2023.

5) Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. - Минск: РИВШ, 2017. - 33 с.

УДБ 373.31

### ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Умнякова Н.Л.<sup>1</sup>, Таничева Т.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный педагогический университет РГПУ им. А.И. Герцена, Россия, г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 471, Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация: в данной статье рассматривается опыт работы по обучению безопасности на воде на занятиях по плаванию детей младшего школьного возраста, предлагается планирование учебного материала по технике безопасности на воде.

Ключевые слова: плавание, обучающиеся младшего школьного возраста, безопасность.

### THE IMPORTANCE OF TEACHING SWIMMING TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND SAFETY ON THE WATER

<sup>1</sup>Umnyakova N.L.<sup>1</sup>, Tanicheva T.G.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Russian State Pedagogical University of A.I. Herzen State Pedagogical University, Russia, St. Petersburg

<sup>2</sup>State Budgetary Educational Institution School No. 471, Saint Petersburg, Russia

Abstract: this article discusses the experience of teaching safety on the water in swimming classes for primary school children, suggests planning for safety on the water.

Keywords: swimming, primary school age students, safety.

### Введение

Уметь плавать жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однако данные статистических отчетов МЧС России отмечает что,

летом в водоемах России за 2022 год утонули 1945 человек, 267 из которых – несовершеннолетние дети [1].

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. При этом С.Б. Селиванова [3] утверждает, что каждый, не умеющий плавать подвергает свою жизнь опасности.

Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавательных средствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь и может очень пригодиться в жизни.

Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что, либо доплывёт до берега, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспее помощь.

В свою очередь В.А. Макаrchев [2] показывает, что современные учреждения дошкольного образования имеют материальную базу, уникальную возможность научить ребенка плавать, что в какой-то мере снимает ответственность родителей за обучение детей плаванию в школьном возрасте.

Начальная образовательная школа является одной из возможности для детей приобрести важные, улучшающие и потенциально спасающие жизнь навыки.

В общеобразовательной программе по плаванию указаны компетенции детей, которые к окончанию школьной поры должны быть сформированы:

1) правила безопасности в бассейне и на пляже: ученики должны знать, что нельзя бегать по бассейну, кричать, толкать друг друга, играть в игры, которые могут привести к опасности, а также понимать, что нельзя купаться без надежного плавательного средства на открытых водоемах;

2) уметь использовать навыки плавания: ученики должны уметь плавать на спине и на груди вольным стилем;

3) знать процедуры спасения: как вызвать спасателей в случае опасности, а также как самостоятельно держаться на поверхности воды до прихода помощи;

4) уметь использовать навыки использования плавательных средств: правильно использовать нарукавники, плавательные круги и другие плавательные средства;

5) понимать принципы группового безопасного поведения в воде: как вести себя в группе и следовать инструкциям учителя или тренера.

6) знать основные меры безопасности на пляже: как обходиться с острыми предметами и что делать в случае укуса медузы или другого морского животного.



Общеобразовательная программа по плаванию и безопасности на воде имеет следующие цели: это установленные учебной программой минимальные стандарты способностей и уверенности в плавании и безопасности на воде. Важно, чтобы все ученики выполняли требования программы до того, как они покинут начальную школу.

Оценивание знаний безопасности учеников младшей школы на уроках плавания проводятся с помощью тестовых заданий, демонстраций навыков и практических упражнений в бассейне. При этом оценка должна быть объективной и основываться на вышенаписанных критериях.

Целью нашего исследования стало выявление формирования знаний по технике безопасности на воде и элементарные навыки плавания обучающихся начальной школы.

### Методы и организация исследования

В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся второго класса ГБОУ школы № 471 Выборгского района Санкт-Петербурга. В составе 22 человек, из них 15 мальчиков, 7 девочек.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить первоначальные знания по технике безопасности на воде и начальные навыки плавания.

2. Разработать тематическое планирование программного материала по технике безопасности на воде и обучению плаванию детей вторых классов и внедрить в образовательный процесс школы.

3. Оценить эффективность разработанного планирования уровень формирования знаний у младших школьников по безопасности на воде.

Для решения задач были определены этапы обучения детей в течение учебного года с сентября 2022 по май 2023 года.

На первом этапе эксперимента проходила оценка физической подготовленности и оценка первоначальных знаний. Были проведены тесты для определения умения держаться на воде: «стрелочка», «бомбочка», «медуза», а также скольжение на груди.

Приступать к обучению плаванию необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навыком плавания. Подготовленность определяется непосредственно в воде.

В основе определения теоретических основ были заданы вопросы о технике безопасности в бассейне и в открытых водоёмах. Так, детям задавались вопросы:

- 1) о правилах поведения в раздевалке бассейна
- 2) о правилах поведения в душевой бассейна
- 3) о правилах поведения у чаши бассейна
- 4) о правилах поведения в чаше бассейна
- 5) о правилах поведения в открытых водоёмах

Для оценки сформированности знаний у младших школьников были разработаны следующие критерии: знают 3 вышеуказанных пункта из 5 – оценка 3 балла, знаю 4 – оценка 4 балла, 5 и более – 5 баллов.

На втором этапе было разработано тематическое планирование по технике безопасности, они включали в себя следующие разделы:

1) безопасность в бассейне: проводится ознакомление детей с основными правилами безопасности в бассейне, такими как не бегать вокруг бассейна, не прыгать в воду без разрешения учителя, не подходить к воде без наблюдения взрослого и т. д. Эти правила представлены в виде плакатов правил, которые размещены вокруг бассейна. На изучение этих правил выделяется 4 академических часа;

2) безопасность в чаше бассейна. Детям на протяжении 2 уроков плавания (2 академических часа) объясняют и показывают на плакатах технику безопасности в чаше бассейна. 1 урок техники безопасности проходит как лекция и практика, а второй урок, как экзамен;

3) безопасность на воде, включает остальные базовые темы:

➤ Знакомство с учителем и инструктаж правил безопасности на уроке плавания

- Правила безопасного поведения в раздевалках
- Правила безопасного поведения в душевых
- Правила безопасного поведения у чаши бассейна
- Правила безопасного поведения в чаше бассейна
- Правила безопасного поведения в открытых водоёмах
- Основы плавания на груди
- Основы плавания на спине
- Основы плавания на боку
- Основы дыхания в воде
- Основы техники брасса
- Основы техники баттерфляй
- Основы техники кроля
- Плавание на дистанцию
- Основы спасательной техники
- Плавание в маске и трубке
- Игры в воде
- Опасности на пляже и в воде
- Узнавание опасных мест, течений и приливов
- Правила поведения на пляже и в воде
- Основы первой помощи на воде
- Использование спасательных средств
- Вызов экстренной помощи
- Правила использования плавательного снаряжения (очки, шапочки, трубки, ласты)

- Правильный выбор и ношение плавательных очков, шапочки, трубок и т.д.
- Основы понимания общих правил в бассейне
- Развитие физических навыков: развитие выносливости, силы и ловкости
  - координации движений при плавании вольным стилем
  - Правила поведения во время игр на воде
  - Игровые упражнения для повышения безопасности на воде и соблюдение правил безопасности.
- Использование различных игр и соревнований, направленных на улучшение плавательных навыков и соблюдение правил безопасности
  - Правила безопасности при прыжках в воду
  - Гигиена плавания и купания
  - Повторение курса правил безопасности в открытых водоёмах.

Тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год при 1 занятии в неделю по плаванию. На уроках были использованы презентация-тесты, которые разделены на несколько разделов, каждый из которых оценивает знания и навыки учеников по определенным темам. Данные знания необходимы для каждого человека, они способствует развитию технике безопасности в открытых и закрытых водоёмах, учат уверенно держаться на воде, как правильно помочь другим людям, попавшим в беду на воде. Каждый вопрос в презентации-тесте снабжен визуальными материалами, такими как фотографии, видео или схемы, чтобы помочь ученикам лучше понимать и запоминать материал. Также возможно использование звуковых и видеоэффектов для создания более интерактивного опыта.

После прохождения теста ученики получают оценку своих знаний по безопасности на воде. Это может помочь учителю определить, какие темы необходимо еще раз повторить на следующих уроках, и на какие аспекты необходимо обратить больше внимания в процессе обучения.

### Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность разработанного планирования оценивалась, по итоговой оценке, сформированности знаний по технике безопасности на воде обучающихся, она проводилась на третьем этапе обучения, которое показало, что 18 детей имеют высокие баллы, 4 человека средние баллы и низкие баллы никто из детей не получил (рисунок).

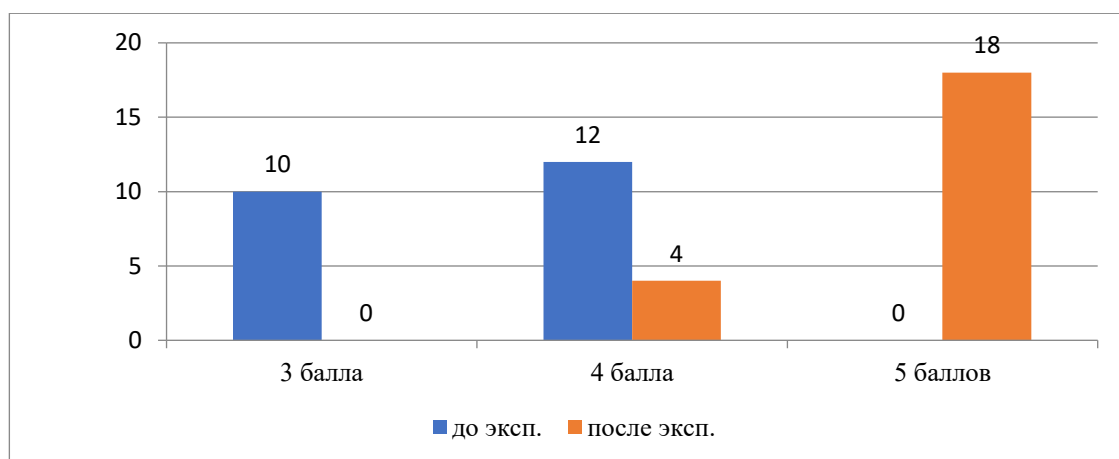


Рисунок. Результаты сформированности знаний по безопасности на воде до и после эксперимента.

При этом после окончания эксперимента 15 детей имеют высокую физическую подготовленность, проплывают 25 метров без учёта времени вольным стилем.

Таким образом, исследование показало:

1. Выявленные начальные знания и представления детей младшего школьного возраста по технике безопасности на воде показали низкий уровень.

2. Разработанное планирование по обучению детей плаванию и формированию первоначальных знаний по технике безопасности на воде рассчитано на 34 часа в год, по одному часу в неделю. Данное планирование имеет несколько разделов:

- 1) безопасности в бассейне, выделяется 4 академических часа
- 2) безопасность в чаше бассейна, выделяется 2 академических часа
- 3) безопасность на воде, входят остальные темы касающиеся правил безопасности и обучению плаванию детей. Хочется отметить что, данное планирование в течение обучения детей в школе корректируется, усложняется в соответствии с возрастом.

3. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность разработанного планирования по технике безопасности на воде и элементарным навыкам плавания обучающихся начальной школы.

#### Список литературы.

1. Агентство экономической информации Прайм. Данные о количестве утонувших за лето 2022 Режим доступа URL <https://1prime.ru/society/20220912/838081273.html> (дата обращения 26.03.23)
2. Макарьев, В. А. Значимость обучения плаванию детей дошкольного возраста в формировании жизненно-необходимых навыков/ В.А. Макарьев//Наука-2020 № 1(46) 2021. С. 119-122.

3. Селиванов И.Б. Плавание - одно из важнейших средств физического воспитания школьников /И.Б. Селиванова// Открытый урок первое сентября  
Режим доступа <https://urok.1sept.ru/articles/313779> (дата обращения 26.03.23)

УДК 378

## ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ВУЗА

Лузгин Л.А., Рысакова О.Г.

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,  
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена плавательная подготовленность студентов, занимающихся плаванием в рамках элективных курсов. Специфика плавания, как вида двигательной активности предъявляет повышенные требования к построению учебных занятий, особенно к технической подготовленности студентов.

Нами выявлено, что представления студентов о своей плавательной подготовленности не совпадает с реальными навыками владения техникой и возможностью преодоления определенных дистанций.

Ключевые слова. Плавание, плавательная подготовленность, анкетирование, студенты, самооценка, элективные курсы.

## SWIMMING READINESS OF STUDENTS OF A SOCIAL UNIVERSITY

Luzgin L.A., Rysakova O.G.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Annotation. The article considers the swimming readiness of students engaged in swimming in elective courses. The specifics of swimming as a type of motor activity places increased demands on the construction of training sessions, especially on the technical readiness of students.

We have revealed that the students' ideas about their swimming fitness do not coincide with the real skills of owning equipment and the possibility of swimming certain distances.

Keywords. Swimming, swimming fitness, questionnaires, students, self-assessment, elective courses.

Введение. Занятий по плаванию в учебных заведениях направлены не только на укрепления здоровья и развитие физической подготовленности, но и на получение и совершенствование навыков плавания [3].

Цель исследования - оценить реальную плавательную подготовленность студентов, занимающихся на элективных курсах.

Организация и методы исследования. Для достижения цели нами были проведены тесты и опросы среди студентов университета, занимающихся в рамках элективных курсах плаванием. Результаты этого исследования могут

помочь определить, какие аспекты плавательной подготовленности должны быть усилены в рамках учебной программы для улучшения эффективности обучения плаванию и развития физических способностей у студентов.

Нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, респондентам было предложено выбрать один из предложенных ответов. Перед началом учебного курса у студентов проводилось анкетирование на тему «Оценка своей плавательной подготовленности». В опросе участвовало 53 студента 1 курса РГСУ.

Таблица 1- Оценка плавательной подготовленности студентами

Вопросы	Ответы				
	Какую цель вы ставите на занятиях элективных курсах в бассейне?	Развитие навыков плавания	Улучшение физической формы	Укрепление здоровья	Релаксация и улучшение настроения
Как часто вы занимались плаванием ранее?	Никогда не занимался	Раз в год или реже	Раз в месяц	Регулярно каждую неделю	
Оцените свой уровень плавательной подготовки	Не могу проплыть больше 10 метров без остановки	Не могу проплыть больше 25 метров (1 бассейн) без остановки	Не могу проплыть больше 50 метров (2 бассейна) без остановки	Плыть больше 100 метров (4бассейна) без остановки	
Каким способом плавания вы владеете? (можно выбрать несколько вариантов ответов)	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс	Баттерфляй	Никаким не владею, самоучка
Что было бы для вас наиболее важно на	Развитие техники	Улучшение физической формы	Опытный тренер	Соревновательный аспект	

занятиях плаванием ?				
Что вам нравится в занятиях плаванием ?	Работа над физической формой	Чувство свободы в воде	Приятная атмосфера и дружелюбный коллектив	Соревновательный аспект
Как вы себя чувствуете , находясь в воде?	Комфорт	Некоторое напряжение	Сильное напряжение	Боязнь
Какое влияние на ваше самочувствие оказывают занятия плаванием ?	Улучшает настроение и самочувствие	Не оказывает влияния	Иногда улучшает, иногда ухудшает	Ухудшает
Порекомендуете ли занятие плаванием другим людям?	Да, определенно	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет, определенно не готов

#### Результаты исследования:

На вопрос «Какую цель вы ставите на занятиях элективных курсах в бассейне?» большинство студентов на элективных курсах в бассейне ставят целью улучшение физической формы и укрепление здоровья это 68,8 %, релаксация и улучшение настроение ответило 60,4%, а развитие навыков плавания ответило 58,3 %, то есть желающих освоить и развить навыков плавания, чуть больше половины.

В вопросе «Как часто вы занимались плаванием ранее?» можно увидеть, что более половины студентов (58,4%) ранее не занимались плаванием или занимались очень редко (29,2% выбрали вариант "Раз в год или реже"). Тем не менее, более трети студентов (33,3%) заявили, что занимаются плаванием регулярно каждую неделю, а 8,3% занимаются плаванием раз в месяц.

Эти результаты показывают, что занятия на элективных курсах по плаванию могут быть для многих студентов новым опытом и вызовом. Тем не менее, наличие опыта в плавании у некоторых студентов может дать им преимущество в освоении новых навыков и прогрессировании на курсе.

Необходимо учитывать разные уровни подготовленности студентов и адаптировать учебный план к их потребностям и уровню опыта.

Из результатов анкеты по оценке своего уровня плавательной подготовленности чуть меньше, чем половина студентов 39,6% заявили, что не могут проплыть более чем 25 метров без остановки, 41,7 % оценили себя, что могут проплыть 50 м и 18,8 % оценили свою возможность проплыть без остановки 100м.

На вопрос «Каким способом плавания вы владеете?» 47,9 % студентов заявили, что владеют какой-либо из техники плавания: как кроль на груди, кроль на спине, брасс. Лишь 18,8 % заявили, что владеют техникой баттерфляй, 33,3 % студентов заявили, что вообще не владеют ни одной техникой плавания, самоучки.

На вопрос «Как вы себя чувствуете, находясь в воде?» 77,1 % ответили, чувствуют себя комфортно, 22,9 % чувствую некоторое напряжение. Сильного напряжения или боязни у студентов на занятиях элективных курсах по плаванию нет. Результат комфорт имеет некоторую схожесть с тем, сколько студент может проплыть без остановки, ведь 89,7 % заявили, что могут проплыть минимум 25 м. без остановки, есть основание полагать, что комфортное нахождение в воде коррелирует со своей оценкой плавательной подготовленностью.

Оценка плавательной подготовленности со стороны преподавателей:

Для оценки плавательной подготовленности на первом занятии студентам давалось задание проплыть свободно без остановки сколько они могут в легком темпе [1,2].

Результаты теста показали, что большинство студентов переоценили свои возможности в навыке плавания. Согласно результатам, полученным на первом занятии, 79% студентов не могут проплыть более 50 метров без остановки. Это может указывать на отсутствие регулярных занятий плаванием у большинства студентов. Только 21% студентов способны проплыть более 100 метров без остановки, что может свидетельствовать о наличии опыта в плавании и/или регулярных занятий плаванием.

Из результатов тестирования технической подготовленности студентов следует, что большинство из них не обладает достаточной техникой плавания. В частности, 17% студентов не владеют ни одной техникой плавания, что является довольно высоким процентом. Более того, только 33% студентов владеют одним из способов плавания, причем, по личным наблюдениям, наиболее распространенным способом плавания был брасс, выполняемый с серьезными ошибками в технике, 39% студентов показало, что владеют двумя способами плавания, что свидетельствует о некоторой плавательной подготовленности. И лишь 11% студентов знают более двух способов плавания, что говорит о их более высоком уровне подготовленности. При этом, все студенты, участвовавшие в тестировании, совершают серьезные технические ошибки в каком - либо способе плавания.

Заключение



Таким образом, данные показывают, что техника плавания у большинства студентов несовершенна, и нуждается в дальнейшем улучшении. самооценка может быть сильно завышена у молодых студентов из-за неопытности и недостатка объективной оценки своих способностей. Это может объяснить почему многие студенты изначально высоко оценили свой уровень плавательной подготовленности.

Кроме того, второе предположение может заключаться в том, что некоторые студенты не понимают полного объема навыков, необходимых для эффективного плавания. Например, им может быть неизвестно, что правильное дыхание, техника движения рук и ног — все это является важными аспектами техники плавания. Эти навыки могут быть неявными и неочевидными, что приводит к недооценке их значимости.

Не достаточная техническая плавательная подготовленность приводит к тому, что студенты не могут преодолеть без остановки дистанцию более 100м.

#### Список литературы:

1. Рысакова О.Г. Воспитание выносливости на уроках физкультуры (оздоровительное плавание) у подростков 13-14 лет/ О.Г. Рысакова //Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции. Шуя, 2023 – С. –148–150.

2. Рысакова О.Г., Воеводина Т.М., Краснов Р.Б., Иванов Д.А. Прогнозирование спортивных результатов у юных пловцов / О.Г. Рысакова, Т.М. Воеводина, Р.Б. Краснов, Д.А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021– №1С. – 306 – 310.

3. Рысакова О.Г., Шарагин В.И., Комаров М.Н., Пряникова Н.Г. Значимость двигательной активности в формировании навыков здорового образа жизни студентов/ О.Г. Рысакова, В.И. Шарагин, М.Н. Комаров, Н.Г. Пряникова. –Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательско-торговый Дом «Перспектива», 2021. –122 С.

УДК 796/799

#### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Карпов В.Ю.<sup>1</sup>, Маринина Н.Н.<sup>1</sup>, Яшина О.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный социальный университет,  
Москва, Россия

#### PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS ENGAGED IN LIGHT AND ATHLETICS

Karpov V.Yu.<sup>1</sup>, Marinina N.N.<sup>1</sup>, Yashina O.G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Наблюдались 29 клинически здоровых юношей, составивших группу исследования (14 человек). Все они кроме занятий в университете по физической культуре стали регулярно заниматься лёгкой атлетикой три раза в неделю. Также была собрана группа контроля (15 человек), состоящая из физически неактивных клинически здоровых юношей. Проводились обычные функциональные тесты с расчётом по их результатам величины критерия Стьюдента ( $t$ ). Легкоатлетические тренировки повысили устойчивость тела и координационные характеристики юношей. Также в результате тренировок было достигнуто увеличение силовых возможностей и точности совершаемых двигательных действий.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, юношеский возраст, мышечная активность, физические возможности, координация, двигательные действия.

Annotation. There were 29 clinically healthy young men who made up the study group (14 people). All of them, in addition to physical education classes at the university, began to regularly engage in athletics three times a week. A control group (15 people) was also assembled, consisting of physically inactive, clinically healthy young men. Ordinary functional tests were carried out with the calculation of the Student's criterion value ( $t$ ) based on their results. Track and field training increased body stability and coordination characteristics of young men. Also, as a result of training, an increase in power capabilities and accuracy of performed motor actions was achieved.

Key words: athletics, adolescence, muscle activity, physical abilities, coordination, motor actions.

Постепенное увеличение уровня регулярных физических нагрузок усиливает общую жизнеспособность [1], что весьма значима для выраженного оздоровления [2]. Это объясняется тем, что физические нагрузки активируют основные метаболические процессы во всех частях организма [3].

Развитие науки и технологий привело к сокращению в экономике доли физического труда, а в социуме низкой физической подготовленности [4]. Это требует поиска вариантов по выходу из данной ситуации с целью массового сохранения здоровья. Вариантом решения этой проблемы является рациональное увеличение у населения ежедневной физической активности [5]. Потребность в дальнейшем научном поиске таких подходов связана с высокими оздоровительными возможностями регулярной мышечной активности [6]. Особенно нужны дальнейшие разработки рациональных схем физических нагрузок, приемлемых для оздоровления в юношеском возрасте [7]. Есть основания считать, что достаточно результативным и востребованным в этом плане может быть лёгкая атлетика способная хорошо сочетаться с любыми

урочными формами физической культуры в университете. Чтобы подтвердить эту точку зрения было выполнено данное исследование.

Цель работы: проследить динамику физического развития юношей, начавших легкоатлетические тренировки.

Наблюдали 29 не имеющих нарушений здоровья студентов юношеского возраста (17-21 лет). Их поделили на две аналогичные между собой группы. Первая являлась группой исследования и включала 14 человек, которые начали занятия не короче 60 минут по лёгкой атлетике в легкоатлетической секции трижды в ходе недели и продолжили посещать университетские занятия по физической культуре. Вторая группа – группа контроля состояла из 15 юношей, которые получали физическую нагрузку строго на университетских уроках по физкультуре дважды в неделю. Исходно и спустя полгода динамического наблюдения применены стандартные функциональные тесты. Проведена статистическая обработка данных с расчётом критерия Стьюдента (t).

При первом обследовании у наблюдавшихся отмечено слабое физическое развитие. Исходно все юноши продемонстрировали невысокие результаты в тесте бега на тридцатиметровку ( $5,9 \pm 0,45$  с), в тесте бега на шестидесятиметровку ( $10,9 \pm 0,99$  с). Они были способны прыгнуть в длину всего на  $1,40 \pm 0,34$  м, преодолеть бегом за шесть минут  $915,0 \pm 19,27$  м, способны были подтянуться на перекладине только  $5,1 \pm 0,54$  раз, реализовали челночный бег 4x9 только за  $13,1 \pm 0,61$  с, а при помощи спортивной скакалки делали  $25,8 \pm 0,91$  подскоков.

При завершении исследования в группе контроля сохранился высокий уровень утомляемости, а статистически достоверной динамики в показателях отслеживаемых тестов найти не получилось. Спустя полгода легкоатлетических тренировок у спортсменов отмечено снижение субъективного утомления в процессе их тренировок, что сочеталось с уменьшением у них пульса на высоте нагрузки на 35,2%, доходя до величины  $105,8 \pm 7,9$  ударов в минуту. У тренирующихся повысились их физические возможности. У них отмечен рост скоростно-силовых параметров (снизилось на 31,8% время бега на тридцатиметровку, сократилось на 27,9% время бега на шестидесятиметровку, увеличилось расстояние прыжка в длину на 42,5%, стали выше их силовые возможности (возросло на 65,1% число совершаемых на перекладине подтягиваний, увеличилось на 62,2% число подятий корпуса из положения лёжа за 60 секунд). Легкоатлеты показали к концу наблюдения улучшение состояния их координации (у них сократилось на 26,2% время реализации челночного бега, и возросло на 65,9% количество подскоков на скакалке, при росте дистанции, пробегаемой за 6 минут на 29,6%).

В результате проведенной работы можно утверждать, что регулярные легкоатлетические тренировки способны увеличивать у тренирующихся юношей уровень общих физических возможностей и их

локомоторные характеристики. Мышечная активность, проявляемая только в ходе учебных занятий по физической культуре, слабо меняет уровень физического развития юношей-студентов.

#### Список литературы

1. Малыкова Ю.В., Доронцев А.В., Медведев И.Н., Комаров М.Н. Функциональные параметры кардиореспираторной системы у представителей игровых видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 340-346.

2. Кашенков Ю.Б., Медведев И.Н., Доронцев А.В., Качалова Т.А. Физиологические особенности сердечной деятельности у юношей, занимающихся спортивной ходьбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 193-198.

3. Medvedev I.N., Kachenkova E.S., Ovchinnikova M.A., Zbrueva Y.V., Kulikova I.V. Functional characteristics of young men who regularly experience feasible physical activity // Biomedical and Pharmacology Journal. 2022. T. 15. № 1. С. 49-57.

4. Махов А.С., Медведев И.Н. Психологические особенности рукопашников и легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 16.

5. Makurina O., Mal G., Makhova A., Fayzullina I., Vorobyeva N., Khvastunov A. The effectiveness of pharmacological effects on weakened animals kept in the conditions of central Russia. В сборнике: Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East. Agricultural Innovation Systems, Volume 2. Ussuriysk, 2022. С. 609-615.

6. Файзуллина И.И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам // В сборнике: Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 264-272.

7. Киперман Я.В., Завалишина С.Ю., Кутафина Н.В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1413.

УДК 796.012

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕНИЙ В.К. БАЛЬСЕВИЧА О КИНЕЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бондин В.И., Пономарева И.А.

Южный федеральный университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

#### THE USE OF V.K. BALSEVICH'S TEACHINGS ON HUMAN KINESIOLOGY IN THE THEORY AND PRACTICE OF HEALTH- IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Bondin V.I., Ponomareva I.A.

**Аннотация:** В статье рассматриваются различные кинезиологические подходы, используемые в оздоровительной физической культуре. Авторы указывают, что учения В.К. Бальсевича о развитии кинезиологического потенциала, возрастной кинезиологии, онтокинезиологии человека являются теоретико-методологической базой: по определению оптимальных физкультурно-оздоровительных средств на основе компьютерного моделирования энергетического обеспечения; выявлению педагогических основ физкультурно-оздоровительных систем; формированию здорового стиля жизни студентов; индивидуализации по проектированию физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студенческой молодёжи и мн. др. Отмечается, что проблема повышения уровня физического состояния и здоровья человека на основе контроля физкультурно-оздоровительных занятий по энергетическим критериям является перспективным направлением исследований в теории и практике оздоровительной физической культуры.

**Ключевые слова:** кинезиология человека, оздоровительная физическая культура, оздоровительные программы, физкультурно-оздоровительные системы.

**Abstract:** The article discusses various kinesiological approaches used in health-improving physical culture. The authors point out that the teachings of V.K. Balsevich on the development of kinesiological potential, age kinesiology, human ontokinesiology are the theoretical and methodological basis: to determine the optimal physical culture and wellness facilities based on computer modeling of energy supply; to identify the pedagogical foundations of physical culture and wellness systems; to form a healthy lifestyle of students; individualization of the design of physical culture and wellness programs in the field of physical education of students and many others. It is noted that the problem of increasing the level of physical condition and human health based on the control of physical fitness classes according to energy criteria is a promising area of research in the theory and practice of recreational physical culture.

**Keywords:** human kinesiology, health-improving physical culture, health-improving programs, physical culture, health-improving systems.

Вопросы кинезиологии человека являются предметом исследований различных областей знаний и, в первую очередь, в сфере физической культуры и спорта. Особую актуальность представляют исследования по определению оптимальных физкультурно-оздоровительных средств на основе энергетического обеспечения, предназначенных для применения в физкультурно-оздоровительном процессе.

Большое значение для теории и практики оздоровительной физической культуры имеют учения В.К. Бальсевича о кинезиологии человека, которые широко используются в современных научных исследованиях.

Цель исследования: анализ использования учений В.К. Бальсевича о кинезиологии человека в теории и практике оздоровительной физической культуры.

Методы исследования: библиографический поиск и анализ специальной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ и синтез проблемы.

Результаты исследования. Учения В.К. Бальсевича о развитии кинезиологического потенциала, возрастной кинезиологии, онтокинезиологии человека [1, 2] явились теоретико-методологической базой исследований А.Ю. Гаврикова, С.Г. Терещенко, В.Л. Уткина и др. по определению оптимальных физкультурно-оздоровительных средств на основе компьютерного моделирования энергетического обеспечения, а также исследований В.И. Бондина о педагогических основах физкультурно-оздоровительных систем, Э.В. Мануйленко о формировании здорового стиля жизни студентов, А.Е. Пономарева об индивидуализации оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов, О.Н. Толстокоры о проектировании физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студенческой молодёжи и мн. др.

В работах В.И. Бондина представлены результаты исследований по разработке и адаптации моделей энергетического обеспечения, предназначенных для применения в оздоровительной физической культуре, в основе которых лежат фундаментальные закономерности и законы сохранения энергии, а также известные представления о трёх энергетических системах, обеспечивающих ресинтез АТФ в организме человека. Количество существенных переменных в модели сведено к минимуму и ограничено четырьмя маркерами энергетических систем, в том числе мощностью окислительной системы, ёмкостью фосфогенной и лактацидной систем, анаэробным порогом. В основе моделей лежит система трёх дифференциальных уравнений, отображающих кинетику потребления кислорода и расходования запасов фосфогенной и лактацидной энергетических систем [4]. Адекватность моделей проверялась на примере бега на различные дистанции, используемые в оздоровительной физической культуре.

На основе проведённых исследований Э.В. Мануйленко предлагает систему определения энергетически оптимальных режимов двигательной деятельности при оздоровительных занятиях физической культурой и методические рекомендации по расчёту сбалансированного питания [7].

В работе А.Е. Пономарева разработана система индивидуализации оздоровительных программ по физическому воспитанию на основе механизмов и закономерностей энергообеспечения мышечной деятельности, позволяющая проектировать оптимальные для здоровья компоненты физических нагрузок различной направленности [3].

В исследованиях О.Н. Толстокоры выявлены особенности проектирования физкультурно-оздоровительных программ по энергетическим

показателям на основе принципов природосообразности, непрерывности, соответствия внешних и внутренних сторон физической нагрузки. Для практической реализации предложена модель индивидуализации физкультурно-оздоровительных программ [5].

Значительный практический интерес представляет разработанное В.И. Бондиным научно-методическое направление «кинезисэнергономика» (от греч. «κίνηση» – движение, «ενέργεια» – количественная мера различных форм движения, «νόμος» – закон, правило) – правила об энергозатратах при движениях человека [8].

На целесообразность выделения научных специальностей, представляющих науку о двигательной активности человека, в отдельную группу «кинезиологические науки» указывает А.А. Горелов [6].

В заключение следует отметить, что учения В.К. Бальсевича о кинезиологии человека направлены на развитие и совершенствование теории и практики оздоровительной физической культуры, что позволяет повышать уровень функционального состояния и здоровья занимающихся.

#### Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Кинезиология человека: учебное пособие / В.К. Бальсевич, А.И. Пьянзин. Чебоксары, 2012, 105 с.
2. Бальсевич В.К. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала человека / В.К. Бальсевич // Культура физическая и здоровье, 2013. № 5 (47), С. 7-9.
3. Бондин В.И. Индивидуализация оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов: монография / В.И. Бондин, В.И. Мареев, А.Е. Пономарев, И.А. Пономарева. Ростов н/Д., 2021, 172 с.
4. Бондин В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в современных условиях окружающей среды на основе кинезисэнергономического подхода / В.И. Бондин // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения, 2017. № 3, С. 23-26.
5. Бондин В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата / В.И. Бондин, О.Н. Толстоко́ра. М., 2020, 103 с.
6. Горелов А.А. О новых научных специальностях, представляющих науку о двигательной активности человека, и о целесообразности выделения их в отдельную группу «кинезиологические науки» / А.А. Горелов // Известия Российской академии образования, 2021. № 1–2 (54), С. 39–49.
7. Мануйленко Э.В. Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни / Э.В. Мануйленко // Теория и практика физической культуры, 2009. № 2, С. 44-46.
8. Образование. Экология. Здоровье: монография / п/ред. В.И. Бондина. Ростов н/Д., 2012. 278 с.

УДК 373.2

## АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СКИППИНГУ

Фирсова О.В.<sup>1</sup>, Гавришова Е.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>МБДОУ детский сад «Центр развития ребёнка» №57, Россия,  
г.Белгород

<sup>2</sup>Белгородский государственный технологический университет  
имени В.Г. Шухова, Россия, г.Белгород

ALGORITHM FOR TEACHING OLDER PRESCHOOLERS SKIPPING

Firsova O.V.<sup>1</sup>, Gavrishova E.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> MB DOU kindergarten "Child Development Center" No.57, Russia,  
Belgorod

<sup>2</sup> Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,  
Russia, Belgorod

**Аннотация:** в статье представлены методики А.А. Малышева и Н. Маравина обучения старших дошкольников прыжкам через скакалку (скиппингу). Рассмотрены этапы и циклы обучения навыку. Описан собственный педагогический опыт использования в практике и показаны необходимые упражнения для освоения скиппинга.

**Ключевые слова:** скиппинг, прыжки на скакалке, дошкольники, детский сад, методика обучения прыжкам через скакалку.

**Annotation:** the article presents the methods of A.A. Malyshev and N. Maravin teaching senior preschoolers to jump rope (skipping). The stages and cycles of skill training are considered. The author describes his own pedagogical experience of using it in practice and shows the necessary exercises for mastering skipping.

**Key words:** skipping, jumping rope, preschoolers, kindergarten, methods of teaching jumping rope.

Двигательный опыт старших дошкольников достаточно богат и разнообразен. Это связано с их физическим созреванием: ребёнок 5-7 лет заметно вырастает, продолжается окостенение скелета, развивается крупная и мелкая мускулатура, совершенствуется высшая нервная деятельность, поэтому дети могут управлять своими движениями и для них становятся доступными сложнокоординированные движения, к числу которых относятся и скиппинг (прыжки через скакалку).

Скиппинг требует от ребёнка достаточного уровня развития гибкости, упругости, силы, ловкости и координации движений. Старший дошкольник приобрёл эти физические качества в процессе занятий физической культурой, в самостоятельной двигательной деятельности, в подвижных играх. Его тело стало заметно более устойчивым, чему способствовал усиленный рост ног. В результате центр тяжести у старшего дошкольника стал располагаться ниже, чем у детей младшего дошкольного возраста. Кроме того, дети указанного возраста стали не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Всё это позволило включить в



содержание современных образовательных программ (образовательная область «Физическое развитие» для старших и подготовительных групп) обучение детей прыжкам через короткую и длинную скакалку.

В методической литературе есть два подхода к обучению дошкольников скиппингу. А.А. Малышев (1), Н. Маравина (2) предлагают начинать обучение с упражнений на длинной скакалке, чтобы не было многозадачности, т.к. не надо думать и как вращать скакалку, и как прыгать, а можно сосредоточиться только на прыжках.

Л.Н. Волошина (3), Э.Я. Степаненкова (4) рекомендуют для начальных упражнений короткую скакалку, т.к. считают, что в этом случае прыжок зависит от самого ребёнка, а не от ритма и темпа, который задают другие.

Нам близка позиция Л.Н. Волошиной и разработанный ею алгоритм обучения старших дошкольников скиппингу (1), внедрение которого в нашем ДОО предполагало:

- создание инновационного информационного образовательного фонда, насыщенного материалами по методике использования скиппинга в физическом воспитании дошкольников;
- сотрудничество с кафедрой дошкольного и специального (дефектологического) образования;
- изучение педагогами алгоритма обучения дошкольников скиппингу в соответствии с возможностями и потребностями детей группы, запросами родителей и собственными интересами;
- совершенствование структуры управления инновационной деятельностью педагогов, участие педагогов в принятии управленческих решений;
- мотивация педагогов на достижение успеха.

Для решения поставленных задач была создана творческая группа, в которую вошли все желающие педагоги, 10 человек. Для них занятия скиппингом и обучение детей этому интересному виду движений представляют личностный и профессиональный интерес. Работать с такой творческой группой интересно, т.к. они заинтересованы проблемой, умеют находить инновации в литературе и практике, без раскочки и поиска дополнительных стимулов принимаются за дело, сотрудничают в решении возникающих проблем. Остальные педагоги принимали участие во всех делах, разработанных творческой группой

В сотрудничестве с кафедрой дошкольного и специального (дефектологического) образования творческая группа начала освоение алгоритма обучения прыжкам через скакалку, включённых в программу «Выходи играть во двор». Начинается эта работа, по рекомендации автора, во второй младшей группе в форме игровых упражнений с ленточками, косичками, а затем и короткими скакалками, которые превращаются то в лошадок, то в «скакалки-догонялки», то в дудочки, тоннели и др. Здесь же, во второй младшей группе, детей в игровой форме знакомят и с возможными игровыми действиями с длинной верёвкой.

В средней, а затем и в старшей группах закрепляется умение выполнять общеразвивающие физические упражнения с косичками, ленточками, короткой скакалкой и длинной верёвкой. Это обязательный разогревающий компонент перед выполнением любых основных движений. В этих группах проводятся первые упражнения в перепрыгивании через верёвку, приподнятую над землёй на 5-10 см. Каждое занятие цикла заканчивается самостоятельной двигательной деятельностью детей с пособиями, которые использовались на занятии: «Допрыгни до своей косички» (её предварительно следует прицепить к длинной верёвке, которую поднимают затем взрослые), «Жучки» (взрослые опускают верёвку с косичками, а дети подлезают правым и левым боком между косичками, двигаясь змейкой) и др.

Интересен детям и следующий этап освоения детьми прыжков с использованием большой веревки:

- прыжки с продвижением вперёд через лежащую на полу верёвку вправо-влево;
- прыжки с места через верёвку, приподнятую над землёй на 5-10, а затем и 15-20 см;
- «Пробеги – не задень» - бег под вращающейся верёвкой.

Прыжки через короткую скакалку требуют подводящих упражнений. Автор рекомендует использовать:

- прыжки через скакалку, лежащую на земле (сложенную вдвое);
- подскоки на месте, скакалка в руках перед собой;
- прыжки на месте с вращением скакалки. Авторы обращают внимание, что держать скакалку следует в одной руке и вращать её сбоку от себя в том же темпе, в каком выполняются прыжки. При этом локти должны быть прижаты к туловищу, а вращения выполняются только за счёт движения кистей рук;
- прыжки через короткую скакалку.

В подготовительной группе детей учат прыжкам через короткую скакалку разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд. Большая вращающаяся веревка используется для пробега под ней по одному, парами, тройками. В этой группе появляются достаточно сложные игры со скакалкой, например, «Часы»: участники игры хором произносят: «Тик-так, тик-так», а двое выбранных игроков в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Сбившиеся дети меняются с одним из тех, кто держит скакалку. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку.

Содержание игровых занятий по обучению дошкольников двигательным действиям со скакалкой, построенных по разработанному Л.Н. Волошиной алгоритму подробно описано в программе и методическом пособии «Выходи играть во двор!». Реализация данного алгоритма обеспечивает усвоение детьми к концу дошкольного возраста умения выполнять прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух

ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд. В программе Л.Н. Волошиной прыжки со скакалкой – это один из видов движений, которому обучают дошкольников, алгоритм и предложенная технология в полной мере учитывают возрастные особенности детей и обеспечивают формирование у дошкольников всех основных движений, физических качеств, обогащение двигательного опыта в процессе игровых упражнений, подвижных игр, игр с элементами спорта.

А.А. Малышев сконцентрировал внимание только на обучении скиппингу, поэтому его алгоритм более детализирован, построен на принципе цикличности физкультурных занятий, дополнительных физических упражнений, игр с использованием скакалки (1).

Мы разработали план обучения старших дошкольников скиппингу, на основе рекомендаций А.А. Малышева (табл. 1).

**Таблица 1**

**Циклический принцип  
построения обучения старших дошкольников скиппингу**

<b>Освоение прыжков через длинную и короткую скакалку</b>		
<b>Цикл и сущность деятельности</b>	<b>Микроциклы.</b> Для него характерна повторность применения элементарных (подготовительных) упражнений скиппинга одновременно с другими движениями, чередованием нагрузки и отдыха в течение всех трёх занятий в неделю.	<b>Недельный</b>
<b>Этап разучивания</b>	<b>Начальное разучивание.</b> Цель – обучить основам техники скиппинга, создать смысловой и зрительный образ двигательного действия в скиппинге, представление о способе его выполнения, предупредить или устранить неизбежные ошибки. Педагогическая деятельность на первом этапе сконцентрирована на выработке у ребёнка доступной ему системы образов двигательного действия: мысленного, зрительного, звукового, проприоцептивного, тактильного, пространственного, временного. Эти образы с возрастом будут обогащаться и становиться регуляторами освоения двигательного действия.	Длительность этапа – 3-4 занятия
<b>Цикл и сущность деятельности</b>	<b>Мезоциклы.</b> Включают четыре недельных микроцикла, в которых меняются упражнения скиппинга, порядок и чередование их выполнение. В мезоцикле обязательно средства скиппинга согласуются с другими движениями и включаются в: а) разные виды ходьбы, бега б) прыжки;	<b>Месячный</b>

	<p>в) метание, катание, ловля;  г) упражнения в равновесии;  д) лазание, ползание.</p>	
<i>Этапы разучивания</i>	<p><i>Углубленное разучивание.</i> На этом этапе формировалось умение осознанно, в пределах возрастных возможностей дошкольников, выполнять двигательное действие скиппинга в соответствии с техническими требованиями, уточнялись параметры техники движений с учётом индивидуальности ребёнка, вырабатывается ритм движения, создавались предпосылки для вариативности движений. Длительность разучивания зависела от сложности двигательного действия, индивидуальных особенностей ребёнка и имеющегося у него двигательного опыта.</p>	<p>Длительность этапа – 8-10 занятий</p>
<b>Цикл и сущность деятельности</b>	<p><b>Макроциклы.</b></p> <p>За этот период с детьми отрабатывается содержание скиппинга по программе старшей группы. Еженедельно проводились по 3 физкультурных занятия, на протяжении года немного изменялась их длительность, усложнялись двигательные действия скиппинга, которые усваивали дети, повышалась нагрузка, появляются новые подвижные игры со скакалкой. Сформированные на занятиях двигательные умения и навыки со скакалкой закреплялись на утренней разминке, в подвижных играх, в формах активного отдыха.</p>	<p><b>Годичные.</b></p>
<i>Этапы разучивания</i>	<p><i>Закрепление и развитие движений.</i> Суть педагогической деятельности на данном этапе – создать условия, чтобы на основе сформированных двигательных умений у ребёнка выработался двигательный навык, необходимый для скиппинга. На этом этапе мы стремились достичь слитности и автоматизма в двигательном действии доступном дошкольнику, старались убрать лишние движения, оптимизировать мышечное напряжение, что и привело к повышению результатов, выработке динамических стереотипов. Одной из задач, которую мы решали на этом этапе было выявление двигательно одарённых детей. Таких детей оказалось 6 человек. У них явно проявляется индивидуальный стиль двигательных действий, реактивные силы из помех превращаются в фактор усиления и коррекции двигательного действия.</p>	<p>Длительность этапа – 15-20 занятий.</p>

На семинарских и практических занятиях мы не только обсуждали особенности алгоритма обучения скиппингу детей в старших дошкольных группах и технологию процесса, но и детально разбирали каждое педагогическое действие на каждом этапе. Так, на начальном этапе было необходимо, чтобы:

а) воспитатель правильно называл двигательное действие скиппинга, т.е. создают его мысленный образ;

б) точно показал способ выполнения, таким образом создаётся зрительный и звуковой образ действия скиппинга;

в) объяснил технику двигательного действия, т.е. обогатил уже имеющийся мысленный образ;

г) ещё раз показал действие скиппинга с попутным объяснением, в результате происходит интеграция мысленного и зрительного образов;

д) для старших дошкольников возможен рассказ об истории скиппинга, о возможностях человека в данном двигательном действии, о его роли в укреплении здоровья, интерес вызывает и показ записей соревнований по скиппингу.

Таким образом, у детей формируется умение технически правильно выполнять двигательное действие характерное для скиппинга на основе имеющегося мысленного образа; уточняется двигательное действие по параметрам его техники с учётом индивидуальных особенностей ребёнка (регулирующую роль здесь играют зрительный, проприорецептивный и звуковой образ), выработка ритма движения.

Подводя итоги сказанному следует отметить, что скиппинг - сложнокоординированное двигательное действие, требующее определенного алгоритма для формирования двигательных умений и навыков со скакалкой. Такой алгоритм разработан Л.Н. Волошиной и последовательная его реализация в работе с детьми в дошкольных учреждениях показала свою эффективность. Занятия скиппингом значительно обогатили двигательный опыт старших дошкольников, улучшили координацию движений, ловкость, гибкость, упругость.

#### Список литературы:

1. Малышев А.А. Применение средств скиппинга на занятиях по физической культуре в дошкольном учреждении [Текст] / А.А. Малышев// Инструктор по физической культуре, 2021. - №5. – С. 12-17.

2. Маравина Н. Просто и легко: Развитие физических качеств с помощью скакалки [Текст] / Н.Маравина// Спорт в школе, 2010. - №12. – С. 12-19.

3. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие[Текст] / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – <https://topuch.com/stepanenkova-e-ya/index.html>. 2023 (дата обращения 25.08.2023)

УДК 373.2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Панова Т.В.

МБДОУ детский сад «Центр развития ребёнка» №57,  
Россия, г.Белгород

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF PATRIOTIC EDUCATION OF  
PRESCHOOLERS

Panova T.V.

MB DOU kindergarten "Child Development Center" No.57,  
Russia, Belgorod

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема патриотического воспитания дошкольников через подвижные игры. Освещен вопрос важности и вариативности самих игр и проанализированы данные по игровому тесту В.В. Бойко, О.В. Бережновой «Давай поиграем!». Представлены данные об уровнях знания детьми народных подвижных игр и их умении самостоятельно их организовать.

**Ключевые слова:** Дошкольник, подвижная игра, патриотическое воспитание, детский сад, народные подвижные игры.

**Annotation:** The article deals with the problem of patriotic education of preschoolers through outdoor games. The question of the importance and variability of the games themselves is highlighted and the data on the game test by V.V. Boyko, O.V. Berezhnova "Let's play!" are analyzed. Data on the levels of children's knowledge of folk outdoor games and their ability to organize them independently are presented.

**Key words:** Preschooler, outdoor game, patriotic education, kindergarten, folk outdoor games.

В 2023-2024 учебном году в дошкольных образовательных организациях вводится новая Федеральная образовательная программа, включающая в качестве содержательного раздела федеральную программу воспитания. В данном разделе определены задачи и содержание ознакомления детей с традиционными российскими духовными ценностями, в числе которых патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, милосердие [7].

Одним из направлений педагогической деятельности по патриотическому воспитанию дошкольников является приобщение их к народной культуре, частью которой являются народные подвижные игры. Первым отечественным исследователем народных игр стал врач, этнограф и педагог Е.А. Покровский. Он так характеризовал данный вид игр: «Кому приходилось хоть слегка вникать в особенности детских игр у разных народов,

тот с первого раза замечал, что характер народа, бесспорно, кладёт свой заметный оттенок и на детские игры, отражая в них свой национальный характер. Игры эти суть отражения разных сторон жизни данного народа, связующее звено веселья с деловой жизнью. Веками установившиеся игры в данном народе и симпатичнее, и понятливее, и увлекательнее для детей этого народа» [6, с.9]. Работа Е.А. Покровского написана ещё в XIX веке, но и сейчас её читать интересно, особенно подкупает эмоциональность нашего исследователя, характеризующего значение народных игр: «Дайте же детям играть, пока игра их радует, влечёт к себе и вместе с тем приносит им громадную пользу! Вместе с этим «Pro patria est, dum ludere videmur!», то есть, своей игрой мы, конечно, служим отечеству!» (6, с. 15.).

Изучая подвижные игры, внедряя их в образовательный процесс ДОУ, нельзя не сказать о трудах П.Ф. Лесгафта, который называл такие игры средством разностороннего воспитания личности, развивающим умение управлять своими движениями, дисциплинирующим его тело; упражнением, при помощи которого ребёнок готовится к жизни. В основе педагогической системы П.Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности, он рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития ребёнка [4].

Национальные подвижные игры есть у каждого народа, и отражают они своеобразие, неповторимость и уникальность этноса. Региональные народные подвижные игры Белгородской области собраны в парциальной программе и методических рекомендациях «Выходи играть во двор!» Л.Н. Волошиной. Объясняя актуальность данной программы, автор приводит данные исследования и констатирует: «Практически из опыта детей исчезли народные игры, требующие проявления находчивости, умения взаимодействовать, смекалки, ловкости, быстроты. Кроме этого у детей (42%) выявлена недостаточность общего интереса к двигательной-игровой деятельности, отсутствие потребности вступать во взаимодействие со сверстниками, неспособность согласовывать своё поведение с поведением и реакциями других участников игры. Обогащение двигательного опыта детей за счёт освоения народных подвижных игр способно «улучшить здоровье, гармонизировать духовное и физическое развитие подрастающего поколения, передать национальные традиции воспитания» [5, с. 8]. Одна из задач программы «Выходи играть во двор!»: «Формирование устойчивого интереса к народным подвижным играм, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности», - реализация которой построена с учётом климатогеографических условий, культурных и спортивных традиций региона, его этнических особенностей, что способствует воспитанию любви к родному краю, своей малой Родине [5, с. 7.].

Включение народных подвижных игр в жизнь детей в детском саду направлено на активное приобретение детьми культурно-игрового

богатства русского народа. Они эмоционально окрашивают чувство причастности детей к наследию прошлого, помогают развитию их духовности – такого интегрированного свойства личности, которое проявляет себя на уровне человеческих отношений, чувств, нравственно-патриотических позиций.

Задача нашего исследования - максимально насытить двигательную игровую деятельность детей русскими народными играми, приобщить старших дошкольников к игровой национальной культуре, создать интерес к познанию своих корней.

Анализ знания детьми народных подвижных игр по игровому тесту В.В. Бойко, О.В. Бережновой «Давай поиграем!» (7), предполагающему выявление знания детьми подвижных народных игр, считалок, правил хотя бы одной народной игры, умение играть и умение организовать самостоятельно такую игру со сверстниками. Кроме качества выполнения тестового задания для определения уровня освоения народных подвижных игр детьми во внимание принимались и результаты наблюдений за самостоятельной двигательной игровой деятельностью детей, их активность в организации игр, умение выполнять правила, обсуждать результаты, выполнять различные роли в игре. Результаты представлены на рисунке 1.

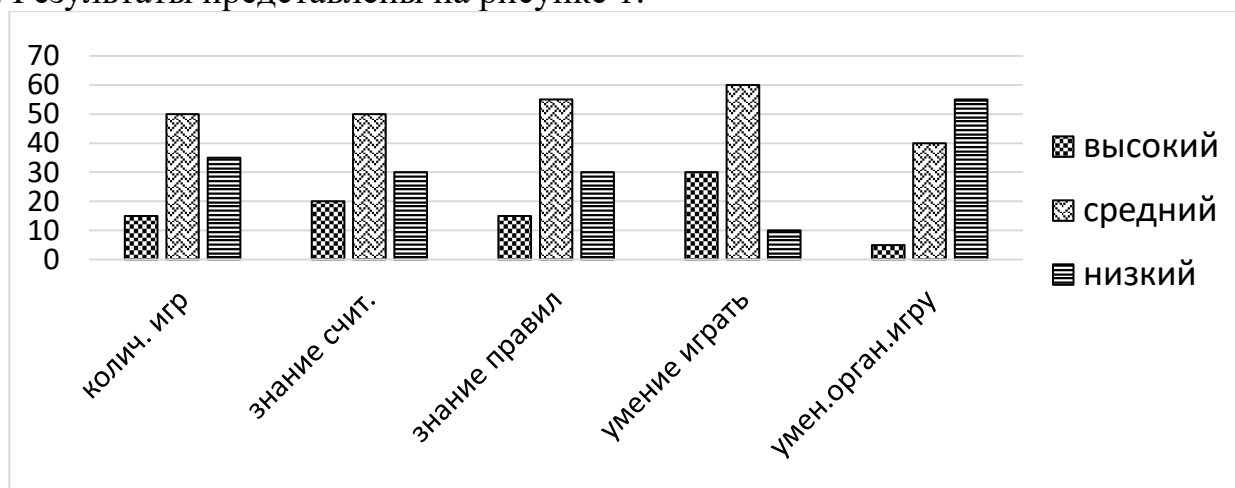


Рис. 1 Уровень знания детьми народных подвижных игр.

Анализ полученных результатов свидетельствует, что *высокий уровень* знания народных игр и умения играть в них показали единицы (средний показатель 17%). Если конкретизировать данные, то получим: 15% детей знают 2 народные игры, 20 % помнят 2-3 считалки, 15 % объясняют правила игр, а играть вместе со сверстниками в народные игры любят и умеют 30%, самостоятельно организовать такую игру может только один человек в группе (5%).

*Средний уровень*, если объединить показатели, у 51% воспитанников. Они вспомнили одну народную игру, правда к ней прибавляли футбол и хоккей, знают 1-2 считалки, могут объяснить правила игры, которую назвали, умеют играть вместе с воспитателем, но организовать игру самостоятельно не могут, только с помощью педагога.



*Низкий уровень у 32% детей, т.е. они не смогли вспомнить ни одной народной игры, хотя называли другие игры, не знают считалок, правил, в игры, которые организует воспитатель включаются, но сами организовать игру не могут и не пытаются это делать.*

Итак, невысокий результат, который показали дети, связан с тем, что целенаправленной работы по обучению детей народным подвижным играм не проводилось, они не включались в контекст занятий, где речь шла о патриотическом воспитании, не акцентировалось внимание детей на особенностях народных игр, их истории. Объяснением этому может быть и тот факт, что в ФГОС ДО подвижной народной игры не названы средством патриотического воспитания, и воспитатели за множеством разноплановых дел выпускают их из поля зрения. Полученные данные о развитии патриотизма у дошкольников и использовании народных подвижных игр в патриотическом воспитании стали исходной точкой для определения содержания деятельности на формирующем этапе эксперимента.

Реализация программы патриотического воспитания старших дошкольников в двигательной-игровой деятельности осуществлялась в форме социально-педагогического проекта, участниками которого стали все воспитанники подготовительной группы, их родители и воспитатели. При этом проект не был разовой акцией, он являлся этапом систематической целенаправленной деятельности по патриотическому воспитанию детей, одним из средств которого стали народные подвижные игры. В основу проекта были взяты игры из парциальной программы Л.Н. Волошиной «Выходи играть во двор!».

Опираясь на труды психологов, дидактов и методистов, в той или иной степени исследовавших проблемы воспитания высших чувств дошкольника, вопросы патриотического воспитания и использования народных подвижных игр для этого, мы разработали педагогические условия необходимые и значимые для достижения поставленной цели.

Работа в рамках проекта убедила нас, что важнейшим из педагогических условий является *учёт возрастных возможностей дошкольников*. Это означает, во-первых, что следует выбирать адекватные возрасту народных игры. Таких игр, связанных с движениями, – сотни, но только небольшая часть из них предназначена для детей дошкольного возраста. И во-вторых, патриотизм – это высшее социальное чувство, дошкольникам недоступно понимание глубокого духовного смысла его. Ценности, связанные с патриотизмом, обладают высокой абстрактностью и формируются у человека на протяжении многих десятилетий, а у дошкольника наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, оно требует предметного способа решения задачи. Выделяя это условие как первостепенное, мы ориентировались на высказывание Л.С. Выготского, что «высшие психические функции строятся первоначально как внешние формы поведения и опираются на внешний знак» [2, с.78]. Такими знаками стали пособия, которые использовались в игре или при подготовке детей к освоению

новой народной игры, поделки самих детей или воспитателей. Всё это поддерживало интерес детей к новой игре, помогало понять правила, и эта внешняя, а затем интериоризированная привязка помогала формированию патриотических чувств, обеспечивала, как писал Л.С.Выготский «вращивание культурных форм поведения».

Важным педагогическим условием является *интеграция народных подвижных игр в серию познавательных и художественно-эстетических маршрутов*, позволяющих обогатить представления детей о родной стране и малой родине. Ещё одно условие - *организация народных подвижных игр выстраивается как совместная детско-взрослая партнёрская деятельность* это обеспечивает наполненность её общим смыслом, подлинным проживанием образовательной ситуации и помогает ребёнку освоить содержание игры и её правила. При этом педагог – это пример и образец выполнения игровых действий и правил, но он всегда опирается на детскую субкультуру, ориентируется на ценности и нормы самих детей, откликается на их эмоциональное восприятие игры. Четвёртое условие состоит в том, чтобы предоставлять возможность детям *включаться не только в дела дошкольного учреждения, но и в социально-значимую деятельность (с родителями)*: День города, районные праздники, акция «Бессмертный полк» и др. Совместное с родителями включение в реальные события в наибольшей степени способствует формированию гражданской идентичности ребёнка-дошкольника. И последнее, но от этого не менее важное условие, *обеспечение эмоционально положительного фона* во всей работе связанной с воспитанием любви к Родине. Положительный эмоциональный фон в рамках нашей темы создавался в том случае:

– если удовлетворялись потребности дошкольника в разнообразных движениях, которая является их возрастной потребностью. Поэтому включение народных подвижных игр в режим дня в любой форме удовлетворяет эту потребность и не вызывает неприятия;

– если использовалось внешнее позитивное подкрепление (похвала, награда). Мы убедились, что поощрение значительно эффективнее отрицательной оценки и согласны с психологами утверждающими, что оптимальное соотношение поощрений и наказаний 7:1 (семь раз похвалить и один раз дать отрицательную оценку).

Содержательно народные подвижные игры легко вписываются в работу, связанную с физическим воспитанием, они становятся компонентом двигательной-игровой деятельности на физкультурных занятиях, широко применяются на прогулках, но наша задача состояла ещё и в том, чтобы дети воспринимали их как часть народной культуры, наряду со сказками, малыми фольклорными формами, народными игрушками, песнями. Поэтому мы включали их в серию познавательных и художественно-эстетических маршрутов:

– «Белгородчина: знаковые даты и люди в истории». На этом маршруте много дат и имён, для примера возьмём одно. В смутные времена в

начале XVII века в Белгороде жил и служил один из предков А.С. Пушкина. Вспоминаем сказки великого поэта и устраиваем игры, пришедшие к нам из тех давних времён: «Жмурки», «Два кота», «Много троих, хватит двоих», «Золотые ворота», «Цепи кованые», «Птица без гнезда», «Быстро возьми, быстро положи».

– В рамки маршрута «Как наши предки хлеб выращивали» встраивали игры «А мы просо сеяли», «Здравствуй, дедушка Семак!», «Орехи», «Пирог».

– Маршрут «Защитники Родины» позволил включить подвижные игры: «Моряки», «Солдаты на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», и др.

Знакомство детей с народными подвижными играми позволило через игровой фольклор закрепить знания о русском народном творчестве, традициях. В этих играх много юмора, шуток, соревновательности; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми считалками, жеребьёвками, что делает их привлекательными для детей и обеспечивает быстрое запоминание правил, игровых действий. Всё это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть, воспитательное значение и огромный потенциал для физического развития дошкольников. Народные подвижные игры постепенно переходили в самостоятельную двигательную-игровую деятельность и делали её насыщенной, разнообразной, эмоционально яркой.

На итоговом этапе исследования снова изучили уровень знаний детьми подвижных игр, т.к. они были главным средством, которое мы интенсивно включали в образовательный процесс с целью приобщения старших дошкольников к игровой национальной культуре и патриотическому воспитанию. Сопоставление результатов вводного и итогового этапов представлено на рис. 2.

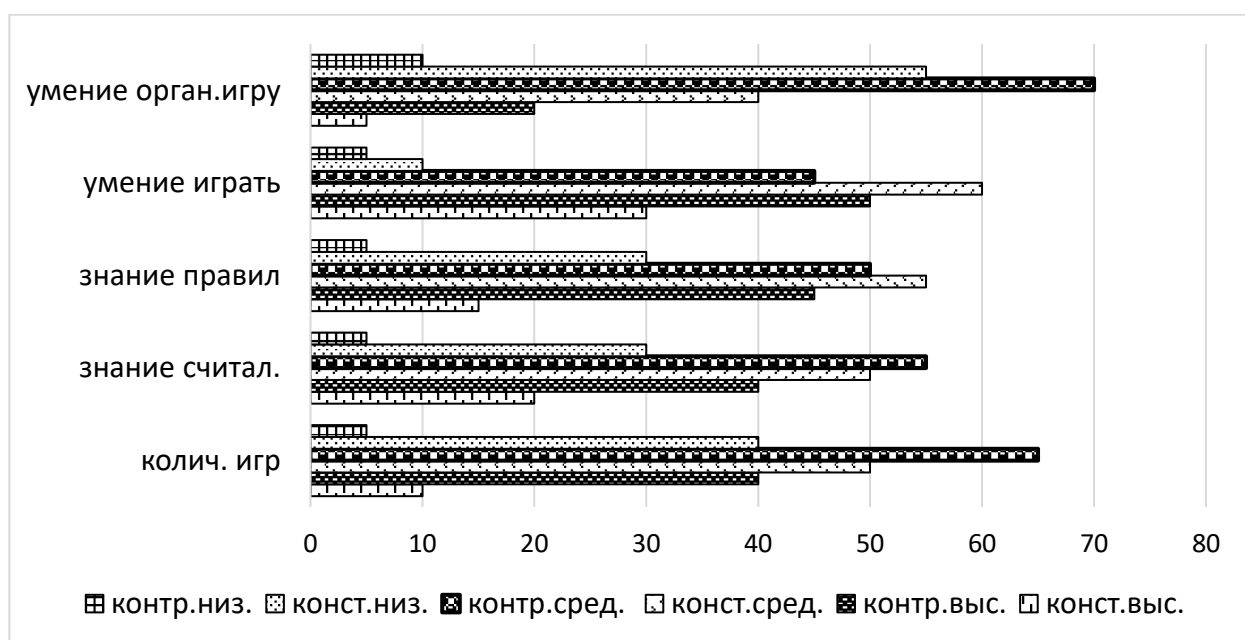


Рис. 2. Уровень знания детьми народных подвижных игр.

## Сравнительные данные на констатирующем и контрольном этапах

Диаграмма показывает положительную динамику в освоении детьми русских подвижных игр. Проверка достоверности результатов экспериментальной работы по U критерию Манна-Уитни дала следующие показатели:  $U_{эмп} = 95$ ;  $U_{кр}$  находится в значениях 114 ( $p \leq 0,01$ ) – 138 ( $p \leq 0,05$ ). Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}$  (95) находится в зоне значимости, это значит, что результат достоверен.

Положительные результаты стали возможными как итог целенаправленной и систематической работы с детьми в рамках проекта, включения родителей в совместную деятельность, интегрированному подходу к патриотическому воспитанию детей, когда в решении этих важных задач вместе участвовали и воспитатели, и музыкальный работник, и педагоги дополнительного образования на занятиях кружка «Марья-искусница», где все вместе готовили атрибуты для игр.

Итак, проведенная исследовательская работа была продуктивной. Включение народных подвижных игр в образовательно-воспитательный процесс, как компонента проектной деятельности, позволило повысить уровень представлений детей о национальной игровой культуре, обогатить их двигательно-игровой опыт. Дети с интересом участвовали в подвижных играх, проявляли инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества, оказывали помощь товарищам, стремились к командной победе.

### Список литературы:

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» [Текст] / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. – М.: Издательский центр «Цветной мир», 2017. – 136 с.
2. Выготский Л.С. Синтез психологии и педагогики – прорыв в образовании [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Амрита, 2019. – 248с.
3. Коротаева Е., Белоусова С. К основам патриотического воспитания детей в детском саду [Текст] / Е. Коротаева, С. Белоусова // Дошкольное воспитание, 2018. - №3. – С. 80-86.
4. Лесгафт П.Ф. Педагогика. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 374с.
5. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие [Текст] / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издательство -Черноземье. – 2017. – 52 с.
6. Покровский Е.А. Русские детские игры [Текст] / Е.А. Покровский. – М.: Изд-во Речь, 2011. – 184с.
7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Изд-во ЦЕНТРМАГ, 2023. – 240с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССА, РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО  
ПОВЕДЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Гавришова Е.В.<sup>1</sup>, Груздева Н.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, Россия, г.Белгород

<sup>2</sup>Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, Россия, г.Белгород

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS, EATING DISORDERS  
AND MOTOR ACTIVITY

Gavrishova E.V.<sup>1</sup>, Gruzdeva N.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,  
Russia, Belgorod

<sup>2</sup> Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,  
Russia, Belgorod

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы стресса студентов, его влияния на пищевое поведение и двигательную активность. Освещены и проанализированы данные опроса студентов с помощью экспресс-диагностики об уровне стресса и опросника пищевого поведения (DEBQ). Показана зависимость между стрессом и нарушением пищевого поведения эмоциогенного характера.

**Ключевые слова:** стресс, студенчество, нарушение пищевого поведения, двигательная активность.

**Annotation:** The article discusses the issues of students' stress, its impact on eating behavior and motor activity. The data of the survey of students with the help of express diagnostics on the level of stress and the questionnaire of eating behavior (DEBQ) are highlighted and analyzed. The dependence between stress and eating disorders of an emotionogenic nature is shown.

**Key words:** stress, student life, eating disorders, motor activity.

Стресс – это неизбежная составляющая жизни человека. С одной стороны, он во многих случаях воспринимается как негативное явление в жизни человека, но это не совсем верно [1]. В.А. Бодров под «стрессом» понимал такое функциональное состояние организма и психики человека, которое характеризуется значительными нарушениями биохимического, физиологического и психического статуса, а также поведения [1].

Г. Селье выделял несколько видов стресса: эустресс и дистресс, при этом первый может считаться для индивида «полезным», а второй – «вредным». Согласно его концепции, стресс может принести пользу организму, он помогает мобилизовать силы физические и психические, «встряхивает» иммунную систему, активизирует резервы для адаптации в том

числе в профессиональной деятельности. Огромную роль при этом должны играть успешность деятельности, положительные эмоции, одобрение со стороны окружающих, наличие ресурсов для преодоления сложностей. И наоборот, при отсутствии поддержки, при низкой мотивации, при неблагоприятном прогнозе, при длительном и чрезмерном стрессе первичный стресс переходит в дистресс, негативно влияющий на человека. По данным ВОЗ у человека в состоянии стресса уровень здоровья снижается на 45% [2].

В жизни невозможно исключить стресс, но необходимо научиться с ним справляться, контролировать и снижать, не допуская его перехода в дистресс.

Стресс является актуальной проблемой нашего времени. В том числе и у студентов. Часто они не справляются с количеством заданий, трудностями в личной жизни и социальными проблемами. К тому же с введением желтого уровня террористической опасности в Белгородской области, отменой очных занятий и современной ситуацией в стране и мире в комплексе это может негативно сказаться не только на двигательной деятельности, но и нервной системе и на пищевом поведении.

Пищевое поведение – это комплекс решений и действий, необходимых для принятия пищи. Это понятие включает в себя вопросы что, когда и в каком количестве человек съест [1]. Данный вопрос, не смотря на кажущуюся простоту, играет огромную роль для здоровья каждого отдельного человека. Более того, как подчеркивают ученые не только в России, но и в развитых странах, в последние годы зафиксирован неуклонный рост ожирения среди населения [2]. Как показывают данные, приведенные ВОЗ в 2014г. 39% взрослых человек старше 18 лет в мире имеют избыточную массу тела и 13% страдают ожирением. В сумме это около половины населения Земли [3]. Повышенная масса тела и ожирение, кроме состояния психологического дискомфорта оказывает серьезное влияние и на уровень здоровья, на уровень качества жизни и ее продолжительности. Однако существуют психологические особенности восприятия и устойчивости человека к стимулам вкусовых рецепторов, это так называемые особенности пищевого поведения.

Целью данного исследования стало рассмотреть взаимосвязь между уровнем двигательной активности, уровнем стресса и возможными отклонениями пищевого поведения.

Выборка для исследования состояла из 82 студентов в возрасте от 18 до 21 года, 19 девушек и 63 юноши.

Уровень стресса оценивался с помощью опросника «Экспресс диагностика состояния стресса», который включает 9 вопросов. Этот опросник широко используем в западных странах как инструмент оценки уровня воспринимаемого стресса, то есть субъективного восприятия уровня напряженности ситуации.

Пищевое поведение оценивалось с помощью Опросника пищевого поведения (DEBQ) который был разработан в 1987 году голландским

психологом, ведущим специалистом в области психологии питания, Татьяной ван Стриен, включающий 33 вопроса для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения. Целью создания опросника было получение простого и валидизированного инструмента для качественной и количественной оценки расстройств пищевого поведения, связанных с перееданием. Оба опросника являются стандартизированными и подтвержденными методами исследования.

Двигательная активность оценивалась на основании показателей суточного шагометрии студентов при помощи специальных приложений.

#### Результаты.

Уровень стресса у студентов колебался от 3 до 8 баллов (причем для этого опросника 9 баллов это максимальный балл), что говорит о широком диапазоне уровней личного восприятия стресса у молодых людей. Однако, у большинства (73%) шкала уровня регуляции в стрессовых состояниях находится в умеренном диапазоне от 5-7 баллов, что демонстрирует склонность большинство испытуемых не всегда правильно вести себя в стрессовых ситуациях. Иногда умеют сохранить самообладание, но бывают случаи, когда теряют контроль над своим поведением.

Оценка пищевого поведения по опроснику DEBQ рассматривает его с 3 точек зрения:

Ограничительное пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании. Однако люди, склонные к ограничительному пищевому поведению переедают чаще. Это происходит в то время, когда порог контроля над потреблением пищи снижается и происходят «срывы».

Эмоциогенное пищевое поведение – желание поесть в ответ на состояния с негативными (раздражение, подавленность, гнев, ожидание неприятности, тревога, ощущение того, что всё плохо, испуг, разочарование, эмоциональное потрясение) и смешанными эмоциями (когда нечего делать, одиночества, когда кто-то подводит, скуки или возбуждения). Можно назвать такой тип пищевого поведения как поведенческий паттерн для преодоления негативного, стрессового состояния. В целом, такое поведение не является типичным, поскольку в стрессе у человека типично наоборот, снижается аппетит, вследствие замедления перистальтики кишечника, повышения в крови уровня глюкозы.

Экстернальное пищевое поведение – желание поесть стимулирует не реальное чувство голода, а внешний вид еды, ее запах, текстура либо вид других людей, принимающих пищу. По некоторым данным, нормальные значения для людей с нормальным весом составляют:

- ограничительное пищевое поведение: 2.4
- эмоциогенное пищевое поведение: 1.8
- экстернальное пищевое поведение: 2.7

Нас, в рамках темы нашего исследования больше всего интересовало именно эмоциогенное пищевое поведение, т.е. желание поесть в ответ на стрессовую ситуацию. Анализ показал, что большинство (53%) респондентов не имели проблем с эмоциогенным пищевым поведением, они контролируют приемы пищи по поступающим сигналам голода, и не склонны «заедать стресс». 34% студентов имели легкие проблемы, для них возможны такие ситуации, когда негативные эмоции и стресс подавляются с помощью приятной, любимой еды. К таковой, абсолютное большинство относило быстрые углеводы, что вполне объяснимо с точки зрения физиологии. 13% студентов имели серьезные проблемы с подобным пищевым поведением граничащие с расстройствами, такие студенты получили рекомендации обратиться к специалистам.

Анализируя двигательную активность студентов в настоящее время можно сделать вывод о падении количества ежедневных локомоций. Если до перехода на дистанционное обучение средний показатель шагов в сутки был 9-11 тыс. шагов, то по нашим данным он снизился на 1,9 тыс. шагов и составляет от 7,8 - 9,2 тыс. шагов. Безусловно отмечается высокая индивидуальная лабильность показателей, однако общая тенденция очевидна. При этом большинство студентов (76%) отмечали снижение собственной двигательной активности, недостаток двигательных локомоций часть студентов (33%) компенсировала самостоятельными занятиями или тренировками в тренажерных залах, однако (43% молодых людей ничего с такой ситуацией предпочли не делать.

#### Заключение.

Результаты этого исследования подтверждают предыдущие исследования, которые показывают связь между стрессом и пищевым поведением. Студенты, испытывающие более высокий уровень стресса, имели большую склонность к употреблению не здорового питания и к перееданию. Также повышенный уровень стресса на фоне снижения двигательной активности повышает риск появления расстройств пищевого поведения. Для нивелирования данной негативной ситуации считаем самым физиологичным – обязательное повышение ежедневной двигательной активности любым видом физических занятий, приносящих удовольствие, а значит и снижающих стресс.

#### Список литературы:

1. Дадаева В.А., Еганян Р.А., Королев А.И., Ким О.Т., Драпкина О.М. [Профилактическая медицина](#). 2021;24(4): 113-119
2. Song M. Trajectory analysis in obesity epidemiology: a promising life course approach. *Curr Opin Endocr Metab Res*. 2019; 4:37-41. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2018.08.002>
3. World Health Organization. Noncommunicable disease progress monitor. Geneva: World Health Organization; 2015



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ

Томилин К.Г., Васильковская Ю.А.

Сочинский государственный университет, Россия, г. Сочи

MODERN APPROACHES TO TEACHING STUDENTS

Tomilin K.G., Vasilkovskaya Yu.A.

Sochi State University, Russia, Sochi

Аннотация. Осуществлен анализ статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-14», проходившей в Сочинском государственном университете 18 мая 2023 года. Проведено обобщение современного опыта к обучению студенческой молодежи: формирование компетенции социального взаимодействия у будущих педагогов; подготовка трудовых ресурсов в сфере ФКиС в вузах Беларуси и Китая; дифференцированные мотивы в спортивной деятельности; встраивание НИРС в учебный процесс студентов ФКиС; реклама как метод популяризации ФКиС; научно-методические проблемы ФКиС и здорового образа жизни; альтернативные виды спорта современной молодежи; организационные основы подготовки судей по баскетболу в России, и др.

Ключевые слова: Конференция «Молодежь-науке-14»; обучение студенческой молодежи.

Annotation. An analysis of articles and reports of the All-Russian scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists «Youth-Science-14», held at Sochi State University on May 18, 2023, was carried out. A generalization of modern experience in teaching students has been carried out: the formation of competence in social interaction among future teachers; training of labor resources in the field of physical education and sports in universities of Belarus and China; differentiated motives in sports activities; integrating research work into the educational process of physical education and sports students; advertising as a method of popularizing physical education and sports; scientific and methodological problems of physical education and sports and a healthy lifestyle; alternative sports for modern youth; organizational basis for training basketball referees in Russia, etc.

Key words: Conference «Youth in Science-14»; training of students.

Введение.

18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-14», где большое внимание было уделено современным подходам к обучению студенческой молодежи. Целью исследований является обобщение современного опыта к

обучению студенческой молодежи, представленных в материалах Всероссийской научной конференции «Молодежь-науке-14».

Организация исследований. Проведена систематизация выступлений и публикаций научной конференции; осуществлен анализ ответов на вопросы и дискуссий прошедших 18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Нью. Йоген и А.Н.Т. Яковлев (ПолесГУ, г. Пинск, Беларусь) представляли «Подготовку трудовых ресурсов в сфере физической культуры и спорта в вузах Беларуси и Китая» [1, с. 327–330]. Минвузом КНР определены правила, по которым каждой провинции дается исключительное право на разработку программ подготовки студентов с учетом экономических, социальных условий, при этом не допускается нарушений по организации работы в школьной и вузовской системе подготовки учащихся и студентов. Ключевыми видами являются спортивные игры с элементами народных традиций и особенностей развития провинции. Основным положением в оценке результативности работы – это посещаемость учебных занятий и соблюдение дисциплины на занятиях.

Китайская вузовская программа значительно ниже уровнем по теоретическому компоненту, но превосходит в практической части, используя при этом более широкий арсенал физкультурно-спортивной деятельности, расширяя его за счет развития молодежной субкультуры.

Наиболее широко разработана «спортизация», то есть экзаменационный материал рассматривается с позиций соревновательной деятельности, которая призвана соблюдать оценочные формы (нормативные требования рассчитаны в диапазоне 100 баллов).

Построение педагогической интегрированно-операциональной модели связано с системой управления как по законодательному вектору развития, так и особенностями управления, где система подготовки педагогических кадров в отрасли физической культуры и спорта основана на системных подходах, индивидуальной деятельности инклюзивном обучении навыкам в аспекте профессиональной подготовки – это мотивационно-ценностный, когнитивный и рефлексивный компоненты.

*И.О. Ни и М.Н. Нестерова (ВГСПУ, г. Волгоград) представляли работу «Формирование компетенции социального взаимодействия у будущих педагогов в процессе прохождения летней педагогической практики» [1, с. 321–324]. Современное общество требует от педагогов не только профессиональных знаний и умений, но и развитых компетенций социального взаимодействия, таких как коммуникативная, культурологическая, эмпатическая и др. Одним из эффективных способов формирования данной компетенции является летняя педагогическая практика. Во время практики будущие педагоги имеют возможность попрактиковаться в реальных условиях, работая с детьми и коллегами в рамках образовательного учреждения.*

Важно, чтобы студенты-практиканты получили возможность взаимодействовать с разными категориями детей: младшими и старшими, спокойными и эмоциональными, а также с детьми с особенностями развития. Работа в этой среде позволит будущим педагогам научиться адаптироваться к различным потребностям детей и проявлять эмпатию в отношении их проблем. Помимо этого, педагогическая практика должна стать возможностью для будущих педагогов попрактиковаться в решении конфликтных ситуаций. Они должны научиться систематизировать данные о конфликте, выявлять причины и это должно помочь им выбрать подходящий метод решения проблемы.

Установлено, что прохождение летней педагогической практики является эффективным средством формирования компетенции социального взаимодействия у будущих педагогов. Студенты имеют возможность применять теоретические знания в практической деятельности, взаимодействовать с различными людьми, получать обратную связь и осознавать свои ошибки. Закрепляют навыки коммуникативного взаимодействия с родителями и коллегами, участвуют в различных мероприятиях, которые требуют от них сотрудничества и эмпатии.

*А.А. Татаренкова, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина, Н.А. Аверьянова представили работу «Реклама как метод популяризации физической культуры и спорта» [1, с. 366–370].* В настоящее время реклама играет важную роль в формировании образа спорта и его популяризации среди населения. Один из примеров успешного использования рекламы для популяризации физической культуры и спорта – разработка «Just Do It» компании Nike. Она использовала мотивирующие слоганы, чтобы вдохновить людей начать заниматься спортом. И стала не только успешной рекламной кампанией, но и символом здорового образа жизни.

Другим примером является разработка «This Girl Can» в Великобритании, созданная для того, чтобы привлечь больше женщин к занятиям спортом и подчеркнуть, что спортивные достижения не зависят от внешности или физической формы. Кампания использовала реалистичные и позитивные изображения женщин во время занятий спортом, что помогло изменить общественное мнение о том, что занятия спортом могут быть доступны только для людей с идеальной физической формой.

*И.А. Юров (МИУ, г. Москва) представлял доклад «Дифференцированные мотивы в спортивной деятельности» [1, с. 397–401].* Под мотивационным потенциалом различных видов стимуляции занимающегося физической культурой понимают силу того воздействия, которое оказывает на силу (энергетику) мотива конкретный стимул. Среди них выделяют следующие: 1. Похвала, моральное поощрение. 2. Моральное порицание, наказание. 3. Присутствие и влияние значимых лиц. 4. Влияние зрителей и фанатиков спорта. 5. Влияние общественного внимания (кино-телерадио-печатные средства информации). 6. Наличие перспективы,

конкретной цели. 7. Материальное поощрение. 8. Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор.

В исследовании значимых мотивов приняли участие по 20 спортсменов (художественная гимнастика, вольная борьба и самбо, футболисты) в возрасте 17–20 лет кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. В предсоревновательный период всем испытуемым был предложен перечень мотивов спортивной деятельности с целью определить пять наиболее значимых в порядке предпочтения и пять самых незначимых в порядке убывания в их виде спорта.

Гимнастки отметили следующие значимые мотивы порядке предпочтения: 1. Развить и укрепить физические качества (сила, скорость, выносливость, координированность, ловкость, гибкость). 2. Освоить элементы спортивно-танцевальных видов физической активности (хип-хоп, чирлидинг, спортивные танцы). 3. Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью. 4. Потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. 5. Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к внеспортивной жизни.

Борцы отметили следующие значимые мотивы: 1. Развить и укрепить физические качества (сила, скорость, выносливость, координированность, ловкость, гибкость). 2. Нарастать мышечную массу определенных частей тела (частичный «культуризм»). 3. Участие в спортивно-развлекательных мероприятиях (армрестлинг, боулинг, гольф и др). 4. Необходимость проявить себя в трудных, даже экстремальных и стрессовых ситуациях. 5. Стремление добиться рекордных результатов, показать свое спортивное мастерство и добиваться победы.

Футболисты отметили следующие значимые мотивы: 1. Потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. 2. Улучшить материальное состояние. 3. Стремление добиться рекордных результатов, показать свое спортивное мастерство и добиваться победы. 4. Развить и укрепить физические качества (сила, скорость, выносливость, координированность, ловкость, гибкость). 5. Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к внеспортивной жизни.

В результате опроса выяснилось, что имеют место как инвариантные мотивы среди спортсменов разной специализации, так и специфические мотивы, в большей степени отражающие особенности данного вида спорта. Полученные данные необходимо учитывать при построении (выборе форм и методов) общей и специальной психологической подготовки спортсменов.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) сделал доклад «К вопросу встраивания НИРС в учебный процесс студентов ФКиС Сочинского государственного университета» [1, с. 372–377]. На факультете физической культуры была разработана система встраивания НИРС в учебный процесс студентов. Когда практически в конце каждого учебного семестра, учащиеся делали свои

публичные доклады (с обзором литературы, поискового эксперимента, курсовой работы, выпускной квалификационной работы) (таблица 1).

Таблица 1 – Календарный график занятий учащихся ФФК СГУ в 1990–2000 г., с системой встраивания НИРС в учебный процесс студентов

урс	С сентябрь	Д сентябрь	Я октябрь	Ф ноябрь	М декабрь	И январь	И февраль
-й	■						
-й	■						
-й							
-й							
-й	■	■	■	■	■	■	■

Условные обозначения:

■	– занятия водными видами рекреации;
■	– публичное выступление с докладом (с анализом реферата);
■	– занятия горными видами рекреации;
■	– занятия водными видами рекреации (помощником преподавателя);
■	– занятия горными видами рекреации (помощником преподавателя);
■	– научная конференция ФФК с докладами по курсовым работам;
■	– профессионально-ориентированные практики;
■	– научная конференция ФФК с апробацией дипломных работ;
■	– оформление публикации;
■	– защита дипломных работ.

Первым этапом ознакомления студентов с основами научно-исследовательской деятельности являлись лекционные занятия, с последовательным включением фрагментов собственных курсовых работ, в виде «технологических практикумов» (таблица 2).

Встраивания НИРС в учебный процесс студентов, с оформлением, в виде технологических практикумов, фрагментов курсовых работ (введение, 2-

я глава, методики занятий в экспериментальной и контрольной группах, списка литературных источников по ГОСТУ), а также обязательное выступление на студенческой научной конференции с докладом и обсуждением результатов собственных исследований, являются эффективной технологией активизации и обучения студентов.

Таблица 2 – Пример встраивания системы научной подготовки студентов в учебный процесс кафедры физической культуры и спорта СГУ

Части курсовой работы	Дисциплина: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»	
	3-й семестр	4-й семестр
Введение	Технологический практикум № 1	
Глава 1. Анализ научно-методической литературы		
Глава 2. Методы и организация исследования	Технологический практикум № 2	
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы.		Доклад на студенческой конференции. Статья в студенческий сборник научной конференции
Список литературы		Технологический практикум № 3
Приложения (протоколы обследования)		Протоколы «пилотного» обследования

В.Б. Токарева (ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, Ярославль) представили доклад *«Изучение особенностей альтернативных видов спорта современной молодежи»* [1, с. 370–372]. Анализировались альтернативные виды спорта, который апробировались в рамках спортивно-патриотического студенческого форума «ЯрСпорт», проходившего с 21 по 23 марта 2023 в городе Ярославле. Были выделены несколько альтернативных видов спорта, включенных в мероприятия, проводимые Управлением по молодежной политике мэрии города Ярославля, а также других субъектов Российской Федерации, второй этап содержал анализ положений по выделенным альтернативным видам спорта, а именно: «Ринго», «Хвост дракона», «Крестики-нолики», «Взятие города», «Классик» и так далее, в третьем этапе были сформулированы учебно-методические рекомендации для специалистов, связанных с реализацией спортивной деятельности (организаторы работы с молодежью, преподаватели физкультуры и так далее). Предложены некоторые из альтернативных видов спорта, которые являются актуальным для современных спортивно-патриотических мероприятий молодежи.

Изучение и анализ альтернативных видов спорта позволит укрепить интерес современной молодежи к спорту, как нечто новому и развивающему, что в свою очередь позволит сформировать жизненную позицию молодого человека, детерминированную системой убеждений личности, ведущими чертами ее характера, силой воли, психологическими особенностями.

М.Н. Колчина и Э.В. Ровенская (СГУНиТ им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск) изучали «Научно-методические проблемы спорта, физической культуры и здорового образа жизни» [1, с. 350–353]. Физкультура и спорт не перестают играть важную роль в современном мире и являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Систематические занятия спортом способствуют повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различного характера. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества.

Но, несмотря на все плюсы спорта и здорового образа жизни, существуют научно-методические проблемы, которые сдерживают развитие этих направлений и мешают их эффективной реализации.

Одной из главных проблем является недостаточное финансирование области физической культуры и спорта со стороны государства. Следующей главной проблемой является отсутствие мотивации у людей для занятий спортом и физической культурой. Другая проблема, связанная с занятиями спортом и физической культурой, заключается в том, что некоторые виды спорта могут привести к травмам и заболеваниям. Именно поэтому наука в данной области должна нацелена на разработку таких методик, которые не только способствуют развитию физических качеств, но и уменьшают вредные последствия занятий спортом и физической культурой.

Четвертая научно-методическая проблема связана с вопросами обучения и тренировки. Кроме того, присутствует недостаток квалифицированных тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта. Этот фактор может значительно снижать качество тренировок и потенциальный результат спортсменов.

Еще одна научно-методическая проблема связана с совершенствованием методов допинг-контроля и борьбы с нарушениями в этой сфере. Наконец, последней научно-методической проблемой, связанной с спортом и физической культурой, является необходимость индивидуального подхода.

Таким образом, методические и научные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни требуют своего решения. Правильный методический подход, достаточная видение за счет ресурсов и обучение тренеров и спортсменов может значительно повысить эффективность этого направления и в целом оказать положительное влияние на развитие физической культуры и здоровья населения.

И.В. Лосева и С.А. Здорова (ГЦОЛИФК, г. Москва) осветили «Организационные основы подготовки судей по баскетболу в России» [1, с. 313–316]. Подготовка судьи – сложная многокомпонентная, многофакторная система. В структуре подготовки функциональную основу составляют умения судьи быстро, объективно оценить и осмыслить фиксируемую ситуацию, а затем своевременно и эффективно принять

правильное решение для достижения наилучших результатов в конкретных ситуациях своей деятельности.

Основными частями комплексной методики подготовки судей, являются теоретическая и физическая подготовка, так как в процессе матча судья постоянно передвигается по площадке, выполняя за игру достаточный объём физической нагрузки.

Разработана система тестов для оценки физической подготовленности судей. В ней представлены испытания, оценивающие быстроту, скоростные качества и скоростную выносливость. Следует отметить, что механика передвижений арбитров на баскетбольной площадке связана с техникой бега и является необходимым разделом специальной физической подготовки. Помимо физической подготовки преобладает и теоретическая. В ее содержание входит материал для углубления, проверки и оценки специальных знаний, в том числе: официальных правил соревнований по баскетболу, механики судейства, знание нормативной документации по организации и проведению соревнований и др.

Программа обучения баскетбольных судей имеет профессионально-практическую направленность, что предполагает умение арбитра применять и использовать в практике судейства (на игровой площадке) изученный теоретический материал. Это позволяет не только понять и расширить практику судейства, приобрести опыт организации и обслуживания матчей с учетом их особенностей и специфик, но и повысить качество судейства.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по инновационным технологиям в туризме, спорте и рекреации. На 5 дискуссионных площадках и круглом столе было заслушано более 100 докладов.

В сборник конференции вошли статьи преподавателей и студентов из 36 городов России, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (Донецкая Народная Республика), г. Луганск (Луганская народная республика), г. Минск (Беларусь).

По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Иногородние участники могли ознакомиться с достопримечательностями города Сочи.

#### Список литературы

1. Молодежь – науке-ХIV. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства и предпринимательства: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 18 мая 2023 г. / Отв. ред. к.э.н. И.С. Сыркова. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. – 415 с.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА С ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ**



Колодезников Р.С., Колодезникова С.И.  
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Россия, г. Якутск  
THE PHYSICAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION TEACHERS  
IN CONDITIONS OF TRANSITION FROM DISTANCE LEARNING FORMAT  
Kolodeznikov R.S., Kolodeznikova S.I.  
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,  
Russia, Yakutsk

Аннотация. Физическая активность преподавателей вуза и ее влияние на результаты обучения студентов является важной и актуальной темой исследования. После перехода на традиционный формат обучения, преподаватели могут столкнуться с новыми вызовами и необходимостью адаптироваться к новым условиям работы.

Изучение физической активности преподавателей имеет несколько важных аспектов. Во-первых, физическая активность может оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье преподавателей, что в свою очередь может повысить их эффективность и продуктивность в преподавательской деятельности. Во-вторых, физическая активность преподавателей может также иметь влияние на студентов. Исследования показывают, что физически активные преподаватели могут стать положительным примером для студентов и мотивировать их к здоровому образу жизни. Кроме того, физическая активность может повысить концентрацию и внимание преподавателей, что может сказаться на качестве обучения и взаимодействия с студентами.

Для изучения физической активности преподавателей вуза можно использовать различные методы и инструменты исследования. Это могут быть опросники, дневники самоотчетов, наблюдения, а также использование физических трекеров и приложений, которые могут помочь отслеживать уровень физической активности.

Основные вопросы, на которые можно ответить с помощью исследования физической активности преподавателей, включают оценку уровня физической активности, определение факторов, влияющих на физическую активность преподавателей, оценку влияния физической активности на здоровье и эффективность преподавателей, а также оценку влияния физической активности на результаты обучения студентов. Изучение физической активности преподавателей вуза после выхода на традиционный формат обучения может иметь практическую значимость для организации рабочего процесса преподавателей и повышения качества образования, а также для поддержания и улучшения здоровья преподавателей.

Ключевые слова: физическая активность, преподаватели вуза, укрепление здоровья, дистанционная работа, двигательная активность.

Annotation. The physical activity of university teachers and its impact on student learning outcomes is an important and relevant research topic. After

switching to a traditional teaching format, teachers may face new challenges and the need to adapt to new working conditions.

Studying the physical activity of teachers has several important aspects. First, physical activity can have a positive impact on the physical and mental health of teachers, which in turn can increase their efficiency and productivity in teaching. Secondly, the physical activity of teachers can also have an impact on students. Research shows that physically active teachers can be a positive role model for students and motivate them to lead a healthy lifestyle. In addition, physical activity can increase the concentration and attention of teachers, which can affect the quality of learning and interaction with students.

To study the physical activity of university teachers, various methods and research tools can be used. These can include questionnaires, self-report diaries, observations, and the use of physical trackers and apps that can help track physical activity levels.

The main questions that can be answered by the physical activity study of teachers include assessing the level of physical activity, identifying factors that affect the physical activity of teachers, assessing the impact of physical activity on the health and effectiveness of teachers, and assessing the impact of physical activity on student learning outcomes. The study of the physical activity of university teachers after entering the traditional format of education can be of practical importance for organizing the work process of teachers and improving the quality of education, as well as maintaining and improving the health of teachers.

Keywords: physical activity, university teachers, health promotion, remote work, motor activity

Введение. Ведение активного образа жизни снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, и депрессии. Также активная физическая активность способствует укреплению костей и мышц, повышению общей физической выносливости и улучшению работы иммунной системы. Регулярные занятия спортом способствуют контролю веса, улучшению сна, повышению самооценки и общего настроения. Кроме того, физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, такие как память, внимание и концентрация. Однако следует отметить, что физическая активность должна быть разумной и соразмерной возможностям каждого человека. Рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом новой физической активности, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем [1]. Особенно актуально данное утверждение в связи с последними событиями и их последствиями для психоэмоционального и физического состояния населения. Исследования последних лет показывают, что пострадавшие от последствий пандемии испытывают чувство апатии, тревоги, раздражительности [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения заболеваемость в целом за последние два года выросла, статистика такая:

Таблица 1 - Заболеваемость населения [1]

	Зарегистрировано заболеваний у пациентов – всего			в том числе с диагнозом, установленным впервые в жизни		
	2	2	2	2	2	2
	010	021	022	010	021	022
	Всего, тыс.					
Вс е болезни	2 26 159,6	2 42 014,1	2 29 091,3	1 11 427,7	1 14 512,2	1 11 294,3

Действительно, влияние пандемии на отношение к физической активности населения имели значительные последствия. Ограничения и локдауны, связанные с пандемией, привели к значительным ограничениям в доступе к спортивным клубам, фитнес-центрам, бассейнам и другим инфраструктурным объектам для занятий физической активностью. Более того, ограниченность социального взаимодействия и увеличившаяся утомляемость от онлайн-работы или онлайн-обучения можно воспринимать как дополнительные препятствия для занятий спортом.

С другой стороны, пандемия могла также привести к повышению осознания важности здоровья и физической активности. Многие люди, оставаясь дома, начали интересоваться домашними тренировками и другими способами поддержания физической активности.

Важно провести исследование оценки влияния пандемии на отношение к физической активности населения. Это можно сделать, например, путем опросов или анализа статистических данных о количестве людей, занимающихся спортом в период пандемии в сравнении с предшествующими годами.

Результаты исследования и их обсуждение. Всемирная организация здравоохранения напрямую связывает повышение качества образования с инвестициями, направленными на усиление физической активности и сокращение сидячего образа жизни [1].

Проведенное социологическое исследование имело целью выявление отношения преподавателей вуза к физической активности в условиях выхода с дистанционной формы работы на очный формат. Респондентами стали 98 преподавателей Северо-Восточного федерального университета, представители 10 учебных подразделений со стажем работы от 5 до 45 лет (85,4 % женщин, 14,6% мужчин), средний возраст – 44 года. Результаты исследования позволят лучше понять, как изменения формата работы влияют на физическую активность преподавателей, а также выявить возможные проблемы и предложить рекомендации по повышению физической активности вузовских преподавателей в новых условиях.

Оценили свое здоровье на «хорошо» и «неплохо» большинство преподавателей, 45,2% и 33,3% соответственно. Неудовлетворительную оценку дали 14,3% преподавателей, на «отлично» оценили лишь 4,8% опрошенных. Ожидаемо, что положительно оценили состояние здоровья в большинстве молодые преподаватели, и негативную оценку дали люди в

возрасте. Есть опрошенные мужчины, не сумевшие дать оценку собственному здоровью - 2,4%.

Объективно понимая критерии здорового образа жизни, половина опрошенных преподавателей (52,4%) считает, что придерживается здорового образа жизни, 31% выбрал категорию «иногда», остальные ответили отрицательно на данный вопрос. Получается, что половина преподавателей осознанно не живет полноценной здоровой жизнью, что вызывает определенные вопросы.

Из регулярно занимающихся большинство предпочитает выполнять общеукрепляющие упражнения самостоятельно – 55,6%. Кардиотренировки – бег (27,8%), скандинавская ходьба (25%) – остаются также приоритетными в выборе вида физической активности. Далее по убывающей преподаватели занимаются такими видами, как йога (11,1%); игровой вид спорта (8,3%); занятия в тренажерном зале (8,3%); общеукрепляющая тренировка в тренажерном зале (8,3%); танцы (5,6%).

Основная цель занимающихся – укрепление здоровья, так ответили 92,3% занимающихся. Женская половина респондентов при определении цели указали также вариант «красивое подтянутое тело» - 43,6%, для многих физическая активность является образом жизни, привычкой (20,5%). Есть среди преподавателей и спортсмены, что также объяснимо - 5,1%. Для 2,6% преподавателей физическая активность – возможность расширить круг общения, коммуникации. Определенно, для преподавателей физическая активность является основным способом укрепления здоровья. Большинство респондентов (90,5%) подтверждают, что физические нагрузки действительно положительно влияют на их здоровье, и они видят подтверждение в конкретных результатах. Другие цели, такие как красивое подтянутое тело или расширение круга общения, служат лишь стимулом для занятий физической активностью.

Было проведено дополнительное исследование, в котором было задано несколько вопросов респондентам, которые не занимаются физической активностью. Большинство таких респондентов указали, что причиной их отсутствия физической активности является нехватка времени, недостаток мотивации или интереса, а также физические ограничения или заболевания. Однако, некоторые респонденты выразили желание начать заниматься физической активностью в будущем, осознавая ее положительное влияние на здоровье. Следовательно, можно сделать вывод, что осознание важности физической активности для укрепления здоровья существует у всех респондентов, вне зависимости от того, занимаются они физической активностью или нет. На наш взгляд, выбор данного критерия требует дополнительного психологического исследования, так как сфера деятельности преподавателя вуза, во-первых, отличается более гибким графиком работы, во-вторых, эта причина связана больше с оправдательными мотивами. Тревожит тот факт, что 54,5% респондентов выбрали критерий – «лень». Объяснением может служить продолжительная дистанционная работа на

дому, с одной стороны; с другой стороны, в последнее время работа преподавателя вуза стала малоподвижной, сидячей перед компьютером. Соответственно, понятен выбор критерия «нежелание выхода из зоны комфорта» - 27,3% преподавателей. Равное количество респондентов – по 18,2% - объяснили отсутствие физической активности в их жизни отдаленностью спортивных объектов от дома и материальными возможностями.

Среди мотивирующих факторов, которые бы побудили начать физическими нагрузками, часто встречающимися стали: возможность улучшить состояние здоровья – 58,1%; увеличение количества свободного времени – 41,9%; желание повысить/сохранить работоспособность – 41,9%; создание условий на рабочем месте (тренажерные залы, тренер-инструктор) – 38,7%.

Выводы. В ходе исследования, проведенного среди преподавателей СВФУ, было выявлено, что большинство респондентов осознают важность физической активности для укрепления здоровья. Они признают, что регулярная физическая активность способствует улучшению физической формы, укреплению мышц и костей, а также снижению риска развития различных заболеваний.

Однако, некоторые преподаватели указали на преграды, которые мешают им заниматься физической активностью, такие как нехватка времени из-за высокой нагрузки на работе, отсутствие мотивации или интереса к занятиям спортом, а также физические ограничения или заболевания.

Тем не менее, многие преподаватели выразили желание начать заниматься физической активностью или увеличить свою активность в будущем. Это подтверждает, что осознание пользы физической активности для здоровья присутствует у большинства преподавателей. Таким образом, можно сделать вывод, что в целом преподаватели Северо-Восточного федерального университета понимают важность и благотворное влияние физической активности на укрепление здоровья. Но в данное время не приходится говорить о систематической двигательной активности преподавателей. Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки).

Мы сегодня говорим о развитии персонального бренда преподавателя вуза в условиях цифровизации образования [3] – как часть бренда физическое здоровье, активность должны стать одним из основных критериев конкурентоспособности специалиста, особенно это актуально в условиях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года и включения в первоочередных мерах по повышению рейтинга СВФУ повышение физической активности студентов и сотрудников как конкурентоспособности вуза.

Список литературы:

1. Здравоохранение в России. 2021: Стат.сб. – М., 2021. – 171 с.

2. Коленникова Н. Д. Воздействие пандемии на социально психологическое самочувствие и поведение россиян / Н.Д. Коленникова // ИНАБ. Российское общество в условиях пандемии: год спустя (опыт социологической диагностики). - 2021. - № 2. - С. 18–32.

3. Колодезникова С.И., Неустроева Е.Н. Разработка персонального бренда преподавателя вуза в условиях цифровизации образования / С.И. Колодезникова, Е.Н. Неустроева. – Якутск: Изд. Дом СВФУ, 119 с.

4. Неустроева Е.Н., Иванова А.Д. Вопросы дистанционного образования: плюсы и минусы // Глобальный научный потенциал. – 2021. - №10 (127). – С.126-128.

УДК 796

## ВЗГЛЯД УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА СИСТЕМУ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ

Егорова Л.А.

Управление Спортивными Сооружениями Тульской Области  
THE VIEW OF HIGH SCHOOL STUDENTS ON THE SYSTEM OF  
TEACHING PHYSICAL CULTURE IN SCHOOLS

Egorova L.A.

Management Of Sports Facilities Of The Tula Region

Аннотация: в современном быстро развивающемся и постоянно меняющемся мире очень важно идти в ногу со временем, быть в курсе имеющихся тенденций и веяний, в том числе в системе преподавания физической культуры, иметь понимание и знание того, как процесс преподавания сделать интересным, увлекательным и познавательным для учащихся. Физическая культура не должна быть чем-то вынужденным и принудительным, она должна быть осознанным выбором каждого гражданина нашей страны. Для того, чтобы понять и узнать мысли учащихся по поводу системы преподавания физической культуры в школе было принято решение провести исследование, которое смогло бы как раз предоставить нам это знание.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, старшие школьники, образование, преподавание.

Abstract: in today's rapidly developing and constantly changing world, it is very important to keep up with the times, to be aware of current trends and trends, including in the system of teaching physical education, to have an understanding and knowledge of how to make the teaching process interesting, fascinating and informative for students. Physical culture should not be something forced and forced, it should be a conscious choice of every citizen of our country. In order to understand and learn the thoughts of students about the system of teaching physical culture at school, it was decided to conduct a study that could just provide us with this knowledge.

Keywords: educational process, physical culture, high school students, education, teaching.

## Введение

Цель системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоничному развитию личности людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе [1].

Одной из составляющих миссии государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации является формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения [2]. Как говорится в указе Президента России Владимира Путина «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», что к 2030 году доля граждан, систематически занимающаяся физической культурой и спортом, должна составить 70 процентов [3]. И получится ли добиться поставленных целей, во многом зависит от системы преподавания физической культуры в учебных заведениях. В связи с этим было принято решение провести пятимерное исследование, которое поможет посмотреть на учебный процесс по физической культуре глазами всех его участников. В данной статье хочу затронуть одну из групп целевых аудиторий - это учащиеся первых курсов, которые давали оценку системе преподавания физической культуры в старших классах школы.

### Организация и методы исследования

Исследование проводится в городе Тула в сентябре-октябре 2023 года методом анкетирования. Было выделено пять групп целевых аудиторий и для каждой группы составлена анкета, которую предлагалось заполнить каждому участнику исследования анонимно.

Группы целевых аудиторий, которые примут участие в исследовании:

1. учащиеся вторых и третьих курсов Высших Учебных Заведений, которые поделятся своим мнением по организации учебного процесса в ВУЗе;
2. педагоги Высших Учебных Заведений, которые расскажут свое видение;
3. учащиеся первых курсов Высших Учебных Заведений, которые оценят преподавание физической культуры в школе в старших классах;
4. учителя в школах;
5. родители детей до 14 лет.

На сегодняшний день в исследовании приняло участие 1357 человек в возрасте от 17 до 22 лет, из них 903 человека – это учащиеся первых курсов, которые оценивали преподавание физической культуры в школах. До поступления в ВУЗ дети учились в разных городах: Тула, Москва. Орел, Калуга, Краснодар. Норильск, Тамбов, Смоленск и др.

Учащимся предлагалось заполнить анонимную анкету, состоящую из 32 вопросов (рис.1, рис.2, рис.3):

1. Ваш город
2. Номер школы, в которой Вы учились
3. Ваш возраст
4. Ваш пол
  1. мужской
  2. женский
5. Были ли Вы удовлетворены организацией уроков по физической культуре в Вашей школе?
  1. Да
  2. Нет
6. Если на предыдущий вопрос Вы ответили "Нет", то напишите, что Вас не устраивало? Если ответили "Да", то можете пропустить этот вопрос.
7. С удовольствием ли Вы посещали уроки по физической культуре в школе?
  1. Да
  2. Нет
8. Сколько обязательных уроков физической культуры в неделю Вы считаете достаточным для решения задач физического воспитания учащихся?
  1. Один
  2. Два
  3. Три
  4. Четыре
  5. Пять
  6. Шесть
9. Удовлетворены ли Вы отношением учителей по физической культуре к данной дисциплине и к учащимся?
  1. Да
  2. Частично
  3. Нет
10. Что Вас не удовлетворяет в отношении учителей по физической культуре к данной дисциплине и к учащимся?
  1. Отсутствие дисциплины и организованности на занятиях.
  2. Отсутствие интересных и разнообразных занятий.
  3. Грубое отношение.
  4. Чрезмерная строгость.
  5. Нагрузка, не соответствующая уровню подготовленности учащихся.
  6. Отсутствие объяснения того, для чего выполняется то или иное упражнение, какие мышцы задействованы и как в целом та или иная нагрузка влияет на организм.
  7. Другое. Также здесь можете объяснить выбор вариантов ответов, если хотите дать более развернутый ответ.
11. Как Вы считаете, что могло бы способствовать повышению Вашей мотивации к посещению занятий по физической культуре?
  1. Да
  2. Нет
13. Носили ли занятия по физической культуре в школе образовательный характер, когда в процессе преподавания педагог рассказывал вам, какие мышцы задействованы при выполнении того или иного упражнения, какие процессы происходят в организме при выполнении физической нагрузки и т.д.? Формировалось ли понимание того, как устроено и работает наше тело?
  1. Да
  2. Нет
14. Знакомили ли учителя учащихся с терминологией, особенностями того или иного вида спорта, с техник выполнения упражнений?
  1. Да
  2. Нет
15. Как Вы считаете, должны ли занятия носить образовательный характер (анатомия, физиология и физиология на практике и определенные теоретические знания по физической культуре?
  1. Да
  2. Нет

Рис.1

22. Как Вы считаете, должны ли в занятиях присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?
  1. Да
  2. Нет
23. Объясните, пожалуйста, свой ответ на предыдущий вопрос?
24. Музыкальное сопровождение на занятии:
  1. Важно и нужно. Помогает создать настрой и поднимает настроение.
  2. Не имеет значения. Мне и с музыкой, и без музыки заниматься одинаково.
  3. Не нужно. Отвлекает и никак не влияет на учебный процесс.
25. Занимаетесь ли вы дополнительно физической культурой, фитнесом во внеучебное время?
  1. Да
  2. Нет
26. Если на предыдущий вопрос ответили отрицательно, то напишите, пожалуйста, почему?
27. Хотели бы Вы продолжать занятия физической культурой, фитнесом самостоятельно после окончания ВУЗа?
  1. Да
  2. Нет
28. Если на предыдущий вопрос ответили отрицательно, то напишите, пожалуйста, почему?
29. Как Вы считаете, должны ли быть занятия по физической культуре на 4 и 5 курсах обучения?
  1. Да
  2. Нет
30. Напишите, пожалуйста, вашу группу здоровья:
  1. Основная
  2. Подготовительная
  3. Специальная
31. Если у Вас подготовительная или специальная группа здоровья, то напишите диагноз. Если основная – поставьте прочерк.
32. Свои мысли, пожелания, замечания, идеи, касаемо организации учебного процесса, оборудования, преподавания можете написать в свободной форме. Что хотели бы исключить, добавить или изменить? Как, на Ваш взгляд, возможно совершенствовать физкультурно-спортивную работу, преподавание и сами занятия по физической культуре?

Рис.2

22. Как Вы считаете, должны ли в занятиях присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?
  1. Да
  2. Нет
23. Объясните, пожалуйста, свой ответ на предыдущий вопрос?
24. Музыкальное сопровождение на занятии:
  1. Важно и нужно. Помогает создать настрой и поднимает настроение.
  2. Не имеет значения. Мне и с музыкой, и без музыки заниматься одинаково.
  3. Не нужно. Отвлекает и никак не влияет на учебный процесс.
25. Занимаетесь ли вы дополнительно физической культурой, фитнесом во внеучебное время?
  1. Да
  2. Нет
26. Если на предыдущий вопрос ответили отрицательно, то напишите, пожалуйста, почему?
27. Хотели бы Вы продолжать занятия физической культурой, фитнесом самостоятельно после окончания ВУЗа?
  1. Да
  2. Нет
28. Если на предыдущий вопрос ответили отрицательно, то напишите, пожалуйста, почему?
29. Как Вы считаете, должны ли быть занятия по физической культуре на 4 и 5 курсах обучения?
  1. Да
  2. Нет
30. Напишите, пожалуйста, вашу группу здоровья:
  1. Основная
  2. Подготовительная
  3. Специальная
31. Если у Вас подготовительная или специальная группа здоровья, то напишите диагноз. Если основная – поставьте прочерк.
32. Свои мысли, пожелания, замечания, идеи, касаемо организации учебного процесса, оборудования, преподавания можете написать в свободной форме. Что хотели бы исключить, добавить или изменить? Как, на Ваш взгляд, возможно совершенствовать физкультурно-спортивную работу, преподавание и сами занятия по физической культуре?

Рис.3

## Результаты исследования

В статье хотим поднять на обсуждение несколько вопросов, которые были в анкете и также хочу обратить внимание на следующее: при составлении анкет и проведении исследования был отмечен очень значимый фактор, который влияет на результаты полученных сведений. И это непосредственно типы вопросов и логика вопросов, ведь, важно не просто формально собрать данные, а изучить вопрос максимально подробно, объемно и со всех сторон.

В данной статье будем говорить о результатах, полученных от прохождения анкеты 903 учащимися.



Пятый вопрос анкеты звучал следующим образом: “Были ли Вы удовлетворены организацией уроков по физической культуре в Вашей школе?”, на который 826 человек (91,5) ответили “Да” и 77 человек (8,5%) - “Нет” (рис.4).

5. Были ли Вы удовлетворены организацией уроков по физической культуре в Вашей школе?  
903 ответа

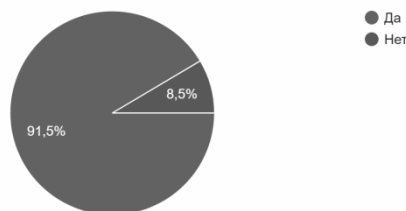


Рис.4

На первый взгляд это очень внушительная и воодушевляющая характеристика оценки удовлетворенности организацией уроков. Но для начала остановимся на 8,5%. а именно 77 человек, которые ответили отрицательно и вот несколько ответов того, что не устраивало детей на занятиях по физической культуре в школе (*пунктуация и орфография сохранены за авторами ответов*):

“Строгость, непонимание со стороны учителя, отсутствие индивидуального подхода”.

“Физкультура отсутствовала”.

“Не проводилась разминка. Неуважительное отношение к ученикам. На уроках не было индивидуального подхода”.

“Уроки не всегда вели компетентные педагоги”.

“Качество спортивного зала, инвентаря, не было доп. секций”.

“Оскорбления со стороны преподавателя и неравномерные нагрузки”.

“Всегда одно и то же, нагрузка часто не соответствует уровню физ подготовки учащихся, ненужные и неэффективные упражнения”.

“Мало разнообразия и активных уроков”.

“Насильно заставляли играть в игры с мячом и им подобные, которые я ненавижу”.

“Большинство уроков отменяют без причины да и ваще все плохо было, да”.

“Физкультура в школе была общая, думаю если она была бы как в институте по секциям, то возможно было бы лучше”.

“В 10-11 классах занятия по факту не проводились. Только несколько человек постоянно играли в волейбол”.

“Занятия физкультуры зачастую проходили в классе”.

“Наплевательское отношение учителей, не увлекающая подача занятий”.

“Отношение учителя к предмету”.

“Учитель физической культуры унижал всех тех, кто ничего не умел делать”.

“Постоянные игры в волейбол”.

“Слишком много игр и занятий с мячом”.

“Грубые преподаватели”.

“Отсутствие физкультуры в старших классах”.

“Качество занятий”.

“Не было найдено особого подхода для каждого ученика”.

“Однообразие заданий, предпочтение отдавалось играм с мячом”.

“Сидели и ничего не делали”.

“Все уроки физической культуры состояли из того, что мы разминались и играли в волейбол”.

“Не было выбора каким видом физической культуры заниматься, в основном просто играли в спорт. игры”.

“В старших классах ФК не было”.

“В старших классах не было занятий физкультуры”.

“Уровень квалификации преподавателя”.

“Для всех была общая программа. Лучше бы распределили по группам как это делается в нашем вузе”.

“Плохое отношение к проведению занятий”.

В любом случае, если смотреть по имеющемуся факту, значительно большая часть учащихся были удовлетворены организацией уроков в школе и это несомненно радостный результат. Но несмотря на это, также могу предположить, исходя из ответов учащихся, которые не были удовлетворены организацией занятий по причине отмены уроков или отсутствия физической культуры в принципе и исходя из своего педагогического опыта, что для некоторых учеников отсутствие физической культуры и ее отмена могут оцениваться как удовлетворительная организация урока.

Далее был вопрос №7: “С удовольствием ли Вы посещали уроки по физической культуре в школе?”, в котором уже 683 человека (75.6%) ответили “Да” и 220 человек (24,4%) - “Нет”, то есть значительная часть, ответивших, что были удовлетворены организацией уроков в школе посещали их без удовольствия (рис.5).

7. С удовольствием ли Вы посещали уроки по физической культуре в школе?  
903 ответа

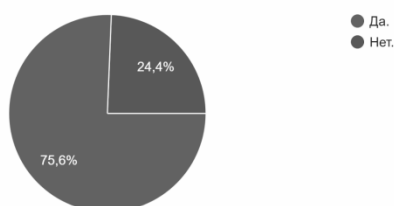


Рис.5

Вопрос №9: “Удовлетворены ли Вы отношением учителей по физической культуре к данной дисциплине и к учащимся?”. 567 учащихся (62,8%) ответили “Да”, 293 (32,4%) - “Частично” и 43 (4,8%) - “Нет”, хотя изначально 91% отвечал, что удовлетворен организацией уроков по физической культуре в школе (рис.6).

9. Удовлетворены ли Вы отношением учителей по физической культуре к данной дисциплине и к учащимся?  
903 ответа

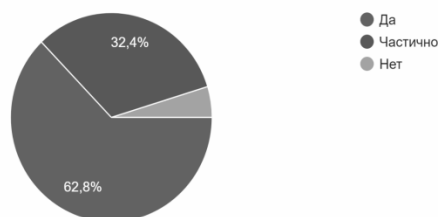


Рис.6

Вопрос №10 звучал следующим образом: “Что Вас не удовлетворяет в отношении учителей по физической культуре к данной дисциплине и к учащимся?”. И респондентам предлагалось на выбор несколько вариантов ответов, где они должны были отметить выражения, с которыми согласны и также у них была возможность написать свой вариант, если такой не был отражен в перечне.

1. Отсутствие дисциплины и организованности на занятиях.
2. Отсутствие интересных и разнообразных занятий.
3. Грубое отношение.
4. Чрезмерная строгость
5. Нагрузка, не соответствующая уровню подготовленности учащихся.
6. Отсутствие объяснения того, для чего выполняется то или иное упражнение, какие мышцы задействованы и как в целом та или иная нагрузка влияет на организм.
7. Другое.

---

И здесь мы можем наблюдать следующую картину:

1. Отсутствие дисциплины и организованности на занятиях - 114 (12,6%);
2. Отсутствие интересных и разнообразных занятий - 330 (36,5%);

3. Грубое отношение - 175 (19,4);
4. Чрезмерная строгость - 211 (23,4);
5. Нагрузка, не соответствующая уровню подготовленности учащихся - 315 (34,9%);

6. Отсутствие объяснения того, для чего выполняется то или иное упражнение, какие мышцы задействованы и как в целом та или иная нагрузка влияет на организм - 318 (35,2%).

Также в свободной форме учащиеся оставляли комментарии (*пунктуация и орфография сохранены за авторами ответов*):

“Некоторые учителя (не все) относились к урокам спустя рукава из-за чего сами ученики не относились к предмету как следует и забивали на тренировки”.

“У нас не было физкультуры в 11 классе”.

“Мало интересных и разнообразных занятий”.

Отдельно хочется отметить, что для учащихся является очень важным то, чтобы занятия были разнообразными и интересными, чтобы была нагрузка, соответствующая индивидуальным возможностям каждого ученика. И также им важно, чтобы занятия носили образовательный характер.

Так 365 (40,4%) из 903 человек не считают уроки в школе разнообразными и интересными (рис.7).

12. Считаете ли Вы уроки по физической культуре в школе разнообразными и интересными?  
903 ответа

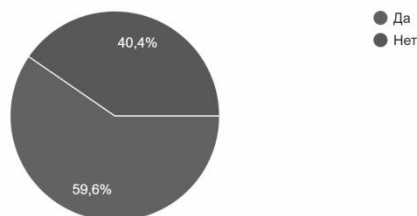
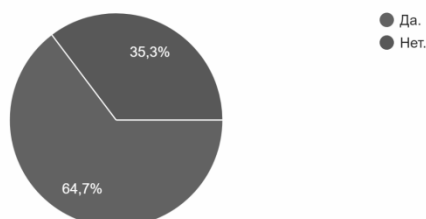


Рис.7

А 584 (64,7%) опрошенных из 903 считают, что практические занятия по физической культуре дополнительно должны носить образовательный характер (анатомия, миология и физиология на практике) и определенные теоретические знания по физической культуре (рис.8).

15. Как Вы считаете, должны ли практические занятия по физической культуре дополнительно носить образовательный характер...оретические знания по физической культуре?  
903 ответа



## Выводы

Для того, чтобы делать конкретные выводы и давать рекомендации, исследование должны пройти все группы целевых аудиторий, о которых говорилось в самом начале статьи. Когда мы увидим объемную картину учебного процесса по физической культуре глазами всех его участников, тогда уже можно говорить о том, что мы имеем на сегодняшний день, какие сильные и слабые стороны мы наблюдаем в настоящем, с какими трудностями сталкиваются ученики и педагоги, что нуждается в улучшении и совершенствовании и каким образом мы можем оптимизировать учебный процесс по физической культуре, чтобы учащиеся с желанием и вовлечением посещали уроки, а педагоги с заинтересованностью проводили занятия, делились знаниями, совершенствовались себя и были заинтересованных в личных успехах и достижениях каждого ученика вне зависимости от его физической подготовленности и его возможностей.

Но видя промежуточные результаты исследования, хочется отметить: каждое следующее поколение не похоже на предыдущее, оно отличается взглядами на жизнь, особенностями восприятия и мышления. Для современных детей очень важен позитивный эмоциональный фон, возможность самопроявления, они очень тонко чувствуют. И если они что-то не делают или делают без души, значит, их в этом не смогли заинтересовать или найти к ним подход. Ведь, каждый ребенок по своей сути удивителен и уникален. у каждого есть свои сильные стороны и качества и это прекрасно, когда в школьной среде он может в себе их раскрыть.

Говоря про уроки физической культуры в школах, хочу отметить следующее:

1. для учащихся важно, чтобы занятия были разнообразным, интересными;

2. для учащихся важно, чтобы занятия были с индивидуальным подходом к каждому ученику с учетом его физических возможностей;

3 для учащихся важно, чтобы на уроках была позитивная и доброжелательная обстановка, доброе отношение со стороны педагогов, заинтересованность в результатах каждого ученика и оценка не только по нормативам, а также по личным результатам каждого.

4. для учащихся важно иметь возможность попробовать различные направления и виды физической нагрузки, чтобы понять свои сильные и слабые стороны.

5. также учащиеся отмечают важность иметь возможность заниматься по секциям (кто-то любит игровые виды спорта, кто-то аэробику, кто-то йогу и пилатес и т.д.).

6. более 60% учащихся отметили важность того, чтобы практические занятия по физической культуре дополнительно носили образовательный

характер (анатомия, миология и физиология на практике) и определенные теоретические знания по физической культуре. Им это важно и для них это нужно. Но этот пункт следует рассматривать отдельно в рамках отдельной научной статьи. Но тем не менее, хоть я об этом говорю здесь вскользь, на него следует обратить большое внимание.

В заключении также хочется сказать, что через разнообразие вопросов по их типу, содержанию и формату, через возможность высказать свое мнение в открытой и свободной форме мы можем заглянуть в суть изучаемого вопроса не поверхностно, а глубоко и детально, и исходя из полученных данных, сформировать новые вектора развития и совершенствования изучаемого вопроса. Ведь, изначально, 91,5% были удовлетворены организацией учебного процесса по физической культуре в школе и по мере прохождения анкеты, отвечая на разнообразные вопросы, мы смогли увидеть мысли и чувства учащихся в более развернутой форме и уже 40% опрошенных не считают занятия по физической культуре в школе разнообразными и интересными.

#### Список литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.
3. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации".

УДК 796.011.3

#### ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ЦЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Храмов В.В., Храмова Т.А., Тонкоблатова И.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
Беларусь, г. Гродно

#### STUDENTS' PERCEPTION OF THE GOALS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITY DEPENDING ON THEIR LEVEL OF PHYSICAL ACTION

Khramov V.V., Khramova T.A., Tonkoblatova I.V.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus

Аннотация. В исследовании показана структура ценностных установок, которые обеспечивают вовлеченность студентов в физическую активность. Выполнено изучение особенностей восприятия целей физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от уровня физической активности. Установлено, что по мере роста регулярности внеучебных занятий физическими упражнениями возрастает уровень значимости всех целевых установок физкультурно-спортивной деятельности. Причиной является накопление позитивных эффектов физической тренировки. Результат проявляется по мере увеличения количества регулярных физических тренировок.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, целевые установки, физическая активность.

Annotation. The research shows the structure of value setting that ensure the involvement of students in physical activity. Scientifically studied the peculiarities of perception of the goals of physical education and sports activity, depending on the level of physical activity. It is established that as the regularity of extracurricular physical exercises increases, the level of importance of all target settings of physical education and sport activity increases. The reason is the accumulation of positive effects of physical training. The result is manifested as the number of regular physical training increases.

Keywords: physical education and sports activity, target settings, physical activity

## Введение

Процесс формирования физической культуры личности в ходе изучения физической культуры и спорта как учебной дисциплины должен предусматривать выработку у студентов позитивных ценностей физкультурно-спортивной деятельности. Известно, что ценностные установки взаимосвязаны с познавательными и волевыми аспектами деятельности человека [7], что указывает на принципиальную возможность воздействия на них педагогическими средствами и методами. Осознанное генерирование потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями выступает, в том числе, одним из надежных индикаторов высокого качества физического воспитания студентов, указывает на наличие сформированных компетенций в области физической культуры и спорта.

Изучение текущего уровня ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности студентов необходимо для качественной организации учебно-воспитательного процесса. Несомненно, предоставление студентам актуальной научно-методической информации о способах применения различных средств и форм двигательной активности с оздоровительной направленностью чрезвычайно важно. В свою очередь, объем и качество приобретенных знаний, умений и практических навыков должны проявиться в вовлеченности в систематические занятия физическими

упражнениями. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, оздоровительной может считаться такая физическая активность, которая соответствует уровню средней интенсивности в объеме 300 минут или высокой интенсивности в объеме 150 минут в течение недели [6]. Соответственно, для сохранения своего здоровья каждый взрослый человек должен систематически и целенаправленно применять доступные ему занятия физическими упражнениями или иной другой физической деятельности. Система физического воспитания студентов предоставляет широкий спектр занятий физическими упражнениями как в форме обязательного изучения физической культуры, так и в разнообразных занятиях по интересам, которые реализуются в форме факультатива и спортивных секций. Удовлетворение физкультурно-спортивных потребностей студенческой молодежи также может осуществляться в форме самостоятельных занятий, посещение групп спортивной и фитнес-направленности на коммерческих условиях. При этом, как показывает анализ опыта практики [2, 3], значительная часть студенческой молодежи не имеет положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Изложенное определило цель исследования, которое заключается в выявлении особенностей ценностно-мотивационных установок физкультурно-спортивной деятельности у студентов во взаимосвязи с их уровнем вовлеченности в занятия физическими упражнениями.

### Методы и организация исследования

Сбор первичного материала проводилось методом анкетного опроса в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Было опрошено 1431 студента, из них 1 курс 24% (n=343), 2 курс 17,9% (n=256), 3 курс 13,5% (n=193), 4 курс 37,8% (n=546), 5 курс 6,8% (n=98). Применялся социологический инструментарий, предназначенный для оценки качества физического воспитания студентов. Опрос производился с помощью электронной анкеты.

### Результаты исследования и их обсуждение

Оценка уровня вовлеченности студентов в занятия физическими упражнениями производилась посредством фиксации времени, которое затрачивается на занятия физической культурой и спортом в свободное от учебы время. Установлено, что 11,3% (n=161) не занимаются физическими упражнениями, 42,7% (n=611) занимаются от случая к случаю, 27,1% (n=388) занимаются менее трех раз в неделю и 18,9% (n=271) занимаются более трех раз в неделю. Соответственно было выделено четыре типологические группы, различающихся по уровню вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность: первая – отсутствие деятельности, вторая – спонтанная



деятельность, третья – деятельность на умеренном уровне, четвертая – деятельность на высоком уровне.

Исследование особенностей целеполагания при занятиях физическими упражнениями осуществлялось при помощи оценивания степени значимости отдельных физкультурно-спортивных ценностей. В качестве ценностей респондентам был предложен традиционный перечень целей, которые, как доказано [1, 4, 5], обладают значимостью в среде студенческой молодежи. Опрашиваемым студентам было предложено указать степень значимости целей физкультурно-спортивной деятельности от максимальной (5 баллов) до минимальной (1 балл) актуальности. Средние арифметические полученных уровней восприятия целей в различных типологических группах представлены на рисунке.

Ранжирование показателей целеполагания физкультурно-спортивной деятельности выявило следующую картину. Наиболее высокую значимость в заданной структуре целей заняли оздоровительные цели. На первом месте – стабильное здоровье (4,54), на втором – хорошее самочувствие (4,51). На третьем месте находится потребность в реализации эстетических потребностей – стройная фигура (красота, хорошее телосложение) (4,29). На четвертом – хорошая физическая подготовка (4,26). Гедонистическая цель – удовольствие от двигательной активности (4,11) заняла пятое место. Осознанное применение физических упражнений для стабилизации психического состояния – снятие стресса (4,06) – шестое место. Цели социального содержания – продвижение двигательной активности на собственном примере (3,69) и стремление соответствовать моде на двигательную активность (3,51) – заняли соответственно седьмое и восьмое места. В конце рейтинга, на девятом месте – подготовка к предстоящей профессиональной деятельности (3,42).

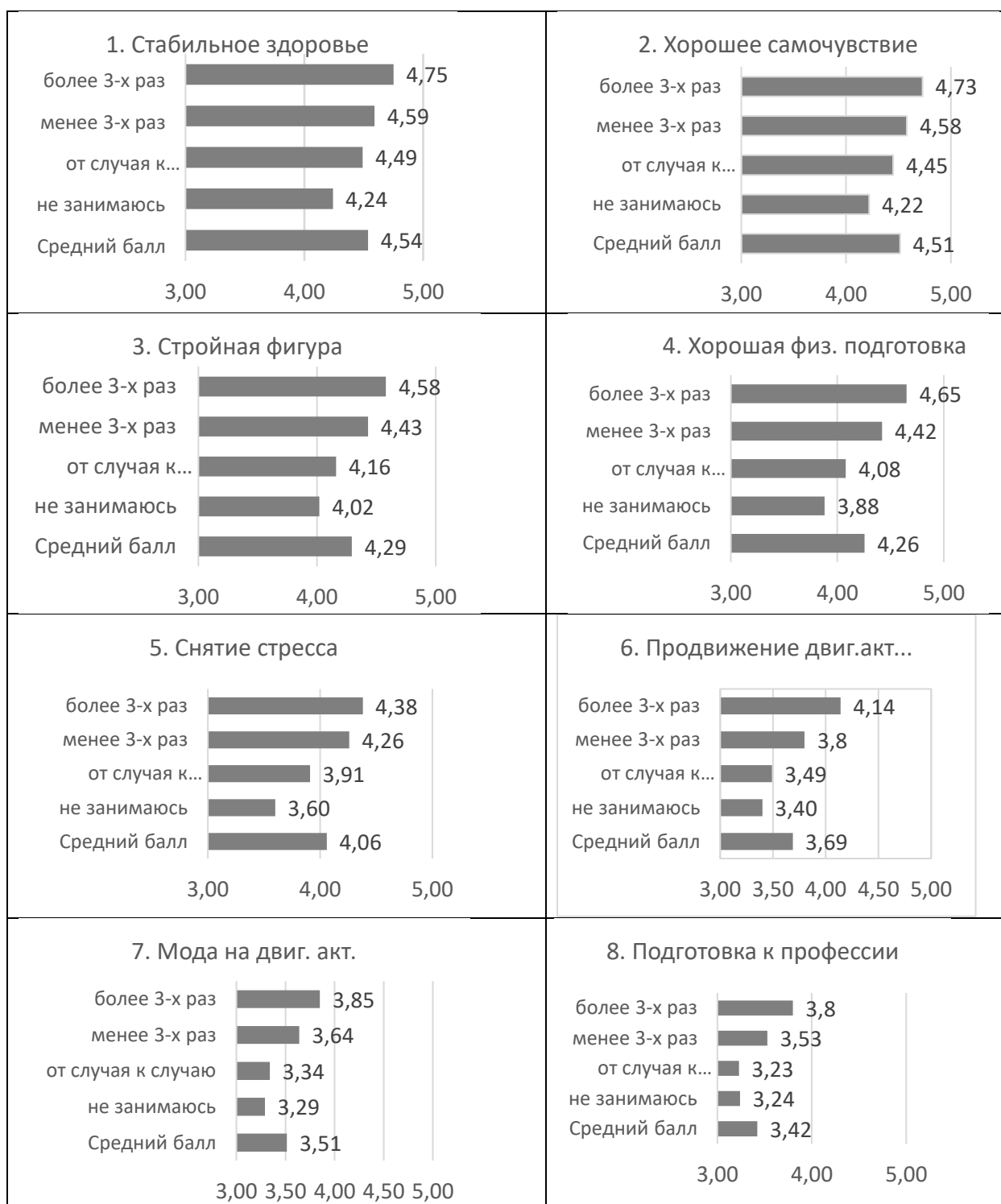


Рисунок. Показатели восприятия целей физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от уровня вовлеченности в занятия физическими упражнениями

В различных типологических группах, отличающихся по уровню вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность, структура целевых установок в целом совпадает (см. рисунок). При этом в группе с высоким уровнем вовлеченности (занятия физическими упражнениями более трех раз в неделю) целевая установка, связанная с физической подготовкой (4,65) находится на третьем месте, тогда как во всех других группах на данное место

занимает эстетическая цель (стройная фигура). Указанное отличие можно интерпретировать как проявление осознанного отношения респондентов четвертой группы к содержанию физической тренировки как целенаправленному процессу по управлению физическими кондициями.

Установлено, что показатели целеполагания физкультурно-спортивной деятельности имеют тенденцию к росту по мере увеличения количества занятий физическими упражнениями в неделю. Динамика роста имеет линейный характер (см. рисунок). Наиболее выраженные отличия фиксируются по следующим целям: хорошая физическая подготовка (группа 1 – 3,88, группа 2 – 4,08, группа 3 – 4,42, группа 4 – 4,65), удовольствие от двигательной активности (группа 1 – 3,66, группа 2 – 3,97, группа 3 – 4,24, группа 4 – 4,53), продвижение двигательной активности на собственном примере (группа 1 – 3,40, группа 2 – 3,49, группа 3 – 4,80, группа 4 – 4,14). Выявленные факты указывают на наличие механизма повышения значимости физкультурно-спортивной деятельности по мере роста регулярности физической тренировки.

**Заключение.** Полученная структура ценностных установок характеризует специфику мотивационных стимулов студентов в физкультурно-спортивной деятельности, под которой понимается целенаправленное применение занятий физическими упражнениями во внеучебное время. Установлено, что уровень вовлеченности в систематические занятия физическими упражнениями не оказывает принципиального влияния на целеполагание деятельности. Студенты всех типологических групп ожидают от таких занятий в первую очередь укрепления здоровья и сопряженные с оздоровительными воздействиями эффекты (улучшение фигуры, повышение физической подготовленности, снижение психического напряжения). Социальные стимулы (продвижение двигательной активности на собственном примере, мода на спорт) не относятся к группе доминирующих целевых установок. Зафиксировано относительно низкое значение целевой установки, направленной на выработку у студентов потребностей в применении физической тренировки для подготовки к профессиональной деятельности. Это указывает на недостаточную эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура».

По мере роста регулярности внеучебных занятий физическими упражнениями возрастает уровень значимости всех целевых установок физкультурно-спортивной деятельности. Очевидно, что причиной является выработка и закрепление положительных мотивационных стимулов двигательной активности. Данный результат проявляется по мере роста показателя вовлеченности физкультурно-спортивной деятельности.

Выявленные закономерности следует учитывать при планировании и реализации занятий физической культурой, секционных занятий, массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Список литературы:

- 1) Болотин А.Э., Пискун О.Е., Погодин С.Н. Особенности управления спортивной работой со студентами в вузах с учетом их ценностно-мотивационной ориентации / А.Э. Болотин, О.Е. Пискун, С.Н. Погодин // Теория и практика физической культуры, 2017. № 3, С. 51-53.
- 2) Горелов А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А.А. Горелов, В.П. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2009. № 1 (47), С. 28-33.
- 3) Кувшинов О.Н., Усачев, Н.А., Сурнин, Д.А. Мониторинг вовлеченности студентов Поволжского государственного университета сервиса в дисциплину «Физическая культура и спорт» / О.Н. Кувшинов, Н.А. Усачев, Д.А. Сурнин // Ученые записки университет имени П.Ф. Лесгафта, 2017. № 2 (144), С. 110-115.
- 4) Курамшин Ю.Ф., Люйк Л.В., Дьяченко Г.Б. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализам / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Люйк, Г.Б. Дьяченко // Теория и практика физической культуры, 2020. № 5, С. 42-44.
- 5) Павлютина Л.Ю. Ценности физической культуры студентов вуза / Л.Ю. Павлютина, М.Ю. Славнова, О.В. Мараховская, И.В. Полозкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2022. Вып 8, С. 26-32.
- 6) Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020, С. 4.
- 7) Философский энциклопедический словарь, Москва: Советская энциклопедия, 1983, С. 764.

**СЕКЦИЯ 4.**  
**ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
(Памяти С.-М. А. Алекперова)

УДК 74.267.5

**МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ С УЧЁТОМ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Павлюк Н.Б. <sup>1</sup>, Правдов М.А. <sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Шуйский филиал ИвГУ, Россия, г. Шуя

Аннотация. Основу системы физического воспитания учащихся составляет в основном нормативный подход, сущность которого заключается в выполнении усреднённых, обязательных и единых для всех требований, и нормативов по физическому воспитанию, что противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащегося. Модернизации системы физического воспитания предполагает формирование необходимых знаний в области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной жизни. В настоящее время возникла необходимость поиска современных подходов в организации уроков физической культуры, где будут учитываться не только анатомо-физиологические и физические особенности роста и развития ребенка, но и его двигательные возможности и потребности.

Ключевые слова: дифференцированная физическая подготовка, двигательная активность, нормативы ГТО, старшеклассники.

**METHODOLOGY OF DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING OF**  
**HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS,**  
**ACCORDING TO REGIMES OF MOTOR ACTIVITY**

Pavlyuk N.B. <sup>1</sup>, Pravdov M.A. <sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Shuya branch of IvSU, Russia, Shuya

Annotation. The basis of the system of physical education of students is mainly a normative approach, the essence of which is the implementation of averaged, mandatory and uniform for all requirements and standards for physical education, which contradicts the idea of an individual approach to the development and education of a student. Modernization of the system of physical education involves the formation of the necessary knowledge in the field of physical culture, the formation of motor skills and abilities necessary in everyday life. At present, there is a need to search for modern approaches to the organization of physical education lessons, which will take into account not only the anatomical, physiological and physical characteristics of the growth and development of the child, but also his motor abilities and needs.

Key words: differentiated physical training, physical activity, TRP standards, high school students.

Актуальность проблемы и темы исследования определяется противоречием между несоответствием содержания физического воспитания старшеклассников и дифференцированному подходу к физической подготовке с учетом их двигательной активности.

Вопросам дифференцированной физической подготовки посвящено большое число исследовательских работ, так, например, в работе Беляева А.Н. (2000) рассматривается этот аспект с учетом различных конституционных типов детей. Физическая подготовка на основе индивидуального подхода в рамках реализации программ ОБЖ и физического воспитания представлены в диссертации Даурцева К.В. (1999), Труфанов Ю.Н. (2012) рассматривал повышение эффективности обучения студентов различных спортивных специализаций основам самообороны за счет применения дифференцированного подхода к отбору минимума технико-тактических действий из спортивных видов борьбы и других единоборств. Существует достаточное количество работ, посвященных дифференцированному подходу в физическом воспитании, но нами не было обнаружено работ, направленных на разработку методики дифференцированной физической подготовки к выполнению нормативов ГТО с учетом двигательной активности старшеклассников, это послужило основанием для выбора направления настоящего исследования [1,2,3]

Можно с уверенностью сказать, что сегодня двигательная активность – это большая проблема. Школьные уроки физической культуры не в состоянии в полном объеме обеспечить потребность в движении у школьников, особенно у старшеклассников. По определению А. Г. Сухарева, состояние здоровья, развитие основных физических качеств и физическая работоспособность зависит только от двигательной активности [4] Многочисленными исследованиями подтверждается тот факт, что достаточная двигательная активность выступает как обязательное условие гармонического развития личности подростков и детей.

*Цель исследования* – опытным путем доказать эффективность методики дифференцированной физической подготовки старшеклассников с учётом режимов их двигательной активности, реализовав её на уроках физической культуры.

*Объект исследования* – процесс физической подготовки старшеклассников.

*Предмет исследования* – методика дифференцированной физической подготовки старшеклассников с учётом режимов двигательной активности.

*Задачи исследования:*

- провести анализ научно-методической, учебной литературы по проблеме исследования;
- разработать методику дифференцированной физической подготовки старшеклассников с учётом режимов их двигательной активности и реализовать её на уроках физической культуры;

- оценить физическую подготовленность старшеклассников в условиях реализации методики дифференцированной физической подготовки.

*Гипотеза исследования* – предполагается, что физическая подготовка старшеклассников, в основе которой будет учтена их двигательная активность в течение суточного режима, может способствовать высокой физической подготовленности и быть эффективной для подготовки старшеклассников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

*Практическая значимость* исследования заключается в возможности применения экспериментальной методики в процессе физического воспитания старшеклассников в условиях уроков физической культуры, для повышения интереса учащихся к урокам, повышения их двигательной активности в течение учебного дня.

#### Методы и организация исследования.

Методы, применяемые в ходе исследования, полностью соответствуют педагогическим требованиям к проведению экспериментальных работ и позволяют сделать объективные расчеты, рекомендации и выводы.

Оценка физической подготовленности проводилась по тестам для выполнения норматив ГТО: бег на 100 м, бег на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на лыжах 5 км.

Тестирование проводилось дважды в период проведения эксперимента. До начала применения дифференцированной методики физической подготовки (в начале учебного года) и по плану мероприятий и графику выполнения населением испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории городского округа Шуя на 2022 год.

Анализ двигательной активности старшеклассников показал необходимость разработки и применения на уроках физической культуры дифференцированной методики физического воспитания, то есть основанной на индивидуальных особенностях двигательного режима конкретного ученика. На основании анализа учебно-методической литературы, а также результатов предварительных исследований была разработана методика индивидуализированного подхода к обучению и развитию физических качеств юношей 10 классов на основе учета их двигательной активности в течение дня.

Целью экспериментальной методики стало совершенствование учебно-воспитательного процесса по предмету «физическая культура» на основе учета индивидуальных двигательных возможностей учащихся и дифференциации процесса обучения и развития физических качеств.

Методика дифференцированной физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры с учётом режимов двигательной активности была направлена на решение следующих задач:

1. Индивидуальный подход в развитии физических способностей и подведение старшеклассников к выполнению норм ГТО.

2. Повышение физической подготовленности через увеличение двигательной активности.

3. Развитие индивидуальных способностей ученика, ликвидация в отставании физической готовности к выполнению норм ГТО.

4. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями для повышения двигательной активности и развития физических качеств.

5. Приобретение теоретических знаний в области самоконтроля, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, ведения здорового образа жизни.

Экспериментальная методика дифференцированной физической подготовки была направлена на составление индивидуальных программ и подбор способов и видов двигательной деятельности на уроке и во внеурочной деятельности, чтобы они наиболее соответствовали решению задач индивидуального физического совершенствования учеников в зависимости от их начального уровня физической подготовленности и их двигательного режима. Были составлены специальные комплексы физических упражнений, ориентированные на развитие у учащихся старших классов умений самостоятельно осваивать элементы физического самосовершенствования. Комплексы упражнений и методика их развития были составлены поурочно по пяти группам физических качеств: 1) выносливость; 2) сила; 3) быстрота; 4) гибкость; 5) ловкость. Оценка результатов физической активности занимающихся, осуществлялась с помощью анализа входящего, промежуточного и итогового тестирования физической подготовленности по тестам нормативов ГТО.

Было проведено предварительное исследование двигательной активности учеников, по этим данным подростков 10 «А» и 10 «Б» класса МОУ СОШ №7 г.о. Шуя, распределили на три группы в каждом классе: учащиеся в высоком двигательном режиме, со средним двигательным режимом и с низким двигательным режимом.

Таблица 1

Индивидуальные задания для учеников с разным уровнем  
двигательной активности

(Карточка - задание для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств)

Вид деятельности	Низкий двигательный режим	Средний двигательный режим	Высокий двигательный режим
Прыжки на месте на упругой стопе	2 подхода по 20 прыжков подряд Темп средний, отдых	2 подхода по 25 прыжков подряд Темп средний, отдых	2 подхода по 30 прыжков подряд Темп высокий, отдых



	между подходами-3 мин.	между подходами-2 мин.	между подходами-2 мин.
Прыжки вверх с максимальным усилием, стремясь достать предмет (подвешенный мяч, отметка на стене)	10 прыжков подряд в среднем темпе. 2 серии Отдых между подходами 2 мин.  Расстояние для прыжка вверх 35-50 см.	15 прыжков подряд в среднем темпе. 2 серии Отдых между подходами 1,5 мин. Расстояние для прыжка вверх 40-60 см.	15 прыжков подряд в быстром темпе 2 серии Отдых между подходами 1 мин. Расстояние для прыжка вверх 45-65 см.
Прыжки на месте с подтягиванием коленей к животу	2 подхода по 10 прыжков; темп выбираем самостоятельно. Отдых между подходами - 2 мин.	3 подхода по 10 прыжков; темп средний. Отдых между подходами -1 мин.	3 подхода по 10 прыжков; темп высокий. Отдых между подходами -1 мин.
Выпрыгивание вверх из полу приседа	4 раз подряд с максимальным усилием, темп средний. 4 подхода с паузой отдыха между ними-40 сек.	5 раз подряд с максимальным усилием, темп быстрый. 4 подхода с паузой отдыха между ними-35 сек.	6 раз подряд с максимальным усилием, темп быстрый. 4 подхода с паузой отдыха между ними-30 сек. задание выполняется с отягощением

Для разных групп применялось разное время и количество раз выполнения упражнений, темп их выполнения, время для восстановления, расстояние. Если ученики начинали устойчиво выполнять упражнение, укладываясь во временные границы, то его переводили в другую группу, повышая коэффициент двигательной активности.

#### Анализ результатов исследования.

Двигательная активность школьников старших классов проводилась методикой шагометрии. Применялись приложения на телефоне, позволяющие измерить количество шагов, сделанное учеников в течение заданного временного промежутка. С учениками, участвующими в эксперименте предварительно была проведена беседа и инструктаж, обсуждение условий эксперимента и был проведен замер длины шага для внесения показателей в настройки программы. Это позволило получить более точные результаты. Ученикам было интересно принять участие в эксперименте. В течение недели испытуемые записывали количество шагов, пройденных за сутки. Собранные данные позволили получить количество локомоций за неделю и найти средний показатель за неделю. Так по итогам первой недели измерений, ученики 10-х классов были распределены на три условные группы с высоким, средним и

низким уровнем двигательной активности. Результаты распределения учеников по группам представлены в табл.2

Таблица 2

Начальное распределение учеников по группам двигательной активности (%)

	Низкий уровень 6000-8000 шагов	Средний уровень 8500-10000 шагов	Высокий уровень 11000-13000 шагов
КГ n=12	25%	58%	17%
ЭГ n=14	28,5%	50%	21,5%

Был проведен опрос учеников старших классов с целью изучения их двигательной активности. В результате проведенного опроса, можно заключить, что двигательная активность старшеклассников 10-х классов, принявших участие в исследовании, недостаточна относительно принятых возрастных норм, как по количеству локомоций, так и по времени. Необходимо применять меры по увеличению двигательной активности старшеклассников. Опрос также показал, что у учеников в основном нейтральное отношение к урокам физкультуры, а занятия физкультурой никак не влияют на их общее состояние и работоспособность, при этом основной целью посещения уроков физической культуры выступает только получение оценок.

В начале педагогического эксперимента большинство учеников (юношей) старших классов в обеих опытных группах показали в результате тестирования, что их физическая подготовленность соответствует бронзовому знаку ГТО. Достоверно значимых различий обнаружено не было при  $p > 0,05$  (табл.3).

Таблица 3

Результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	КГ (n=12)	ЭГ (n=14)
Бег на 100 м.(с)	14,4±0,6	14,35±0,5
Бег на 3 км. (мин., с)	15.10±1.05	14.55±0.55
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7,5±1,5	7,5±1,0
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	5,75±1,5	5,5±1,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205±10,5	195,5±9,5

Результаты итогового тестирования показали достоверные различия при оценке развитости скоростных способностей (в тесте бег на 100 метров) при  $p < 0,05$ , при тестировании выносливости в беге на 3 км  $p < 0,001$ , а вот при выполнении теста в беге на лыжах на 5 км. Статистически достоверных различий

не было обнаружено при  $p > 0,05$ . При выполнении тестов на оценку силовых способностей в тесте «Подтягивание на высокой перекладине» так же обнаружены достоверные различия при  $p < 0,001$ , как и при оценке гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» и при тестировании скоростно-силовых способностей  $p < 0,05$ .

Таблица 4




Результаты тестирования физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы, при выполнении нормативов ГТО

Тесты	КГ (n=12)	ЭГ (n=14)	t	p
Бег на 100 м.(с)	14,1±0,6	13,9±0,5	2,61	<0,05
Бег на 3 км. (мин., с)	14.20±0.55	13.15±0.45	4,24	<0,001
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9,5±1,5	13,5±1,5	5,48	<0,001
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	10,5±1,5	11,5±1,5	2,83	<0,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215±10,5	235,5±10,0	2,16	<0,05
Бег на лыжах, 5 км. (мин., с)	24.30±0.55	23.55±0.45	0,79	>0,05

Наибольших темпов прироста результатов добились юноши при оценке гибкости (52,1% - в экспериментальной группе и 47,6% в контрольной группе) и при оценке силовых способностей - 55% и 21% соответственно. В среднем динамика показателей физической подготовленности у юношей контрольной группы составила 16,34 %, а у юношей экспериментальной группы – 27,58%. Данные, полученные в ходе эксперимента, могут свидетельствовать об эффективности применяемой методики дифференцированного подхода физической подготовки с учетом двигательного режима старшеклассников. Об эффективности применяемой методики также можно судить по числу юношей, выполнивших нормы ГТО соответственной ступени (табл.5).

Таблица 5

Показатели выполнения нормативов комплекса ГТО, учениками старших классов, участвующих в эксперименте (кол-во учеников)

Группа			
Контрольная группа (n=12)	2	7	3

Экспериментальная группа (n=14)	8	6	0
---------------------------------	---	---	---

В экспериментальной группе все ученики выполнили нормативы комплекса ГТО, при этом - на серебряный знак (6 учеников) и золотой знак (8 учеников), нет ни одного ученика, кто выполнил нормативы комплекса на бронзовый знак ГТО. Тогда как в контрольной группе всего двое учащихся справились с нормативами комплекса ГТО на золотой знак, 7 учеников на серебряный знак и трое учеников справились всего на бронзовый знак ГТО.

#### Выводы.

- В ходе анализа литературных источников, мы заключили, что уже давно возникла необходимость развития личностно-ориентированного обучения с учетом не только возрастных и половых особенностей физического развития учащихся, но и с учетом их двигательного режима.

- В ходе экспериментального исследования была разработана методика дифференцированной физической подготовки старшеклассников с учётом режимов их двигательной активности. Данная методика была построена на основе индивидуальных особенностей двигательного режима конкретного ученика и была реализована на уроках физической культуры. Сущность экспериментальной методики дифференцированной физической подготовки была направлена на составление индивидуальных программ и подбор способов и видов двигательной деятельности на уроке и во внеурочной деятельности, были составлены специальные комплексы физических упражнений, ориентированные на развитие у учащихся старших классов умений самостоятельно осваивать элементы физического самосовершенствования.

- Оценка физической подготовленности старшеклассников, в условиях реализации методики дифференцированной физической подготовки осуществлялась в результате анализа входящего, промежуточного и итогового тестирования физической подготовленности по тестам нормативов комплекса ГТО. Динамика результатов физической подготовленности старшеклассников показала, что методика дифференцированной физической подготовки на основе учета двигательной активности эффективна в условиях школьного урока физической культуры и способствует лучшей подготовленности учащихся к выполнению норм комплекса ГТО. В среднем динамика показателей физической подготовленности у юношей контрольной группы составила 16,34 %, а у юношей экспериментальной группы – 27,58%.

#### Список литературы:

1. Беляев А.Н. Физическая подготовка учащихся старшего школьного возраста различных конституционных типов/ А.Н. Беляев// автореф. дисс. канд..пед.наук – Волгоград – 2000 – 23 с. – код доступа: [http://irbis.gnpbu.ru/Aref\\_2000/Belyaev\\_A\\_N\\_2000.pdf](http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2000/Belyaev_A_N_2000.pdf)
2. Даурцев К.В. Обучение старшеклассников приемам самозащиты

на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания/ К.В.Даурцев// дисс...канд.пед.наук: Санкт-Петербург – 1999- 123 с.- код доступа: <https://www.dissercat.com/content/obuchenie-starsheklassnikov-priemam-samozashchity-na-osnove-individualnogo-podkhoda-v-ramkak>

3. Труфанов Ю.Н. Методика обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки/ Ю.Н. Труфанов //Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 7(77) – 2011 год - код доступа: file:///C:/Users/Наталья/Downloads/metodika-obucheniya-studentov-fizkulturnogo-vuza-osnovam-samooborony-s-ispolzovaniem-differentsirovannogo-podhoda-k-otboru-soderzhaniya-trenirovki.pdf

4. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения/ А. Г. Сухарев// М.: Знание, 1991. 87 с. - код доступа: [https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_rc\\_3173697/](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_rc_3173697/)

УДК 796.01

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К АКТИВИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Самусенков О. И., Самусенкова Е. И., Карпушин К. Ю., Сучкова Ю. Р.

«Российский государственный художественно-промышленный университет им.С.Г.Строганова», Россия, Москва

Samusenkov O. I., Samusenkova E. I., Karpushin K. Y., Suchkova Y. R.

"S.G.Stroganov Russian State University of Art and Industry", Moscow, Russia

Аннотация: проблемы, связанные со спортом, физической культурой и здоровым образом жизни, остаются актуальными и важными в настоящее время. Мировая общественность все больше осознает необходимость заботиться о своем здоровье, а также существует необходимость в подготовке квалифицированных специалистов в области спорта и физической культуры. Кроме того, возникает множество научных и методических проблем, связанных с физической культурой и спортом, которые требуют решения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, физическая активность, здоровье

Annotation: problems related to sports, physical culture, and a healthy lifestyle remain relevant and important today. The global community increasingly realizes the need to take care of their health, as well as the need to train qualified specialists in the field of sports and physical culture. In addition, there are many scientific and methodological problems related to physical culture and sports that require solutions. In addition, there are many scientific and methodological problems related to culture and sports that need to be addressed.

Keywords: healthy lifestyle, sport, physical culture, physical activity, health.

Введение. Спорт, физическая культура и здоровый образ жизни являются очень важными аспектами нашей жизни, и существует множество научно-методических проблем, связанных с ними. Ниже перечислены некоторые из них:

1. Проблема снижения физической активности в обществе. Современный образ жизни, связанный с технологическим прогрессом и сидячей работой, приводит к снижению физической активности в обществе и увеличению заболеваний, связанных с недостатком движения.

2. Проблема подготовки специалистов в области спорта и физической культуры. Существует необходимость в подготовке квалифицированных специалистов в области спорта и физической культуры, которые могут помочь людям сохранить свое здоровье и достигнуть спортивных целей.

3. Проблема научной обоснованности методик тренировок. Многие спортсмены и любители физической культуры сталкиваются с проблемой отсутствия научной обоснованности методик тренировок, что может привести к травмам и недостаточному прогрессу в достижении спортивных целей.

4. Проблема мотивации людей к занятиям спортом и физической культурой. Многие люди испытывают трудности с мотивацией к занятиям спортом и физической культурой, что может привести к отсутствию достаточной физической активности и увеличению риска заболеваний.

Решение этих проблем требует усилий со стороны научных и общественных организаций, государственных и частных институтов, а также активного участия людей в поддержании своего здоровья.

Цель: изучение научно-методических проблем спорта, физической культуры и здорового образа жизни.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методические проблемы спорта, физической культуры и здорового образа жизни;

2. Выявить пути решения научно-методических проблем спорта, физической культуры и здорового образа жизни.

В первую очередь необходимо более подробно изучить проблемы снижения активности в обществе, подготовки специалистов в области спорта и физической культуры, а также проблеме мотивации людей к занятиям спортом и физической культурой.

Проблема снижения физической активности в обществе является актуальной и охватывает множество слоев населения в разных странах мира. В основе этой проблемы лежат изменения в образе жизни и поведении людей. Современный стиль жизни, связанный с работой в офисе, длительным времяпровождением перед экранами мониторов и гаджетов, не способствует увеличению физической активности. Кроме того, некоторые социальные и экономические факторы, такие как отсутствие времени, денежных средств, доступа к спортивным объектам и оборудованию, также могут ограничивать возможности для занятий спортом и физической активности.

Снижение уровня физической активности может приводить к серьезным здоровьесберегающим проблемам, таким как ожирение, повышенный уровень холестерина в крови, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, а также к различным психологическим проблемам, таким как депрессия, тревога и стресс.

Решение проблемы снижения физической активности в обществе может быть связано с созданием условий для проведения массовых спортивных мероприятий, повышением доступности к спортивным объектам и оборудованию, а также путем разработки и реализации национальных программ, направленных на повышение уровня физической активности населения. Кроме того, необходимо проводить информационную работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни и значимости физической активности для здоровья.

Подготовка специалистов в области спорта и физической культуры является одной из важных задач, стоящих перед современным обществом. Специалисты в этой области играют важную роль в развитии спортивной культуры, повышении уровня физической активности населения и создании условий для укрепления здоровья нации.

Однако, существуют проблемы, связанные с подготовкой специалистов в этой области. Во-первых, не всегда образовательные программы соответствуют современным требованиям и потребностям в данной сфере. Во-вторых, часто отсутствует необходимый уровень квалификации у преподавателей и тренеров. В-третьих, отсутствие достаточного финансирования, а также проблемы в оборудовании и доступности к спортивным объектам, могут ограничивать возможности для обучения и тренировок.

Проблема подготовки специалистов в области спорта и физической культуры является многогранной и требует комплексного подхода к ее решению. Ниже перечислены несколько способов, которые могут помочь решить данную проблему:

1. Совершенствование образовательных программ и методик обучения. Необходимо постоянно обновлять программы обучения и методики преподавания, чтобы они отвечали современным требованиям и были адаптированы к новым технологиям и методам тренировки.

2. Укрепление материально-технической базы учебных заведений. Необходимо обеспечить учебные заведения современным оборудованием и инфраструктурой, которые позволят студентам получить практические навыки на высоком уровне.

3. Развитие научно-исследовательской деятельности. Необходимо увеличить объем научно-исследовательских работ, проводимых в области спорта и физической культуры, чтобы ученые могли разработать новые методы тренировки и улучшить существующие.

4. Повышение престижа профессии тренера. Необходимо проводить информационную работу и пропаганду профессии тренера, чтобы привлечь больше молодых специалистов в данную область и улучшить качество подготовки.

Проблема мотивации людей к занятиям спортом и физической культурой является одной из наиболее актуальных и распространенных проблем в области здорового образа жизни. Многие люди признают

необходимость физической активности, но часто не могут найти достаточно мотивации для начала или продолжения занятий. Это может быть связано с различными факторами, такими как отсутствие времени, недостаточная информированность о преимуществах физических нагрузок, отсутствие подходящих условий для занятий и т.д.

Для решения проблемы мотивации к занятиям спортом и физической культурой можно использовать различные методы. Один из методов - это информационно-просветительская работа, которая направлена на повышение осведомленности людей о преимуществах физической активности и здорового образа жизни. Также можно использовать методы позитивной мотивации, например, создание благоприятной атмосферы для занятий, проведение мероприятий, повышающих интерес к занятиям, и применение наград и поощрений за достижения в спорте и физической культуре.

Другой метод - это индивидуализация подхода к каждому человеку, учитывая его интересы, возможности и потребности. Например, предложение разнообразных видов спорта и физических нагрузок, а также учет особенностей здоровья и возрастных особенностей каждого человека. Также важно создание комфортных условий для занятий спортом и физической культурой, таких как доступность спортивных объектов и услуг, качественное оборудование и тренерская поддержка.

В заключение мы можем констатировать, что нами были изучены научно-методические проблемы спорта, физической культуры и здорового образа жизни, а также и выявлены методы их решения.

Список литературы:

1. Актуальные проблемы развития спорта и физической культуры в современном обществе / под ред. Н.В. Смирновой. - М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2018. - 324 с.
2. Бобров, А. А. Методика преподавания физической культуры: учебник для студентов вузов / А. А. Бобров, В. М. Волков. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018. - 336 с.
3. Демкина, Н. А. Основы физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов / Н. А. Демкина, Л. Н. Белова. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018. - 320 с.
4. Курмангалиев, Е. А. Основы спортивной науки / Е. А. Курмангалиев. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 368 с.

УДК 378.046.4

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Черных Е.В.



*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»,  
Россия, г. Липецк*

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF  
PROFESSIONAL COMPETENCE OF SPECIALIZED SPECIALISTS

Chernykh E.V.

The State budgetary institution of additional education of the Lipetsk region "Regional integrated sports school of the Olympic Reserve",  
*Russia, Lipetsk*

Аннотация. В современном мире повысился спрос на самостоятельную, компетентную, творческую личность, владеющую необходимой информацией и знаниями, способную принимать решения и лично отвечать за их реализацию, что существенно повышает уровень конкурентоспособности специалиста. В статье рассматривается опыт работы спортивного учреждения по развитию профессиональной компетенции тренера по виду спорта. Предлагаемая форма работы интересна тем, что формирование профессиональной компетенции специалиста организуется в рамках его практической деятельности и развивает умение предметно решать задачи.

Ключевые слова: компетенция, тренер, педагогические средства, развитие, процесс, деятельность.

Annotation. In the modern world, the demand for an independent, competent, creative person who has the necessary information and knowledge, is able to make decisions and is personally responsible for their implementation has increased, which significantly increases the level of competitiveness of a specialist. The article discusses the experience of a sports institution in developing the professional competence of a coach in a sport. The proposed form of work is interesting in that the formation of the professional competence of a specialist is organized within the framework of his practical activities and develops the ability to objectively solve problems.

Key words: competence, trainer, pedagogical means, development, process, activity.

В динамичном формате социально-экономических изменений, происходящих в мире, существенно повышается спрос на инициативную, творческую личность, способную к деятельной адаптации к изменяющимся требованиям жизни и профессии, к приобретению и усвоению новых знаний. Тем самым объективно возрастает значимость процесса формирования профессиональных компетенций личности.

Вопросы профессиональной компетентности рассматриваются в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Современные подходы и трактовки профессиональной компетентности весьма различны.

Существующие на сегодняшний день в зарубежной литературе определения профессиональной компетентности как «углубленного знания», «состояния адекватного выполнения задачи», «способности к актуальному выполнению деятельности» [2,3,6].

Вопросам профессионализма и профессиональной компетентности всегда уделялось пристальное внимание ученых и практиков. Общетеоретические основы профессиональной компетентности раскрываются в научных исследованиях В. П. Беспалько, Е.В.Бондаревская, Б.С.Гершунский, И. А Зимней, Э. Ф. Зеера, В. А. Исаева, А. К. Марковой, Н.С. Розов, В. А. Слостенина, М.А. Чошанов, В. Д. Шадрикова и др.

Особенностью труда в отрасли физическая культура и спорт является то, что в нем в соотносимой мере представлены и управленческие, и педагогические характеристики. И. П. Андриади, Г. Д. Бабушкин, А. А. Деркач, А. Я. Корх, В. Ф. Костюченко, Н. Э. Пфейфер, И. Н. Решетень, Ж. К. Холодов и др.

Под профессиональной компетентностью понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной тренерской деятельности. Профессионально компетентным можно назвать тренера, который на достаточно высоком уровне достигает стабильно высоких результатов в развитии и воспитании [9].

Формирование профессиональной компетенции тренерских кадров переживает глубокую внутреннюю трансформацию. Меняется не только сложившаяся десятилетиями информационно-методическая база, но и смещаются акценты внутри профессиональной деятельности специалистов.

Ни одно учебное заведение не может обеспечить подготовку специалиста на длительный срок по причине стремительного развития науки и техники. Используется единица устаревания знаний специалиста – «период полураспада профессиональной компетентности» [10].

Цель исследования – анализ и апробация педагогических форм развития профессиональной компетентности тренера по виду спорта.

Объект исследования – процесс формирования профессиональной компетентности тренера по виду спорта.

Предмет исследования - педагогические условия развития профессиональной компетенции.

Гипотеза исследования - формирование профессиональной компетентности тренера по виду спорта будет осуществляться успешно, если разработана и внедрена эффективная модель совершенствования профессиональной компетентности тренера по виду спорта в системе его профессиональной деятельности.

Поскольку компетентность является деятельностной характеристикой и отражает субъективную позицию в деятельности, то и её появление должно оцениваться на основе совокупности знаний, умений, личностных качеств и поведенческих реакций в профессиональных ситуациях, целостную

способность и готовность специалиста решать разнообразные профессиональные задачи и проблемы, то есть интегративность [5].

Способы оценивания при этом должны наполняться таким содержанием, которое позволит определить возможность специалиста совершать адекватные профессиональные действия. Для этого можно использовать оценку профессиональной деятельности специалиста в проблемных ситуациях или фрагментах профессиональной деятельности. При этом знания усваиваются и реализуются специалистом в контексте конкретных профессиональных действий [6,8].

Ориентация специалиста на активизацию собственной профессиональной деятельности позволяет предопределить характер их работы - будет она творческой или репродуктивной. Для оптимальной активности личности характерны адекватная оценка своих сил, возможностей и реальное представление о трудностях и условиях достижения ценностей, к которым она стремится.

Любая деятельность индивида сопоставима с деятельностью других и зависит от влияния социальной среды. Именно в соактивности наиболее полно реализуются потенциалы каждого человека, проявляется его индивидуальность, вырабатываются взаимоприемлемые критерии и эталоны сравнения, развиваются и удовлетворяются личностные притязания, происходит взаимная коррекция усилий [7,10].

Современному специалисту необходимо соответствовать социоэкономическим условиям жизнедеятельности, уметь эффективно применять современные технологии в своей профессиональной деятельности, быть интересным своим ученикам.

Результаты исследований. С целью развития профессиональной компетенции специалиста, мы разработали ряд педагогических мер для тренеров-преподавателей по видам спорта в рамках основной профессиональной деятельности.

Апробация проводилась на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва». В эксперименте были задействованы 69 тренеров по 10 видам спортивных единоборств, где занимаются более двух тысяч спортсменов.

Оценка профессиональной компетенции проводилась по пятибалльной системе (5.0-4.0 высокий уровень, 3.9-3.0 – средний, 2,9- 2,0 – низкий, 1,9 и менее – компетентность отсутствует) по четырем критериям: информационная компетентность, коммуникативная, диагностическая и управленческая.

Респонденты показали высокие результаты, средняя оценка 4,05 балла. Были выявлены слабые стороны подготовки профильных специалистов: умение проектировать свою деятельность (3,2 балла), умение применять современные цифровые технологии в практической деятельности (3,4 балла),

организация и проведение теоретического блока занятий со спортсменами (2,8 балла).

На основе полученных данных была разработана внутрикorporативная программа по развитию профессиональной компетенции специалистов физкультурно-спортивной отрасли, которая состоит из трёх модулей.

Первый модуль: «Проектная деятельность». Проектная деятельность – современная, удобная форма решения частных и глобальных задач как отдельно специалиста, так и организации в целом. Внедрение проектной деятельности как средства социализации спортсменов мы использовали ранее, с 2018 года. С 2020 года этот вид работы включили в комплекс мер по работе с тренерами по видам спорта, инструкторами-методистами и другими профильными специалистами. В настоящее время разработано 12 проектов, два проекта были заявлены на участие в федеральных конкурсах, один проект получил грант. Это важный аспект работы, так как дает возможность тренерам и администрации школы увидеть интересы подрастающего поколения, найти точки соприкосновения с детьми и молодёжью, достичь более высокого уровня доверия и взаимопонимания.

Второй модуль: «Современные технологии подготовки спортсменов». Профильные специалисты отдела изучают научные публикации по вопросам профессиональной деятельности, на основе полученных материалов готовят информационные блоки для специалистов отделения, организуют методические советы.

Отдельно рассматриваются проблемные моменты, например организация и проведения теоретических занятий.

Многие согласятся, что очень часто тренеры игнорируют проведение теоретических занятий, мотивируя тем, что они дают знания во время проведения практических занятий. Да, часть информации они предоставляют, но, этого недостаточно, так как качественные знания систематизируются, выстраиваются в определенную структуру, анализируются. Таких результатов достичь на практических занятиях невозможно. Это требует достаточно высокой концентрации внимания, сосредоточенности, активной позиции в познавательной деятельности.

Третий модуль: «Научно-методическая деятельность» включает в себя исследовательскую деятельность, публикацию научных материалов и участие в работе научно-практических конференциях, выставках, семинарах и т.д.

Исследовательская деятельность предполагает проведение оценки результативности соревновательной деятельности спортсменов, анализ показателей технической, тактической, ОФП И СФП. На основе полученных результатов проводится корректировка плана подготовки группы спортсменов или спортсмена.

Один раз в полгода тренеры по видам спорта выступают с открытым докладом, где рассказывают о полученных результатах своей деятельности, нововведениях в построении тренировочной и соревновательной деятельности, применении педагогических средствах восстановления, о

спортивных достижениях воспитанников, о среднесрочных и ближайших перспективах развития.

За последние три года сотрудники отдела спортивных единоборств, приняли участие в работе 17 международных и всероссийских научно-практических конференциях, опубликовано 6 статей в научных сборниках, общий объем публикаций 4,1 печ.л. Самостоятельно организовали две школьные конференции.

В настоящее время продолжается работа в данном направлении. Промежуточные результаты уже сейчас позволяют говорить о положительных результатах внедренной предложенной схемы работы с профильными специалистами в рамках одной организации. Только за один год работы уровень проектной деятельности вырос на 0,8 балла, применение современных технологий повысился на 0,6 балла, показатель организации и проведения теоретического блока занятий со спортсменами вырос на 1,0 балла.

Выводы. Способность к постоянному наращиванию квалификации и уровня профессиональной компетентности в рамках некогда приобретенной профессии - необходимое качество современного специалиста. Такой подход рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Внедрения в практику системы развития профессиональной компетенции тренера по виду спорта в рамках своей практической деятельности — это один из путей достижения максимальных результатов в области спортивной деятельности, которые характеризуются должным качеством услуг по подготовке спортсменов.

На следующем этапе планируется внести корректировки в предложенную модель педагогических условий развития профессиональной компетенции профильных специалистов, экспериментально проверить и обосновать эффективность её применения.

#### Список литературы:

1. Бегидова, С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста по физической культуре и спорту/ Адыг.гос.ун-т. – М., Майкоп, 2001. - 269с.: ил., табл.

2. Бешенков, С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21.

3. Быстрицка, Е.В. Проектный подход к построению профессионально-педагогической компетенции специалиста в области физической культуры и спорта//Теория и практика физической культуры. – 2007. -№11. – С. 50-55.

4. Иванова, А.В. Познавательная самостоятельность как психолого-педагогическая проблема в современном образовании /А.В. Иванова, А.Г. Скрыбина, Л.А. Дарбасова. - Мир науки, культуры, образования, 2019; № 5 (78): 140-142.

5. Ильин, Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. - 224 с.

6. Колодезникова, С.И., Колодезникова, М.Г. Формирование управленческой компетенции специалиста в сфере физической культуры и спорта// Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - № 13. – С.75-80.

7. Маркова, А.К. Психология профессионализма. Москва, Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. - 308 с.

8. Осипова, С.И. Познавательная активность как объект педагогического анализа/ С.И. Осипова, Н.С. Агишева. - Научно-практический журнал: «Гуманизация образования». 2016; № 2. 89-96.

9. Подобед, В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. 2004. – 232 с.

10. Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека/ В.Д. Шадриков.- Москва; Институт психологии РАН, 2013. -210 с.

УДК 378.1

## ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДНЕЙ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Венгерова Н.Н.<sup>1</sup>, Люк Л.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Автономной некоммерческой организации высшего образования «Художественно-технический институт»

Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточной интеграции программного материала по теории и методике физической культуры в средней образовательной школе с материалом по дисциплине «Биология» (базовый уровень знаний), что определяет низкий уровень теоретических знаний студенток высшей школы, а также ситуации недостаточной комплектации инвентарём спортивных залов в средней и высшей школе.

Ключевые слова. Непрерывное физкультурное образование, высшая школа, анкетирование, субъективная оценка, студентки.

PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY AND HIGHER SCHOOL

Vengerova N.N.<sup>1</sup>, Lyuk L.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>St. Petersburg State University of Economics,

<sup>2</sup>Autonomous non-profit organization of higher education "Artistic and Technical Institute"

Annotation. The article deals with the problem of insufficient integration of the program material on the theory and methodology of physical culture in a secondary school with the material on the discipline "Biology" (basic level of knowledge), which determines the low level of theoretical knowledge of female students of higher education, as well as the situation of insufficient equipment for sports halls in middle and high school.

Keywords. Lifelong physical education, higher school, questioning, subjective assessment, female students.

## Введение.

Модернизация непрерывного физкультурного образования предъявляет новые требования к профессиональной подготовке педагогов, готовых к реализации новых, эффективных технологий организации учебного процесса, направленных на формирование личности обучающихся, повышение их активности в области оздоровления организма.

Преимущество образовательных программ по физической культуре при реализации задач непрерывного физкультурного образования является неизменным условием планомерного и управляемого процесса физического развития и подготовки учащейся молодёжи.

Вузовская система образования является уникальной, т.к. это образовательная система, которая включает в себя все направления и все виды физической культуры [4]. При этом модернизация нынешней системы физического воспитания студенческой молодёжи возможна при внедрении в практику лично ориентированного обучения [6] как здоровьесберегающего компонента, который обеспечивает:

- предоставление студенту возможности выбора вида спорта;
- оценку не только результатов, но и процесс его достижения;
- выявление индивидуальных особенностей студентов и организацию обучения (содержание, методы, средства) в соответствии с этими особенностями.

Некоторые авторы [1; 3] высказываются о необходимости «глобализации» физической культуры в среде учащихся, т.к. за последние годы отмечено монотонное снижение уровня их физической подготовленности, понижение качества соматического здоровья.

Современное непрерывное физкультурное образование представлено 4 этапами (дошкольное, школьное, высшее образование, самосовершенствование человека в зрелом и пожилом периоде жизни), где в первых 3 этапах государство принимает активное участие.

Общее физкультурное образование для взрослого населения в настоящее время как система знаний отсутствует, хотя имеются результаты научных исследований по обоснованию процесса физического образования и воспитания граждан зрелой возрастной группы с целью предотвращения преждевременного старения организма, поддержания активной жизнедеятельности при использовании средств оздоровительной физической культуры.

Непрерывное физкультурное образование должно являться одним из приоритетных направлений в развитии современной российской образовательной системы, которое будет способствовать повышению осознанной двигательной активности как в рамках образовательных учреждений, так и вне их, а также на протяжении всей человеческой жизни.

Неспециальное физкультурное образование должно быть направлено на реализацию ценностей людьми для личного потребления, и

рассматриваться на нескольких уровнях: целеполагания, целостного содержания, предметно-методического содержания [2; 5].

Организация и методы. В условиях учебного процесса по физической культуре со студентками младших курсов вузов Санкт-Петербурга (Санкт-Петербургского государственного экономического университета (n=270) и Автономной некоммерческой организации высшего образования «Художественно-технический институт» (n=126)) в осеннем семестре 2022-23 учебного года проведено педагогическое исследование (анкетирование) по выявлению субъективной оценки респондентами условий организации и содержание учебного процесса в средней школе. Следует отметить, что в анкетировании приняли участие студентки, проживающие не только в Санкт-Петербурге, но и приехавшие из других регионов России (Мурманск, Североморск, Петрозаводск, Пермь, Сургут, Ставрополь и др.).

Результаты. В результате исследования определено, что в большинстве школ (46,0% и 54,0%) имеется один и два (35,0 и 33,0%, соответственно) спортивных зала. Но имеется незначительное количество школ (19,0% и 13,0%, соответственно), имеющих более 2 спортивных залов.

Положительным моментом является тот факт, что дополнительные (факультативные, секционные) физкультурные занятия проводились в более чем половине (57,0% и 52,0%, соответственно) средних учебных заведений.

Оснащенность спортивных залов оборудованием и инвентарём характеризуется наличием двух групп видов: стандартный набор и дополнительное оборудование (таблица 1).

Таблица 1 - Оснащение инвентарём и оборудованием спортивных залов средних школ Санкт-Петербурга и регионов России

СПбГЭУ			ВХУТЕИИ		
анг	Р	%	анг	Р	%
Вид оборудования			Вид оборудования		
Основной (стандартный) набор инвентаря					
	1	9		1	9
	6,0			4,0	
	2	9		2	8
	3,0			9,0	
	3	8		3	7
	9,0			9,0	
		8		4	7
	9,0			2,0	
	4	5		5	6
	8,0			6,0	
	5	5		6	5
	3,0			6,0	
	6	5		7	3
	2,0			9,0	
	7	3		8	1
	1,0			7,0	
Дополнительный инвентарь					



8	2	Тренажёр	9	2	Тренажёр
	8,0	ы		4,0	ы
	2	Магнитоф	1	1	Магнитоф
	8,0	он	0	8,0	он

Недостаточное количество оборудования (снарядов) для проведения занятий по разделу «Гимнастика» не позволяет в полной мере проводить занятия по мужскому и женскому многоборью спортивной гимнастики (19,0% и 27,0%, соответственно).

Наиболее предпочтительными разделами учебной программы по физической культуре в средней школе являются спортивные игры (40,0% и 31,0%, соответственно) и лёгкая атлетика (31,0% и 30,0%, соответственно). Несмотря на то, что занятия лёгкой атлетикой являются сезонными (на улице), популярность данного раздела значительна. Лыжная подготовка является наименее востребованной - 10,0% и 12,0%, соответственно.

Музыкальное сопровождение занятий или частичное его использование (в определённой части урока) применялось лишь в трети случаев (30,3%) и только тогда, когда в содержание включались (37,5%) средства современных физкультурно-оздоровительных технологий. Наиболее популярными направлениями определены: классическая оздоровительная аэробика (33,3%) и силовые тренировки (31,1%). Стретчинг, йога, танцевальные упражнения как самостоятельный вид занятия или как фрагмент урока используются крайне редко (20,0%, 6,7% и 5,7%, соответственно). Следует отметить, что преподавателями физической культуры в школе на обязательных уроках используются средства дыхательной, релаксационной (36,0%; 47,0%, соответственно) и корригирующей гимнастики (45,0%; 40,0%, соответственно).

Педагогический контроль за учащимися на занятиях по физической культуре является неотъемлемой частью процесса обучения по дисциплине. В результате анкетирования студенток нами выявлено, что в большинстве случаев (62,0% и 61,8%, соответственно) тестирование по определению уровня физической подготовленности и функционального состояния не проводилось.

Студентки СПбГЭУ сообщили, что лишь в незначительном количестве школ учителя по физической культуре проводят тестирование: физического (11,5%), психологического (5,5%) и функционального состояния (6,0%), уровня физической подготовленности (11,0%) учащихся. При этом текущий контроль на конкретном занятии в виде оценивания физической нагрузки по данным пульсометрии проводился в 35,0% случаев, периодически - 27,2%, иногда - 25,5%.

Несмотря на содержание и устоявшийся порядок проведения занятий по физической культуре в школе, данный вид учебной дисциплины вызывает положительные эмоции и желания заниматься физическими упражнениями в 56,0% (СПбГЭУ) и 61,0% (ВХУТЕИН) случаях. Это положение подтверждено тем, что больше половины (65,0% и 61,0%, соответственно) респондентов в период обучения в общеобразовательной школе посещали дополнительные

занятия физической культурой вне сетки часов в школе (15,0%), в спортивной школе (13,0% и 18,0%, соответственно). Наибольшее предпочтение в выборе места дополнительных занятий отдавалось занятиям на базе какого-либо фитнес клуба (38,0% и 33,0%, соответственно).

Предпочтение в выборе средств ФК занимающимися отдается использованию в содержание двигательных программ физкультурно-оздоровительных технологий (таблица 2).

Таблица 2 - Предпочтение студенток при выборе средств физической культуры на академических занятиях в высшей школе

Вид	СПбГЭУ			ВХУТЕИН		
	анг	И	Назв ание напр авления	анг	И	Назв ание напр авления
Физк ультурно- оздоровител ьные техно логии	1	3,8	Аэро бика	1	5,3	Аэро бика
	2	2,8	Стре тчинг	2	8,5	Стре тчинг
	3	3,0	Йога	3	2,8	Танц евальные упражнения
	4	2,9	Танце вальные упражнения	4	0,9	Йога
Трад иционные разделы программы	5	,5	ОФП	5	,7	Легк ая атлетика
	6	,6	Легк ая атлетика	6	,4	ОФП
	7	,2	Воле йбол	7	,7	Воле йбол
	8	,3	Баск етбол	8	,7	Баск етбол

Внедрение в практическую деятельность специализированных кафедр физической культуры средств и методов физкультурно-оздоровительных технологий позволит не только в полной мере реализовать учебный материал программы, но и повысить образовательный уровень студенток в области организации здорового образа жизни человека, помочь приобрести необходимые навыки рациональной организации режима труда и отдыха. Всё это является немаловажным для создания устойчивой потребностно-мотивационной и ценностной системы взглядов, которая определяет успешность программы по сохранению и улучшению работоспособности и состояния физического здоровья студенческой молодёжи.

Обсуждение.

Субъективные оценки студентами собственного физического здоровья, телосложения, физической подготовленности базируются на представлениях и «физическом благополучии» без понимания научных основ о человеческом организме и его функционировании, т.к. данному разделу программы в средней школе не уделялось должного внимания - на уроках биологии в 8 классе (70 часов - 6 часов резерва).

Следует отметить, что 2 разделу «Опора и движение» выделено 7 часов, где включена тема «Значение физических упражнений и культуры труда для формирования скелета и мускулатуры» - 2 часа. Вопросам влияния занятий физическими упражнениями на другие органы и их функционирование, здоровье физическое и психическое в программе не уделяется внимания вообще. Таким образом, очевидна причина отсутствия знаний у студентов младших курсов вуза и понимания процессов, происходящих в организме как в повседневной жизни, так и при выполнении физической нагрузки, неспособность максимально достоверно оценить своё здоровье и т.д.

Преподаватели кафедр «Физической культуры» сталкиваются с тем, что молодёжь, пришедшая в высшую школу для получения профессионального образования, имеет низкий уровень знаний (за предыдущий период образования (средняя школа)) по предметам «Биология» и «Физическая культура», что, возможно, определяется как отсутствующая интеграция учебного материала, его несовершенством, так и формальным отношением учителей.

Нами определено, что молодые девушки на момент поступления в вуз недополучили объём теоретических знаний и практических умений по:

- методикам самоконтроля на занятиях физическими упражнениями;
- по оценке уровня физической подготовленности;
- не сформированы представления об индивидуальных особенностях телосложения человека;
- организации режима и состава питания;
- влиянию физической нагрузки на организм человека и т.д.

Тема «Питание и энергообеспечение двигательной активности» у студенток вызывает повышенный интерес, что способствует формированию представлений, особенно у девушек, о рациональном питании как средстве коррекции показателей телосложения, позволит избежать нарушений пищевого поведения (анорексии).

Исходя из сложившейся ситуации, назрела необходимость пересмотра содержания теоретического курса по физической культуре (72 академического часа) в сторону формирования знаний у студентов нефизкультурных вузов с акцентом на вопросы:

- естественно-научных основ жизнедеятельности человека (особенности течения физиологических процессов в организме человека во время выполнения физической нагрузки, биоэнергетический потенциал человека, особенности энергообеспечения двигательной активности, качество питания человека при различной физической нагрузке и т.д.);

- теории и методики оздоровительной физической культуры (оздоровительная тренировка, режимы тренировки и их особенности, условия и технология проектирования индивидуальных двигательных программ, определения адекватности средств физической культуры и т.д.);

- вопросы психологического сопровождения занимающихся (формирование мотивации, определение направления личностного совершенствования, способы и средства нивелирования последствий стресса, технологии телесно-двигательных практик и т.д.);

- вопросы контроля и самоконтроля занимающихся за физическим и психологическим состоянием (методики: спортивной медицины, психоанализа, по определению показателей физического развития, физической кондиции, функционального состояния организма девушкики т.д.).

На наш взгляд, при коррекции содержания не только теоретического курса по физической культуре, но и элективной дисциплины по ФК в высшей школе целесообразно руководствоваться изменением интереса молодёжи к темам теории, методики и практики физической культуры, которые имеют жизненное применение.

Предлагается - при коррекции содержания теоретического курса по физической культуре в высшей школе учитывать актуальные вопросы для молодёжи в вопросах биологии и физиологии человеческого организма, а также изменений показателей организма в результате выполнения физической нагрузки, методик самоконтроля, подбора адекватных средств и методов физической культуры для повышения физических кондиций.

#### Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. Непрерывное физкультурное образование/ В.К. Бальсевич, Г.И. Попов, Н.И. Санникова. - М.: РГУФК, 2010;

2. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: Монография/ В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008.- 168 с.;

3. Минин, Е.Ф. Нестандартные средства и подходы в оздоровительной тренировке/ Е.Ф. Минин// Молодёжь и социальные проблемы Северо-Западного региона: Матер. научно-прак. конф. - Мурманск: МГТУ, 2009.- С. 145-149;

4. Миронов, В.Д. Актуальные проблемы совершенствования преподавания дисциплины «Физическая культура» на современном этапе/ В.Д. Миронов//Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы научно-метод. конф. (СПб, 16-17 июня 2010г.). - СПб: ПГУПС, 2010. - С.3-9;

5. Собянин, Ф.И. О некоторых теоретических аспектах физкультурного образования/ Ф.И. Собянин// Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы 1-го междунар. научного конгресса, часть 1.- Белгород: БГУ, 2009.- С. 29-31;

6. Усольцева, С.Л. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов/ С.Л. Усольцева, Т.Ю. Степина, А.В. Екимова, С.Д.

Мишнева, Н.В. Потапова, Р.Н. Кирвонбаев// Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы научно-метод. конф. (СПб, 16-17 июня 2010г.). - СПб: ПГУПС, 2010.- С. 17-20.

УДК 796

О МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ  
СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Николаев Г.М., Федорова С.Н.

Марийский государственный университет, Россия, г. Йошкар-Ола

ON THE MODERNIZATION OF THE PROCESS OF PREPARING  
BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALTIES FOR THE  
IMPLEMENTATION OF THE SPORTS SELECTION METHODOLOGY

Nikolaev G.M., Fedorova S.N.

Mari State University, Russia, Yoshkar-Ola

Аннотация. В статье раскрыта необходимость модернизации процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Перечислены мероприятия, необходимые для улучшения подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Приведены результаты эксперимента по внедрению педагогических мероприятий по оптимизации подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Продемонстрированы результаты формирования у студентов различных компонентов готовности к реализации методики спортивного отбора. Сделаны выводы об эффективности предложенных педагогических мероприятий как средства оптимизации подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора.

Ключевые слова: подготовка бакалавров, студенты, спортивный отбор, готовность к реализации методики спортивного отбора.

Annotation. The article reveals the need to modernize the process of preparing bachelors of physical education specialties to implement the methods of sports selection. The measures necessary to improve the preparation of bachelors of physical education specialties for the implementation of the sports selection methodology are listed. The results of an experiment on the introduction of pedagogical measures to optimize the preparation of bachelors of physical education specialties for the implementation of the sports selection methodology are presented. The results of students' formation of various components of readiness for the implementation of the sports selection methodology are demonstrated. Conclusions are drawn about the effectiveness of the proposed pedagogical measures as a means of optimizing the preparation of bachelors of physical education specialties for the implementation of the sports selection methodology.

Keywords: bachelor's degree preparation, students, sports selection, readiness to implement the sports selection methodology.

### Введение.

Процесс модернизации системы физкультурного образования, в последние годы является неотъемлемой частью работы учреждений высшего образования, ведущих подготовку специалистов в области физической культуры и спорта. Переход к двухуровневой системе высшего образования, требует постоянного обновления учебной и учебно-методической работы на факультетах физической культуры, ведущих подготовку бакалавров [2]. Речь идет, прежде всего, о том, что современное профессиональное образование осуществляет переход от парадигмы изучения студентами определенного перечня знаний, умений и навыков к формированию в ходе образовательного процесса вуза специалиста, обладающего широким спектром компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с актуальными потребностями общества, решать наиболее актуальные практические профессиональные задачи [1]. Наблюдая за ситуацией на мировой спортивной арене, можно заметить неуклонный рост конкуренции в большинстве видов спорта, усложнение технико-тактической составляющей большинства спортивных дисциплин, изменение требований к морфофункциональным характеристикам спортсменов и пр. В соответствии с этим, в рамках осуществления профессиональной деятельности в области физического воспитания и спорта, важным требованием к компетентности специалиста, становится его способность и готовность к реализации методики спортивного отбора [4]. Тем более, что спортивный отбор не является одномоментным мероприятием, а проводится практически на всех этапах многолетней спортивной подготовки [3]. Именно грамотно проведенный спортивный отбор является одним из важнейших условий спортивной успешности практически во всех видах спорта.

Анализ имеющихся в свободном доступе образовательных программ вузов, ведущих подготовку бакалавров в области физической культуры показал, что в вузах практически отсутствуют учебные курсы, посвященные непосредственно формированию готовности студентов-бакалавров к реализации методики спортивного отбора и не отражены профессиональные компетенции, связанные с формированием у студентов умений и навыков в области спортивного отбора. На этой основе были поставлены задачи, связанные с необходимостью модернизации процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Эти задач касались:

- разработки педагогической модели формирования готовности студентов-бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора;
- формирования содержания обучения студентов реализации методики спортивного отбора;

- определения показателей сформированности у студентов готовности к реализации методики спортивного отбора;

- разработки средств контроля процесса и результатов формирования у студентов готовности к реализации методики спортивного отбора.

Организация и методы исследования. В ходе решения перечисленных выше задач, на базе Марийского государственного университета было организовано и проведено лонгитюдное исследование в виде педагогического эксперимента, на формирующем этапе которого была реализована разработанная педагогическая модель формирования готовности студентов-бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Для оценки результатов проведенного эксперимента, использовались методы контрольного тестирования, анкетирования, анализа документации, экспертных оценок. Критериями готовности студентов к реализации методики спортивного отбора выступили показатели сформированности мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов готовности к реализации методики спортивного отбора.

Результаты исследования отражены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Результаты формирования когнитивного компонента готовности к реализации методики спортивного отбора в процессе педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Оценка результатов контрольного теста	Констатирующий этап	Контрольный этап
Неудовлетворительно	96% (192 чел.)	0% (0 чел.)
Удовлетворительно	4% (8 чел.)	0% (0 чел.)
Хорошо	0% (0 чел.)	20% (40 чел.)
Отлично	0% (0 чел.)	80% (160 чел.)

Таблица 2 – Результаты формирования когнитивного компонента готовности к реализации методики спортивного отбора в процессе педагогического эксперимента в контрольной группе

Оценка результатов контрольного теста	Констатирующий этап	Контрольный этап
Неудовлетворительно	98% (98 чел.)	12% (12 чел.)
Удовлетворительно	2% (2 чел.)	18% (18 чел.)
Хорошо	0% (0 чел.)	60% (40 чел.)
Отлично	0% (0 чел.)	10% (10 чел.)

Таблица 3 - Результаты формирования деятельностной и рефлексивной готовности студентов из экспериментальной и контрольной групп к применению методики спортивного отбора, полученные на контрольном этапе педагогического эксперимента

Группа	Деятельностный компонент	Рефлексивный компонент
Экспериментальная	100% (200 чел.)	98% (196 чел.)
Контрольная	36% (36 чел.)	24% (24 чел.)

Для изучения формирования мотивационного компонента готовности студентов-бакалавров к реализации методики спортивного отбора, на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента было проведено анкетирование, результаты которого указали на то, что к окончанию педагогического эксперимента в экспериментальной группе была полностью сформирована мотивационная готовность к реализации методики спортивного отбора у 98% членов группы (196 человек), а в контрольной группе – у 60% (60 человек).

#### Обсуждение результатов.

Продемонстрированные результаты педагогического эксперимента указали на то, что:

- результаты, полученные в контрольной группе, свидетельствуют о том, что при использовании обычных средств и методов подготовки студентов-бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, формирование готовности к реализации методики спортивного отбора проходит недостаточно эффективно. Особую сложность вызывает формирование рефлексивного компонента готовности к реализации методики спортивного отбора. Это указывает на необходимость модернизации процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора.

- разработанные педагогические мероприятия по модернизации процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, реализованные на формирующем этапе педагогического эксперимента, показали свою эффективность как средства формирования мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов готовности к реализации методики спортивного отбора. Об этом свидетельствуют результаты, полученные в экспериментальной группе.

В соответствии с содержанием проведенной в ходе исследования работы по развитию готовности студентов к реализации методики спортивного отбора, в качестве мероприятий, направленных на модернизацию процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, можно рекомендовать:

- включение содержательных блоков о методике спортивного отбора в различные лекционные курсы дисциплин, для реализации принципа



непрерывности в подготовке студентов к реализации методики спортивного отбора;

- разработку и реализацию практических заданий, кейс-задач, проектной деятельности по вопросам методики спортивного отбора в прохождении студентами практики, в лабораторно-практические занятия и т.п.

- обеспечение возможности обратной связи студентов с преподавателями и тренерами по вопросам разработки и реализации методики спортивного отбора;

- проведение постоянного педагогического контроля формирования различных компонентов готовности студентов к реализации методики спортивного отбора.

Заключение. Таким образом, была актуализирована необходимость модернизации процесса подготовки бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора и показаны реальные пути решения данной задачи.

#### Список литературы

1) Андреева И.Г. Концепция практико-ориентированного подхода к образованию в высшей школе / И.Г. Андреева, Л.В. Брыкова // Изв. Волгогр. гос. пед. Унта, 2020. № 5, С. 4–9.

2) Елисеев Е.В. Тезисы развития и модернизации систем организации учебной и учебно-методической работы университета физической культуры / Е.В. Елисеев // Здоровоохранение, образование и безопасность, 2020. №1 (21), С. С. 77-86.

3) Уголькова Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е.Р. Уголькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. №2 (180), С. 426-430.

4) Хагай В.С. Спортивный отбор и ориентация (организационно-методический аспект) / В.С. Хагай, Н.Н. Быков // В сб.: Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в организациях внутренних дел России, 2016, С. 225-228.

УДК 796/799

#### ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Самусенков О. И.<sup>1</sup>, Самусенкова Е. И.<sup>2</sup>, Хаценкова А. К.<sup>3</sup>,

Доктор педагогических наук, Профессор, заведующий кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Россия, Москва<sup>1</sup>

Старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Россия, Москва<sup>2</sup>

студент, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Россия, Москва<sup>3</sup>

#### PROBLEMS OF MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION

Samusenkov O. I.<sup>1</sup>, Samusenkova E. I.<sup>2</sup>, Khatsenkova A. K.<sup>3</sup>,

S.G. Stroganov FGBOU RGHPU, Russia, Moscow

Аннотация: В условиях современной реальности, возрастает спрос на то, чтобы происходил прогресс цифровых платформ для обеспечения учебно-методическими материалами, этот вопрос не обходит стороной и сферу физкультурно-спортивной и оздоровительной среды, так как необходима информатизация образования для повышения его качества. Новые технологии способствуют лучшему развитию людей в области спорта и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, цифровые технологии, цифровые платформы.

Abstract: In the conditions of modern reality, there is an increasing demand for the progress of digital platforms to provide educational and methodological materials, this issue does not bypass the sphere of the physical culture, sports and recreational environment, since informatization of education is necessary to improve its quality. New technologies will contribute to the better development of people in the field of sports and physical culture.

Key words: physical culture, sports, development, digital technologies, digital platforms.

Цифровизация образования меняет не только содержание образовательных программ, но и подачу информации. Информационные технологии окружают нас повсюду: в домах, школах, университетах, на улицах, больницах, и участвуют в нашей жизни и будут продолжать свое развитие с каждым годом, именно поэтому проблема реализации цифрового образования, стоит так остро и является актуальной. Благодаря этому будут повышены показатели навыков и умений.

На данный момент уже активно используются такие достижения информационных технологий, как электронные дневники, интерактивные доски, проекторы, площадки для онлайн занятий, однако нет единой платформы для проведения дистанционных уроков или дополнительной информации в цифровом варианте в единой форме, которая бы способствовала более подробному самостоятельному изучению, освоению материала, обеспечивала сбор, анализ и распространение передового опыта, поэтому на данный момент важной задачей является именно её разработка. Подобная информационная технология, интегрированная с подобной трансформацией в сфере спортивной медицины, науки, образования позволяла бы проводить также и статистическое наблюдение за результатами, отслеживать обеспечение различных форм физкультурно-спортивной деятельности формировать и совершенствовать спортивную инфраструктуру в шаговой доступности с учетом потребностей лиц, в том числе с ограниченными возможностями. В настоящий момент цифровые образовательные платформы используются не только в вузах и школах, но и для повышения уровня квалификации сотрудников различных организаций, а также в сфере бизнеса и они являются эффективными.

Несмотря на то, что цифровизация образования подразумевает под собой изменение роли учителя в образовательном процессе, оно не имеет в виду полную отмену привычной, традиционной системы образования, на данный момент лишь внедрение технологий в учебный процесс. Также выработать таким образом самодисциплину, ответственность, что способствовало бы повышению эффективности образования, так как даже при полном контроле, человек который не желает получать знания, не несет осознания происходящего, которые могут выработаться благодаря трансформации процесса обучения, не будет происходить усвоение информации. Помимо изменений в системе образования, необходимо развитие информационный инфраструктуры, повышение квалификации преподавателей для того, чтобы они могли владеть новыми технологии для решения профессиональных задач, для того, чтобы в полной мере использовать новые способы получения информации, технологии, оборудование, для перестройки под систему, провоцирующую на то, чтобы человек сам научился добывать информацию и желал её искать.

Использование компьютеров в образовательных целях довольно сильно улучшает процесс усвоения информации, помогает проверять и отслеживать результаты, что способствует регуляции подачи информации и ее редакции для увеличения продуктивности, оптимизация учебной деятельности, также есть возможность подачи информации в различных видах, наглядной форме таких, как видео, аудио, картинки, презентации, анимации. Помимо теории, полученной благодаря цифровым технологиям, необходима и практика, приобретенные знания повышают результат и позволяют уменьшить количество ошибок уже в реальности. Для беспрепятственной реализации с области цифровой трансформации системы управления нужна единая политика создания и применения информационных технологий и актуализация, гармонизация законодательства, которая бы обеспечивала изменения в области физической культуры, спорта. Такие перемены привели бы к более высоким показателям, повышению эффективности, благодаря использованию новых технологий, которые бы включали в себя также и базы данных, ИТ-сервисы на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, в том числе межведомственное взаимодействие

Цифровизация в сфере физкультурно-спортивной и оздоровительной среды образовательной организации включает в себя развитие единой политики создания и применения информационных технологий, контроль учебного процесса, изменение учебной системы, обучение самих специалистов в сфере физической культуры и спорта под новую систему образования, чтобы они могли владеть новыми технологиями и быть квалифицированными сотрудниками, а именно получить новые умения в области ИТ для работы в дистанционном формате или при использовании цифровых платформ, увеличение заинтересованности людей в занятиях физической культурой и спортом с помощью разработки, осуществления и

популяризации соответствующих онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей и систем управления взаимоотношениями с клиентами. Для подобных изменений в этой сфере необходимо финансирование и поддержка государства, так как нужно оборудование и специалисты для разработки.

Изучение материалов, а именно научно-методической литературы в сфере цифровых информационных технологий в физкультурном образовании и физической культуры и анализа опыта применения в реальной жизни технологий в физкультурном образовании показали, что развитие цифровых платформ для обеспечения учебно-методическими материалами физкультурно-спортивной и оздоровительной среды образовательной организации увеличит эффективность, повысит навыки и умения, также способствовало бы выработке таким образом самодисциплины, ответственности, что способствовало бы повышению результативности образования. Ранее созданные технологические разработки, которые были использованы в учебном процессе, доказали свою пользу, поэтому на данный момент является важным продолжение цифровых разработок в сфере физической культуры, спорта. Такие изменения потребуют преобразований в самом процессе обучения программе, применение информационной среды, разработки единой платформы (в которой бы были мультимедийные системы с образовательным содержанием, компьютерные контролирующие программы и тесты, удаленный доступ образовательного назначения с включением аудио, фото и видео, ресурсы интернета образовательного назначения, интерактивные лекции в виде презентаций, цифровые видеофильмы) и единой системы ее контроля, создание новых, оптимальных методик построения занятий, технические ресурсы, так как не все российские спортивные школы и вузы имеют возможность приобрести современное информационное оборудование, а также не каждый обучающийся имеет компьютер с выходом в сеть, но конкуренция, развитие и поддержка государства приведут к поиску внедрению в учебно-тренировочный процесс самых ведущих технологичных средств и методов обучения и тренировки, формирование баз данных, которые требуют финансирования современных программно-аппаратных комплексов, которые бы помогали быстро оценивать и исправлять учебно-тренировочный процесс, повышение квалификации специалистов, анализ техники движения спортсменов, проектирования тактических схем ведения спортивной борьбы, анализа функционального состояния спортсменов, оценки адаптационных способностей человека к физической нагрузке. Цифровизация приведет к повышению эффективности образования при помощи новых информационных и коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Белоусова Д.А. Информационные технологии в системе «физическая культура и спорт» / Д.А. Белоусова // Студенческий научный форум: материалы VII международ. студ. электрон. науч. конф. – Кемерово, 2015.

2. Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. -практ. конф. /Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31.

3. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с. Пермяков О. М., Бараковских К. Н. (г. Екатеринбург, Россия) Современные информационные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту

4. Петров, П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Прикладная информатика. – 2013. – №4. – С. 14-21.

5. Петров, П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 6–8

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>.

УДК 378

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД И СПЕЦИФИКА ЕГО  
РЕАЛИЗАЦИИ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Павицкая З.И.

Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Россия, Казань

TECHNOLOGICAL APPROACH AND SPECIFICS OF ITS  
IMPLEMENTATION IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN SPORTS

Pavitskaya Z.I.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia

Аннотация. Интенсивный процесс информатизации современного общества оказывает огромное влияние на образовательную деятельность ВУЗов. Информационные и коммуникационные технологии, всеобщая компьютеризация и наукоемкость требуют более фундаментальной

подготовки специалистов спортивного профиля. В статье анализируются базовые понятия, связанные с данной темой, раскрываются основные функции и особенности использования технологического подхода в процессе подготовки специалистов спортивного профиля.

Ключевые слова: технологический подход, образование, специалист, спортивный профиль, спортивная деятельность.

Annotation. The intensive process of informatization of modern society has a huge impact on the educational activities of universities. Information and communication technology, general computerization and knowledge-intensiveness require more fundamental training of sports specialists. The article analyzes the basic concepts related to this topic, reveals the main functions and features of the technological approach in the process of training specialists in the field of sports.

Key words: technological approach, education, specialist, sports profile, sports activities.

### Введение.

Модернизация и информатизация современного социального пространства привели к необратимым изменениям в системе подготовки специалистов спортивного профиля. Технологический подход заставил полностью переосмыслить сущность образовательной деятельности.

Традиционное образование требовало усвоения определенного количества знаний, которые в научном сообществе определялись определенными нормативными актами. Специалист, получивший квалификацию в той или иной сфере, должен был уже уметь применять их на практике. Устойчивая социальная модель развития общества долгое время позволяла это делать и прогнозировать определенный результат.

Организация и методы исследования. Основу составляют основные закономерности обучения, дидактические принципы; положения проблемно - деятельностной концепции обучения, разрабатываемой в педагогике высшей школы: о многофункциональности образовательной деятельности, высокой технической оснащенности образовательного процесса в рамках инновационного ВУЗа, например, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, гибкости и мобильности управления деятельностью преподавателей и студентов, комплексности в содержании, организации, методике и контроле процесса обучения с использованием современных образовательных технологий в педагогическом процессе.

### Результаты исследования и обсуждение.

Современные процессы модернизации и информатизации способствуют непрерывному умножению объема социального знания, который необходимо усвоить в рамках образовательных программ. К сожалению, не всегда это удастся, существуют ограничения по зачетным единицам, ФГОСам и т.д. Кроме того, у самой социальной системы общества меняются потребности и взгляды на образовательную подготовку специалистов спортивного профиля. Современный специалист должен иметь

определенный объем профессиональных знаний и умений, уметь их использовать в профессиональной практике и быть способным к непрерывному самообразованию [1].

В педагогике и теории образовательной деятельности категория «подход» используется для описания следующих процессов:

- Осмысление и анализ определенных педагогических явлений или образовательного процесса, в нашем случае процесс подготовки специалистов спортивного профиля;
- Моделирование и проектирование объекта образовательной практики;
- Определение свойств какой-либо педагогической деятельности, в нашем случае подготовка специалистов спортивного профиля.

В данном научном исследовании категория «подход» рассматривается как главная научная идея, которая лежит в основе определенного педагогического процесса.

Рассмотрим основные понятия, относящиеся к спортивной деятельности.

Спорт – это организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении физических и интеллектуальных способностей.

Система подготовки специалиста спортивного профиля представляет собой совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой в практической деятельности на основе определенных принципов, правил и обеспечивающая наилучшую степень готовности спортсмена к максимальным достижениям.

Специалист спортивного профиля преподает физическую культуру, обучает людей разных возрастов, организует спортивные мероприятия и соревнования, выполняет задачи по укреплению здоровья и т.д.

Особенность спортивной деятельности заключается в том, что на нее оказывают влияние два основных фактора:

- материально-технический фактор: спортивные объекты, интерьер, дизайн, техническое оснащение, современное оборудование (ледовые арены, бассейны, покрытия спортивных площадок, стадионов);
- человеческий фактор: вежливость, профессионализм персонала, оперативность и быстрота решения профессиональных задач и проблем, эффективный профессиональный менеджмент.

Спорт относится не только к экономическому, но одновременно социальному, культурному, экологическому и политическому явлениям.

Спортивные услуги подразделяются по виду деятельности: услуги по эксплуатации спортивных сооружений; услуги по поддержке спортивных мероприятий; услуги по организации спортивных мероприятий.

Технологический подход в подготовке специалистов спортивного профиля будем понимать в указанных выше значениях как путь проектирования и применения технологий для решения разного рода

образовательных задач при формировании профессиональных компетенций специалиста.

Основными функциями технологического подхода, на котором базируется проектирование и применение технологий в образовательной практике подготовки специалистов спортивного профиля, являются следующие: гностическая, концептуальная, прогностическая и конструктивная.

Гностическая функция способствует познанию основных свойств и признаков образовательных технологий, формирует интенцию и способность использовать полученные знания для решения различных профессиональных задач сквозь призму спортивной деятельности.

Концептуальная функция раскрывает сущность и определяет специфику образовательных технологий.

Конструктивная функция создает новые технологии для образовательных практик, отбирает и структурирует необходимую информацию, проектирует деятельность преподавателя и студента.

Прогностическая функция прогнозирует индивидуальный вектор развития умений и способностей студентов, определяет перспективы развития образовательной организации, эффективность использования различных образовательных стратегий, направлений, способов и методов применения технологий в образовательной деятельности [2].

Применение технологического подхода в процессе подготовки специалистов спортивного профиля столкнулось с определенными проблемами и трудностями его реализации в образовательной практике ВУЗа.

Специалисты спортивного профиля сталкиваются с высокой конкуренцией, имеют недостаточный уровень знаний и опыта. Кроме того, в процессе обучения преподавателям и студентам приходится постоянно сталкиваться с изменениями требований к профессиональной подготовке, утрачивается связь между образовательными учреждениями и работодателями. Из-за COVID-19, закрытия границ и санкций снижается спрос на молодые кадры в сфере спорта. Все эти проблемы и трудности влияют на особенности реализации технологического подхода в процессе обучения специалистов спортивного профиля:

- Технологическое совершенствование и оптимизация организации совместной деятельности преподавателей и студентов в учебное время. В этом помогают традиционные и инновационные технологии, такие как технологии проблемного и развивающего обучения, интенсивного и модульного, игрового и программированного, личностно-ориентированного и дистанционного обучения, технология ситуационного обучения и «деловой театр»;

- Опора на новые информационные технологии и возможности глобальной информатизации. Это связано с техническим оснащением образовательного процесса и передачей части функций преподавателя техническим средствам, компьютерам, Интернету;



- Внедрение социальных технологий в процесс взаимодействия участников образовательного процесса как через овладение технологиями общения, сотрудничества, сотворчества, стимулирования, диагностики со стороны преподавателей, так и через овладение техникой общения с людьми разного статуса и культуры, самопознания и самооценки, самообразования и самосовершенствования со стороны студентов;

- Поиск оптимальной системы средств и условий, обеспечивающих развитие студентов как субъектов обучения и общения, познания и развития;

- Наличие таксономии целей и технологий мониторинга и определения качества образовательных результатов. Реализация технологического подхода применительно к контрольно-оценочной составляющей образования.

Выводы.

Технологический подход в обучении специалистов спортивного профиля связан с термином «технология» и активно используется: как логически упорядоченная и воспроизводимая система действий субъекта (субъектов), направленная на достижение образовательной цели, а также ее отражение в форме описания как цикла выполняемых операций в логике реализации цели и ведущего метода или алгоритмического предписания, адекватного структуре этого метода, выполнение которого гарантирует достижение поставленной цели; особый тип знаний о гарантированном и воспроизводимом способе достижения образовательной цели в процессе деятельности субъектов; научно обоснованный проект действий субъектов для достижения образовательной цели с необходимым для этого инструментарием.

Список литературы:

1) Галямина И.Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода [Текст] / И.Г. Галямина // Труды методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы». – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2015. – С. 54-56.

2) Зеер Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход [Текст] / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – М., 2014. – № 3 (27). – С. 120-127.

УДК 796.06

## ОСОБЕННОСТИ КОММЕРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ЕЕ ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ

Погорелова Ю.О.<sup>1</sup>, Молчкова Н.Ю.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

FEATURES OF THE COMMERCIAL ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND ITS LEGAL REGULATION

Pogorelova J.O.<sup>1</sup>, Molchkova N.Y.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Altai Branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration, Barnaul, Russia

Аннотация: В 21 веке физическая культура и спорт приобрели большое значение в системе ценностей общества, гражданам важен фактор повышения здоровья. Вместе с этим необходимо четкое правовое регулирование доступности каждому сферы физической культуры и спорта. Это возможная составляющая отрасли спортивного права. В данной статье я проанализировала ситуацию со «спортивным рынком» в городе Барнаул и предложила несколько решений для решения поставленной проблемы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, доступность, юридическая ответственность.

Annotation: In the 21st century, physical culture and sport have acquired great importance in the value system of society, the factor of improving health is important to citizens. At the same time, it is necessary to have a clear legal regulation of the accessibility of the sphere of physical culture and sports to everyone. This is a possible component of the sports law industry. In this article, I analyzed the situation with the "sports market" in the city of Barnaul and proposed several solutions to solve the problem.

Key words: *physical education, sports, accessibility, legal responsibility.*

### Введение.

На данный момент в Российской Федерации возрастает популярность среди граждан занятий физической культурой и спортом. Это можно заметить по многочисленным статьям в сети интернет о том, как сделать свое тело лучше и стройнее и укрепить физическое здоровье, по появляющимся блогам фитнес-тренеров, которые пользуются популярностью и ежедневной заполненностью фитнес-залов и спортивных комплексов. Тем временем, молодые родители также хотят, чтобы их дети были физически здоровы и направляют детей дошкольного и школьного возраста в различные спортивные секции.

Отмечу, что в 2020 году в связи с пандемией и дистанционными занятиями, работой, у людей возникла потребность в физической активности, потому почти каждый задумывался или совершал покупку заветного абонемента в спортивный зал. Если раньше люди стремились заниматься для здоровья и спорта, то сегодня еще и потому, что это стало модно.

В результате возрастания популярности среди граждан Российской федерации физической культуры и спорта тематика правового регулирования

данной сферы становится более актуальной, как для профессиональных юристов, так и для тех, кто нуждается в защите своих прав и интересов. На примере города Барнаула можно заметить, что каждый год открываются новые спортивные площадки, фитнес-центры, а занятия для школьников и студентов становятся более углубленные за счет строительства новых спортивных залов и комплексов. Вместе с этим растет и ценовая политика спортивных заведений, юридическая ответственность за которую не закрепляется в нормативных правовых актах.

В связи с нарастающей актуальностью появилась следующая проблема: детско-юношеский спорт и в принципе спорт становятся все более коммерческим объектом для зарабатывания денег. Для того, чтобы заниматься спортом некоторым приходится финансово напрячься, особенно если идет речь о малых населенных пунктах и семьях с небольшим достатком. Соответственно, это приводит к нарушению указанных в Международной хартии физического воспитания и спорта тезисов о том, что доступ всех людей к физическому воспитанию и спорту должен быть обеспечен и гарантирован [3].

#### Методы исследования.

Для исследования проблемы были использованы следующие методы: изучение литературы, новостных порталов и социологических опросов.

Для того, чтобы раскрыть проблему юридической ответственности в сфере физической культуры и спорта, разберемся, что подразумевает под собой термин «юридическая ответственность». Для меня более понятным и емким определением считается высказывание Н.А. Власенко, который понимал под юридической ответственностью такое правоотношение, складывающееся между государством в лице его органов и субъектами права, которые отвечают перед государством и обществом за добросовестную и точную реализацию соответствующих требований, предписаний, содержащихся в правовых нормах и обращенных к ним.

Приведу в пример статью издательства ALTAPRESS.RU: «В Москве число людей, которые занимаются фитнесом, в три-пять раз больше, чем в Барнауле. У нас занимаются около 5% жителей города» [1]. Можно предположить, что проблема кроется не только в отсутствии желания у жителей города, но и также в отсутствии финансовой доступности.

В Конституции РФ в части 2 статьи 41 говорится о том, что в Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта. Поспорить с этим трудно, но на практике проконтролировать развитие физической культуры и спорта оказывается невозможным.

#### Результаты исследования.

Ни в правовых источниках (Конституция РФ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), ни в пояснениях уполномоченных лиц не содержится точных объяснений, какие параметры

должны быть у человека с оптимальным состоянием здоровья и какими способами обеспечивается доступность для граждан РФ развития физической культуры.

Но до настоящего момента не каждому доступен качественный спорт с учетом особенностей организма каждого человека. Безусловно, можно обойтись подручными средствами, спортивными площадками со свободным доступом, занятиями дома и т.д., но далеко не каждый город/поселок оборудован специализированными местами с безопасными тренажерами. Порой такой спорт может привести не только к безрезультатной потере времени, но и к ухудшению здоровья.

Выдержка из статьи Колпиной Л.В., Ильина А.В., Лазаревой М.А. и Школиной Т.И.: «Единственный аспект, обуславливающий недоступность для населения занятиями физкультурой и спортом, на который обратило внимание значимое число участников опроса и который не характеризуется позитивной динамикой, - финансовый. 22% в 2006 г. и 24% опрошенных в 2013 г. заявили, что заниматься физкультурой и спортом не позволяет им материальное положение семьи. Видимо, поэтому число тех, кто поддерживает свою физическую форму в спортивных залах, на спортивных базах, в фитнес-клубах с 2008 по 2013 год остается практически неизменным, варьируясь в пределах 8-12%. К негативным моментам следует отнести и то, что ежедневно занимаются физкультурой и спортом только 9% населения, еще 13% - несколько раз в неделю. Иначе говоря, о регулярных занятиях физкультурой и спортом сообщают только 22% населения, что маркирует, скорее, их отсутствие, чем наличие. Причем за период 2007-2011 годов какая-либо динамика в этих ответах практически отсутствует. О том, что занятия спортом, фитнесом для них являются хобби, заявляют лишь 5% россиян» [2].

Обсуждение.

Для того, чтобы решить поставленную проблему, были изучены новостные статьи, материалы СМИ и проведен опрос граждан города Барнаула, не имеющих прямого отношения к спорту. Из изученных материалов показано, что проблема действительно актуальна. Не каждому хватает времени или средств для того, чтобы развивать в себе физическую культуру и заниматься спортом. В связи с этим, предлагаются следующие решения данной проблемы:

1. Прежде всего, тем, чья работа носит неактивный характер, например работники офиса, а также студентам и школьникам необходимо ежедневно предоставлять время и место для занятия спортом. Во-первых, это улучшит работоспособность, уберет сонливость и с самого детства будет приучать к регулярным физическим нагрузкам. В отличие от уроков физической культуры, это будет ежедневной практикой.

В офисах также необходимо обустроить зону для занятий спортом, либо приобрести каждому сотруднику абонементы в спортивный зал и выделить время среди рабочего дня на занятия.

2. Возможно, некоторые не ощущают острой необходимости в спортивных занятиях, но для людей, чьи возможности ограничены, либо имеющими проблемы с опорно-двигательным аппаратом они показаны в ста процентах случаев. И не каждое групповое фитнес-занятие или занятие физкультурой подойдет для данной группы людей. В связи с этим, предлагаю в каждом лечебном учреждении на бюджетной основе организовать занятия лечебной физкультурой и осведомлять заинтересованных о том, что данная практика существует.

3. Периодически в парках нашего города можно заметить проведение бесплатных групповых занятий спортом. Однако, это редкая практика. Необходимо как можно чаще мотивировать профессионалов проводить такие тренировки, доступные каждому. Помимо бесплатного физического развития для участвующих, проходящие мимо люди будут, возможно, заинтересованы присоединиться к занимающимся, таким образом, все больше людей будут приобщены к спорту.

4. Урегулирование ценовой политики спортивных центров и детско-юношеских кружков, чтобы сделать их доступнее для большинства граждан. Например, взять соотношение МРОТ того или иного субъекта РФ и среднюю цену на абонемент/занятие и сделать максимально комфортную стоимость для среднестатистического гражданина.

5. Большинство детских кружков сделать бесплатными, особенно, обратить внимание на сельскую местность, где в большинстве случаев школы не предоставляют возможности заниматься различными видами спорта в свободное время от учебы.

6. Указание на вышесказанные тезисы в законах. Необходимо законодательно закрепить регулярность, порядок и правила для нововведений, а также юридическую ответственность за несоблюдение данных решений. Не секрет, что о проблеме говорят уже многие годы, но именно юридические санкции в сфере регулирования спортивного воспитания детей и взрослых помогут быстрее решить данный вопрос.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы: актуальность здорового образа жизни и спорта растет с каждым днем, а его доступность уменьшается в соответствии со спросом. Это несет одновременно положительное и отрицательное влияние. Положительное, потому что спортивный образ жизни набирает популярность, а отрицательное, потому что порой, чтобы поддерживать здоровье приходится чем-то жертвовать из-за ограничений в бюджете.

Говоря про город Барнаул, который я упоминала несколько раз в статье, хочется отметить также положительную динамику в рамках открытия детских и взрослых спортивных центров, построения новых детских площадок. Но даже этого сейчас недостаточно, потому что далеко не каждый район оборудован под занятия спортом.

Несмотря на то, что большая часть людей сообщает о наличии возможностей для занятий физкультурой и спортом, тем не менее регулярно

ими занимается малая часть, что свидетельствует о низком уровне развития физической культуры, интереса к ней, в первую очередь как элемента досуга и культуры здоровьесбережения. По-прежнему остается слабо развитой спортивная инфраструктура села, отмечается минимизация занятий физкультурой и спортом пожилыми людьми, в зоне риска особенно остается малообеспеченная часть населения.

Список литературы:

1. ALTAPRESS.RU: официальный сайт. – Барнаул, 2023 - . – URL: <https://altapress.ru/sport/story/telo-v-delo-kak-razvivaetsya-barnaulskiy-rinok-fitnessa-210510?ysclid=li73rexxd8298709294> (дата обращения 28.05.2023).
2. Физкультура и спорт в общественном мнении россиян (по данным исследованиям ведущих российских социологических центров) : статья / Колпина, Л.В., Ильин, А.В., Лазарева, М.А., Школина, Т.И. // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6
3. Арсеньев, С.А. Антикоррупционная политика в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Актуальные проблемы правотворчества и правоприменительной деятельности. Материалы межвузовской научной студенческой конференции. – 2016. – С. 198-201.

УДК 378.4+796

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ

Ковалева Т. В., Топыгова В.В.

Кубанский государственный аграрный университет  
имени И. Т. Трубилина, Россия, г. Краснодар

PROBLEMATIC ASPECTS OF MODERNIZATION OF PHYSICAL  
EDUCATION IN UNIVERSITIES

Kovaleva T. V., Topygova V.V.

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

Аннотация: Физкультурное образование – одна из составляющих системы высшего образования в стране, роль которой лишь усиливается. Значимость физкультурного образования в высших учебных заведениях заключается в развитии физических качеств, двигательных умений и навыков у студентов. Однако уровень инновационного развития института в России остается слабым. В статье раскрыты проблемные аспекты модернизации системы физкультурного образования в российских ВУЗах. Авторами предложены мероприятия, которые позволят улучшить состояние института физкультурного образования в стране.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное образование, модернизация.

Annotation: Physical education is one of the components of the higher education system in the country, the role of which is only increasing. The importance of physical education in higher educational institutions lies in the development of physical qualities, motor skills and abilities of students. However, the level of innovative development of the institute in Russia remains weak. The article reveals the problematic aspects of the modernization of the system of physical education in Russian universities. The authors have proposed measures that will improve the state of the Institute of physical education in the country.

Key words: physical culture, physical education, modernization.

### Введение.

Физическая культура является важным структурным компонентом общей системы образования в высших учебных заведениях. Значимость физической культуры в ВУЗах определяется не только необходимостью развития ценностных установок на ведение здорового образа жизни среди студентов, роль физической культуры также заключается в оказании положительного влияния на психологическое состояние обучающихся. Отсюда следует, что физкультурное образование обеспечивает улучшение физических показателей, обучающихся и способствует повышению степени стрессоустойчивости, что особенно важно для студентов.

Актуальность рассматриваемой темы обоснована тем, что в современных условиях функционирования российской системы образования наблюдаются активно протекающие процессы, связанные с повсеместной модернизацией, которая рассматривается в качестве одного из проявлений цифровой трансформации жизнедеятельности. Модернизация становится необходимым условием развития института физкультурного образования и рассматривается как реализация инновационно-ориентированного подхода к перестройке сознания человека, по результатам которой обеспечивается улучшение физических качеств, двигательных умений и навыков, т.е. происходит достижение физкультурного совершенства.

### Организация и методы исследования.

Вопросы модернизации системы физкультурного образования приобретают особый интерес со стороны российских исследователей. В частности, определению роли модернизационных процессов в развитии института физкультурного образования посвящены работы таких авторов, как Александров С. Г., Ильченко А. Е., Мякинников И.О., Мохов Е. Я., Соловьева А. С. и др. В процессе выполнения исследования применен доступный инструментарий – методы структурного, сравнительного, системного анализа, обобщения, а также графический метод отображения данных.

### Результаты исследования.

Модернизацию следует рассматривать в качестве инструмента повышения эффективности физкультурного образования в России и ускоренного физкультурного совершенствования студентов отечественных ВУЗов. Анализ научной литературы позволяет говорить о том, что текущий

уровень развития института физкультурного образования в Российской Федерации не соответствует требованиям, предъявляемым в рамках становления инновационно-направленной социально-экономической системы. Необходимость модернизации подходов к образованию, в том числе физкультурному, также подтверждается органами государственной власти в различных нормативно-правовых актах. В этой связи рассмотрим проблемы, являющиеся причиной слабого развития инновационной составляющей физкультурного образования в российских ВУЗах.

Во-первых, фактором, препятствующим активному проведению модернизационных процессов в сфере физкультурного образования в российских ВУЗах, является недостаточное участие государства [6]. Основываясь на результатах анализа нормативно-правовой базы и научной литературы, приходим к выводу о недостаточном развитии законодательной основы стимулирования модернизационных процессов в части совершенствования физкультурного образования. Безусловно, государством отмечается значимость данного компонента, однако он все еще не рассматривается как один из стратегически значимых направлений социально-экономического развития страны. Обосновывая необходимость усиления государственного внимания к проблемам модернизации физкультурного образования, отметим, что укрепление физкультурного потенциала способно улучшить социальные и макроэкономические показатели. Модернизация физкультурного образования – значит, повышение его эффективности, что обеспечивает:

- улучшение демографической ситуации в стране благодаря совершенствованию физкультурных показателей: снижается уровень заболеваемости населения, растет продолжительность жизни, сокращаются коэффициенты смертности и т.д. [4];

- расширение кадрового потенциала страны: вследствие улучшения демографической ситуации численность трудоспособного населения растет, а благодаря повышению степени стрессоустойчивости трудовых ресурсов их производительность увеличивается;

- рост показателей внутристранового производства: на фоне повышения производительности труда увеличиваются объемы производственных процессов и ускоряются темпы экономического роста государства.

Представленная связь подтверждает стратегическую значимость совершенствования системы физкультурного образования в ВУЗах на основе реализации модернизационных процессов и усиления роли государства [2].

Кроме того, необходимо отметить, что объемы государственного финансирования остаются низкими, а уровень их выполнения – недостаточным, чтобы гарантировать переход института физкультурного образования на инновационную систему (рисунок 1).



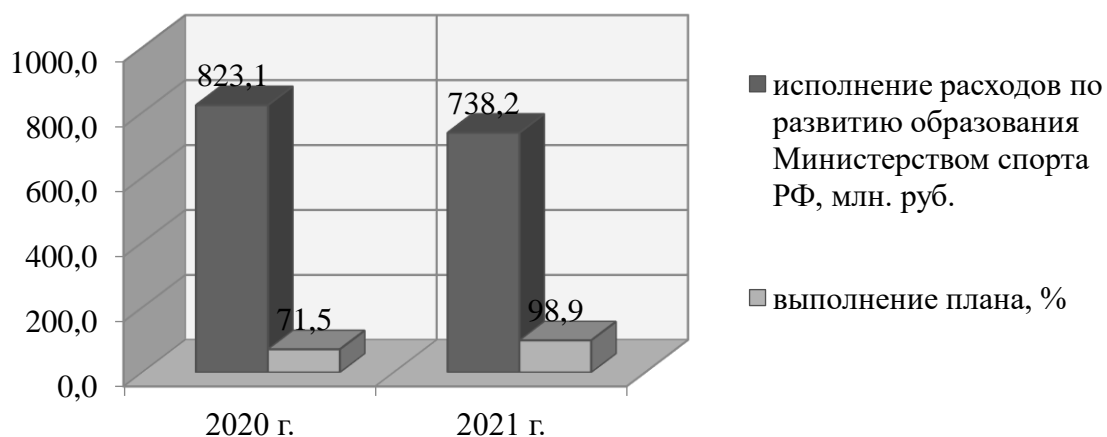


Рисунок 1 – Объемы государственного финансирования развития физкультуры и спорта в России [3]

В соответствии с данными, приведенными в Отчетах Минфина РФ, приходим к выводу, что объемы финансирования развития физкультуры и спорта в стране крайне низкие, при этом в последние два года имели отрицательную динамику. Так, в 2021 г. на развитие образования Министерству спорта РФ было выделено 738,2 млн. руб., что оказалось на 1,1% ниже планового показателя. В предшествующем году выделение 823,1 млн. руб. позволило покрыть лишь 71,5% законодательно зафиксированной потребности.

Во-вторых, отсутствие соответствующего финансового обеспечения препятствует развитию инфраструктуры в российских ВУЗах, которая позволит реализовывать инновационный подход к преподаванию [1]. Изучение деятельности российских ВУЗов, в частности, позволяет говорить о невозможности реализации цифровых (электронных) способов организации учебной деятельности.

В-третьих, нехватка трудовых ресурсов или низкий уровень их квалификации. Ряд авторов отмечают, что инновационному развитию физкультурного образования в российских ВУЗах препятствует низкий кадровый потенциал, который проявляется в двух аспектах:

- нехватка работников в сфере физкультурного образования [5];
- отсутствие навыков, умений и соответствующих знаний в области реализации инновационных подходов к физкультурному обучению студентов, а в определенных случаях – нежелание осуществлять переход от традиционных методов обучения.

Заключение. Физкультурное образование – неотъемлемый элемент системы вузовского образования, значимость которой лишь усиливается в условиях трансформации экологических факторов и необходимости обеспечения ускоренного инновационного развития государства. Проведенное исследование позволило определить факторы, которые являются проблемными в рамках модернизации системы физкультурного образования в российских ВУЗах. По результатам анализа предлагается реализация

следующих мероприятий, которые обеспечат повышение эффективности физкультурного образования студентов:

– расширение государственного участия на основе увеличения объемов финансирования и обеспечения выполнения плановых значений;

– грамотная разработка системы нормативно-правовых актов, регулирующих модернизационные процессы в сфере вузовского физкультурного образования, с уточнением целевых индикаторов инновационного развития;

– повышение интереса преподавателей к современным методам обучения и др.

Таким образом, предложенные мероприятия обеспечат ускорение модернизации института физкультурного образования студентов в России.

#### Список литературы:

1) Кузнецова, З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183-189.

2) Кузнецова, З. В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 марта – 30 2022 года / Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286-287.

3) Министерство финансов Российской Федерации [Электронный источник]. – URL: <https://minfin.gov.ru/> (дата обращения: 20.06.2023).

4) Печерский, С. А. Формирование понимания здорового образа жизни / С. А. Печерский, З. В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 49-51.

5) Чуркин, Н. А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н. А. Чуркин, В. В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский

государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 362-363.

б) Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 63-65.

**СЕКЦИЯ 5.**  
**ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ,**  
**НАПРАВЛЕННОСТИ И ТЕХНОЛОГИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ В АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ РФ.**  
**(Памяти В. Л. Марищука)**

УДК 379.8.092.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СВФУ имени М.К. АММОСОВА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ  
КАЛЕНДАРНОГО ГОДА

Румба О.Г.<sup>1</sup>, Борисов Е.С.<sup>2</sup>

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

RESEARCH OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY

NEFU named after M.K. AMMOSOV IN DIFFERENT PERIODS

CALENDAR YEAR

Rumba O.G.<sup>1</sup>, Borisov E.S.<sup>2</sup>

Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov

Аннотация: Статья посвящена проблеме нормирования двигательной активности студенческой молодёжи, которая особенно остро проявляется в регионах с суровыми продолжительными зимами. Подходы к её решению рассматриваются с учётом опыта Пандемии, а также исходя из необходимости формирования понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Для реализации замысла педагогической работы по разработке технологий нормирования двигательной активности студентов потребовалась информация о её особенностях в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время. Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года на базе Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ). Были применены методы опроса в виде анкетирования, математико-статистической обработки данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация. Всего опрошено 1340 студентов не физкультурных специальностей очной формы обучения в возрасте 17-23 лет. Согласно результатам исследования, студенты больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованных занятий со специалистами, так и в рамках самостоятельных занятий. Многие располагают в личном пользовании различным спортивным оборудованием и инвентарём, сознательно выбирают активный, либо смешанный виды отдыха и проявляют заинтересованность в овладении технологиями нормирования двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, нефизкультурные вузы, периоды календарного года, дополнительные

физкультурные занятия, содержание и организация физкультурных занятий, фоновая физическая культура, дистанционное обучение, анкетирование.

**Abstract:** The article is devoted to the problem of rationing the motor activity of students, which is especially acute in regions with severe long winters. Approaches to its solution are considered taking into account the experience of Pandamia, as well as based on the need to form an understanding, the needs and possibilities of daily achievement of locomotor norms. To implement the idea of pedagogical work on the development of technologies for rationing students' motor activity, information was required about its features in different periods of the calendar year with its differentiation into warm and cold time. The study was conducted from October to December 2022 on the basis of the Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov (hereinafter - NEFU). Survey methods in the form of questionnaires, mathematical and statistical data processing, general logical methods of theoretical research - analysis, generalization, systematization - were applied. A total of 1,340 full-time non-physical education students aged 17-23 years were interviewed. According to the results of the study, students move more during the warmer months, both as part of organized classes with specialists and as part of independent studies. Many people have various sports equipment and equipment for personal use, consciously choose active or mixed types of recreation and show interest in mastering the technologies of rationing motor activity.

**Keywords:** motor activity, students, non-physical education universities, calendar year periods, additional physical education classes, content and organization of physical education classes, background physical education, distance learning, questionnaire.

### Введение

Современная жизнь людей, особенно молодёжи, существенно отличается от той, которая была ещё 30 лет назад. Ускоряющаяся цифровизация всех сфер функционирования общества, повсеместное внедрение «умных гаджетов», распространение дистанционного предоставления различных услуг, с одной стороны, существенно экономят время и делают жизнь удобнее; с другой стороны, катастрофически влияют на показатели двигательной активности. Недавняя Пандемия коронавируса только ускорила отмеченные тенденции. В результате в подавляющем большинстве исследований последних лет фиксируется факт снижения здоровья населения вследствие гиподинамии и гипокинезии [2, 3, 4].

В регионах с продолжительными суровыми зимами, к числу которых относится Республика Саха (Якутия), проблема двигательной активности, как правило, усиливается в связи с особенностями природных факторов. Так, например, город Якутск является самым крупным городом в мире, построенном на вечной мерзлоте, с колебанием температур в 100<sup>0</sup>С на протяжении календарного года (до -60<sup>0</sup> зимой и до +40<sup>0</sup> летом) – климат резко-

континентальный. Холодный период года длится в регионе до восьми месяцев (с начала октября до мая), что обуславливает преимущественное пребывание людей в закрытых отапливаемых помещениях не большого размера и, как следствие, приводит к низкой двигательной активности в повседневной жизни [4, 6]. Указанные особенности наряду с низкой доступностью спортивных объектов, либо полным отсутствием последних в местах компактного проживания населения, являются серьёзным препятствием для реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в целом по региону [1, 5, 6].

В совокупности перечисленные факторы указывают на существование *проблемы нормирования двигательной активности населения*, проживающего в регионах с продолжительными суровыми зимами. В решении данной проблемы крайне полезным может оказаться опыт недавней Пандемии коронавирусной инфекции, показавший возможность регулирования самостоятельных физкультурных занятий с помощью дистанционных технологий [2, 3, 5]. Данный подход вполне успешно апробирован в вузах. Так, в Северо-Восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ) в результате внедрения дистанционной формы обучения у студентов появилась возможность самостоятельно планировать прохождение учебных дисциплин и выбирать формы обучения, что обусловило формирование опыта самостоятельных занятий физической культурой по заданию и под контролем преподавателя с использованием возможностей платформы МУДЛ (зачётные и экзаменационные сессии, выездные образовательные мероприятия, сезонные каникулы, профессионально-ориентированные и производственные практики, учебно-образовательные экспедиции и т.п.).

В рамках поисковых исследований, направленных на подготовку к разработке технологий нормирования двигательной активности студентов, проживающих в регионах с продолжительными суровыми зимами (на примере Республика Саха (Якутия)), было проведено исследование двигательной активности студентов очной формы обучения СВФУ в разные периоды календарного года [4]. Календарный год условно был разделён на холодное время, когда физкультурные занятия доступны в основном в отапливаемых помещениях, и на тёплое, когда занятия возможны также на открытом воздухе. В исследовании по возможности были учтены не только организованные формы физкультурных занятий, но и фоновая двигательная активность: способ подъёма на этажи зданий, передвижение по городу пешком, либо на велосипедах и механических самокатах, физкультурные занятия – самостоятельные, либо под руководством специалиста.

#### Организация и методы исследования

Исследование двигательной активности студентов СВФУ в разные периоды календарного года проводилось с октября по декабрь 2022 года. Оно включало анкетирование, обработку и обобщение полученных результатов.

Всего было опрошено 1340 студентов СВФУ не физкультурных специальностей, обучающихся на 1-5 курсах разных факультетов, из которых юношей 576 человек (43,0%), девушек – 764 (57,0%). Возрастной диапазон респондентов составил от 17 до 23 лет.

Была использована авторская анкета, включающая 25 вопросов и состоящая из двух частей: 1) общая характеристика двигательной активности; 2) характеристика двигательной активности, дифференцированная по периодам календарного года. Анкетирование проводилось дистанционно с использованием гугл-форм.

В качестве методов исследования применены: опрос в виде анкетирования, математико-статистическая обработка данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация.

### Результаты исследования и их обсуждение

Основные результаты анкетирования представлены на рис. 1-5. В полном виде они опубликованы в научной статье, подготовленной совместно с коллегами из Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I и построенной на сопоставлении особенностей двигательной активности студентов восточного и западного регионов России в разные периоды календарного года [6].

Вопросы-фильтры показали, что из 1340 студентов, принявших участие в электронном анкетировании, 71,5% относятся к основной медицинской группе, 15,1% – к специальной медицинской, 13,4% – к подготовительной. 37,2% респондентов посещают 1-2 занятия по физической культуре в неделю.

Согласно данным, представленным на рис. 1, значительная часть опрошенных (45,2%) больше двигаются в тёплое время года, около четверти (26,6%) полагают, что одинаково двигаются в оба температурных периода.

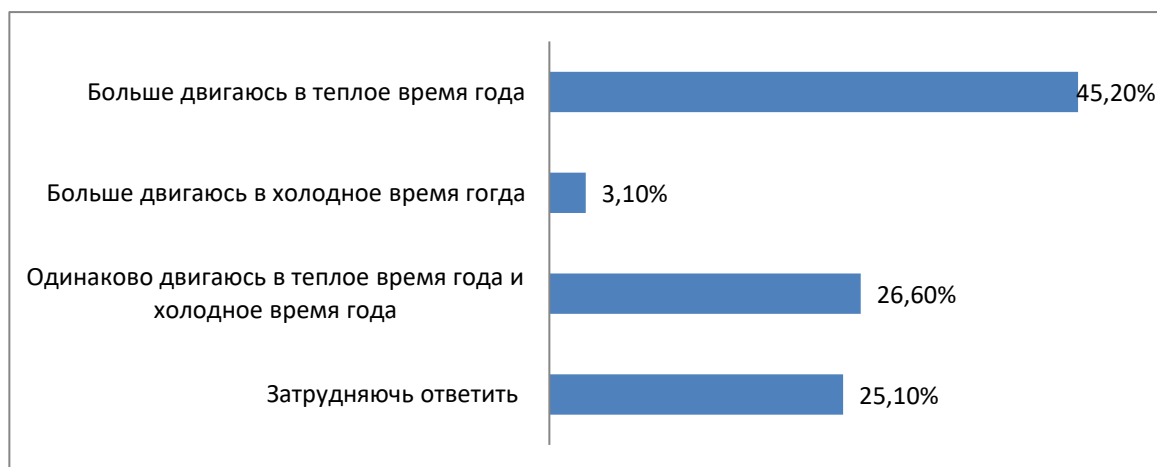


Рисунок 1 – Субъективная оценка студентами СВФУ величины своей двигательной активности в тёплое и холодное время года

Опрос показал, что до места учёбы на транспорте добираются: в тёплое время года 23,4% студентов, в холодное – 39,9%. В обратном направлении (с учёбы домой): 19,6% и 36,6% соответственно. Ответы оставшейся части респондентов в разных процентных соотношениях варьируют между пешим передвижением и транспортом. При этом продолжительность пути для 37% студентов составляет в пределах 5-15 минут.

По вопросу пользования лифтом установлено, что зимой студенты чаще прибегают к его эксплуатации, что может объясняться наличием тёплой многослойной одежды, в которой сложнее подниматься пешком: 26,0% и 23,1% соответственно. Всегда стараются подниматься пешком по лестнице 17,5% в холодное время года и 19,3% – в тёплое. Остальные варьируют способы передвижения в зависимости от высоты подъёма и ситуации, либо проживают в домах без лифтов, а также на нижних этажах.

На рис.2 показаны предпочитаемые студентами виды отдыха. Согласно представленным данным, в тёплое время года наиболее предпочитаемым является активный отдых (50,2%), в холодное время – пассивный (61,0%). Около четверти студентов выбирают смешанный отдых: 31% – в тёплое время года, 25% – в холодное.

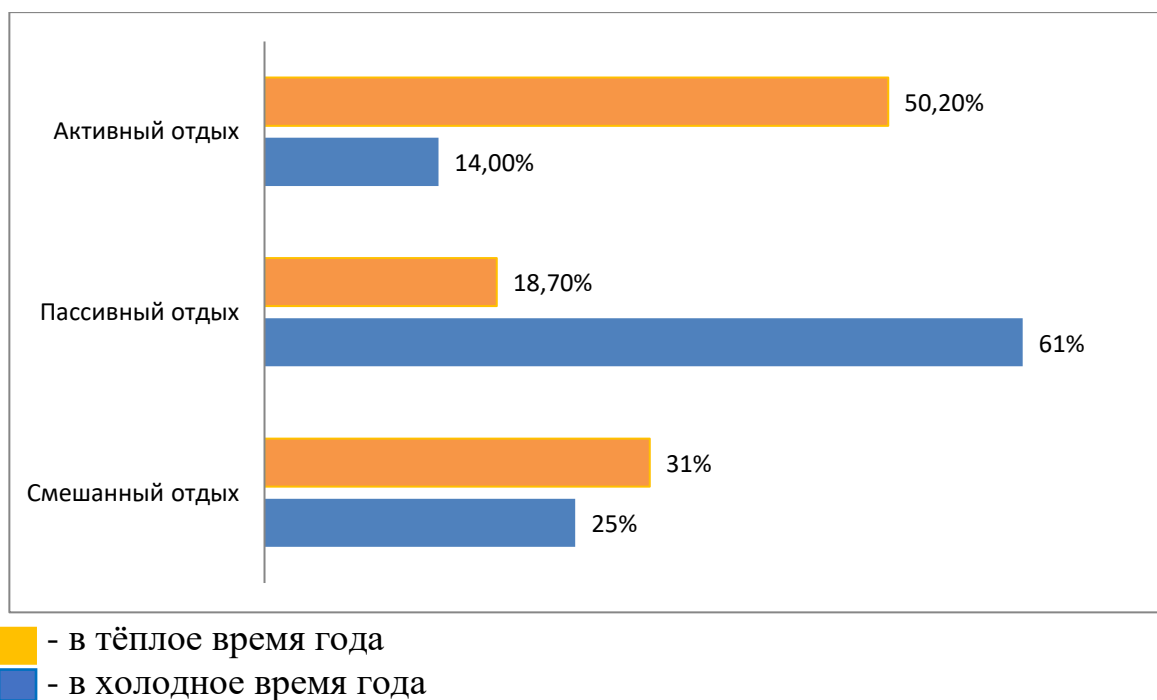


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды отдыха студентами СВФУ в тёплое и холодное время года

Касаемо имеющегося в личном пользовании спортивного инвентаря и оборудования установлено, что 37,5% респондентов располагают мобильными силовыми тренажёрами для атлетических занятий (гантели, гири



и т.п.); 32,3% – игровым инвентарём (мячи, ракетки и т.п.); 29,3% – средствами скоростного механического передвижения (велосипеды, механические самокаты и т.п.); 24,7% – инвентарём для скоростного передвижения по льду и снегу (лыжи, коньки, сноуборды и т.д.); 11,1% – стационарными тренажёрами; 6,3% – туристическим снаряжением.

К числу наиболее привлекательных видов двигательной активности студенты СВФУ отнесли: спортивные игры (39,6%), плавание (34,9%), передвижение на велосипеде (34,6%). Кроме того, были указаны оздоровительный бег (24,3%), оздоровительная ходьба (19,0%), фитнес-аэробика (15,4%), а также атлетическая гимнастика, единоборства и кроссфит (12-13%).

Относительно дополнительных физкультурных занятий студентов в разные периоды календарного года (вне программы вуза) вопросы в анкете были направлены на выявления особенностей занятий под руководством специалиста и особенностей самостоятельных занятий. Согласно данным рис.3, в тёплое время года регулярно занимаются под руководством специалиста 17,8% студентов, самостоятельно – 16,6%; в холодное время – 16,3% и 13,7% соответственно.

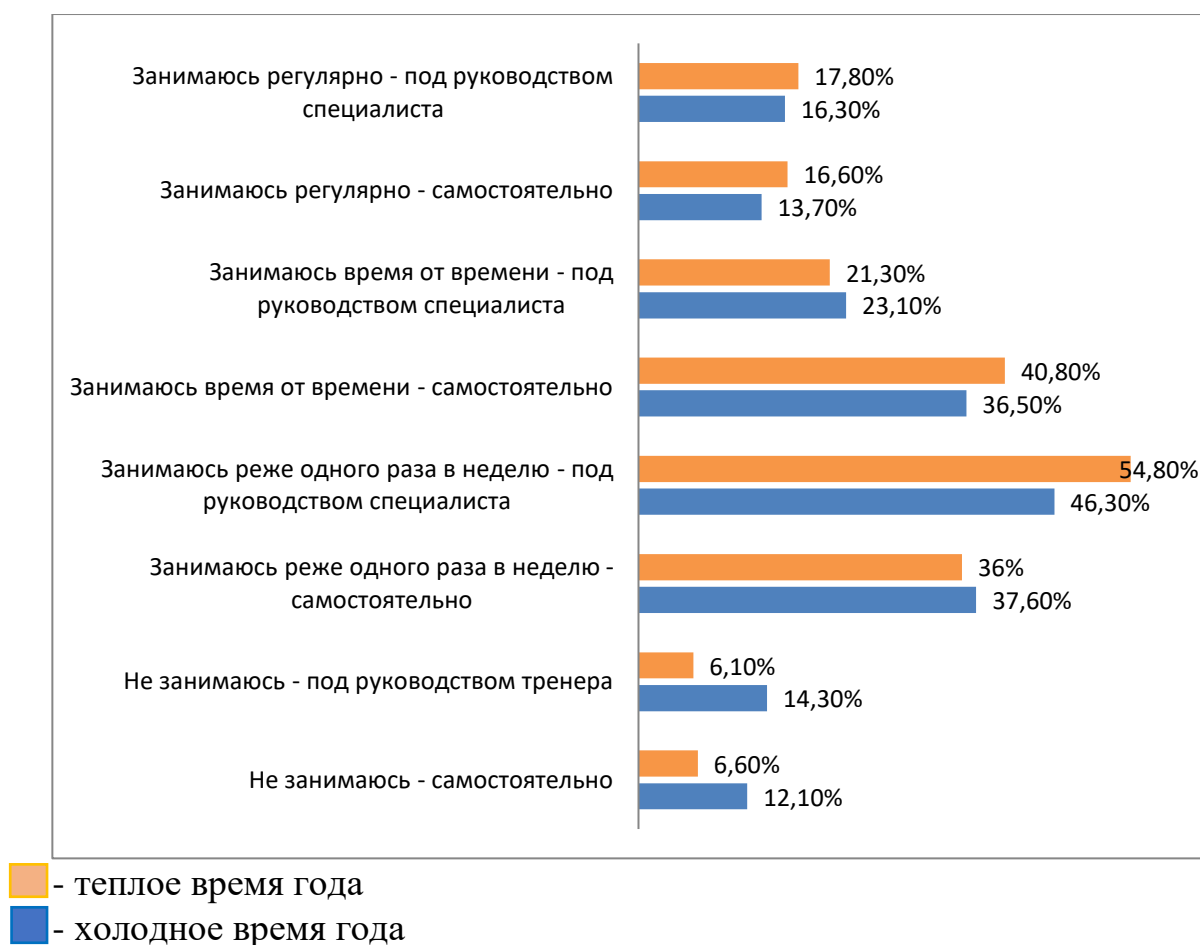


Рисунок 3 – Частота дополнительных физкультурных занятий студентов СВФУ в тёплое и холодное время года (самостоятельных и под руководством специалиста)

Из числа тех, кто регулярно посещают организованные занятия, 12,5% студентов занимаются до 3-4 раз в неделю в теплое время года и 11,1% – в холодное; в среднем 1-2 раза занимаются 29,8% в теплое время года и 31,4% – в холодное. Продолжительность занятий составляет 1-1,5 часа у 27-28% и 40-60 минут – у 12,5%. Касаемо видов двигательной активности, практикуемых под руководством специалиста, из числа конкретизированных преимущественно указаны оздоровительный бег (14,0% в тёплое время года, 11,6% – в холодное), спортивные игры (12,9% в оба периода), оздоровительная ходьба (11,6% и 11,8% соответственно). При этом самый распространённый ответ – «Иной вариант» (41,9% и 43,9% соответственно).

Самостоятельно занимаются 3-4 раза в неделю 21,7% студентов в тёплое время года, 15,4% – в холодное; 1-2 раза в неделю – 33,2% и 35,2% соответственно; менее одного раза в неделю – 35,1% и 41,6% соответственно. Продолжительность занятий составляет до 20 минут у 26,4% студентов в теплое время года и у 29,9% – в холодное; по 20-40 минут – у 20,1% и 22,5% соответственно; по 40-60 минут – у 19,6% и 19,1% соответственно. Наиболее предпочитаемым видом двигательной активности для самостоятельных занятий является оздоровительная ходьба (43,9% в тёплое время года, 34,6% – в холодное). Кроме того, востребованы оздоровительный бег (16,9% и 13,1% соответственно) и утренняя гимнастика (10,1% и 14,3% соответственно). Ответ «Иной вариант» выбрали пятая часть опрошенных (19,3% и 21,0% соответственно).

В качестве места дополнительных занятий (как организованных, так и самостоятельных) студентами преимущественно указаны фитнес-центры (13,1% в тёплое время года, 14,0% – в холодное); секции по видам спорта (12,6% и 13,1% соответственно); студенческий спортивный клуб СВФУ (10,2% и 10,9% соответственно). Вместе с тем, большинство указали ответ «Иной вариант» (40,4% и 40,0% соответственно).

В целом, 43,9% студентов СВФУ считают свою двигательную активность достаточной для поддержания здоровья, 40,1% – считают её недостаточной, что указывает на противоречивость реального положения дел (рис. 4).

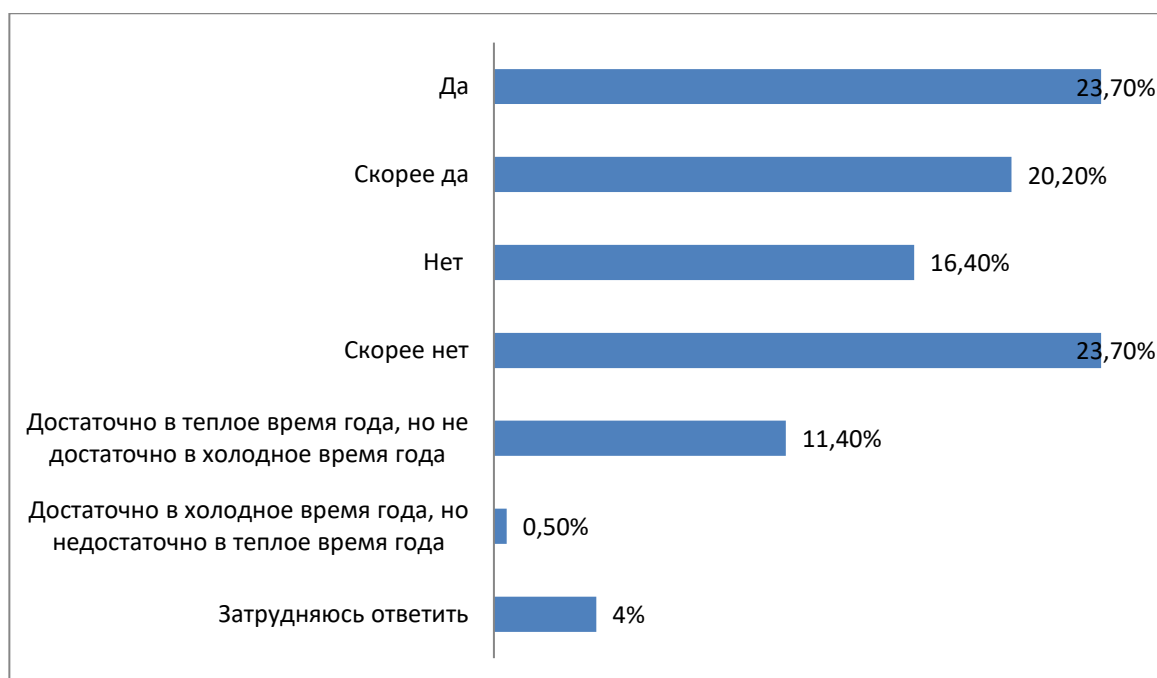


Рисунок 4 – Субъективное представление студентов СВФУ о величине своей двигательной активности в тёплое и холодное время года

Отрадно, что 72,3% респондентов выразили заинтересованность в овладении технологиями нормирования двигательной активности (рис.5).

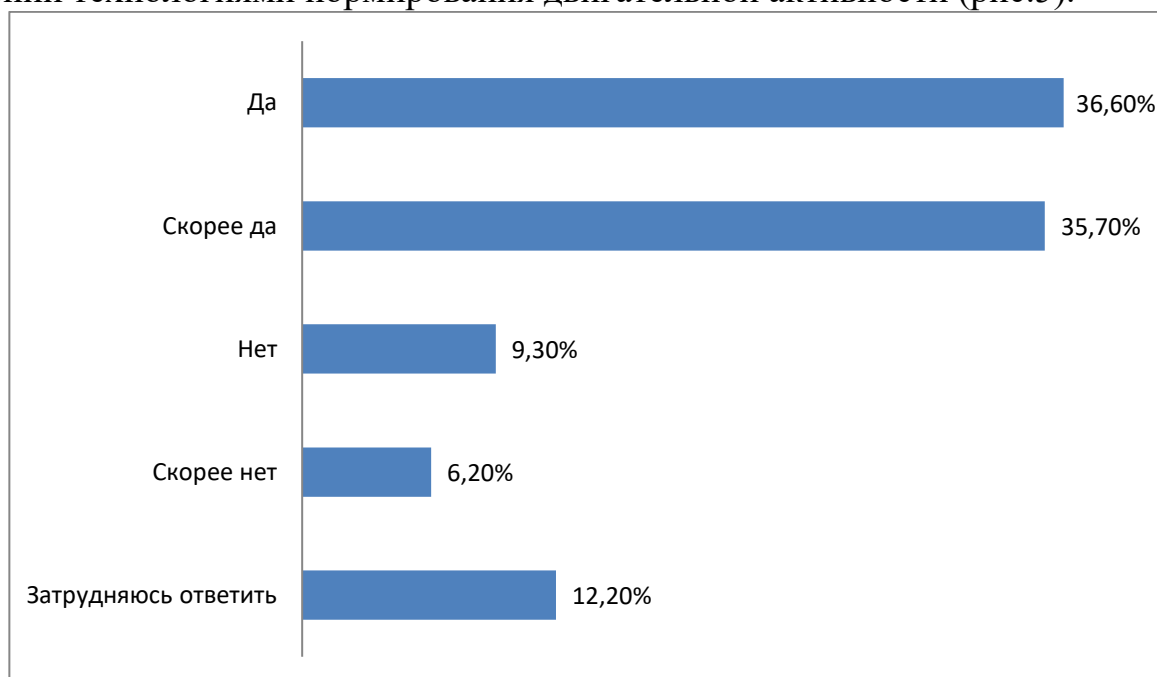


Рисунок 5 – Отношение студентов СВФУ к овладению технологиями нормирования двигательной активности

#### Заключение

Результаты проведённого исследования свидетельствуют, что студенты СВФУ не физкультурных специальностей очной формы обучения больше двигаются в тёплое время года, чем в холодное, причём как в рамках

организованных занятий со специалистами, так и в рамках самостоятельных занятий. В целом, они понимают значение проблемы дефицита двигательной активности, что выражается в посещении дополнительных физкультурных занятий и в заинтересованности овладением технологиями нормирования двигательной активности. Значительное количество студентов располагают в личном пользовании различным спортивным оборудованием и инвентарём; многие сознательно выбирают активный, либо смешанный виды отдыха. Однако условия суровой продолжительной зимы накладывают существенные ограничения на возможности реализации самостоятельных рекреационных занятий физическими упражнениями. Проблема может быть решена посредством разработки соответствующего педагогического сопровождения в виде технологий нормирования двигательной активности студентов.

Список литературы:

1) Аржакова Л.И. Сравнительный анализ соматометрических и орхидометрических показателей юношей, проживающих в Республике Саха (Якутия), занимающихся и не занимающихся спортом / Л.И. Аржакова, Д.К. Гармаева, А.А. Лыткина, С.П. Винокурова, В.А. Макарова, Е.П. Птицына // Якутский медицинский журнал, 2022. №3(79). С. 112-115. DOI: 10.25789/УМЖ.2022.79.28

2) Веселкина Т.Е. Опыт построения дистанционного обучения физической культуре в вузе в период Пандемии / Т.Е. Веселкина, О.Г. Румба, Н.В. Карманова, С.В. Кононов // Культура физическая и здоровье, 2022. №1(81), С. 65-73.

3) Грачёв А.С. Оценка изменения мотивов занятия физической культурой и спортом у студентов в период самоизоляции / А.С. Грачев, Д.Е. Егоров, Е.Н. Копейкина, А.С. Шепляков // Теория и практика физической культуры, 2022. №12. С. 58-60.

4) Румба О.Г. Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в Республике Саха (Якутия) / О.Г. Румба, Е.С. Борисов, Д.К. Гармаева, А.Н. Ким, Н.В. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022, вып. 12(214). С. 491-497. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.

5) Румба О.Г. Педагогический опыт организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в дистанционном режиме в период Пандемии / О.Г. Румба, Т.Е. Веселкина, А.Н. Ким, Е.Н. Копейкина, Е.С. Борисов // Наука и спорт: современные тенденции, 2022. Том 10 №2, С. 133-145. DOI: [10.36028/2308-8826-2022-10-2-133-145](https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-2-133-145).

6) Сопоставление двигательной активности студентов восточного и западного регионов России в разные периоды календарного года / О.Г. Румба, Т.Е. Веселкина, Е.С. Борисов, Т.В. Сизова // Наука и спорт: современные тенденции, 2023. Том 11 №2, С. 146-155. DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-2-146-155.

«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У  
СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ»

Синельщикова А.М.<sup>1</sup>, Самусенков О.И.<sup>2</sup>, Самусенкова Е.И.<sup>3</sup>,  
Самусенков В.О.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный художественно-промышленный  
университет им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>3</sup> ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>4</sup> ФГАОУ ВО первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва

«PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING MENTAL  
STABILITY AND STRESS RESISTANCE IN UNIVERSITY STUDENTS AND  
SCHOOL PUPILS»

Sinelshchikova A.M.<sup>1</sup>, Samusenkov O.I.<sup>2</sup>, Samusenкова E.I.<sup>3</sup>,  
Samusenkov V.O.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>2</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>3</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>4</sup> Sechenov First Moscow State Medical University

Аннотация: В данной статье рассматривается роль физической культуры в воспитании психической устойчивости и повышении стрессоустойчивости у студентов вузов и школьников. В связи с растущей озабоченностью проблемами психического здоровья молодежи в данной статье рассматривается, как программы физического воспитания могут стать мощным инструментом решения этих проблем. В ходе исследования, была обнаружена сильная корреляцию между активным участием в занятиях физической культурой и повышением психологического состояния. В исследовании подчеркивается практическое значение результатов, необходимость разработки специальных учебных программ по физическому воспитанию и предлагаются рекомендации по их реализации. Также, исследование подчеркивает ключевую роль физического воспитания в развитии психической устойчивости у молодых людей, что способствует улучшению их самочувствия в академической среде.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, здоровье, социальные и психологические аспекты, психологическое благополучие

Annotation: This paper explores the role of physical education in nurturing mental stability and enhancing stress resistance among university students and school pupils. We address growing concerns about mental health challenges among young individuals by examining how physical education programs can be a potent tool for addressing these issues. Through a comprehensive literature review and mixed-methods research, we find a strong correlation between active participation in physical education and improved mental stability and stress resistance. Our study

highlights the practical implications of these results, emphasizing the need for tailored physical education curricula and offering recommendations for implementation. Ultimately, our research underscores the pivotal role of physical education in promoting mental resilience among young learners, contributing to improved well-being in academic settings.

Key words: physical culture, psycho-emotional state, health, social and psychological aspects, psychological well-being

### Введение

Уроки физического воспитания традиционно ассоциируются с развитием физической подготовки и двигательных навыков у учащихся. Однако все большее число исследований свидетельствует о том, что ее влияние выходит за рамки физического здоровья и распространяется на психическое и эмоциональное состояние человека. В последние годы проблема психического здоровья студентов вузов и школьников привлекает к себе пристальное внимание во всем мире (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008). Высокая подверженность стрессу, тревоге и связанных с ними проблем среди этой категории обуславливает необходимость целостного подхода к образованию, признающего взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем (Biddle et al., 2019).

Проблема исследования, рассматриваемая в данной работе, заключается в понимании взаимосвязи между физическим воспитанием и развитием психической устойчивости и стрессоустойчивости у студентов вузов и школьников.

Цель данного исследования - изучить потенциальные преимущества физического воспитания как средства повышения психической устойчивости и стрессоустойчивости в образовательных учреждениях.

В исследовании поставлены следующие вопросы:

1. В какой степени занятия физической культурой влияют на психическую устойчивость студентов вузов и школьников?
2. Могут ли программы физического воспитания эффективно повышать стрессоустойчивость у этих групп студентов?

Для решения этих вопросов была выдвинута гипотеза:

Структурированные программы физического воспитания будут положительно коррелировать с повышением психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов ВУЗов и школьников.

Обоснование данного исследования заключается в том, что оно может быть использовано в образовательной практике, направленной на повышение общего благосостояния учащихся. Проблемы психического здоровья, с которыми сталкиваются молодые люди, имеют долгосрочные последствия, и понимание роли физического воспитания в решении этих проблем имеет решающее значение (Kwok et al., 2020).

Исследование охватывает студентов различных российских вузов и школьников, включая различные возрастные группы, с акцентом на русскоязычный контекст.

#### Организация и методы исследования

В данной работе использован смешанный метод исследования, сочетающий количественный анализ существующих научных работ и социологический опрос студентов различных российских вузов и школ. Такой подход позволяет всесторонне изучить взаимосвязь между уроками физической культуры, психической стабильностью и стрессоустойчивостью.

Анализ существующих научных работ: Был проведён систематический обзор соответствующих научных работ, обобщённые результаты существующих исследований легли в основу исследования.

Общественный опрос: Был проведён структурированный опрос студентов нескольких московских вузов и школ с целью получения первичных данных об их опыте занятий физической культурой, а также их психической устойчивости и стрессоустойчивости.

Для проведения опроса была использована стратифицированную случайную выборку чтобы обеспечить представительство различных уровней образования и регионов. Всего в исследование было включено 100 участников, что позволило получить различные точки зрения.

Нами использовались следующие методы для анализа статистических данных: количественные данные, полученные в ходе опроса, анализировались с помощью статистического программного обеспечения для выявления корреляций и закономерностей между физической культурой, психической устойчивостью и стрессоустойчивостью. Качественные данные, полученные из научных статей, были проанализированы тематически, чтобы обеспечить контекст и поддержку выводов.

Опрос опирался на субъективные данные, которые могут быть подвержены влиянию предубеждения и иных социальных факторов. Кроме того, анализ существующих работ зависит от качества и доступности соответствующей литературы. Эти ограничения следует учитывать при интерпретации результатов исследования.

#### Результаты исследования

Существующие исследования внесли значительный вклад в понимание взаимосвязи между физическим воспитанием и психическим благополучием. Был проведён тщательный обзор соответствующих исследований, особое внимание было обращено на их результаты и ограничения.

Проведенный анализ существующих исследований, подтвердил положительное влияние физического воспитания на психическое здоровье. В исследованиях Biddle et al. (2019) и Kwok et al. (2020) подчеркивается потенциальная польза физической активности для снижения симптомов тревоги и депрессии у студентов. В работе Suldo, Shaunessy и Hardesty (2008) рассматривается взаимосвязь между стрессом, стратегиями преодоления и

психическим благополучием у высоко успевающих старшеклассников и студентов

Несмотря на ценные результаты существующих исследований, необходимо признать ограничения и пробелы. К ним относятся необходимость проведения длительных исследований для установления причинно-следственных связей и отсутствие культурного контекста во многих исследованиях.

Всего в опросе приняли участие 63 студента и 37 учеников, представляющих различные учебные направления и возрастные группы. Гендерное распределение было относительно сбалансированным: 52% девушек и 48% юношей.

Частота участия в занятиях по физической культуре: респондентам был задан вопрос о частоте их участия в уроках физической культуры. Большинство (68%) ответили, что участвуют в уроках физкультуры не реже двух раз в неделю, 24% - раз в неделю и 8% - реже.

Воспринимаемое изменение психической устойчивости: На вопрос об изменении психической устойчивости в результате занятий физической культурой 72% респондентов ответили, что она улучшилась, 20% - что не изменилась, а 8% - что ухудшилась.

Самооценка уровня стресса: респондентам было предложено оценить уровень стресса по шкале от 1 до 5, где 1 - "низкий уровень стресса", а 5 - "высокий уровень стресса". Средний уровень стресса, указанный участниками, составил 2,6, что свидетельствует об умеренном уровне стресса в целом.

Анализируя полученные Количественные данные, полученные в ходе опроса, можно прийти к выводу, что они свидетельствуют о положительной связи между частотой посещения занятий по физической культуре и повышением психической устойчивости студентов. Те, кто занимался физической культурой с большей регулярностью, как правило, ощущали более положительное влияние на свое психическое самочувствие. Кроме того, уровень стресса, по данным самоотчета, в среднем был относительно низким или умеренным, что говорит о том, что студенты и школьники, возможно, эффективно справляются со стрессом ввиду регулярной физической активности.

Полученные результаты согласуются с вопросами, поставленными до начала исследования. Данные свидетельствуют о том, что занятия физической культурой в значительной степени оказывают влияние на психическую устойчивость студентов, что отвечает на вопрос 1. Кроме того, результаты опроса показывают, что программы физического воспитания связаны с повышением психической устойчивости, которая связана с повышением стрессоустойчивости, что позволяет ответить на вопрос 2.

Основные результаты исследования указывают на потенциальную пользу физической культуры для повышения психической устойчивости и стрессоустойчивости. Положительная корреляция между частотой участия в



занятиях физической культурой и повышением психической устойчивости подчеркивает значимость физической активности как целостного инструмента для улучшения самочувствия студентов. Полученные результаты перекликаются с предыдущими исследованиями (Biddle et al., 2019; Kwok et al., 2020) и подчеркивают важность приоритетности программ физического воспитания, направленных как на физическое, так и на психическое здоровье.

#### Обсуждение

Исследование подтверждает, что физическое воспитание играет важнейшую роль в развитии психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов. Регулярные занятия физической культурой являются защитным фактором от стрессов, которые обычно возникают в учебной среде. Программы физического воспитания могут дать студентам навыки и стратегии, необходимые для преодоления стресса, управления эмоциями и поддержания позитивного самовосприятия. Таким образом, физическое воспитание способствует не только физической подготовке, но и целостному развитию студентов, заботясь об их психическом благополучии. Это согласуется с результатами исследований Biddle et al. (2019) и Kwok et al. (2020), которые выявили аналогичные положительные ассоциации между физической активностью и психическим здоровьем.

Несмотря на потенциальные преимущества, на пути реализации эффективных программ физического воспитания существуют проблемы и препятствия. К ним относятся ограниченность ресурсов, недостаточная подготовка инструкторов по физическому воспитанию и наличие конкурирующих приоритетов в системе образования. Кроме того, на эффективность этих программ в разных регионах могут влиять культурные и контекстуальные факторы, что подчеркивает необходимость применения индивидуальных подходов (Biddle et al., 2019).

Для преодоления этих проблем и повышения эффективности программ физического воспитания были предложены несколько рекомендаций:

**Увеличение финансирования:** Выделять дополнительные ресурсы на поддержку программ физического воспитания, включая подготовку и повышение квалификации инструкторов по физической культуре.

**Интеграция учебных программ:** Интегрировать в учебные программы по физическому воспитанию вопросы управления стрессом и психического здоровья, чтобы обеспечить целостный подход к благополучию учащихся.

**Привлечение общественности:** Сотрудничать с местными сообществами, спортивными организациями и специалистами в области здравоохранения для создания сети поддержки, которая будет способствовать укреплению важности физической активности для психического здоровья.

Данное исследование открывает возможности для дальнейших исследований в области взаимосвязи физического воспитания, психической устойчивости и стрессоустойчивости. Будущие исследования могут быть посвящены лонгитюдным исследованиям для установления причинно-следственных связей, изучению влияния различных видов физической

активности (например, командных видов спорта, йоги, танцев) на психическое здоровье, а также эффективности культурно адаптированных программ физического воспитания. Кроме того, необходимо продолжать исследования, направленные на изучение специфических потребностей и проблем, с которыми сталкиваются студенты в различных образовательных учреждениях, что будет способствовать более полному пониманию этой важнейшей темы.

#### Заключение

Данное исследование, позволило получить доказательства позитивного влияния физической культуры на психическое благополучие. Регулярное участие в программах физического воспитания коррелирует с повышением психической устойчивости и стрессоустойчивости, что согласуется с биопсихосоциальной моделью здоровья (Engel, 1977).

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости уделять приоритетное внимание физическому воспитанию в школах и университетах. Физическое воспитание должно рассматриваться не только как средство физической подготовки, но и как целостный инструмент, способствующий психическому благополучию студентов. Включение в учебные программы по физическому воспитанию методов снижения стресса, практик осознанности и возможностей социального взаимодействия может существенно способствовать достижению этой цели (Tsiplakides & Keramida, 2011).

Однако следует признавать существование трудностей в реализации эффективных программ физического воспитания, включая ограниченность ресурсов. Для решения этих проблем рекомендуется увеличить финансирование, интегрировать учебные программы при разработке программ.

В заключение следует отметить, что исследование проливает свет на ключевую роль физического воспитания в повышении психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов. В этой области еще многое предстоит изучить, включая лонгитюдные исследования и программы. Признавая важность физического воспитания в развитии целостного благополучия студентов, мы можем способствовать формированию более здорового и жизнестойкого поколения.

#### Список литературы:

1. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.
2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
3. Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., & Li, Y. (2020). School-based physical activity programs for promoting mental health among students in China: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 605739.

4. Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273-290.

5. Tsiplakides, I., & Keramida, A. (2011). The relationship between Greek high school students' stress and their attitudes towards physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 370-383.

УДК 159.9

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ  
ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Степанова А.П., Кузьмина К.М., Находкин В.В.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Якутск, Россия

MENTAL STATE IN THE PRE-COMPETITION PERIOD OF  
FREESTYLE WRESTLING ATHLETES

Stepanova A.P., Kuzmina K.M., Nakhodkin V.V.

Nort-heastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk,  
Russia

Аннотация. В данной статье представлено изучение особенности психических состояний спортсменов. Целью данной работы является изучение психических состояний спортсменов. Материалы и методы: шкала ситуативной мотивации (В.Ф. Сопов); шкала реактивной тревоги (Ч.Д. Спилбергер); измерение ЧСС; дозированный теппинг-тест (Ю.Я. Киселев). Приняли участие всего 30 спортсменов-борцов вольного стиля сборной команды РС (Я), в возрасте 18-23 лет. Результаты исследования: оптимальный тонус отмечается 57% (18), гипотонус – 17% (5), гипертонус – 26% (8) спортсменов.

Ключевые слова: психическое состояние, психологическая подготовка, вегетативный баланс, психомоторный контроль, гипертонус, гипотонус.

Annotation. This article presents the study of the peculiarities of mental states of athletes. The purpose of this work is to study the mental states of athletes. Materials and methods: situational motivation scale (V.F. Sopov); reactive anxiety scale (C.D. Spielberger); heart rate measurement; metered tapping test (Yu. Ya. Kiselev). A total of 30 freestyle wrestlers of the RS (Ya) national team, aged 18-23 years, took part. The results of the study: optimal tone is noted by 57% (18), hypotension – 17% (5), hypertonicity – 26% (8) of athletes.

Key words: mental state, psychological preparation, vegetative balance, psychomotor control, hypertonus, hypotonus.

Введение.

Особое значение в психологии спорта в соревновательной деятельности имеет изучение психических состояний спортсменов. На данный

момент существует несколько определений понятия «психические состояния». Одним из них является:

Психическое состояние – отражение ситуации личности в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающееся в единстве поведения и переживания в континууме времени (А.О.Прохоров, 1991) [5, с 184].

А.Ц. Пуни дает такое определение: «психические состояния — это целостные проявления личности, характеризующиеся тем или иным уровнем её активности. Они всегда причинно обусловлены, носят временный характер и служат фоном, на котором протекает практическая и психическая деятельность человека» [3, с. 123].

По мнению, В.Ф. Сопова «психическое состояние – всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние – переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности» [4, с. 15].

Представленные определения психического состояния, по мнению вышеперечисленных авторов, носят несколько иной характер, но все они говорят о важности и необходимости изучения психических состояний в связи с тем, что с их изменением меняется эффективность поведения и деятельности человека. Это особенно актуально для спортсменов.

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам, таких как: влиянию на показатели спортивной активности, механизму формирования реакций, внешним и внутренним проявлениям, доминированию в том, или ином соответствующем сегменте спортивной деятельности и т.д. [2, с. 78]. Таким образом, психические состояния различаются: по продолжительности проявления (длительные имеют протяжение неделя – месяц); по характеру причин возникновения (личностные, например – неврозы и ситуативные – психическое напряжение); по уровню развития (поверхностные – настроение и глубокие – страсть); по направленности реакций (положительные – вдохновение и отрицательные – апатия); по уровню осознанности (сознательные – интерес и неосознаваемые – тревога); по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Далее состоянию можно классифицировать по доминирующему в структуре уровню состояния [2, с. 78]: по характеру переживания отношения к значимому событию: сосредоточенность, восторг, депрессия, тревожность; по характеру осуществляемой двигательной деятельности: оптимальное боевое состояние (ОБС), болевой финишный синдром, психосоматический срыв; по величине возбуждения центральной нервной системы (ЦНС): предстартовое возбуждение, психическая напряженность, стресс, монотония.

П. К. Анохин (1970) рекомендовал рассматривать координацию трех уровней в динамике показателей как условие высокой результативности спортсмена: психического возбуждения (эмоции, тревога), вегетативного возбуждения (энергия) и двигательного навыка (психомоторные навыки).

Большинство спортивных психологов придерживаются этих уровней при анализе психических состояний. Из этого можно выделить, что в структуре психического состояния различают 3 компонента: мотивация, активация и сенсорная регуляция [4, с. 20] (см. табл. 1).

Таблица 1- Функциональная модель основных структурообразующих факторов психического состояния (В.Ф. Сопов, 1989)

№	Фактор (уровень) состояния	Содержание	Функции
1	Мотивация	Потребности	Образ цели (будущего)
2	Активация	Энергетическое обеспечение	Потенциал достижения цели
3	Сенсорная регуляция	Движение	Реализация цели

В дополнение к этому функциональному модулю автор В.Ф. Сопов, еще рассмотрел трехмерную модель психического состояния (рис. 1). Модель разработана с учетом трех аспектов: активация, регуляция движений, мотивация. Пересекаясь в одной точке, они отображают кратковременное психическое состояние с более или менее фиксированной феноменологической семантикой. Перемещение "точки состояния" происходит по трем ординатам, на которых расположен континуум значений мотивации, активации и регуляции движений. Крайние точки пересечения соответствуют восьми специфическим психическим состояниям ориентации: «монотонность-пресыщение», «стресс-усталость», «усталость-астения» и т.д., например, в состоянии стресса регистрируются максимальные значения активации, психомоторного тонуса и мотивации. А в состоянии переутомления значения активации минимальны, значения психомоторной активности находятся в зоне гипотонуса [4, с. 20-21].



Рис.1.Трехмерная модель психического состояния (В.Ф. Сопов, 1992)

Таким образом, предсоревновательное состояние боевой готовности спортсмена связано с решением задач подготовки к конкретному соревнованию и конкретно к стартовому действию. Если мы говорим о готовности как об определенном состоянии в определенный промежуток времени, то ее можно описать как психическое состояние спортсмена.

Организация и методы исследования. Цель исследования является изучение психических состояний спортсменов. Объект исследования: борцы вольного стиля. Предмет исследования: психическое состояние. Были поставлены следующие задачи: Изучить теоретические данные о психическом состоянии спортсменов. Определить особенностей предсоревновательного состояния на трех уровнях: психическом, вегетативном, психомоторном. Анализ полученных данных.

Данное исследование проводилось на базе ГБУ РС(Я) «РЦСПСК РС(Я)» ЦСП «Триумф». Приняли участие всего 30 спортсменов-борцов вольного стиля сборной команды РС(Я), в возрасте с 18 до 23 лет.

На основе научных работ В.Ф. Сопова, провели измерения предсоревновательного состояния спортсменов на трех уровнях (психическом, вегетативном, психомоторном) использовались следующие методы, такие как: шкала ситуативной мотивации (В.Ф. Сопов); шкала реактивной тревоги (Ч.Д. Спилбергер); измерение ЧСС; дозированный теппинг-тест (Ю.Я. Киселев).

#### Результаты и обсуждение.

В ходе исследования получены следующие результаты:

1. Шкала ситуационной мотивации показывает нам, что 57% (17) спортсменов имеют высокий уровень мотивации, а 43% (13) борцов – средний уровень. Среди спортсменов данного вида спорта нет ни одного спортсмена с низким уровнем мотивации.

2. Шкала реактивной тревоги. Среди 30 спортсменов, 7% (2) имеют высокий уровень тревожности, 40% (12) средне оптимальный уровень и 53% (16) спортсменов имеют низкий уровень тревожности.

3. Для диагностики вегетативного баланса была измерена частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов. Полученные данные показывают нам, что возбужденное состояние вегетативного баланса наблюдается у 20% (6) борцов. У 67% (20) было оптимальное состояние, а 13% (4) – низкое (перевозбужденное) состояние вегетативного баланса.

4. Дозированный теппинг-тест. Оптимальный психомоторный контроль отмечается 60% (18), переутомление – 17% (5), возбуждение – 23% (7) спортсменов.

5. После проведения вышеуказанных методов составляется общий итог результатов обследования с оценкой оптимальности в трех градациях: оптимальный тонус (оптимум), гипотонус, гипертонус. Оптимальный тонус отмечается 57% (18), гипотонус – 17% (5), гипертонус – 26% (8) спортсменов.

Для наглядного просмотра можно составить общую диаграмму полученных результатов (см. диаг.1).

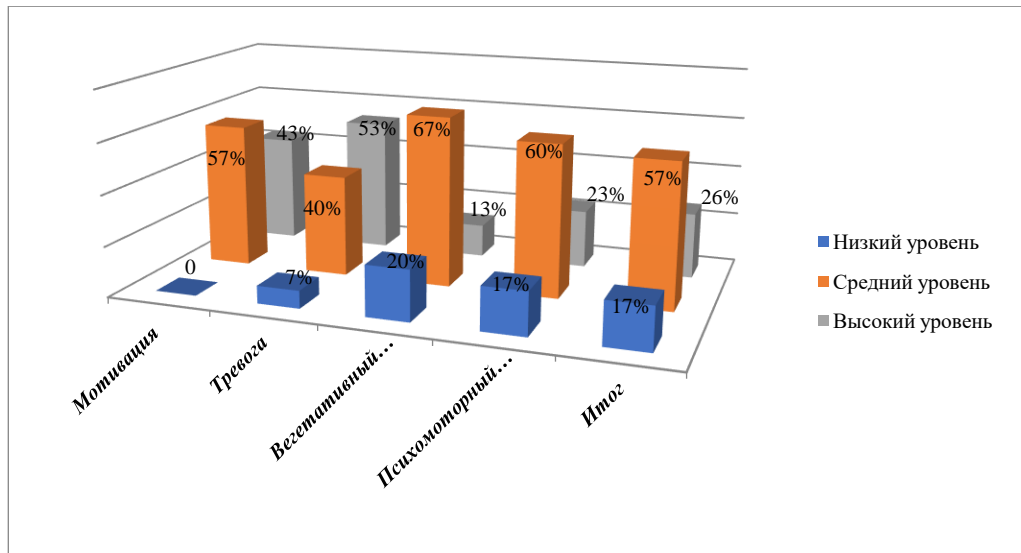


Диаграмма.1. Общие результаты исследование

Данная диаграмма показывает нам общие результаты диагностики психического состояния спортсменов. Большинство спортсменов (57%) имеют оптимальный тонус (оптимум) психического состояние, что может свидетельствовать о преобладании среднего уровня мотивации, тревожности, вегетативного баланса и психомоторного контроля. Высокие значения мотивации, тревожности, вегетативного баланса и психомоторного контроля регистрируются в состоянии гипертонуса спортсменов, а в состоянии гипотонуса эти значения минимальны.

После диагностики психического состояния спортсменов строится график кривых тревоги, мотивации, вегетативного баланса и психомоторного контроля для каждого спортсмена (см. диаг.2).

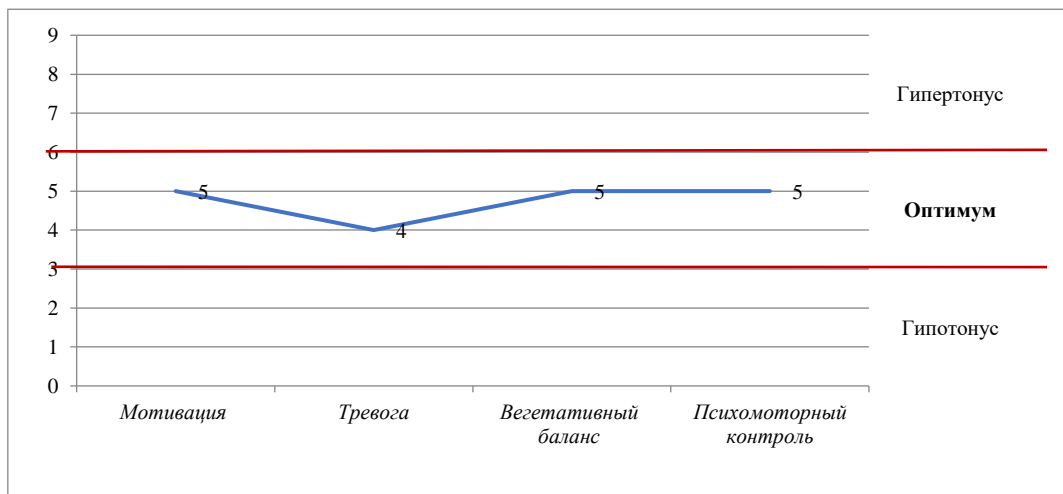


Диаграмма. 2. Пример результатов диагностики спортсмена

Выводы.

Таким образом, психическое состояние спортсмена – это переживание спортсмена определенного отношения к возможным результатам реального отрезка деятельности. То есть, другими словами, можно сказать, что это отношение спортсмена к предстоящим результатам соревнований.

В структуре психического состояния включается 3 компонента: активация, мотивация и сенсорная регуляция, поэтому для диагностики психического состояния спортсменов проводилась на трех уровнях (психическом, вегетативном, психомоторном).

Полученные результаты показывают нам, что большинство спортсменов (57%) имеют оптимальный тонус психического состояния, что может свидетельствовать о преобладании среднего уровня мотивации, тревожности, вегетативного баланса, психомоторного контроля и общем оптимальном уровне психологической подготовки к соревнованиям.

#### Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Малкин В.Р. Психология спорта: учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. – 274 с.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 256 с.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф.Сопов. – М.: 2010. – 120 с.
5. Спортивная психология: учебник. – 2-е изд., доп. / Коллектив авторов-составителей; науч.ред. А.П. Оконешникова. – Якутск: Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2012. – 384 с.

УДК 796.011.3

#### ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СЕМЬЕ: СТРУКТУРА, СПЕЦИФИКА И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ

Фролов Е.В.<sup>1</sup>, Николаев А.Г.<sup>2</sup>, Гужов С.А.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России г. Ульяновск

<sup>2</sup>Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона г. Ульяновск

<sup>3</sup>ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»

#### PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY: STRUCTURE, SPECIFICITY AND EDUCATIONAL OPPORTUNITIES OF THE MODERN FAMILY

Frolov E.V.<sup>1</sup>, Nikolaev A.G.<sup>2</sup>, Guzhov S.A.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FGB POU "UFK" of the Ministry of Health of Russia, Ulyanovsk

<sup>2</sup>Multiprofile Lyceum No. 11 named after V.G. Mendelssohn, Ulyanovsk

<sup>3</sup>OGBPOU "Ulyanovsk school (technical school) of the Olympic reserve"



Аннотация: В статье раскрываются проблемы приобщения семьи к усвоениям ценностей физического образования и взаимодействия образовательного учреждения и семьи к организации физкультурно-оздоровительной работы. Особое внимание обращается авторами разработанной методики совместных занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста и их родителей. В методике предлагается творческое применение форм занятий физическими упражнениями, которая проводилась в форме совместного досуга детей и родителей.

Ключевые слова: физическая культура, семья, физкультурно-спортивная деятельность.

Annotation: The article reveals the problems of involving the family in the assimilation of the values of physical education and the interaction of the educational institution and the family in the organization of sports and recreational work. Particular attention is drawn by the authors of the developed methodology of joint physical exercises for children of primary school age and their parents. The methodology proposes a creative application of forms of physical exercise, which was carried out in the form of joint leisure of children and parents.

Key words: physical culture, family, physical culture and sports activities.

#### Введение.

Одним из направлений приобщения людей к сохранению и поддержанию здоровья являются занятия физическими упражнениями в семье. Особенность современной семьи – большая загруженность родителей работой, снижение двигательной активности ее членов, малообеспеченность, изменение традиционных ролей семьи, ростом количества неполных семей, неоднородность. И это предъявляет особые требования к организации и планированию занятий разными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с семейными группами.

Потребность в совместных занятиях возрастает с каждым годом, однако отсутствуют методики проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их мотивов и интересов. Такие занятия должны помочь более легкому и естественному установлению контакта между старшим и младшим поколением, вызвать положительные эмоции, полнее раскрыть лучшие качества каждого, содействовать сохранению здоровья, улучшению физического и функционального состояния членов семьи [2].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику совместных занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста и их родителей.

#### Задачи исследования.

1. На основе анализа специальной литературы выявить состояние проблемы повышения взаимодействия школы и семьи при организации физкультурно-спортивной деятельности школьников 7-10 лет и способы ее оптимизации.

2. Разработать методику, позволяющую эффективно выстраивать с учащимися младшего школьного возраста и их родителями работу по физическому воспитанию на основе взаимодействия учебного заведения и семьи.

3. Экспериментально проверить целесообразность и эффективность методики рациональной организации физкультурно-оздоровительной работы.

#### Организация и методы исследования.

Комплексные экспериментальные исследования проводились поэтапно на базе многопрофильного лицея № 11 им. В.Г. Мендельсона г. Ульяновска. В исследовании приняли участие 232 человека. В работе использовался комплекс методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В результате анализа полученных данных мы выявили семьи по степени их воспитательного воздействия на детей.

Благоприятное формирование личности ребенка происходят в семьях, где имеются оба родителя и не менее двух детей, где умеют целесообразно и содержательно организовывать жизнь и деятельность ее членов: во внутрисемейных отношениях полное взаимопонимание, демократический стиль общения и поведения; в семье господствует положительная трудовая и нравственная атмосфера, культурный и рациональный досуг; у родителей достаточно высокий уровень образования, общей культуры и педагогической направленности. Материальное положение такой семьи удовлетворительное или хорошее.

Менее благоприятные условия для развития ребенка и его воспитания, в том числе и физического, имеют место в семьях с дезорганизационной структурой. Чаще всего это семьи с одним ребенком, неполные, разведенные, или ребенку уделяется чрезмерное внимание, где отсутствуют разумные сочетания любви и требовательности.

Неблагоприятными в воспитательном отношении оказались семьи, где духовные потребности второстепенны, предпочтение отдано накопительству, стяжательству. Нередко один из родителей ведет аморальный образ жизни. Для семьи характерно потребительство, как жизненный идеал. Отсюда неумение разумно организовывать жизнедеятельность семьи, нежелание проводить совместно досуг из-за отсутствия культурных запросов со стороны взрослых и слишком разных интересов детей и родителей. К неблагоприятному типу также относятся семьи с аморальным микроклиматом и негативным воздействием на развитие ребенка. Для них характерны ослабленная нравственно-трудовая атмосфера, постоянная конфликтность, нервные отношения между членами семьи, отсутствие духовных запросов.

К числу наиболее явных причин, ограничивающих процесс физического образования детей можно отнести следующее:

- недостаточная готовность и внимание педагогов к образованию учащихся в сфере физической культуры;
- отсутствие мотиваций и установок на самостоятельные занятия по обеспечению необходимой двигательной активности;
- отсутствие традиций семейного физического воспитания;
- недооценка предмета «Физическая культура» руководителями образовательных учреждений и родителями школьников.

Анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволил констатировать, что успешное развитие взаимодействия образовательного учреждения и семьи при организации физического воспитания детей может осуществляться при обязательном выполнении следующих условий:

- единство задач и содержания воспитательной работы образовательного учреждения и семьи, преемственности в содержании и технологиях педагогического просвещения родителей, в целях успешной социализации личности школьников в условиях школы и семьи;
- планирования различных форм общения педагогов с родителями и детьми (тренингов, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований, туристических походов и др.);
- психолого-педагогического просвещения родителей по программам, внесенных учителями физической культуры в соответствии с особенностями обучаемых школьников [1].

Для интенсификации работы по указанным направлениям нами была разработана методика по организации совместной деятельности учащихся 7-10 лет и их родителей при участии педагогов начальной школы, которая строится по двум направлениям:

- взаимодействие с семьей в рамках школы;
- самостоятельная деятельность в семье.

В соответствии методики взаимодействия с семьей в рамках школы нами проводились теоретические занятия с родителями в форме бесед и лекций. Темы бесед и лекций соответствовали содержанию программы образовательного учреждения. В данной форме осуществлялась работа по выработке единой позиции учителей школы и родителей по важнейшим воспитательно-педагогическим проблемам физического воспитания детей данного возраста.

В рамках констатирующего эксперимента один раз в четверть на занятиях по физическому воспитанию присутствовали родители и родственники учащихся, это рассматривалось нами как одно из ведущих средств приобщения семьи к занятиям физической культурой, а также как коррекция недостатка практических знаний в области физического воспитания.

Ведущей формой совместной деятельности в условиях образовательного учреждения является проведение совместных спортивно-массовых мероприятий. В связи с этим нами было запланировано проведение

ряда спортивных мероприятий, организованных совместно с учителями начальных классов и администрацией школы. Физкультурные праздники организовывались в соответствии с программными указаниями для детей младшего школьного возраста. Сценарий физкультурного праздника предварительно обсуждался на собрание, где учитывались пожелания родителей по распределению обязанностей, созданию команд из числа родителей и детей, а также подготовки места и оформления стадиона или спортивного зала для создания праздничной обстановки.

Самостоятельная деятельность в семье направленная на улучшение взаимных отношений между родителями и детьми, которая проводилась в форме совместного досуга детей и родителей, включала такие виды деятельности, как соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, совместные прогулки на свежем воздухе, организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Содержание этого процесса предполагало изучение значимости физической культуры и спорта для повышения здоровья, формирование у школьника чувства удовлетворенности от занятий физической культурой, закаливания, повышения морально-волевых качеств, успешную социализацию, изучение опыта учителей физической культуры. Приобщение родителей школьников к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями включает ряд основополагающих компонентов:

- творческое применение форм занятий физическими упражнениями: от малых, индивидуальных (утренняя гимнастика, тематические прогулки, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры) и массовых (физкультурные праздники и соревнования);

- целенаправленную методическую подготовку к самостоятельным занятиям физической культурой, содержание которой предусматривает рациональный выбор вида физических упражнений, а также предварительную подготовку организма к предстоящей мышечной работе с помощью подготовительных и подводящих упражнений;

- усвоение оптимальной последовательности выполнения двигательных действий, индивидуальный выбор дозировки, темпа и ритма движений, усвоение методов педагогического и медицинского контроля своего физического и функционального состояния.

Наиболее распространенными формами занятий физическими упражнениями в семье являются выезды на природу с организацией различных подвижных и спортивных игр; туристические походы выходного дня по специально разработанному маршруту, с выполнением определенных двигательных заданий на каждом привале; экскурсии по памятным и историческим местам с элементами пеших прогулок, что обеспечивает сочетание познавательной и двигательной деятельности - универсальной формы активного отдыха, предоставляющего возможность для расширения кругозора и изучения достопримечательностей родного города.

Заключение.

Предложенная нами методика учитывала, такой важный компонент как удовлетворенность занятиями физическими упражнениями, что обусловлено повышением показателей физической подготовленности. Все это диктует повышение требований к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках школьно-семейного физкультурного пространства.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об эффективности разработанной методики использования средств досуговой двигательной деятельности в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста при непосредственном участии родителей.

Применение этой методики позволило улучшить общее физическое состояние, а также изменить отношение родителей к проблеме укрепления здоровья детей средствами физической культуры. Использование в работе с родителями учащихся теоретического курса и совместных занятий физическими упражнениями, позволило повысить уровень их грамотности по физической культуре и на основе полученных знаний и практических умений изменить их отношение к организации физического воспитания детей в условиях семьи и школы, что способствовало увеличению двигательной активности членов семьи учащихся.

Таким образом, повышение эффективности управления физкультурно-оздоровительной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе является одним из перспективных направлений совершенствования школьной системы физического воспитания.

#### Список литературы:

1) Колесникова, К. В. Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста и родителями в условиях школы и семьи / К. В. Колесникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2008. – № 10(32). – С. 34–37.

2) Недвецкая, М.Н. Управление качеством педагогического взаимодействия школы и семьи: Монография / М.Н. Недвецкая // – М.: АПКиППРО, 2008. – 161 с.

УДК 796 / 37.017.4 – 37.017.92

#### АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ МОТИВАЦИОННО-ОРИЕНТАЦИОННОЙ СФЕРЫ АБИТУРИЕНТОВ (на примере ИФКСиЗ)

*О.И. Ерина, Т.К. Ким*

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный  
университет», Россия, г. Москва

#### ANALYSIS OF THE STATE OF THE MOTIVATIONAL- ORIENTATIONAL SPHERE OF APPLICANTS (on the example of IFKSiZ)

*O.I. Erina, T.K. Kim*

«Moscow Pedagogical State University», Russia, Moscow

Аннотация. Статья посвящена анализу мотивационно-ориентационной сферы абитуриентов и студентов 1 курса. Проведенный анализ полученных результатов анкетирования позволил определить проблемные зоны состояния профессиональной ориентации и мотивации опрошенных. Определены факторы, которые влияют на выбор ВУЗа. Исходя из полученных данных исследования, были предложены практические рекомендации, направленные на профориентационную деятельность будущих студентов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: мотивационно-ориентационная сфера, мотивы, абитуриенты, физическая культура, спорт.

Annotation. The article is devoted to the analysis of the motivational-orientational sphere of applicants and first-year students. The analysis of the results of the survey made it possible to determine the problem areas of the state of professional orientation and motivation of the respondents. The factors that influence the choice of a university are determined. Based on the research data obtained, practical recommendations were proposed aimed at the career guidance of future students in the field of physical culture and sports.

Keywords: motivational-orientational sphere, motives, applicants, physical culture, sports.

#### Введение.

В настоящее время одним из востребованных направлений в образовании является взаимодействие образовательных организаций, которые направлены на повышение качества обучения и воспитания обучающихся.

Специфика и особенности взаимодействия «Школа-Вуз» направлена на повышение осведомленности учащихся по различным дисциплинам для профориентации, привлечение и обмен работниками между школой и вузом, повышение квалификации педагогических работников, поэтому важно учитывать роль каждого образовательного уровня.

В связи с этим, важно понимать, что проблема профессиональной ориентации и мотивации абитуриентов к получению профильного высшего образования имеет большое значение, так как работа с будущими студентами, предполагает отбор наиболее перспективных претендентов, которые будут соответствовать требованиям университета, поэтому важно знать их мотивы, ценности, желания и т.д. [3, с 173]. Если говорить, в частности о сфере физической культуры и спорта, то необходимо понимать, что на сегодняшний день требования к учителю физической культуры, тренеру по видам спорта стали намного сложнее, разнообразнее, поэтому важно знать мотивы будущих студентов, которые поступают в организации высшего образования.

Таким образом, возникает необходимость создать и обеспечить условия для абитуриентов для их профессиональной ориентации, которое будет гарантировать получение высшего образования.

Целью нашего исследования является выявление профессионально-педагогической ориентации и мотивации будущих студентов.

Для решения поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

1. Определить профессионально-педагогические ориентации и мотивы абитуриентов.

2. Разработать практические рекомендации.

Объект исследования – учащиеся общеобразовательных школ 11 классы и студенты 1 курса института физической культуры, спорта и здоровья (ИФКСиЗ).

Предмет исследования – профессиональные ориентации факторы выбора вуза, мотивы.

Организация и методы исследования. В качестве экспериментального метода использовался опрос: анкетирование. Выборка исследования составила 58 человек, из них 20 – обучающиеся 11 классов, желающие поступить в ИФКСиЗ и 38 человек – студенты 1 курса ИФКСиЗ МПГУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический анализ результатов анкетирования 58 обучающихся о мотивационно–ориентационной сфере позволил выявить следующие проблемные зоны: 48% опрошенных указали на низкий уровень информирования о будущей профессиональной деятельности: о требованиях к учителю, тренеру, перспективе и при поступлении главным мотивом выделили, продолжение своей спортивной деятельности.

Из 100% выборки, 59% опрошенных выделили, что слабо ориентированы на выбор своей будущей профессиональной деятельности.

Средний процент (43%) опрошенных на вопрос: «чем вы ориентировались, поступая в ВУЗ или будете ориентироваться?», ответили, что: 1) «низкими баллами по ЕГЭ»; 2) «допустимый проходной балл для поступления». Данные результаты, позволяют нам сделать вывод, о низкой мотивации и профессиональной ориентации к деятельности, связанной с физической культурой и спортом, следует уделить внимание полученному результату.

Мотивы: «стать тренером», учителем физической культуры составляют 35,40% из 100% выборки, мотивы «быть профессиональным спортсменом» 25,04%.

Основной побудительной силой для абитуриентов является «стремление к наиболее полному раскрытию себя, использованию своих знаний и умений, осуществлению собственных замыслов, реализации индивидуальных талантов и способностей, желание быть лучшим» [1, с. 176–177]. Это отражает позитивную тенденцию в дальнейшем обучении абитуриентов.

Далее проведен анализ выявления факторов, которые влияют или влияли на выбор ВУЗа: (табл.1).

О	З	З	З	А	С	К	
сновные факторы	начитель но влияет	корее влияет	атрудняю сь ответить	корее влияет	бсолютн о не влияет	реднее значени е	оэффицие нт вариации

Мнение друзей	6,6%	7,4%	3,3%	2,7%	5,7%	2,46%	3,029
Свое решение	7,03%	7%	2,7%	2,3%	5,7%	1,57%	3,122
Мнение родителей	2,53%	3,3%	2%	0,3%	9%	3,38%	3,089
Мнение родственников	6,7%	3,3%	1,47%	4,7%	4,7%	0,6%	4,70%
Мнение студентов ВУЗА	1,03%	6,7%	9%	1,9%	2,9%	3,29%	3,088
Информация из интернета	6,7%	1,3%	2,6%	5,3%	2,07%	3,15%	3,088

Выводы и практические рекомендации. Исходя из полученных результатов, состояние мотивационно-ориентационной сферы абитуриентов в сфере физической культуры и спорта может оцениваться как низкое, в частности, низкий уровень заинтересованности к профессиональной деятельности. При выборе ВУЗА, абитуриенты опираются на собственное решение (70,3%) и на мнение родителей (25,3%).

В качестве практических рекомендаций, мы предлагаем активно реализовывать мероприятия в рамках взаимодействия «школа-вуз», проекты: «Спортивный класс» для 10-11 классов и «Спортивная вертикаль» для 5-9 классов, которые будут способствовать в большей степени:

- получению информации о специальности и ее перспективах, в нашем случае в сфере физической культуры и спорта;
- сдачу необходимых экзаменов и набор необходимых баллов для успешного поступления в институт физической культуры, спорта и здоровья;
- успешную адаптацию к учебному процессу,
- более четко выраженной «мотивации на обучение и получение профессии в сфере физической культуры и спорта, которые сохраняются в процессе учебы».

С этой целью, будут реализовываться специальные воспитательные мероприятия, специфические для профориентационной деятельности: проведение Открытых дверей, мастер-классов по видам спорта, интерактивные занятия по теории и методике физического воспитания, проведение конкурсов НИР и т.д., расширение и содержательное обогащение контактов с другими учебными и спортивными заведениями, (ДЮСШ, УОР, общеобразовательные школы и др.);



Важным фактором повышения эффективности профориентационной деятельности может стать «организация экскурсий на кафедры института, встречами деканов факультетов со школьниками и выпускниками школ, в том числе и выездные.

Список литературы:

1. Кашапов М. М., Лоскутова М. Е., Огородова Т. В. Ведущие мотивы спортсмена // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т. 5, вып. 2. – С. 174–180.

2. Кузьмин М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 84–89.

3. Дятлова А. А., Ротэрнун Ю. М., Чернявская В. С. Характеристики мотивации спортивной деятельности // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 6 (43). – С. 172–174.

УДК 796

О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СТУДЕНТОВ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА

Мерецких Д.Е.

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г.  
Петрозаводск

ON MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF  
PETROZAVODSK STATE UNIVERSITY

Mereckih D.E.

Petrozavodsk State University, Russia, Petrozavodsk

Аннотация: Статья посвящена анализу мотивации к занятию физкультурой студентов в период до и после пандемии, в сравнении с другими вузами. Методом исследования служит опрос студентов ПетрГУ. В результате исследования сделан вывод о том, что студенты ПетрГУ имеют высокую степень мотивации, по сравнению с другими вузами.

Ключевые слова: мотивация, пандемия, занятиям физкультурой.  
Annotation: The article is devoted to the analysis of the motivation for physical education of students in the period before and after the pandemic, in comparison with other universities. The research method is a survey of PetrSU students. As a result of the study, it was concluded that PetrSU students have a high degree of motivation compared to other universities.

Key words: motivation, pandemic, physical education.

## Введение

Люди, которые занимаются физкультурой в наше гиподинамическое время, не страдают сердечнососудистыми и легочными заболеваниями. У них в порядке опорно-двигательный аппарат. Они легко и быстро адаптируются к изменяющимся условиям жизни. Им не откажешь в коммуникабельности, оптимизме и работоспособности. Спортсмены на долгие годы сохраняют ясный ум и физические кондиции. Поэтому в нашей стране с давних времен во всех образовательных учреждениях была введена очень важная и нужная дисциплина – «Физическая культура». Нынешняя молодежь – это наше будущее и только сильные, закаленные и целеустремленные дети приумножат мощь страны.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Интерес к занятиям физической культурой - многоступенчатый процесс, который включает в себя различные этапы, от первых элементарных гигиенических знаний и навыков в детском возрасте до регулярных занятий спортом в зрелом. К сожалению, в силу разных субъективных и объективных причин, не все студенты могут найти время для занятий физической культурой. В рамках этого исследования попробуем разобраться в мотивах к занятиям физической культурой, сравним анкетные данные некоторых вузов по этой теме с нашим университетом, в том числе в период до и после ковида и сделаем выводы.

Федеральное государственное бюджетное Образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский Государственный Университет» с целью выяснить мотивацию к занятиям физкультурой у студентов ПетрГУ, было проведено анкетирование. На вопросы ответили 22 девушки и 28 юношей. Ответы на вопросы после пандемии даны в скобках.

Анкета:

1. Как вы оцениваете свое здоровье? (Рис. 5)
  - a. Здоров – 38;
  - b. Удовлетворительное – 10;
  - c. Плохое – 2.

**Как вы оцениваете свое здоровье?**

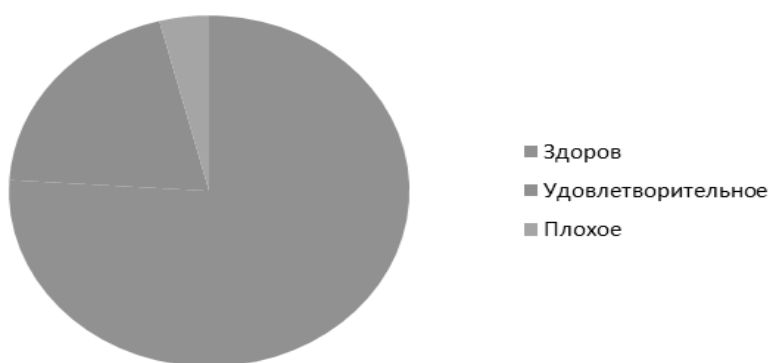


Рис. 5. «Оценка своего здоровья»

2. Укрепляет ли физкультура здоровье?

а. Девушки: Да – 22 (22); Нет – 0;

б. Юноши: Да – 28 (28); Нет – 0;

Вывод: Количество проголосовавших в период до и после пандемии равно, мнение опрошенных не изменилось.

3. Где вы занимаетесь физкультурой? (Рис. 6)

а. Девушки: В вузе – 15 (18); Самостоятельно – 7 (10);

б. Юноши: В вузе – 19 (21); Самостоятельно – 9 (15);

Таблица 1. «Места занятия физкультурой»

	В вузе	Самостоятельно
Юноши	19	9
Девушки	15	7
в %	68%	32%
Девушки	68%	32%

Вывод: Количество девушек, занимающихся в вузе и самостоятельно, выросло на 20% и 43% соответственно в период после пандемии. Количество Юношей, занимающихся в вузе и самостоятельно, выросло на 11% и 67% соответственно в период после пандемии.

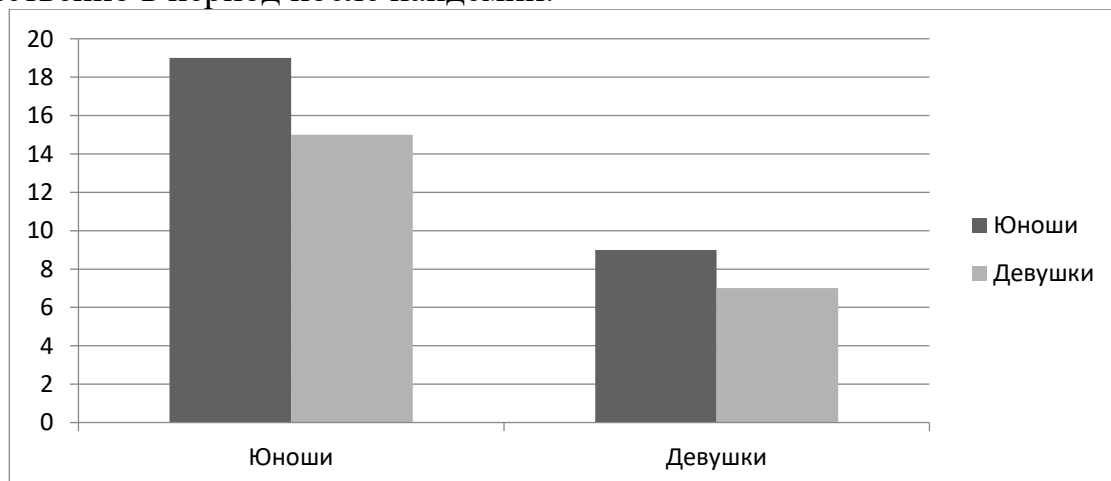


Рис. 6. «Места занятия физкультурой»

4. Мотивация к занятиям физкультурой. (Рис.7)

а. Девушки: Сдать зачет – 12 (10); Быть в тонусе – 10 (12)

б. Юноши: Сдать зачет – 17 (16); Быть в тонусе – 11(12)

Вывод: После пандемии, количество девушек, занимающихся физкультурой для сдачи зачета уменьшилось на 17%, но количество девушек, желающих быть в тонусе увеличилось на 20%. У юношей ситуация не изменилась.

Таблица 2. «Мотивация к занятиям физкультурой»

	Сдать зачет	Быть в тонусе
До пандемии		
Юноши	17	11
Девушки	12	10
в %	61%	39%
в %	55%	45%
После пандемии		
Юноши	16	12
Девушки	10	12
в %	57%	43%
в %	45%	55%



Рис.7. «Общая мотивация среди юношей и девушек»

5. Что мешает заниматься физкультурой вне вуза?

а. Девушки: Нет времени – 15 (10); Лень – 7 (5); Ничего – 0 (5);

б. Юноши: Нет времени – 17 (16); Лень – 6 (7); Ничего – 5 (5);

Вывод: После пандемии, треть опрошенных получили мотивацию заниматься физкультурой.

Таблица 3. «Препятствия занятию физкультурой»

	Нет времени	Лень	Ничего
До пандемии			
Юноши	17	6	5
Девушки	15	7	0
в %	61%	21%	18%
в %	68%	32%	0%
После пандемии			
Юноши	16	7	5

	Девушки	10	5	5
в %	Юноши	57%	25%	18%
в %	Девушки	45%	23%	23%

б. Как изменилось отношение к физической культуре после дистанционного обучения из-за пандемии?

Стали заниматься дома кроме «вузовских пар»:

- а. Девушки – 14;
- б. Парни – 8.

#### Общий вывод по анкете

Проведенное анкетирование студентов ПетрГУ по шести предложенным вопросам показало, что пандемия послужила стимулятором для занятий физкультурой.

По второму вопросу о значимости физкультуры ни у кого не возникло сомнений. Все респонденты проголосовали положительно. И девушки, и юноши.

Третий вопрос, о месте занятий физкультурой до и после пандемии, выявил следующее. Количество девушек, желающих заниматься физкультурой, после пандемии выросло по всем показателям, особенно в тренировках дома. У юношей количество занимающихся самостоятельно (кроме занятий в спортзале вуза) выросло на 67%. Это результат дистанционного обучения. Студенты мало двигались. Спортивные залы были закрыты.

Четвертый вопрос о мотивации. Результаты опроса говорят о том, что приоритеты поменялись. После пандемии у девушек на 20% стало больше занимающихся физкультурой, количество юношей, увеличилось только на 9%. Можно заметить, что взгляд на физкультуру в ПетрГУ меняется в положительную сторону.

Следующий вопрос показывает мотивацию заниматься физкультурой. В пункте «нет времени» 67% девушек нашли его для занятий физкультурой после пандемии. У парней изменений почти не наблюдается.

Стремление заниматься физкультурой после пандемии у девушек объясняется реакцией на дистанционное обучение. Девушки больше парней зациклены на стройную фигуру, а два месяца гиподинамии могли прибавить ненужные сантиметры в талии.

Общий итог исследования: После пандемии студенты ПетрГУ стали больше заниматься физкультурой.

Сравнительный анализ мотиваций для занятий физкультурой разных вузов с ПетрГУ

Первым для сравнения представлен вуз ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова». Город Архангельск.

Мотивация:

- Получить зачет – 65%;
- Укрепить здоровье – 23%;
- Желание улучшить фигуру – 12%.

В ПетрГУ ситуация следующая:

- Сдать зачет – 58%;
- Быть в тонусе – 42%;

Вывод: Студенты Петрозаводского Государственного Университета имеют на 7% больше мотивации заниматься физкультурой для своего здоровья.

Следующий для сравнения был выбран Волгоградский государственный социально-педагогический университет. Город Волгоград.

Мотивация:

- Получить зачет – 64%;
- Улучшить фигуру – 14%;
- Улучшить здоровье – 15%;
- Нравится – 7%.

Вывод: Сравнивая данный университет с ПетрГУ можно сказать, что наши студенты на 6% более мотивированы на занятия физкультурой. На данный момент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет занимает последнее место по мотивации студентов к занятиям физической культурой среди представленных вузов, ПетрГУ первое.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет».

Мотивация (данные после пандемии указаны в скобках):

- Быть здоровым – 64% (85%);
- Получить зачет – 34% (15%).

Вывод: ПетрГУ уступает Шадринскому университету в период после ковида на 37%. До пандемии ПетрГУ опережал данный вуз по наличию мотивации у студентов.

### Заключение

Проведенное анкетирование студентов ПетрГУ и сравнение его результатов с такими же социологическими опросами некоторых выборочных российских вузов, конечно, не дает полной картины по теме «Мотивация к занятиям физической культурой студентов». Но есть общие моменты, которые можно отметить.

После длительной самоизоляции и дистанционного обучения отношение студентов к занятиям физической культурой значительно изменилось. Они поняли ценность двигательной активности, увидели и осознали, к чему приводит длительное пребывание в условиях ограниченности

движения, какие негативные явления в организме и самочувствии оно вызывает. Все респонденты согласны, что физическая культура укрепляет здоровье, но многим сверх «учебных физкультурных пар» заниматься в спортивных секциях, ходить в тренировочные залы и фитнес-клубы, банально, не хватает времени, денег и здоровья. Поэтому больше половины всех студентов ходят на физическую культуру ради зачета.

Говоря об учебе до и после COVID – 19, можно отметить, что коронавирус сильно повлиял на вузовскую систему образования и не только на нее. Переход на дистанционное обучение в корне изменил привычный образ жизни. Студенты проводили много времени у экранов своих ноутбуков, а это возросшая нагрузка на зрение. Уровень гиподинамии подскочил в разы. Молодые люди резко снизили физическую активность. Самоизоляция закрыла двери университетского спортзала. А онлайн зарядка под присмотром преподавателя не давала нужного оздоровительного эффекта. Правда, есть нюанс – резкий прирост занимающихся физкультурой девушек. Но, мне кажется, что это скорее всего, реакция на прибавку сантиметров в талии, связанную с малоподвижным образом жизни. Увеличилось количество студентов, которые положительно оценивают значение физического воспитания в вузе для них в настоящее время, а также для их будущей профессиональной деятельности.

Возросло количество обучающихся, которые стали, помимо занятий в вузе, посещать дополнительные занятия по физвоспитанию или самостоятельно заниматься физической активностью.

Пандемия ушла, а проблемы с мотивацией остались. На мой взгляд, чтобы решить эту проблему, можно открыть спортивные залы с тренерами, посещение которых не привязано к определенному времени и медицинский профилакторий на территории каждого общежития и вуза.

#### Список литературы:

1. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А. В. Шаболтас. – Санкт-Петербург, 184 с.
2. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 39 с.
3. Путилина Т. А. Комплексный подход в реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Т. А. Путилина., И. Н. Семькина, Е. Ю. Шутьева, Е. П. Раскита // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. ;
4. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. - №2. – С.6

5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2012. — 240 с.

6. Кузнецова Н.А. Анализ изменения отношения студентов педвуза к физическому воспитанию после дистанционного обучения / Н.А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. С.254-259.

УДК. 796.01

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЙ

Вакуленко А.Н., Лахтин А.Ю., Селиверстов А.А.

Московский государственный университет технологий и управления  
им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Россия, г. Москва

INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS

Vakulenko A.N., Lakhtin A.Yu., Seliverstov A.A.

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and  
Management (PKU), Moscow, Russia

Аннотация: в век цифровых технологий роль физической культуры в жизни студента высших учебных заведений является наиболее актуальной, главной задачей которой является замена внешней мотивации на внутреннюю. Правильно выстроенный педагогический процесс, является залогом успешного формирования условий, при которых у студента будет создано положительное отношение к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, мотивация, лечебная физическая культура, университет, спорт, студенческая молодежь

Annotation: in the age of digital technologies, the role of physical culture in the life of a student of higher educational institutions is the most urgent, the main task of which is to replace external motivation with internal motivation. A properly structured pedagogical process is the key to the successful formation of conditions under which a student will have a positive attitude to a healthy lifestyle.

Keywords: Physical culture, motivation, therapeutic physical culture, university, sports, student youth.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является здоровый образ жизни молодого поколения, а именно учащейся молодёжи, а также мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Каждая семья в нашей стране и других странах уверена, что подрастающее поколение будет здоровее физически, активнее и духовно более развито, чем предыдущее. В каждой стране уверены, что новое поколение будет более здоровым, будет больше работать во благо страны, защищать свою Родину, а также жить



согласно требованиям общества и своей индивидуальности [1]. В связи с этим, основное внимание педагогов и родителей должно быть направлено на воспитание и обучение молодёжи, повышения мотивационной сферы в области физической культуры и спорта студентов и школьников. А это, в свою очередь, означает, что занятия спортом и физической культурой должны стать интересными и доступными каждому.

Проблема заключается в том, что у студенческой молодежи нет никакой заинтересованности в занятиях каким-либо спортом, фитнесом, двигательной активностью. Молодые люди не стремятся к здоровому образу жизни. В то же время, мы понимаем, что здоровый образ жизни это один из основных компонентов развития молодёжи, а также общества в целом [2].

На сегодняшний день значительный интерес представляет именно сфера спорта и физической культуры, поскольку молодежь – это фундамент, на который опирается спорт в наше время. Именно молодые люди славятся своими высокими спортивными успехами и достижениями.

Образовательные программы дисциплин «Элективные модули по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» постоянно обновляются. Этот процесс обусловлен изменением задач, целей и социальными факторами развития нашей страны. С каждым годом меняется уровень физической подготовленности занимающихся, материально-техническая составляющая занятий.

Ведущие специалисты в области физической культуры и спорта в последние годы замечают ухудшение физического здоровья и подготовленности студенческой молодёжи. Медицинский осмотр студентов 1-го курса Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ), проведённый в 2022 году выявил 7,5 % студентов, отнесённых к группе ЛФК (лечебная физическая культура); 13,5 % студентов, освобождённых полностью от занятий физической культурой. Больше всего, в процентном соотношении студентов отнесено по состоянию здоровья к основной- 40,6 % и подготовительной группе – 38,4. Из основной группы 7,2 % студентов относятся к спортивной группе по видам спорта (плавание, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон).

Таким образом, студентов, допущенных без ограничений до занятий физической культурой, 45,6 %. Согласно данным других авторов, общее количество студентов, отнесённых к основной и подготовительной группе, по состоянию здоровья по всей стране примерно 60 %. Остальные студенты отнесены к специальной или медицинской группе.

По данным медицинского обследования студентов 1 курса, наиболее распространёнными являются заболевания органов пищеварения - 155 студентов; далее заболевания ОДА (сколиоз, лордоз, кифоз и др.) – 123 человека; третье место по количеству больных занимают болезни сердечно-сосудистой системы (гипертония, порок сердца, аритмия, тахикардия и др.) – 96 студентов; болезни мочеполовой систем - 64 человека; болезни органов дыхания – 43 студента.

В сложившихся обстоятельствах самой актуальной является проблема направленности физического воспитания вузов на формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для дальнейшего укрепления и совершенствования личности студента, а также его профессиональных качеств [3].

Цель исследования – изучить влияние средств и методов физической культуры, используемых по программе дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» на уровень физической и теоретической подготовки студентов вуза. Для реализации цели использовался метод анкетирования.

В анкетировании приняли участие 158 студентов, девушки в возрасте 17:20 лет. Из них 75 человек имеют среднее специальное образование, 83 человека поступили в вуз после окончания среднего образования. По данным медицинского обследования, 40,3 % опрошенных, практически здоровы и допущены к занятиям в основной группе; 33,4% отнесены по состоянию здоровья к подготовительной и специально-медицинской группе; 14,3 % студенток рекомендованы занятия лечебной физической культурой; полное освобождение от занятий – 12% респондентов. Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводятся обязательно 1 раз в неделю, согласно программе обучения.

Самым популярным видом двигательной активности среди девушек стало плавание и аквааэробика, второе место – волейбол, третье- настольный теннис, далее лёгкая атлетика, баскетбол и бадминтон.

По опросам, постоянно посещают занятия физической культурой 84,2 % студенток, а 15,8 % занимаются двигательной активностью помимо занятий. На вопрос о нахождении на свежем воздухе: вечерние прогулки – 60,5 % респондентов; 8,4 % часто в выходные и праздничные дни выезжают на природу; 31,1 % респондентов находятся на свежем воздухе меньше 30 минут в день. Из ответов студенток видно, что они в полной мере не удовлетворяют свою потребность в двигательной активности.

На вопрос «Что мешает Вам заниматься физическими упражнениями?», 70,4 % студенток назвали отсутствие свободного времени, 10,6 % студенток назвали причину – отсутствие денег, 10 5 студенток – нежелание заниматься двигательной активностью.

На вопрос «Сколько раз в неделю студентки занимаются спортом или физической культурой?», 57,4% студенток ответили 2-3 раза, 34,5 % - 5-6 раз, 8,1% - не занимаются вообще.

На вопрос «Употребляете ли алкоголь?», 67% студенток ответили нет, 23 % ответили иногда, 10 % ответили часто.

На вопрос «Занимались ли Ваши родители спортом?» 87,5 % студенток ответили нет, 12,5 % - да.

По данным научных исследований. На функциональное состояние человека влияет: образ жизни - 50 %, наследственность и экология по 20 %,

медицинское обслуживание – 10 %. Таким образом видно, что студентки вуза недооценивают влияние двигательной активности на функциональное состояние организма [4].

Огромная роль для педагога в воспитательной деятельности является личная заинтересованность студента в процессе и результате физической активности. С целью определения причин, по которым студенты занимаются физическими упражнениями, был проведён опрос среди студентов и студенток 17:20 лет.

Юноши при ответе на вопрос «Я занимаюсь физической культурой по тому что...», ответили «Хочу иметь хорошую фигуру» - 48%, «не хочу болеть» - 13,1 %, «модно» - 12 %, «нужен зачёт» - 26,9%.

Девушки при ответе на вопрос «Я занимаюсь физической культурой по тому что...», ответили «Хочу иметь хорошую фигуру» - 58%, «не хочу болеть» - 23 %, «модно» - 2,1 %, «нужен зачёт» - 16,9%.

Оценка физической подготовленности занимающихся осуществлялась тестами: бег 100м, бег 500 м девушки, 1000 м мужчины, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, подтягивание.

По результатам всех проведённых исследований можно сделать вывод:

1. Интерес у студентов к спорту и физической культуре должен прививаться с раннего детства, на примере семьи, а затем уже подкрепляться в дошкольном, школьном возрасте, в вузе.

2. Повысить мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, усовершенствовав практический и теоретический разделы программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»;

3. Настроить коммуникацию со студентами, что является важной частью учебного процесса и их мнения и пожелания должны быть значимы при организации занятий физической культурой;

4. Мотивация студентов должна достигаться за счет правильной постановки целей и задач;

5. Для студентов необходимо организовывать массовые спортивные мероприятия, такие как массовые забеги, заплывы, спортивные игры на свежем воздухе, походы и др.

В свою очередь педагоги, как и родители должны быть заинтересованы в мотивации студентов к занятиям спортом, физической культурой, здоровому образу жизни. Благодаря совместным усилиям (педагоги, родители, СМИ) можно изменить статистические данные в лучшую сторону и привлечь студентов к более активному образу жизни [5].

#### Список литературы:

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! [Текст] / А. В. Алексеев // Ростов/н Д : Феникс. - 2006. – 352 с.

2. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю.А. Бородин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79.

3. Зернов Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. / Д.Ю. Зернов - Алматы, 2013. 118 с.

4. Клюкина В.В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект [Текст] / В.В. Клюкина // М.: Научный поиск. 2015. № 2.4. С. 97-98.

5. Кузнецова С.Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста [Текст] / С.Н. Кузнецова, Т.Н. Карфидова // М.: В сборнике: Система ценностей современного общества сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 150-157.

УДК 796.015

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ

Вольский В.В.<sup>1</sup>, Гусарова М.Д.<sup>1</sup>, Биккулова Э.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова, Россия, г. Санкт-Петербург

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Volsky V.V.<sup>1</sup>, Gusarova M.D.<sup>1</sup>, Bikkulova E.G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov, Russia, St. Petersburg

Аннотация: В наши дни люди стали меньше уделять времени и внимания физической активности в своей жизни. В статье освещается вопрос влияния физической культуры на психологическое состояние учащихся, исследования в этой области, закономерности и рекомендации. Проведенное исследование показало, что студенты, периодически занимающиеся физическими упражнениями, имеют самое высокое психологическое благополучие. Высокие баллы показали студенты, занимающиеся групповыми физическими упражнениями, по сравнению с теми, кто предпочитает индивидуальные формы. Они демонстрируют большую удовлетворенность своей жизнью и демонстрируют более высокую удовлетворенность своими социальными отношениями.

Ключевые слова: занятия, физическая, утомление, состояние, нагрузка.

Annotation: Nowadays, people have begun to devote less time and attention to physical activity in their lives. The article highlights the issue of the influence of physical culture on the psychological state of students, research in this area, patterns and recommendations. The conducted research has shown that students who

periodically engage in physical exercises have the highest psychological well-being. High scores were shown by students engaged in group physical exercises, compared with those who prefer individual forms. They demonstrate greater satisfaction with their lives and demonstrate higher satisfaction with their social relationships.

Key words: classes, physical, fatigue, condition, load.

В наши дни студенты сильно подвержены интеллектуальным нагрузкам вследствие несбалансированной организации учебного процесса. Всё это в долгосрочной перспективе ведет к проблемам со здоровьем и психикой. Также это влияет на усвоение учебного материала и состоянию студента на протяжении всего дня. У большинства студентов в течение дня преобладают негативные эмоции, которые проявляются в виде недосыпа, стресса и постоянной раздраженности.

Главной задачей физического воспитания в университете является объединение психологического аспекта с физической активностью, с целью улучшения физической подготовки студентов. Только интегрируя и комбинируя эти два метода обучения – физическое воспитание и психическое здоровье – можно достичь максимальной удовлетворенности жизнью студента. С быстрым развитием общества социальные проблемы оказывают все большее влияние на учащихся, что приводит к увеличению факторов, оказывающих негативное влияние на их физическое и умственное развитие. Поэтому преподавателям физической культуры важно изучать взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем студентов.

Издавна считалось, что спорт улучшает здоровье человеческого организма. Физические упражнения являются основным средством улучшения физической формы, укрепления организма и расширения культурной и рекреационной жизни общества в сочетании с природными факторами, такими как солнечный свет, воздух, вода и санитария. Спорт - это, можно сказать, физическая активность, направляемая сознанием для тренировки, поддержания и улучшения функций организма. Недостаток произвольной физической активности неизбежно приводит к снижению функций организма, поэтому напрямую влияет на физическое здоровье человека.

Значение здоровья расширялось на протяжении всей истории, и определение Всемирной организации здравоохранения 1946 года гласит: “Здоровье - это не просто профилактика болезней или немощей, но состояние полного физического, психического и социального благополучия. Современное определение здоровья охватывает множество факторов и не ограничивается только физической функцией организма, но также включает психологические факторы, такие как когнитивное, эмоциональное и волевое поведение, а также способность адаптироваться к окружающей среде.

Помимо укрепления физического здоровья, спорт также служит непосредственным средством укрепления психического здоровья и может улучшить социальную адаптацию благодаря своим социальным аспектам.

Спорт способствует межличностному общению благодаря своему характеру сотрудничества. Соревновательный вид спорта также может улучшить силу воли человека. Более того, китайский политик Мао Цзэдун утверждал, что спорт, помимо укрепления мышц и костей, также увеличивает знания, регулирует эмоции, улучшает психическое здоровье и укрепляет силу воли. Таким образом, спорт играет значительную роль в физическом благополучии и, что еще более важно, в преодолении разрыва между физическим и психическим благополучием.

На сегодняшний день, в ВОЗ дается альтернативное определение здоровья. Во-первых, максимальная энергия и способность справляться с работой и повседневной жизнью спокойно, без усталости или стресса. На втором месте - жизнерадостный оптимизм, смелость брать на себя ответственность и открытость миру. На третьем месте - умственная сила, эмоциональная стабильность, достаточный сон и отдых, хороший самоконтроль и способность решать проблемы. В-пятых, необходима большая выносливость и способность адаптироваться к различным изменениям внешней среды. Шестое - это правильный вес и хорошие пропорции. В-седьмых, чистые зубы, никакого кариеса, никакой боли, никакого кровотечения. В-восьмых, блестящие волосы и отсутствие перхоти. В-девятых, живые реакции, внимательный взгляд и отсутствие воспаления век. В-десятых, мягкие мышцы и кожа, а также легкая и комфортная походка.

Согласно этим определениям, здоровье состоит как из физического, так и из психического благополучия, взаимосвязанных и неразрывно переплетенных.

Концепция психического здоровья является неотъемлемой частью здоровья человека и относится к процессу позитивного когнитивного развития, который позволяет людям полностью реализовать свой физический и психологический потенциал. Вообще говоря, психическое здоровье можно определить, как состояние стабильности, удовлетворенности и эффективности. Более широкий взгляд на психическое здоровье может быть лучше определен как состояние, при котором субъект обладает целостными и непротиворечивыми характеристиками основных психологических функций, а именно эмоциональных, волевых, поведенческих и личностных целостности и согласованности, и может адаптироваться и идти в ногу с обществом.

Так же высказываются различные мнения о том, как физические нагрузки влияют на эмоциональное состояние человека. Так, подчеркивают, что физические нагрузки являются отличным средством подготовки к трудностям. Психиатр Меннингер К. предполагает: «Психическое здоровье — это состояние способности наиболее эффективно и счастливо адаптироваться к своему окружению и к другим людям, не только быть эффективным, не только удовлетворительно или счастливо принимать нормы жизни, но и быть тем и другим». По мнению социолога У.У. Бем, «Психическое здоровье - это определенная степень социального поведения, которое, с одной стороны, социально приемлемо, а с другой - приносит счастье».

Как видно из различных определений психического здоровья, оно развивалось с течением времени и в различных социальных контекстах, но общим знаменателем является способность справляться с проблемами и наслаждаться жизнью в заботливом, поддерживающем окружении.

### Организация и методы исследования

Мы провели исследование, в котором приняли участие 208 студентов университета Гражданской авиации в возрасте от 18 до 22 лет. Группы студентов были распределены по возрасту и была разделены на три группы в зависимости от уровня физической активности:

- группа 1 - студенты, не занимающиеся физическими упражнениями (32%);

- группа 2 - студенты, время от времени занимающиеся физическими упражнениями (42%);

- группа 3 - студент, систематически занимающийся физическими упражнениями (26%).

В процессе исследования по данной теме нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, сравнительно-сопоставительный метод, обобщения, описания и другие методы научного познания.

Всем участникам опроса, постоянно имеющим физическую нагрузку, периодически занимающимся, и тем, кто не занимается спортом, необходимо было выполнить тест, состоящий из множества разделов по изучению различий устойчивости внимания, восприятия, памяти, способности к устному счету различной сложности, других сторон мышления. Стабильность изучаемых параметров оценивалась от уровня их сохранения под воздействием различной степени утомления, а также по способности сохранять работоспособность в фиксированный временной интервал. Выяснилось, что в прямой зависимости от степени разносторонней физической подготовленности находится стабильность параметров умственной деятельности.

### Результаты исследования

Результаты опроса показали, что существует корреляция между частотой физических упражнений и психологическим благополучием. Группа студентов, которые периодически занимаются физическими упражнениями, является наиболее благополучной. Такие результаты согласуются с мнением экспертов в области физического воспитания и спорта о том, что физическая активность должна быть дозированной, а слишком большая физическая нагрузка негативно влияет как на определенные органы тела, так и на организм в целом. Можно предположить, что периодические физические нагрузки приносят удовольствие и, следовательно, оказывают положительное влияние

на психологическое самочувствие студента. Кроме того, студенты, не занимающиеся физическими упражнениями, имеют самое низкое психологическое благополучие, этот факт согласуется с исследованиями, показывающими, что снижение физической активности приводит ко многим расстройствам и преждевременному старению.

Студенты, периодически занимающиеся физическими упражнениями, имеют самое высокое психологическое благополучие, в частности, лучшие отношения с окружающими, четко определенные жизненные цели и более активные усилия по их достижению. Они демонстрируют более высокое чувство счастья и больше довольны своей жизнью и деятельностью, чем те, кто не занимается спортом.

Студенты, которые систематически или периодически занимаются спортом, демонстрируют высокую удовлетворенность своими социальными отношениями, отсутствие социальной дистанции, положительные эмоции, более сильную поддержку и признание близких по сравнению со студентами, которые не занимаются спортом. Именно периодические упражнения оказывают наиболее положительное влияние на психологическое самочувствие студентов. Однако студенты 3 группы, занимавшиеся командными видами деятельности (футбол, баскетбол и т.д.), показали высокие баллы, чем те, кто предпочитал индивидуальные упражнения (например, бег): они чувствовали себя более комфортно в семье и дружеских отношениях.

#### Заключение.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физические нагрузки оказывают положительный и оздоровительный эффект практически на весь организм в случае, когда они нормированы, упражнения рационально подобраны в соответствии с составленным планом и носят систематический характер.

В совокупности с интеллектуальными тренировками (которыми студенты занимаются в первую очередь) общее состояние студентов будет находиться в равновесии, так как физическая активность и интеллектуальная взаимосвязаны (интеллектуальная усталость проходит при физической активности и наоборот).

Именно спортивные занятия дают возможность активно развиваться личности, и позволяют сделать это развитие гармоничным, что в также дает полное развитие всех взаимосвязей человека с окружающим миром.

Следует учесть, что анатомически конструкция человеческого тела имеет подвижный динамичный характер. Вследствие этого человеческий организм от природы испытывает потребность в движении. Следовательно, от спорта противопоказаний быть не может. Необходимо взять во внимание индивидуальные особенности своего организма. Необходимо уделять больше времени на сон, делать перерывы на небольшую тренировку при долгой работе в одном положении, и конечно же, нужно



правильно питаться! Именно эти простые правила обеспечат вам долгую, здоровую, а самое главное счастливую жизнь.

#### Список литературы:

- 1) Вылканова, Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. Дис. канд. психол. наук Я.Х. Вылканова - М., 2006
- 2) Кретти, Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978
- 3) Карнаухова, Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2
- 4) Хуэйцзюань, Дж. Анализ взаимосвязи спортивного здоровья и психического здоровья студентов // Чжэцзянская спортивная наука, №32, 2020.

УДК 159.99

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ КАК ФАКТОР ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Гайдамашко И.В.<sup>1</sup>, Бабичев И.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сочинский государственный университет, Россия, г. Сочи  
PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF COACHING STAFF AS A  
FACTOR OF THEIR PROFESSIONAL EFFECTIVENESS

Gaydamashko I.V.<sup>1</sup>, Babichev I.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sochi State University, Russia, Sochi

**Аннотация.** Статья посвящена психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте. В статье определяется сущность категории «психологическая компетентность тренера» и основные условия ее формирования и повышения.

**Ключевые слова:** психологическая компетентность, психологическая подготовка спортсменов, детско-юношеский спорт.

**Annotation.** The article is devoted to the psychological competence of a coach in youth sports. The article defines the essence of the category "psychological competence of a coach" and the main conditions for its formation and improvement.

**Keywords:** psychological competence, psychological training of athletes, youth sports.

#### Введение.

В настоящее время в спортивной отрасли все более актуализируются вопросы психологической подготовки спортсменов. Становится очевидным, что полноценное психологическое сопровождение необходимо не только в спорте высших достижений, но и в детско-юношеском спорте, в том числе, и потому что в детском возрасте многие важные личностные качества —

мотивационная сфера, волевые качества, самооценка и т. п., только начинают формироваться, и здесь важно, что называется не упустить момент. Может сложиться ситуация, когда перспективный спортсмен, хорошо подготовленный физически и технически, оказывается не готов к психическим нагрузкам «большого» спорта.

Между тем, наличие специалистов-психологов в детско-юношеских спортивных школах, по-прежнему, является редким явлением. Одновременно, большинству детских тренеров не хватает психологических знаний и навыков психологической подготовки спортсменов, для ее эффективного проведения. В этих условиях проблема развития психологической компетентности тренеров имеет особую актуальность и практическую значимость.

Безусловно, в рамках физкультурного образования будущим тренерам дается определенный объем психологических знаний, но, как показывает практика, этого может быть недостаточно для полноценной психологической подготовки спортсменов. Соответственно, необходима разработка различных механизмов, позволяющих формировать и повышать психологическую компетентность тренеров, работающих в системе детско-юношеского спорта, на начальном этапе их профессионального становления, для чего необходимо дополнительно конкретизировать сущность категории «психологическая компетентность тренера».

Цель исследования – уточнить сущность категории «психологическая компетентность тренера» и определить основные условия ее повышения.

В современной науке вопросам, связанным с пониманием категории «психологическая компетентность» уделяется значительное внимание. Наиболее подробно рассматривается содержание психологической компетентности педагогических кадров.

Обобщая различные подходы к пониманию данной категории, М.Б. Калашникова дает следующее ее определение: «под психологической компетентностью мы понимаем интегративное многоуровневое личностное образование, основанное на положительных мотивах выбора профессии, совокупности системных знаний, умений и навыков, практического опыта, рефлексивной деятельности, диалогической культуры, выражающихся в теоретической и практической готовности и способности специалиста к эффективному осуществлению профессионально-педагогической деятельности» [5, С. 35.].

В своем специальном исследовании [4], мы определили психологическую компетентность, как комплекс теоретических знаний и практических навыков в области психологии, общей психологической грамотности, способствующих наиболее эффективному выполнению профессиональной деятельности, и выделили следующие ее основные составляющие:

- знания в области психологии индивидуальных различий – свойства темперамента, черты характера, особенности мотивации, уровень самооценки и т.д.;

- базовые навыки психологической диагностики индивидуальных различий и актуального психологического состояния спортсменов, прежде всего, с использованием малоформализованных методов – беседы и наблюдения, наиболее доступных тренеру, и не подразумевающих дополнительных организационных затрат;

- знания в области возрастной психологии, понимание особенностей детского и юношеского возраста, кризисного характера развития на различных этапах личностного становления юных спортсменов и т.п.;

- представления о спортивно важных качествах, необходимых для избранного вида спорта;

- владение основными методами и приемами психологической подготовки юных спортсменов.

Одновременно, мы исходим из того, что психологическая компетентность существенно более широкое понятие, чем психологические знания и определенные навыки. Она включает их, но ими не исчерпывается.

В следующем своем исследовании, посвященном определению критериев психологической компетентности тренеров, мы рассматриваем психологическую компетентность, в первую очередь, как комплекс определенных профессионально важных качеств, который наряду с психологическими знаниями и специальными навыками включает, также, коммуникативные качества специалиста, особенности его мотивационной сферы, уровень его самооценки и возможности психической саморегуляции [3].

Остановимся более подробно на вопросе психической саморегуляции в спорте.

Многими исследователями, по сути, ставится знак равенства между развитием навыков психологической саморегуляции и психологической подготовки спортсменов [1, 2]. Это выглядит вполне логично, так как, основная цель психологической подготовки спортсменов – обеспечение их психологической готовности к соревновательной деятельности. В свою очередь, психологическая готовность подразумевает возможность обретения спортсменом оптимального психического состояния во время состязания. Соответственно, возможность вхождения спортсмена в оптимальное психическое состояние обеспечивается, в первую очередь, за счет возможностей его психической саморегуляции. Таким образом, развитие навыков саморегуляции играет ключевую роль в психологической подготовке спортсменов.

Это позволяет говорить о том, что эффективный тренер, работающий в системе детско-юношеского спорта, должен уметь обучить спортсмена этим навыкам, что возможно, прежде всего, при условии, что он сам свободно ими владеет. Кроме того, навыки психической саморегуляции крайне необходимы тренеру непосредственно и для эффективного выполнения своей профессиональной деятельности. Соответственно, они выступают в качестве

одной из наиболее важных составляющих психологической компетентности тренера.

Здесь необходимо отметить, что мы рассматриваем значимость психологической компетентности тренера не только в контексте возможности осуществления им психологической подготовки спортсменов, но и с точки зрения его собственного профессионального развития. В этом смысле, важную роль играет такая составляющая психологической компетентности тренера, как и любого другого специалиста, как продуктивная Я-концепция, выступающая акмеологическим инвариантом профессионализма, залогом непрерывного и эффективного профессионального развития специалиста [3].

Важным является вопрос, как психологическая компетентность проявляется в профессиональной деятельности тренера, помимо возможности осуществлять психологическую подготовку спортсменов.

По нашему мнению, психологическая компетентность тренера непосредственно отражается, во-первых, на уровне индивидуализации тренировочного процесса (с ростом психологической компетентности растет уровень индивидуализации), важность которой подчеркивается большинством спортивных специалистов, во-вторых, на общей продуктивности взаимодействия со всеми участниками спортивной деятельности, в-третьих, на психологическом климате в спортивных группах (чем выше компетентность, тем позитивнее психологический климат тренировок) [3].

#### Результаты исследования.

Таким образом, мы можем раскрыть сущность психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте, как комплекса всех его профессионально важных качеств, определяющих:

- возможность осуществления психологической подготовки спортсменов;
- эффективность психологических составляющих его профессиональной деятельности в целом, в том числе, с точки зрения конструктивного взаимодействия со всеми участниками спортивной деятельности, формирования благоприятных условий тренировочного процесса, его максимальная индивидуализация и т. п.;
- положительную динамику его личностного и профессионального развития.

В контексте нашего исследования, также, важным является вопрос об условиях формирования и повышения психологической компетентности детских тренеров.

В своем исследовании, посвященном определению условий развития профессионализма тренеров [6], мы выделили в качестве основного внутреннего условия, наличие у тренера качеств, выступающих в качестве акмеологических инвариантов профессионализма, способствующих всестороннему профессиональному и личностному развитию, прежде всего, выраженной мотивации саморазвития и продуктивной Я-концепции, а в

качестве внешних условий — конструктивную профессиональную среду и возможность дополнительного образования в рамках специальных курсов, семинаров и пр.

По нашему мнению, все эти условия относятся и к повышению психологической компетентности, как важной составляющей профессионализма тренера, движущей силой его развития.

Важным ресурсом для повышения психологической компетентности тренеров в системе детско-юношеского спорта, с нашей точки зрения, является усиление акцента на важности вопросов психологической подготовки в спортивной отрасли в целом. Несмотря на то, что значимость психологической составляющей в подготовке спортсменов очевидна для большинства спортивных специалистов, она, по-прежнему, остается на «втором плане» по отношению к другим видам спортивной подготовки.

Основной причиной этого, может быть то, что большинство ведущих спортивных функционеров и тренеров в прошлом были вполне успешными спортсменами, при этом не имеющих собственного опыта специальной психологической подготовки, но обладающих, что называется, «от природы», психологическими возможностями, которые в большинстве случаев необходимо развивать дополнительно. Представляется, что подобная проекция собственного опыта, негативно влияет на развитие комплексного психологического сопровождения в отечественном спорте.

По нашему мнению, акцент на значимости вопросов психологической подготовки должен закладываться на этапе получения будущим тренером физкультурного образования. И вопрос не только в расширении спектра необходимых тренеру психологических знаний, но в формировании у будущих специалистов актуальной потребности в этих знаниях, также, как и мотивации профессионального и личностного саморазвития в целом.

#### Выводы.

Таким образом, проведенное нами исследования позволило уточнить сущность категории «психологическая компетентность тренера» и определить ее основное содержание, а, также, основные условия ее формирования и повышения.

#### Список литературы:

- 1) Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. – 120 с.
- 2) Бабичев, И. В. Развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет : монография / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко. – Казань : ООО "Издательский дом "МеДДок", 2022. – 82 с.
- 3) Гайдамашко, И. В. Критерии и показатели развития психологической компетентности тренеров в детско-юношеском спорте / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – № 1(62). – С. 65-74.
- 4) Гайдамашко, И. В. Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки

спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 33-41.

5) Калашникова, М.Б. Психологическая компетентность педагога как ресурс профессиональной успешности // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. - 2022. С. 33-37, С. 35.

6) Gaidamashko, I. The main conditions for the development of the teacher's professionalism in modern conditions / I. Gaidamashko, I. Babichev, O. Zhikhareva // E3S Web of Conferences : 14th International Scientific and Practical Conference on State and Prospects for the Development of Agribusiness, INTERAGROMASH 2021, Rostov-on-Don, 24–26 февраля 2021 года. Vol. 273. – Rostov-on-Don: EDP Sciences, 2021.

УДК 616.895.4+796.071.4

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ  
ТРЕНЕРОВ ПО ВОДНОМУ ПОЛО

Звягина Е.В.

Уральский государственный университет физической культуры,  
Россия, г. Челябинск

SIGNS OF EMOTIONAL DEPRESSION OF WATER POLO COACHES

Zvyagina E.V.

Ural State University of Physical Education, Russia, Chelyabinsk

Аннотация: представлены признаки эмоционально-депрессивного состояния тренерского состава по водному поло, степень выгорания, пути комплексного решения данной проблематики в необходимой разработке критериев эффективности деятельности тренера с учетом индивидуально-типологических характеристик и психофизиологических показателей, осуществление экспресс диагностики перед тренировочным и соревновательными периодами, оценка в годичном цикле нервно-психической устойчивости, адаптационного потенциала, учитывая коммуникативный процесс со спортсменами в условиях гетерохронности в развитии детского и юношеского возраста.

Ключевые слова: эмоционально-депрессивное состояние, тренер, водное поло, функциональная подготовленность

Annotation: features of emotionally depressive state of water polo coaching staff, degree of burnout, ways of complex solution of this problem in the necessary development of criteria for the effectiveness of the coach, taking into account individualtypological characteristics and psychophysiological indicators, implementation of express diagnostics before training and competitive periods, evaluation in a year cycle of neuro-psychic stability, adaptive potential, taking into account the communication process with athletes in heterochronous conditions in the development of children and youth.

Keywords: emotional depression, coach, water polo, functional preparedness

Формирование спортсмена включает в себя становление его функциональной подготовленности, которая включает двигательный, физиологический, психологический и педагогический компоненты. Первостепенная задача тренера найти наилучшее индивидуальное корреляционное сочетание данных параметров и способствовать их реализации. Тренер должен выступать в роли фасилитатора (Р.Зайонц), который создает динамичный результат спортсмена, так как специфика спортивной деятельности предполагает формат обучения типа «воркшоп» (мастерская, стимулирования). Этот формат получения знаний, компетенций в «полевых» условиях их применения. Однако часто личностные характеристики, психофизиологические параметры самого тренера являются стопирующим фактором в развитии как спортсмена, так и команды.

Цель исследования рассмотреть степень эмоционально-депрессивного состояния тренеров по водному поло.

Методы и организация исследования: Применены метод социометрического сбора информации в виде нестандартизированного опроса, шкала депрессивного проявления (тревоги) Бека, шкала дисфункциональных отношений (адаптация Захаровой М.Л.) [1], методика оценки эмоционального и профессионального выгорания.

В исследовании приняло участие 212 респондентов из них (68 спортсменов-ватерполистов, 136 законных представителей спортсменов, 8 тренеров по водному поло). Все участники дали добровольное согласие на обработку данных.

Результаты исследования. Первым этапом исследования стало получения субъективных оценок законных представителей спортсменов-ватерполистов.

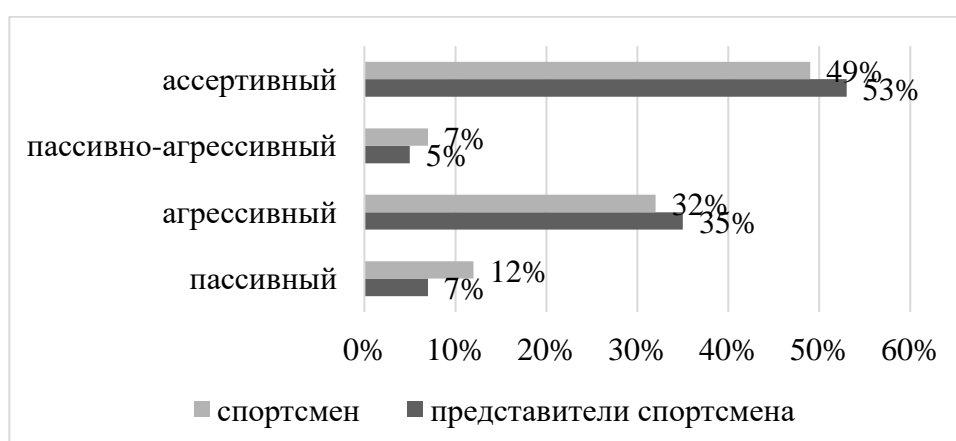


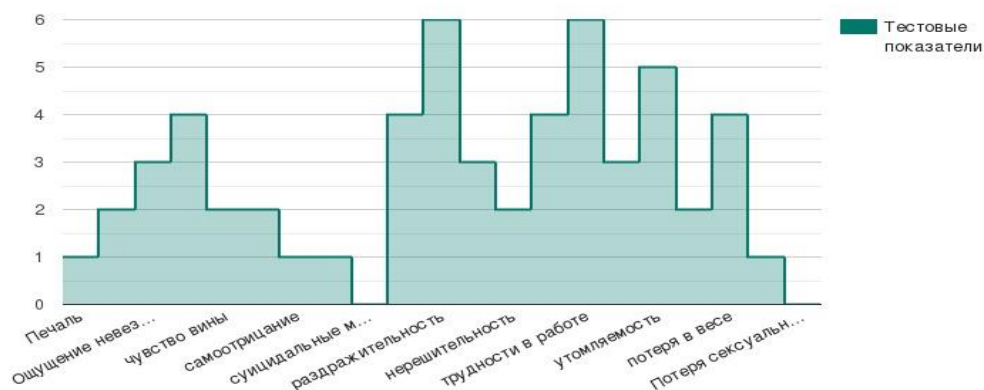
Рисунок 1 – Распределение опантов, по субъективной оценке, коммуникативного стиля тренера с командой

Установлено, что преобладающим по мнению спортсменов, и их представителей является ассертивный стиль общения, который включает

принципы группового взаимодействия (рисунок 1). Однако определен значительный показатель агрессивного стиля, который соответствует авторитарной позиции наставника, противоречит практическому обучению типа «воркшоп». При детальном анализе опроса установлено, что данный тип общения выбрали спортсмены уже сменившие тренера, что отражает психологические изменения в восприятии спортивно-педагогических взаимоотношений. Также в опросе получены сведения, что агрессивный тип общения включает нецензурные выражения в рамках коммуникации с юными спортсменами (родители/спортсмены – 41%/40%), проявления психологического доминирования: абьюзинг (12%), газлайтинг (17%). Воздержались от ответа на данный вопрос 23% опитантов. В педагогической практике данный феномен описан Э.Фроммам, в котором авторитет тренера имеет ценность в рациональности, в рамках которого необходим «постоянный внимательный разбор и критика» (авторитет=субъект). Выявленные элементы авторитарности и агрессивности в работе тренера скорее можно отнести к «иррациональному авторитету» (физическая/ментальная власть над людьми+страх управляемого=влияние). Парадоксальным явилось и то, что 27% представителей спортсменов поддерживают такую коммуникацию и в некотором роде способствуют таковой, считая его необходимым в отношении спортсмена. В дальнейших исследованиях по определению степени эмоционально-депрессивного проявления работа проводилась только с тренером и командой получивших высокую негативную оценку от представителей спортсмена.

При оценке по методике «Эмоциональное и профессиональное выгорание» получены следующие результаты: 40% «Эмоциональное истощение» (по шкале диапазон 28-44% – повышенный риск выгорания) – основной компонент выгорания, 32% «Профессиональные достижения» (0-47% средняя степень выгорания), 28% «Деперсонализация (14%-40% повышенный риск выгорания) – деструктивные отношения в коллективе, проявление недоброжелательности, отсутствие эмпатии.

Далее применялась методика качественной и количественной оценки депрессии, степени тяжести как депрессивного синдрома в целом, так и отдельных симптомов (рисунок 2).





## Рисунок 2 – Тестовые показатели включенные в шкалу депрессии

По шкале Бека установлены признаки умеренного депрессивного состояния (19 у.е.), включая субшкалирование: когнитивно-аффективные проявления (10 у.е.), соматические проявления (9 у.е.). Данное состояние включает такие признаки нестабильности психологического состояния как контрастирование настроения от «чрезмерного показного смеха» до «гневного крика», высокий порог восприятия приятных событий в сочетании со снижением резонанса и на отрицательные события.

Когнитивные искажения в восприятии и неадекватное эмоциональное реагирование логично получает возможности оценивания по шкале дисфункциональных отношений. Широкая распространенность эмоциональных нарушений, признаков невротических, психосоматических изменений вызывает необходимость дальнейшего исследования особенностей их возникновения и развития, а также необходимость и направленность психотерапевтического воздействия. Первоначальными проявлениями можно считать систематические неадаптивные ошибки реального происходящего (разбор неверных тактических действий игрока ≠ физическое наказание; потеря мяча ≠ оскорбление, унижение спортсмена). Нереалистичность и диссонанс данных реакций с действительностью, иррациональность искажающе влияют на восприятие и оценку индивидуальности самого спортсмена, провоцируя возникновение невротических и психосоматических расстройств.

Корреляционные показатели когнитивных искажений (по А.Беку) представлены в таблице.

Таблица

Корреляционные показатели когнитивных искажений

Персонализация	r=0,622
Поляризованное мышление (униполярность)	r=0,864
Искажения (глобализирование)	r=0,754
Долженствование	r=0,921*
Шкала депрессивного проявления (тревоги) Бека/шкала дисфункциональных отношений (адаптация Захаровой М.Л.)	r=0,866
Методика оценки эмоционального и профессионального выгорания/ Шкала депрессивного проявления (тревоги) Бека	r=0,874

Из полученных данных установлена высокие корреляционные взаимосвязи по шкале Чеддока, коэффициент корреляции, составляющий 0,866-0,921\* отражает функциональную связь.

Таким образом, необходима разработка критериев эффективности деятельности тренера с учетом индивидуально-типологических характеристик и психофизиологических показателей, осуществление экспресс диагностики перед тренировочным и соревновательными периодами, оценка в годичном цикле нервно-психической устойчивости, адаптационного потенциала,

учитывая коммуникативный процесс со спортсменами в условиях гетерохронности в развитии детского и юношеского возраста.

Список литературы:

1) Компьютерно-психологическая диагностика. Электронный ресурс URL: <https://cpd-program.ru/methods.html> (дата обращения 20.04.2023)

2) Некрасова, А.В. Взаимоотношения тренера и спортсмена как фактор уровня эмоционального напряжения / А.В. Некрасова, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 254-258.

3) Севостьянов, А.М. Психологическое напряжение в спорте / А.М. Севостьянов, Н.Н. Жеребкин, А.Н. Жеребкин // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2021. – № 2(34). – С. 45-47.

4) Яковлев, Б.П. Повышение профессиональной компетентности тренеров-педагогов детской спортивной школы как фактор оптимизации психической нагрузки / Б.П. Яковлев, Л.А. Коваленко, А.И. Коваленко // Спортивный психолог. – 2014. – № 2(33). – С. 30-35.

УДК 796

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Орлова С.Ю., Филатова М.Н.

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение

высшего образования «Российский государственный университет  
нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М.

Губкина», Россия, г. Москва

## STUDYING THE MOTIVATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO PLAY SPORTS

Orlova S.Yu, Filatova M.N.

National University of Oil and Gas «Gubkin University», Russia, Moscow

Аннотация. Основы формирования здорового образа включают физическую активность. Студенты считают себя относительно здоровыми, а также из-за чрезмерной занятости часто не располагают свободным временем для занятий спортом. Проведено исследование по изучению факторов, влияющих на мотивацию студентов медицинского университета к спортивным занятиям. Анализ проводился с использованием онлайн-анкетирования, включающим Шкалу преимуществ упражнений/барьеров для занятий физкультурой. Среди факторов, мотивирующих к занятиям спортом, студенты указали: коллективные методы обучения – командным составом, личные и профессиональные качества тренера, возможность выбора (вид деятельности, продолжительность и напарник), участие в соревнованиях, удовольствие и удовлетворенность во время занятий, а также получение зачета

по предмету физкультура. У большинства опрошенных студентов занятия спортом вызывают положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, занятия спортом, мотивация.

Annotation. The basics of forming a healthy lifestyle include physical activity. Students consider themselves relatively healthy, and due to excessive employment, they often do not have free time for sports. A study was conducted to study the factors influencing the motivation of medical university students to sports activities. The analysis was carried out using an online questionnaire, including a Scale of benefits of exercise/barriers to physical education. Among the factors motivating for sports, the students indicated: collective methods of teaching – team composition, personal and professional qualities of the coach, the possibility of choice (type of activity, duration and partner), participation in competitions, pleasure and satisfaction during classes, as well as receiving credit for the subject of physical education. For the majority of the surveyed students, sports activities cause positive emotions. Motivation for physical education classes at the university is related to organizational aspects, and also depends on the training program in the classroom.

Keywords: healthy lifestyle, students, sports, motivation.

#### Введение.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти людей во всем мире. Треть этих смертей можно предотвратить с помощью выбора здорового образа жизни, включая диету и физическую активность [1]. Рекомендации по физической активности для взрослых: не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю, 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю или эквивалентная комбинация. Увеличение физической активности на любой уровень связано со снижением сердечно-сосудистого риска. Введение упражнений по укреплению мышц по крайней мере два раза в неделю у ранее неактивных взрослых связано с улучшением сердечно-сосудистых исходов. Гиподинамия повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствует развитию ожирения и метаболического синдрома [2]. Студенчество и начало взрослой жизни — это время физических, социальных, психологических и структурных изменений, которые могут влиять на барьеры и мотивацию физической активности. Повседневная жизнь студентов характеризуется малоподвижным поведением (например, посещение занятий в университете); однако физическая активность в этой возрастной группе важна, поскольку будущие модели здоровья взрослых формируются уже на этом этапе жизни. В студенческой среде не уделяется должного внимания профилактике развития хронических заболеваний, т.к. молодые люди считают себя относительно здоровыми, а также из-за чрезмерной занятости они часто не располагают свободным временем [3]. Исследования свидетельствуют о взаимосвязи

отношения людей к курению, рациональному питанию, вакцинопрофилактике и к физической активности. Пренебрежение здоровым образом жизни приводит к развитию сердечно-сосудистой патологии в молодом возрасте. Этому значительно способствует генетическая предрасположенность [5].

#### Организация и методы исследования.

Цель исследования: изучить факторы, влияющие на мотивацию студентов к спортивным занятиям. Материалы и методы: в исследование вошли 74 девушки и 22 юноши в возрасте 20-24 лет - студенты медицинского университета. Анализ проводился с использованием онлайн-анкетирования. Применяли Шкалу преимуществ упражнений/барьеров для занятий физкультурой.

#### Результаты исследования.

Наиболее частыми ответами были «мне нравятся физические упражнения» (64%), «занятия спортом улучшают настроение» (58%), «занятия спортом снижают чувство стресса» (56%), «спорт приносит пользу для здоровья» (54%), «физкультура улучшает фигуру» (52%). Среди факторов, мотивирующих к занятиям спортом, студенты указали: коллективные методы обучения – командным составом, личные и профессиональные качества тренера, возможность выбора (вид деятельности, продолжительность и напарник), участие в соревнованиях, удовольствие и удовлетворенность во время занятий. Студенты отдавали предпочтение игровым видам спорта. Также сильным мотивирующим фактором посещения занятий физкультуры было условие получения зачета по предмету. Некоторые студенты отметили, что препятствием к занятиям физкультурой для них является «стеснительность (включая внешний вид в спортивной форме, несовершенство фигуры, неуклюжесть при выполнении заданий) (18%)», «неудовлетворенность расписанием занятий и не удобное территориальное расположение спортивного зала» (24%). Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме во время локдауна [6]. Мотивация к занятиям физкультурой в университете является важным фактором приверженности к физической активности. Помимо сбора информации об общих мотивах физической активности, также необходимы дополнительные сведения о спортивных программах, предлагаемых студентам университета и отношении к ним студентов. Чтобы увеличить преимущества университетской спортивной программы, важно ориентировать программу на потребности студентов. Такой анализ полезен для изучения потребностей участников и предоставления конкретных предложений по улучшению программы занятий физкультурой. Отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение среди молодежи таких вредных привычек, как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания. Студенты, занимающиеся спортом, организуют свой досуг с пользой для физического и психического здоровья. Занятия физкультурой в университете

готовят студента к жизни и способствуют его гармоничному физическому развитию. Они тренируют тело, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, умения и навыки, тем самым улучшают физическую форму и создают благоприятные условия для долгой и активной жизни.

Выводы.

По данным проведенного нами исследования у большинства опрошенных студентов медицинского университета занятия спортом вызывают положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Список литературы:

- 1) Сторожаков, Г.И. Поликлиническая терапия / Г.И. Сторожаков и др. // М: ГЭОТАР, 2011. – 624 с.
- 2) Чукаева, И.И. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И.И. Чукаева и др. // Лечебное дело. - 2011. - № 2. - С. 28-33.
- 3) Чукаева, И.И. Изучение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в популяции пациентов, считающих себя здоровыми / И.И. Чукаева и др. // В сборнике: Кардиология ПФО: возможности и перспективы. III съезд кардиологов приволжского федерального округа. - 2010. - С. 276-277.
- 4) Орлова, Н.В. Отношение студентов медицинских учебных учреждений к вакцинации против COVID-19 / Н.В. Орлова и др. // Медицинский алфавит. - 2022. - № 3. - С. 29-33.
- 5) Орлова, Н.В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца / Н.В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. - 2008. - Т. 9. - № 4 (48). - С. 180-183.
- 6) Пинчук, Т.В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т.В. Пинчук и др. // Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2020. - Т. 11. - № 3 (39). - С. 102-117.

УДК 796.01:159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Егоренко Д.С., Катканова И.Н.

Вологодский Государственный университет, Россия, г. Вологда

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EDUCATING STUDENTS IN THE  
PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Egorenko D.S., Katkanova I.N.

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация: В данной работе рассматривается вопрос о психологических особенностях воспитания обучающихся на физкультурных занятиях. Анализируя специальную психологическую и спортивную литературу, научные труды, а также на основе проведения анкетирования

обучающихся, авторы попытались выделить основные «универсальные» психологические особенности воспитания. Результаты исследования позволили авторам сделать выводы о роли и значении формирования положительного психологического аспекта физических упражнений.

Ключевые слова: психологические особенности, физическая культура, занятия, спорт.

Annotation: In this paper, the question of the psychological features of the education of students in physical education classes is considered. Analyzing special psychological and sports literature, scientific works, as well as on the basis of conducting a survey of students, the authors tried to identify the main "universal" psychological features of education. The results of the study allowed the authors to draw conclusions about the role and importance of the formation of a positive psychological aspect of physical exercise.

Keywords: psychological characteristics, physical culture, classes, sports.

### Введение.

Одним из важных составляющих успешных занятий физической культурой является психологический аспект. В современном нам мире психология спорта - в первую очередь, это область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности [1].

Абсолютно каждый образовательный процесс состоит из нескольких ключевых составляющих, без которых достижение определенного результата невозможно. В физической культуре таких составляющих две: непосредственно сама физическая культура и спортивная психология.

Обе данные составляющие имеют огромное значение в дальнейшем становлении профессионалов и специалистов в дисциплине. Психологическая подготовка в области физкультуры и спорта напрямую зависит от роли спорта в жизни граждан и от его социального значения. В современном мире, как роль, так и социальное значение спортивных занятий повышается из года в год. Сейчас уже невозможно представить работу какой-либо спортивной секции без спортивного психолога, даже олимпийские сборы имеют в своем штате спортивных психологов на каждый вид спорта. Сама наука также не стоит на месте, все больше и больше развиваются тестирования и различные виды исследований в области возможностей спортсменов. Основным важным аспектом является детская спортивная психология, поскольку сейчас наибольшее значение уделяется становлению профессионала на протяжении различных возрастных этапов.

В первую очередь спортивная психология была нацелена на разрешение только прикладных задач, а именно на психологическую помощь людям, занимающимся спортом, в процессе своего развития и становления более фундаментальной наукой, в ее задачи пришла и поддержка физического состояния, воспитание личности. Для достижения определенных

удовлетворительных результатов необходимо взаимодействие не только с тренером (спортивным профессионалом), но и с психологом.

Связанная со спортом жизнь, является фактором, оказывающим колоссальное влияние на психологию человека. Спортивный психолог учит, как минимум, правильно принимать поражения, делать это таким образом, чтобы горечь от проигрыша перевести в мотивацию к самосовершенствованию. Мотивация - высочайшая категория, которая помогает переносить человеку физические нагрузки.

Психология физической культуры и спорта, непосредственно делится на: психологию физической культуры и психологию спорта.

Предметом психологии физического воспитания являются преподаватели, психологические особенности обучающихся и сам процесс обучения и воспитания. В психологическом плане в данном процессе в первую очередь формируется определенный склад личности, являющийся неким симбиозом особенностей характера, темперамента, эмоций и интеллекта личности [2].

Психологические особенности воспитания учащихся обширны и напрямую зависят от возраста. Среди них можно выделить «универсальные», присущие воспитанию в абсолютно любом возрасте, начиная с первого класса в школе и заканчивая выпускным курсом высших (университеты) и средних специальных (техникумы) учебных заведений.

Рассматривая процесс физического воспитания, мы выяснили, что решаются задачи в основном двух больших блоков. Это: физическое совершенствование личности и формирование физической культуры личности (формирование физической культуры личности - это создание у занимающихся определенной, постоянно действующей установки на физическое самосовершенствование) [3].

#### Организация и методы исследования.

Цель нашего исследования - на основе анализа специальной литературы и социологических данных, выделить «универсальные» психологические особенности воспитания обучающихся в процессе занятий физической культурой.

#### Результаты исследований.

Ознакомившись со специальной психолого-педагогической и спортивной литературой, мы выделили основные особенности физкультурного воспитания.

Во-первых, самой значимой мы посчитали формирование потребности в регулярных и систематических занятиях. В данное положение входит такая важная деталь, как формирование положительного отношения к физическим нагрузкам. Чтобы доказать ее значимость и расположенность «над другими», мы предлагаем пойти от противного. Если у обучающегося формируется нейтральное отношение к занятиям спортом, то никакой инициативы или стремления к урокам физической культуры проявляться не будет, будет лишь строгое следование определенному учебному плану, без каких-либо

совершенствований своей личности. Если у обучающегося формируется отрицательное отношение к занятиям спортом, то велик риск пропуска занятий, которые будут совершены с целью избегания травмируемых для психики занятий. Длительное пребывание в отрицательных и некомфортных условиях создает дискомфорт высшей степени для нервной системы обучающегося. Если у обучающегося формируется положительное отношение к занятиям спортом, то у него будет идеальная посещаемость уроков, на которых учебный план будет перевыполнен. Обучающийся с интересом будет пробовать пробежать быстрее, прыгнуть выше заданных нормативов, таким образом, это повлечет за собой самосовершенствование.

Во-вторых, развитие самостоятельности и активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой. Эта особенность является не менее важной, однако ее формирование вызывает затруднения, поскольку под ней подразумевается самостоятельное осуществление намеченных целей, ответственность за свои поступки и результаты. Недопустимо, чтобы в своем проигрыше на соревнованиях обучающийся обвинял соперников или оборудование, необходимо сформировать у него понимание того, что полученный результат (в данном примере неудовлетворительный) — это результат его действий. Такое понимание должно вести к повышению мотивации касательно саморазвития. Данная психологическая особенность в основном присуща обучающимся подросткового и юношеского возраста, когда самосознание с психологической точки уже сформировано.

В-третьих, формирование команды и воспитание личности через коллектив. Командные виды спорта возлагают на участников команды большую ответственность, поскольку здесь придется отвечать не только за свой личный результат, но и за результат всей команды. В коллективе обучающиеся социализируются, получают больше положительных эмоций и опыта от занятий и соревнований. Хорошо сформированный коллектив будет оказывать огромное влияние на психологический аспект учеников, они будут получать поддержку в случае поражения и поздравления в случае победы. Лидеры коллектива смогут задавать определенный темп работы для всей команды, создавая психологически комфортные и продуктивные условия труда.

В ходе рассмотрения данной психологической особенности был проведен небольшой опрос среди учеников 5-х классов учебного заведения общего образования. Результат в процентах представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Командные занятия спортом

Предпочитают командные занятия	Предпочитают индивидуальные занятия	Не заинтересованы в занятиях спортом
71%	27%	2%



Следующий опрос был проведен среди тех, кто предпочел командные занятия (71%), однако привести статистику здесь представляет трудность, поскольку практически все ученики ответили, что это приносит положительные эмоции.

И наконец, последняя «универсальная» психологическая особенность, которую мы выделили, звучит следующим образом: подготовка учащихся к труду на занятиях физической культурой. И она действительно несет в себе достаточно огромное значение, обучающийся может быть не готов психологически к наличию нормативов, которые необходимо сдать, что повлечет за собой негативные эмоции, вплоть до страха перед совершением упражнения и до психологического избегания. Данная особенность воспитания подразумевает прививание учащимся соответствующих знаний, навыков и умений для выполнения упражнений, входящих в образовательные программы, а также развитие физических и психических качеств. У этой особенностью мы выявили связь с трудовым воспитанием (это целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения потребности в разнообразной трудовой деятельности [4]), поскольку в большинстве своем она отвечает за формирование положительного отношения к труду.

#### Выводы.

Психика человека сложна и по своему строению довольно хрупка, при определенной физической деятельности необходима колоссальная психологическая подготовка, как спортсмена профессионала, так и обучающегося, который сталкивается только с занятиями внутри учебного заведения (школы, техникумы, университеты). Формирование положительного психологического аспекта физических упражнений приведет к дальнейшему увлечению спортом и появлению желания связать всю свою жизнь с занятиями, что приведет к ведению здорового образа жизни, а также к повышению роли физической культуры в культурной составляющей жизни граждан. Уметь правильно настроить себя на победу, правильно принять проигрыш и обернуть горечь поражения в мотивацию – достаточно сложно, именно такими вопросами и занимается психология физической культуры и спорта.

#### Список литературы:

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психология\\_спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психология_спорта)
2. <https://cyberpedia.su/6x74d9.html>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
4. Р.И. Купчинов. Основы трудового воспитания в терминах, понятиях, схемах, вопросах и ответах. Минск. БНТУ. 2015.

УДК 159.99

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР  
СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Димура И. Н., Мельникова А. С.

Национальный государственный университет физической культуры  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

PARENT-CHILD RELATIONSHIP AS A FACTOR OF RHYTHMIC  
GYMNASTS OF PRIMARY-SCHOOL AGE SUCCESS IN SPORT

Dimura I. N., Melnikova A. S.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg, Russia

Аннотация: детско-родительские отношения понимаются как система действий, реакций, переживаний и поведенческих стереотипов родителей, возникающих под влиянием культурных моделей родительского поведения, жизненного опыта, личностных характеристик, практикуемых в общении с ребёнком. Проанализировав роль семейной социализации в начале спортивной карьеры, в статье рассматривается вопрос об условиях продолжения спортивной карьеры на высшем уровне с точки зрения стратегий воспитания и способов воспитания. Проведён анализ отечественных и зарубежных источников по проблемам родительской включенности в спортивную жизнь ребёнка на этапе начальной подготовки, позволил выявить значимость фактора детско-родительского взаимодействия на спортивную успешность детей. В статье охарактеризованы методики, позволяющие исследовать влияние стилей родительского воспитания, родительских позиций и установок на спортивные результаты художественных гимнасток младшего школьного возраста.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, типология родительского поведения, родительская включенность, семейное общение, приверженность, детско-юношеский спорт, спортивная успешность, младший школьный возраст, художественная гимнастика.

Введение: в настоящее время в разных странах исследуются проблемы детско-юношеского спорта, разрабатываются программы развития, ориентированные на партнёрство и сотрудничество с семьёй [4]. В психолого-педагогических исследованиях значение семьи для личностного становления ребенка рассматривается, прежде всего, через детско-родительские отношения [1].

На сегодняшний день исследователями не определена единая четко-обозначенная структура понятия «детско-родительские отношения». Тем не менее, большинство из них выделяют в нем когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, формирующиеся и проявляющиеся в стилях воспитания. Установлено, что на формирование системы детско-родительских отношений влияет множество факторов. Российские и зарубежные исследователи (А. А. Бодалев, В. В. Столин, А. Я. Варга, Р. В. Овчарова, Н. Ю.

Синягина, Н. Пезешкиан, Э. Берн, А. Аккерман, Дж. Клинз и др.) относят к ним семейную систему, особенности её функционирования и развития; индивидуальные особенности каждого члена семьи как составляющих элементов семейной системы и общество в целом.

С развитием детско-юношеского спорта, родители, взаимодействуя в тесном контакте с детьми, стали неотъемлемыми субъектами спортивной деятельности детей [4]. Результаты недавнего опроса, проведенного И. Н. Димура и Д. А. Косолаповой показали, что 70 % опрошенных девушек, студенток второго курса спортивного вуза по специализациям художественная гимнастика и фигурное катание, занимавшихся эстетическими видами спорта (художественной гимнастикой и фигурным катанием) оказались в спорте по воле родителей и только треть сделала выбор сама. Эстетические виды спорта, действительно, требуют раннего самоопределения, ответственность за которое берут на себя родители, тем самым определяя путь ребенка и навязывая ему личные установки [3].

Кроме того, родители принимают участие и в процессе спортивной социализации детей, помогая им приобрести и проанализировать полученный опыт, являясь примером и образцом для подражания. Благодаря поддержке (эмоциональной, материальной и информационной) родители активно способствуют развитию спортивной карьеры детей. Однако, детско-родительские отношения как фактор успешности юных спортсменов остается малоизученным.

Специфика художественной гимнастики как ациклического, сложно координационного вида спорта требует от спортсменок развития и совершенствования гибкости, координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект, антиципации (предвидения зоны падения предмета), чувства ритма, артистичности. В свою очередь сложность структуры двигательных действий обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых друг от друга движений. Это предъявляет требования к памяти, а также таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения (Веракса А. Н., Леонов, С. В., Гороя А.Е., 2011). С развитием художественной гимнастики увеличивается сложность технических элементов, их многообразие, что сказывается на физической и психологической подготовке юных гимнасток.

В художественной гимнастике как в сложно координационном виде спорта начало занятий часто приходится на период дошкольного возраста, а в младшем школьном возрасте начинается присвоение разрядов [2]. Отношение родителей к ребенку ко времени достижения им младшего школьного возраста представляет собой уже выработанную систему эмоций и способов поведения (Николаева, Л.А., 2013). Кроме того, прогресс спортивных достижений российских гимнасток, технический рост и «омоложение» спортсменок высокого класса на отечественной и мировой арене художественной

гимнастики обуславливают необходимость постоянного совершенствования различных сторон тренировочного процесса.

В художественной гимнастике родители являются важным звеном в формировании, развитии и поддержании стабильности спортивной деятельности юных гимнасток и рассматриваются как один из ключевых факторов в спортивной успешности гимнасток, поэтому изучение взаимоотношений родителей с детьми младшего школьного возраста в художественной гимнастике особенно значимо.

Теоретическая значимость исследования заключается в нехватке актуальных исследований, посвященных проблематике взаимосвязи детско-родительских отношений и спортивной успешности в детско-юношеском спорте, относящихся к области научного знания психологии спорта, а также рассмотрении этой взаимосвязи в контексте вида спорта «художественная гимнастика».

Практическая значимость исследования заключается в создании теоретической базы для выявления взаимосвязи между спецификой детско-родительских отношений и спортивной успешностью художественных гимнасток младшего школьного возраста, что позволит совершенствовать взаимодействие в системе «родитель-спортсмен» в рамках детско-юношеского спорта.

Контент-анализ интернет-источников показал, что большинство научно-исследовательских работ, изучающих проблему детско-родительских отношений относится к областям научных знаний педагогики и общей психологии, исследования в области спортивной психологии малочисленны. На момент проведения исследования нами не были обнаружены работы, рассматривающие взаимосвязь между взаимодействием в системе детско-родительских отношений и спортивной успешностью юных спортсменов в художественной гимнастике.

Цель данного исследования: создать теоретико-методическую базу для выявления взаимосвязи детско-родительских отношений и спортивной успешности девочек младшего школьного возраста в художественной гимнастике.

Организация и методы исследования: для проведения исследования использовались следующие методы:

– анализ и обобщение психолого-педагогических и психофизиологических исследований позволили выявить существенные признаки объекта исследования, рассмотреть его во взаимосвязи с другими элементами внешней среды, на основании чего определить его сущность и содержание;

– сравнительный метод позволил выявить содержание различных подходов к определению понятия «детско-родительские отношения», типологии родительского поведения в детско-родительских отношениях, что помогло определить в них общее и различное, с целью дальнейшей классификации и сопоставления;

– контент-анализ позволил определить и измерить различные факты и тенденции, отраженные в изученных документах, что помогло внести конкретику в теоретико-методический обзор объекта исследования.

Для проведения констатирующего эксперимента, позволяющего исследовать влияние стилей родительского воспитания, родительских позиций и установок на спортивные результаты художественных гимнасток младшего школьного возраста может быть целесообразно использование следующих методик: опросник «Взаимодействие родитель – ребёнок» И. М. Марковской; опросник «Анализ семейных взаимоотношений» – АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса; методика «Социальные семейные роли» (вариант «Роли моих родителей» и вариант «Роли моего ребёнка») Е. Н. Васильевой, А. В. Орлова; анкета для родителей «О положительном и отрицательном в занятиях ребенка спортом» Е. Е. Хвацкой, Н. Е. Латышевой; методика «Семейная социограмма» Э. Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса; графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой так же является удобной и быстрой в применении, интересной для выполнения, рисуночный тест «Я и художественная гимнастика».

Результаты исследования: Проведенный анализ теоретических и теоретико-методических источников показал, что к теме детско-родительских отношений в последние годы обращаются многие авторы. Ученые акцентируют свое внимание на различных сторонах рассматриваемого феномена как в контексте теоретического осмысления темы, так и в прикладном отношении (чаще им занимаются психологи-практики).

Значительная часть исследований, посвященных проблеме детско-родительских отношений рассматривает проблемы сущности, структуры и содержания детско-родительских отношений, их значение для ребёнка. Прикладные исследования направлены на классификацию типов родительского поведения и выявление влияния каждого типа на ребёнка. Большинство отечественных и зарубежных научно-исследовательских работ, изучающих проблему детско-родительских отношений, относится к областям научных знаний педагогики и общей психологии, исследования в области спортивной психологии малочисленны. Более того, на момент проведения исследования нами не были обнаружены работы, рассматривающие взаимосвязь между взаимодействием в системе детско-родительских отношений и спортивной успешностью спортсменок младшего школьного возраста в художественной гимнастике.

Исследования, анализирующие социальные достижения, обычно показывают, что элиты набираются из семей, которые уже занимались деятельностью в той же области, при этом дети перенимают семейные навыки и вкусы [5]. Спортивная элита часто происходит из «спортивных» семей, и наличие в семье спортсмена, практикующего ту же специальность, – является фактором, способствующим развитию спортивного мастерства. В англосаксонских исследованиях семья часто рассматривается как элемент, более или менее способный способствовать спортивным успехам, предлагая

временную доступность, а также эмоциональную, материальную и / или экономическую поддержку (Кей, 2000; Collins & Buller, 2003; Родерик, 2006) [5]. Семья играет ключевую роль в развитии *призвания* и, тем самым, в превращении в очень обязательный жизненный проект. Участие родителей также облегчает ориентацию в относительно замкнутом мире, который характеризуется определенной непрозрачностью и отсутствием рационализации траекторий. С другой стороны, понятия одобрения или поддержки семьи рассматриваются как элементы, структурирующие спортивные, социальные и профессиональные амбиции.

Работа, направленная на передачу склонности к занятиям искусством, религией или спортом, ставит «ключевого родителя» в процесс формирования склонности к занятиям то со стороны отцов, то со стороны матерей, в зависимости от гендерной коннотации рассматриваемой деятельности. В то время как матери играют центральную роль в доступе к интеллектуальным и художественным профессиям, мужественный и мужской характер спортивной культуры высокого уровня, напротив, способствует вложению отцами средств в спортивную карьеру своих детей [5]. Есть определенные отличия спортсменов из обеспеченных слоев населения от спортсменов из малообеспеченных слоев общества. Матери очень часто руководят всей семейной жизнью, особенно беря на себя обязанности, связанные с воспитанием детей (регистрация, транспортировка, покупка оборудования...). Обычно они вкладывают значительные средства в материально-техническую организацию первых спортивных увлечений своих маленьких детей, но в меньшей степени участвуют в соревновательной спортивной карьере подростков. Хотя они редко вмешиваются в технические вопросы или методы тренировок, тем не менее, они участвуют в развитии морали физических усилий и приобретении «чувства бережливости», что является центральным элементом спортивной карьеры на высшем уровне. Действительно, как указывает Лоик Вакант (2000) [цит. по 5], работа по преобразованию себя, присущая переходу к проекту спортивной жизни высшего уровня, требует не только усиления физической активности, но и тщательного управления телом и тщательного ухода за каждой из его частей. Усвоение дисциплины физических затрат (умение распознавать телесные ощущения, указывающие на приближение к «красной зоне»), обучение поддержанию физического капитала (растяжка, увлажнение, питание, восстановление) также составляют соматическую культуру. Хотя матери и не играют «прямой» роли в развитии спортивных навыков, они участвуют в создании более широких условий, способствующих доступу к спортивной карьере на высшем уровне.

В популярных и «неспортивных» кругах, из которых происходят лица, не являющиеся наследниками спортивного прошлого родителей, поощрение и поддержка родителей не обязательно основываются на первоначальной близости к спортивной культуре, но на их вере в благотворное влияние спортивных достижений как средства социализации. Уводит их ребенка от

занятий спортом культура «города» и/или как деятельность, позволяющая двигаться по восходящей социальной траектории. «Зачарованная» приверженность предполагаемым достоинствам спорта создает особенно благоприятную почву для работы по привитию этого призвания и, тем самым, для сохранения приверженности «взрослой» карьере [цит. по 5].

«Наследники» сталкиваются с особой трудностью: значительные вложения их родителей в их спортивную карьеру, которые очень способствуют их доступу к статусу спортсменов высокого уровня, иногда оказываются контрпродуктивными на более поздних этапах карьеры. На первом этапе молодые люди должны проявлять послушание по отношению к своим учителям и родителям, но на последнем этапе необходим дух инициативы и независимости. Точно так же способность родителей (и первых тренеров) присутствовать на начальном этапе спортивной карьеры и постепенно исчезать по мере развития оказывается центральной для «наследников». Чрезмерные родительские вложения, которые лишают молодых людей их отношения к спорту высшего уровня, очень негативно влияют на сохранение призвания на «взрослых» этапах спортивной карьеры. И наоборот, родители, которые разрешают или даже сопровождают эмансипацию своего ребенка, играют более благоприятную роль для продвижения на более поздних этапах спортивной карьеры на высшем уровне. В целом, собранные данные подтверждают центральную роль семьи в построении спортивной карьеры на высшем уровне

Большинство исследований все же направлены сверху вниз, в них не слышны голоса детей. Как однажды сказала блестящий ученый, поэт и активист Белл Хукс: «Большинство детей – удивительные критические мыслители, прежде чем мы заставим их замолчать» (Yancy 2017: 17) [6]. Поэтому в своем исследовании мы попытаемся услышать детей, через продукты их творчества, например. Каждая ситуация расположена в контексте пространства-времени-социума (Marton XXX) таким же образом, как и взаимодействие. Интерактивность бросает вызов понятиям разума и познания, восприятия и памяти, эмоций и привязанностей (Эрвин Гоффман, 1974). Двигаться для нас – значит расти, играть, выполнять какие-то упражнения – все это непрерывный процесс, объединяющий сенсорные, когнитивные, эмоциональные, социальные и аффективные элементы. Особенностью данного исследования является учет эстетических аспектов эмоциональных, мотивационных и поведенческих компонентов взаимоотношений родителей и детей в занятиях художественной гимнастикой.

Стоит отметить, что в настоящий момент сложно констатировать прямую взаимосвязь детско-родительских отношений и спортивной успешности гимнасток-художниц, так как помимо фактора детско-родительского взаимодействия на достижение положительного спортивного результата юных спортсменок могут иметь и ряд других факторов, таких как грамотно-сформированное и непрерывно совершенствующееся спортивное

мастерство гимнасток в процессе спортивной подготовки, эффективность взаимодействия в системе «тренер-спортсмен», адекватная самооценка спортсменки, уровень её мотивации и социальное окружение.

Заключение: под детско-родительскими отношениями понимается система действий, реакций, переживаний и поведенческих стереотипов родителей, возникающих под влиянием культурных моделей родительского поведения, жизненного опыта, личностных характеристик, практикуемых в общении с ребёнком. По данным литературы детско-родительские отношения обладают своеобразной структурой, содержащей две основных составляющих: отношение родителей к ребёнку и отношение ребёнка к родителям (Грищенко, Е. Г., 2010).

Установлено, что родительское отношение выступает основным фактором становления личности ребёнка, обладает высокой эмоциональной значимостью, однако была выявлена нехватка актуальных исследований, посвященных проблематике взаимосвязи детско-родительских отношений и спортивной успешности в детско-юношеском спорте, относящихся к области научного знания психологии спорта, а также рассмотрению этой взаимосвязи в контексте вида спорта «Художественная гимнастика». Поэтому тематика исследования является актуальной не только с теоретической точки зрения, но и имеет прикладной характер.

Так, выявление наличия или отсутствия взаимосвязи между взаимодействием в системе детско-родительских отношений и спортивной успешностью художественных гимнасток младшего школьного возраста позволит совершенствовать взаимодействия в системе «родитель-спортсмен» в рамках детско-юношеского спорта, выявив критерии эффективного взаимодействия в системе отношений «родители - юный спортсмен».

#### Список литературы

1. Васильева, Е.Н. Ролевая структура детско-родительских отношений: монография / Е.Н. Васильева. – Н. Новгород: НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с.
2. Горская, И. Ю. Специфика физической подготовленности начинающих спортсменок тонкокостных вариантов телосложения в художественной гимнастике // Горская И. Ю., Ларионова Г. П., Савчак Д. А., Малахова Е. Э. Современные проблемы науки и образования. – 2018 №2. с. 31-34.
3. Димура, И. Н. Предпосылки травм в эстетических видах спорта и самоотношение / И. Н. Димура, Д. А. Косолапова // Тезисы докладов Международного научного конгресса «Спортивная травма: профилактика, лечение, восстановление (Минск, 15-16 декабря 2022).
4. Смолдовская, И. О. Взаимодействия в системе отношений «Родители-ребёнок» в условиях спортивной деятельности / И. О. Смолдовская // Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования».



5. Forté Lucie et Mennesson Christine, «Réussite athlétique et héritage sportif», Sociologies [En ligne], Théories et recherches, mis en ligne le 15 novembre 2012, consulté le 08 mai 2023. URL : <http://journals.openedition.org/sociologies/4082> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/sociologies.4082>.

6. Eileen Patterson Monica et Gensburger Sarah, « Discovering Child Curating », In Situ. Au regard des sciences sociales [En ligne], 3 | 2022, mis en ligne le, consulté le 08 mai 2023. URL: <http://journals.openedition.org/insituarss/1582>; DOI: <https://doi.org/10.4000/insituarss.1582>.

УДК 796.01

АНТИДОПИНГОВЫЙ КВЕСТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
НЕОБХОДИМОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЦЕННОСТЯХ СПОРТА  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Глинчикова Л.А., Данилова В.С., Илькевич К.А., Сподарец Д.Р.  
Балтийский Федеральный Университет им. Иммануила Канта,  
Россия, г. Калининград

THE ANTI-DOPING QUEST AS A MEANS OF DEVELOPING THE  
NECESSARY UNDERSTANDING OF THE VALUES OF SPORT  
AND HEALTHY LIFESTYLE

Glinchikova L.A., Danilova V.S., Ilkevich K.A., Spodarets D.R.,  
Immanuel Kant Baltic Federal University, Russia, Kaliningrad

Аннотация. В статье представлена авторская методика, направленная на формирование необходимого представления о ценностях спорта, здорового образа жизни и профилактики употребления допинга у детей школьного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, квест, подвижные игры, эстафета, этика в спорте, допинг

Annotation. The article presents the author's methodology aimed at forming the necessary understanding of the values of sport, healthy lifestyle and prevention of doping use in school-age children.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle, quest, movement games, relay race, ethics in sports, doping

Введение.

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что проблема допинга является одной из немаловажных проблем современного спорта, поскольку подрывает этические основы спортивных состязаний и наносит колоссальный ущерб здоровью спортсменов в особенности в юном возрасте.

Понимание «проблемы допинга является одной из предпосылок формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни» [1], популяризации физической культуры и спорта. Однако, не смотря на активную работу со стороны

педагогов, тренеров и др. ответственных лиц, а также средств массовой информации наличие фактов использования допингов в спортивной практике среди юных спортсменов свидетельствует либо о недостаточности профилактической работы, либо о неактуальности форм работы с начинающими спортсменами.

Мы согласны с некоторыми авторами [2], что для предотвращения применения запрещенных препаратов в детском и юношеском спорте следует активно информировать начинающих спортсменов об опасности допинга, привлекая к этой теме родителей, с которыми также необходимо проводить определенную информационную работу. Очевидно, что спортсменам надлежит понимать неприемлемость применения допинга и осознавать, что в понятие «спортивное поведение», входит отказ от запрещенных препаратов и методов. И в то же время должны помнить, что допинг в спорте является показателем неподобающего поведения и неуважения к своим партнерам по спорту, и, кроме того, является угрозой для здоровья растущего организма, а иногда и жизни.

Цель нашей работы: воспитывать профилактическое поведение детей в спорте.

Методы и материалы исследования: анализ и обобщение источников (всего около 50), в которых исследованы, описаны и проанализированы вопросы и проблемы, касающиеся допинга и разработки игровых методик, логический метод, метод педагогического наблюдения.

Результаты исследования. Так как основным видом деятельности школьников является игра, для решения вышеперечисленных проблем нами была разработана методика с использованием Квест-Игры, целью которой является формирование у детей необходимого представления о ценностях спорта и здорового образа жизни, которая носит вводно-ознакомительный характер.

Задачи, решаемые с помощью методики: сформировать у детей школьного возраста понимание понятия «допинг» и его вреда для здоровья; значения здорового образа жизни и его связи с успехом в спорте; роли честной игры и этики в спорте; научить навыкам принятия ответственности за свои действия и решений в отношении допинга.

Для решения поставленных задач нами был разработан ряд следующих тематических бесед для школьников.

1. Введение в антидопинговую тему. Объяснение понятия «допинг» и его вреда для здоровья.

2. Здоровый образ жизни. Объяснение понятия «здорового образа жизни» и его значения для здоровья и спортивных достижений.

3. Этика в спорте. Объяснение понятия «честной игры» и его значения в спорте.

4. Беседа-дискуссия о понимании и принятии ответственности за свои действия.

5. Практические упражнения. Проведение «Антидопингового квеста», который поможет ученикам усвоить материал и применить его на практике. Подведение итогов и обсуждение его результатов.

После проведения серии бесед с учащимися нами был проведен «Антидопинговый квест», состоящий из шести станций. В каждой станции в игре зашифрованы способы профилактики допинга, которые по завершению квеста помогут сформировать необходимое представление о ценностях спорта и здорового образа жизни. Игры имеют умственную и двигательную направленность.

*1 станция.* «Определения допинга» - игра направлена на усвоение полученных теоретических знаний.

Задание. Участникам необходимо из представленных в хаотичном порядке слов составить два определения «Допинг».



Рисунок 1 – игра «Определения допинга»

*2 станция.* «Ромашка» - эстафетная игра.

Задание. Участникам необходимо по очереди добежать до корзины с лепестками, взять один лепесток, сохранив его, передав эстафету другому «хлопком». Все собранные лепестки собрать в один общий цветок-ромашку. Побеждает тот, кто первый соберет «красивый правильный цветок».



Рисунок 2 – игра «Ромашка»

3 станция. «Чистый спорт» - игра направлена на закрепление знаний детей об этике и ценностях честного спорта

Задание. Найти ценности спорта в массиве букв, отметив каждое найденное слово. Побеждает тот, кто найдет большее количество слов.



Рисунок 3 – игра «Чистый спорт»

4 станция. «Твое окружение» - эстафетная игра, направленная на понимание положительного и негативного влияния окружения на действия ребенка. Родители, тренер, друзья, болельщики - все они оказывают влияние на спортсмена и могут положительно или негативно воздействовать на его модель поведения.

Задание. По ходу эстафеты участник берет из коробки «фант» с фразой, характеризующей положительное или негативное влияние на спортсмена, и помещает этот фант в обруч верного цвета (красный – негативное влияние, зеленый – положительное влияние). Побеждает команда, которая правильно разложит фанты по характеру влияния и вернется к финишу первой.

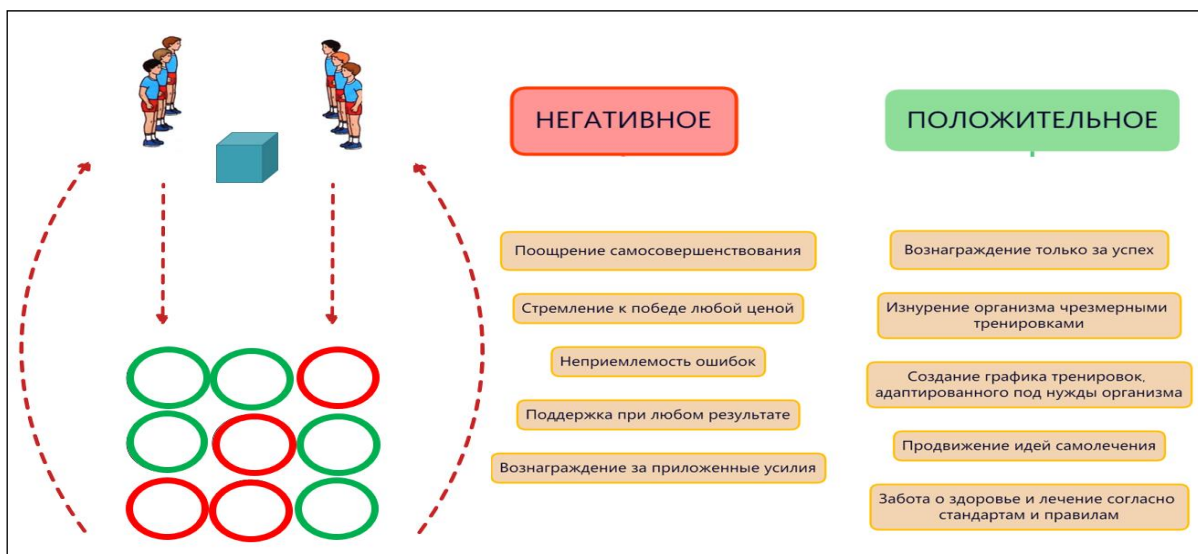


Рисунок 4 – игра «Твое окружение»

5 станция. «Марионетка» - игра-импровизация, в которой участники разыгрывают роль «марионетки» и «кукловода».

Задание. При прохождении квеста от первой до финишной станции участник «кукловод» управляет участником «марионеткой».

6 станция. "Честный выбор" - игроки должны принимать решения о том, какие действия они будут предпринимать в ситуации, когда им предлагают использовать запрещенные вещества или методы.

Задание. Участникам нужно объяснить свой выбор и обсудить его с остальными игроками и преподавателем.

Выводы. Учитывая то, что в ходе игры дети поглощены познанием новыми сенсорными и моторными навыками, предлагаемая методика может найти применение как один из теоретических и практических средств на уроках физической культуры. Так же может предлагаться отдельным модулем в тренировочном процессе спортивных секций или факультативных занятий по физической культуре для расширения своих познаний. Ее фрагменты могут использоваться при изучении других дисциплин, где прямо или косвенно затрагиваются проблемы допинга (биология, основы безопасности жизнедеятельности, обществознание), а также при осуществлении профилактики зависимого поведения в подростково-молодежной среде.

#### Список литературы:

1). Грецов А.Г. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи: научно-методическое пособие // А. Г. Грецов. - СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. 33 с.

2). Киселева К.К., Кутузова В.Д., Артемьева Л.Б. Вневременная проблема применения допинга в спорте среди школьников // Символ науки. 2016. №6-2.

3). РУСАДА. Рекомендации для программ спортивной подготовки // <https://rusada.ru/education> (дата обращения: 27.04.2023).

УДК 7.08

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Алпатов А.И., Щербакова Е.Е.

Московский Политехнический Университет

### PHYSICAL CULTURE IN FORMING THE PERSONALITY OF A STUDENT: THEORY AND PRACTICE

Alpatov A.I., Shcherbakova E.E.

Moscow Polytechnic University

Аннотация: Статья рассматривает теоретические аспекты роли физической культуры в формировании личности студента. Авторы анализируют психологические и физиологические механизмы, лежащие в

основе воздействия физических упражнений на развитие личности. В статье представлены концептуальные подходы к определению роли физической культуры в формировании личности студента, а также описаны основные принципы ее использования в образовательном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, личность студента, формирование личности, физиологические механизмы, психологические механизмы, образовательный процесс.

Annotation: The article examines the theoretical aspects of the role of physical culture in shaping the personality of a student. The authors analyze the psychological and physiological mechanisms that underlie the impact of physical exercises on personality development. The article presents conceptual approaches to defining the role of physical culture in shaping the personality of a student, as well as describes the main principles of its use in the educational process.

Keywords: physical culture, student personality, personality formation, physiological mechanisms, psychological mechanisms, educational process.

#### Введение

Физическая культура играет существенную роль в формировании индивидуальности студента, влияя на его здоровье и развивая физические, психологические и социальные навыки. Однако, в настоящее время, вузы сталкиваются с рядом сложностей, связанных с организацией занятий по физической культуре [2].

Физическая культура является не только неотъемлемой частью культуры и национального наследия, но и помогает формированию поведенческих и мыслительных культур, привычки к дисциплине, трудолюбию, самоконтролю и другим важным качествам. Кроме того, в современном обществе увеличивается число заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью, что особенно актуально для студентов, наиболее динамичной и активной группы населения [1].

Разработка эффективных методов организации занятий по физической культуре в вузах имеет важное значение для личностного и общественного развития студентов. Это позволит иметь нацеленный подход к формированию их индивидуальности и снизить риск заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Поэтому исследование роли физической культуры в формировании студентов и развитие эффективных методов её преподавания являются важной и актуальной темой, которая требует дальнейшего изучения и развития.

#### Теоретический анализ влияния физической культуры на личность студента

Физическая культура является системой организованных занятий, которые направлены на формирование у студента здорового образа жизни и развитие его физических, интеллектуальных и эмоциональных качеств. Низкая физическая активность и сидячий образ жизни, характерные для современности, часто приводят к многим заболеваниям, таким как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

Занятия физической культурой укрепляют здоровье студента, повышают работоспособность, улучшают обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а также помогают справиться со стрессом и улучшить эмоциональное состояние. [3]

Физическая культура также играет важную роль в формировании личности студента, помогая развивать такие качества, как дисциплина, трудолюбие, выносливость, уверенность в себе и другие. Занятия спортом и физическими упражнениями помогают студентам соблюдать правила, развивать командный дух и умение работать в коллективе, формировать уважение к культуре и другим людям, а также повышать самоконтроль. [2]

Кроме того, занятия физической культурой в вузе являются важным средством социализации студентов. Во время таких занятий они могут общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, учиться работать в команде и участвовать в соревнованиях. Это помогает им стать частью университетского сообщества, укрепляет их связи со своими товарищами по учебе и воспитывает чувство принадлежности к коллективу.

#### Практические аспекты использования физической культуры для формирования личности студента

Одной из главных целей высшего образования является формирование у студентов не только профессиональных знаний и навыков, но и развитие их личности в целом. Физическая культура играет важную роль в достижении этой цели, так как помогает студентам формировать физические, интеллектуальные и эмоциональные качества.

В учебном процессе должно быть отведено достаточно времени и места для занятий спортом и физическими упражнениями, а также созданы соответствующие условия, включая оборудование спортивных залов и площадок, назначение квалифицированных преподавателей физической культуры и др.

Организация спортивных мероприятий в вузе является эффективным способом привлечения студентов к занятиям физической культурой. Такие мероприятия могут включать спортивные соревнования, физкультурные мероприятия, экскурсии, тренинги и другие активности. Они помогают студентам развивать социальные навыки, участвовать в командной работе и создают благоприятную атмосферу в вузе. [4]

Преподаватели физической культуры передают студентам не только знания и навыки, но и важные качества, такие как выносливость, дисциплина, лидерство и др. Спорт помогает студентам преодолевать трудности, развивать характер, командный дух и навыки работы в коллективе. Все это помогает формировать уверенную и сильную личность, готовую к достижению своих целей в жизни. [5]

#### Эффективность использования физической культуры для формирования личности студента

Хотя в большинстве вузов физическая культура является обязательным компонентом программы обучения, важно понимать, что в учебный план

студентов можно включить множество различных секций, каждая из которых способствует развитию различных черт личности, таких как лидерство, творческое мышление, уверенность в себе и т.д.

Например, занятия танцами могут развивать грацию и координацию движений, а также улучшать эмоциональную выразительность. Занятия спортом, такие как футбол или баскетбол, могут улучшить командную работу и развивать навыки принятия решений в стрессовых ситуациях. Разнообразие секций позволяет студентам выбирать те, которые соответствуют их интересам и целям, и при этом, дополнительно развивать свою личность.

Таким образом, включение различных секций в учебный план способствует формированию у студентов комплексного набора качеств и навыков, которые могут быть полезны не только в их будущей профессиональной деятельности, но и в личной жизни. [6]

#### Заключение

В заключение, можно сделать вывод о важной роли физической культуры в процессе формирования личности студента. Она не только способствует укреплению здоровья и развитию физических и психических качеств, но также формирует социальные навыки и личностные качества. Теоретический анализ показал, что использование физической культуры в учебном процессе может привести к повышению успеваемости студентов и увеличению их мотивации. Однако, чтобы достичь максимальной эффективности использования физической культуры для формирования личности студента, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента и создавать подходящие условия для занятий. Кроме того, разнообразие секций физической культуры может помочь студентам развивать различные черты личности и выбирать то, что соответствует их интересам и целям. Использование физической культуры для формирования личности студента имеет большой потенциал, и необходимо продолжать исследования в этой области для оптимизации ее использования в учебном процессе.

#### Список литературы:

1) Двойникова Е.С. Значимость занятий физической культуры для личностного становления студентов / Е.С. Двойникова, В.О. Кулакова // Научные известия. 2019. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-zanyatij-fizicheskoj-kultury-dlyalichnostnogo-stanovleniya-studentov> (дата обращения: 25.03.2023).

2) Хазова С. А. Особенности двигательной активности студентов вуза как компонент здорового образа жизни / С. А. Хазова, А. Г. Заболотный, Ю. Д. Ушхо. // Известия вузов. СевероКавказский регион. Серия: Общественные науки. 2013. №4 (176). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-dvigatelnoy-aktivnosti-studentovvruza-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 25.03.2023).

3) Визитей Н.Н. Физическая культура личности: (Пробл. человек. телесности: методол., социал. - филос., пед. аспекты) / Отв. ред. В. И.



Столяров; Кишин. гос. пед. ин-т им. И. Крянгэ. - Кишинев: Штиинца, 1989. - 107 с.

4) Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.: ил.

5) Калмыкова, С.Г. Формирование физической культуры личности студента / С.Г. Калмыкова // Личность в физической культуре - физическая культура личности: Материалы Всероссийской заочной науч.-практ. конф. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. - С. 52-54.

6) Столяров, В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности: проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. - С. 366- 370.

УДК 159.9.072.432

## ИЗБЕГАНИЕ КАК РЕАКЦИЯ НА ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ ФИГУРИСТОВ

Димура И.Н.<sup>1</sup>, Косалапова Д.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург

## AVOIDANCE AS A REACTION TO THE PROBLEMATIC SITUATION OF FIGURE SKATERS

Dimura I.N.<sup>1</sup>, Kosalapova D.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Аннотация: в статье рассматривается экспериментальное избегание Experiential avoidance (EA) в качестве защитного механизма на стресс, конфликт, проблемную ситуацию в спортивной карьере фигуристов. Проведён анализ зарубежных и российских исследований, позволивший выявить признаки EA у атлетов, аналогичных расстройств пищевого поведения (РПП). Одну из неадаптивных реакций на стресс вызывает агрессивный характер окружающих фигуриста людей (строгое отношение к весу, сравнение с другими, нивелирование индивидуальности) на спортсмена в юном возрасте, что служит, в том числе, причиной возникновения механизмов психологической защиты - избегания с последующим закреплением в качестве стабильного отклика на неблагоприятную ситуацию. Одним из способов самопознания, в том числе в спорте, является методика АСТ (Accept choose take action —принять, выбрать, действовать).

Методами научного исследования, позволяющими выявить и охарактеризовать инстанции ментальной стороны тренировочного процесса служат анализ литературных источников (PubMed, OpenEdition были базами данных, использованными для этого обзора, из 169 исследований было

отобрано 11), рефлексии личного опыта и данных интервью спортсменов, опроса, посвященного самоотношению фигуристов.

Опрос «Восприятие фигуристами образа тела» (март 2022 года). В нём приняли участие студенты II курса спортивного ВУЗа (n=25). Возраст: 19±1,2. 18 человек (78%) - девушки. Квалификация: I спортивный разряд и КМС.

Ключевые слова: экспериментальное избегание - Experiential avoidance, (EA), боль, аутоагрессия, отношения к телу, защитные механизмы, качество жизни, психологическая гибкость, пластичность, фигуристы.

Abstract: the article considers Experimental avoidance (EA) as a protective mechanism for stress, conflict, and a problematic situation in the sports career of figure skaters. The analysis of foreign and Russian studies has been carried out, which allowed to identify signs of EA in athletes similar to eating disorders (RPP). One of the maladaptive reactions to stress is caused by the aggressive nature of the people around the skater (strict attitude to weight, comparison with others, leveling of individuality) to the athlete at a young age, which serves, among other things, as the cause of the emergence of psychological defense mechanisms - avoidance, followed by consolidation as a stable response to an unfavorable situation. One of the ways of self-knowledge, including in sports, is the AST method (Accept choose take action --accept, choose, act).

The methods of scientific research that make it possible to identify and characterize instances of the mental side of the training process are the analysis of literary sources (PubMed, OpenEdition were the databases used for this review, 11 out of 169 studies were selected), reflections of personal experience and data from interviews of athletes, a survey on the self-attitude of figure skaters.

Key words: Experiential avoidance, (EA), pain, auto-aggression, attitudes towards the body, defense mechanisms, quality of life, psychological flexibility, plasticity, figure skaters.

Экспериментальное избегание, Experiential avoidance в широком смысле определяется как попытки избежать мыслей, чувств, воспоминаний, физических ощущений и других внутренних переживаний - даже если это причиняет вред в долгосрочной перспективе [3]. Считается, что процесс EA поддерживается посредством отрицательного подкрепления, то есть краткосрочное облегчение дискомфорта достигается за счет избегания, тем самым увеличивая вероятность того, что поведение будет сохраняться. Проблемы вызывают не негативные мысли, эмоции и ощущения, а реакция на них. В частности, считается [5], что привычное и стойкое нежелание испытывать неприятные мысли и чувства (и связанное с ними избегание и подавление этих переживаний) детерминировано широким кругом проблем. А в спорте ощущаемый дискомфорт и последующее за ним избегание часто связаны с общей неудовлетворённостью своим телом.

Интересно отметить, что исследования [5] показали неудовлетворённость образом тела в выборках пациентов с хроническими заболеваниями, и у них показатели недовольства выше, чем в здоровых

контрольных группах [5]. Мы видим подобные аналогии в профессиональном спорте. Профессиональный спорт может формировать патологичное самоотношение, делая спортсменов высокого класса уязвимыми. Внутренние убеждения, а также давление спортивного сообщества, тренеров и родителей формируют у спортсмена объектное отношение к телу, сковывая его и закрепощая, тем самым провоцируя защитные реакции, в числе которых избегание.

Экспериментальное избегание популяризировано недавними когнитивно-поведенческими теориями (терапия принятия и ответственности при неудовлетворённости образом тела (АСТ)). Однако общая концепция уходит корнями во многие другие теории психопатологии и вмешательства. Защитные механизмы изначально задумывались и описывались как способы избежать неприятного аффекта и дискомфорта, вызванного противоречивыми мотивами. Считалось, что эти процессы провоцируют проявление различных типов психопатологии. Постепенное устранение этих защитных процессов в конечном итоге возвращает психологическое здоровье.

Хаффнер и коллеги [5] описывают, например, переедание, компенсирующее поведение и чрезмерное соблюдение диеты как поведение, функция которого заключается в избегании мыслей и чувств, оцениваемых человеком как негативные и дискомфортные (например, чувство вины после еды). Нарушенное пищевое поведение и установки, включающие неудовлетворенность образом тела, могут служить общей функцией экспириентального избегания [5]. Этот факт особенно характерен для эстетических видов спорта.

Способы преодоления для этого вида защит заключаются в избегании, контроле эмоций, а также в вероятности ухода в замещающую деятельность, то есть сублимацию. Работа существующих методик по работе с ЕА (например, АСТ) направлена как раз на упразднение подобных сублимаций путём принятия и осознания себя в процессе работы с самосознанием, со стрессом, который вызывает последующие нестабильные психические состояния, что, в конечном итоге, ведет к преобразованию защитных механизмов в копинг-стратегии.

Теория гештальта описывает преимущества полного осознания всего своего опыта и открытости для него. Одна из задач психотерапевта состоит в том, чтобы «исследовать и полностью осознавать [пациентом] основания для избегания» и «[вести] пациента назад к тому, чего он хочет избежать» [6]. Подобные идеи выражаются в ранней гуманистической теории: «Был ли стимул воздействием конфигурации формы, цвета или звука в окружающей среде на сенсорные нервы, или след воспоминаний из прошлого, или внутреннее ощущение страха, удовольствия или отвращения, человек будет «жить» этим, он будет полностью доступен для осознания... он более открыт для своих чувств страха, разочарования и боли... он более в полной мере способен пережить переживания своего организма, а не отключать их от осознания» [6].

Таким образом, воздействие можно рассматривать как «противодействующее» избегание, поскольку оно включает в себя людей, которые постоянно сталкиваются и остаются в контакте с тем, что вызывает дистресс и дискомфорт. Эстетические виды спорта включают «недосказанность» в сфере самоотношения спортсменов. Проведенный опрос «Восприятие фигуристами образа тела» в марте 2022 года подтверждает это.

В разделе ответов на вопросы анкеты, посвященном «самоотношению», удалось обнаружить противоречие: несмотря на то, что 80% опрошенных испытывают симпатию к себе и своему телу, часто бывают довольны собой 52%, присутствует и обратная тенденция: 48% анкетированных отметили, что им нравятся в себе только отдельные части тела, 28% - телосложение, всё нравится лишь 4%. Несоответствие данных, на наш взгляд, отражает и непоследовательность самоотношения фигуристов: 60% из них хотят изменить своё тело, хотя 72% опрошенных утверждают, что принимают себя такими, какие они есть. Очевидное отсутствие единства может быть последствием влияния окружения: тренеров, родителей, спортивного сообщества. Юные спортсмены растут и становятся профессионалами в рамках правил, локомотивом которых являются определённые стандарты тела. Именно поэтому 88% опрошенных испытывают беспокойство по поводу своего внешнего вида. Лишь у 8% реальное тело соответствует их представлению: идеальному образу спортсмена.

Зритель часто не знает переживаний атлетов во время травм, их стремления скоро восстановиться после них, трудностей поддержания веса в пубертат и на протяжении всей карьеры, терпеливое переживание боли и избегания её, поскольку времени на боль нет. При этом и зрители, и тренеры, и судьи определяют самовосприятие фигуристов, формируя и влияя на их отношение к себе, их оценки тела, подготовленности.

Подобные препятствия отчуждают спортсмена, прежде всего, от самого себя. В когнитивной теории избегание препятствует переоценке негативных стереотипов мышления и схем, тем самым закрепляя искаженные убеждения. Считается, что эти искаженные убеждения способствуют развитию многих типов психопатологии и поддерживают их [3]. Избегание закрепощает человека, а спортивная деятельность, содержащая объектное отношение к себе, способствует дискомфорту и беспокойству, на преодоление которых спортсмен затрачивает дополнительные усилия. Не секрет, что карьеры фигуристок заканчиваются в возрасте, когда мировоззрение в целом не сформировано, зато оценочность безапелляционна и с трудом поддается коррекции, не без влияния окружения (интервью юные спортсменки часто дают так, как их научили). Фокус внимания сконцентрирован исключительно на тренировках, а иные, ценные аспекты жизни теряются.

Тем не менее, лабораторные исследования подавления мыслей показывают, что избегание парадоксально, поскольку согласованные попытки подавления определенной мысли часто приводят к усилению этой мысли [2]. Исследования, изучающие эмоциональное подавление и подавление боли,

предполагают, что избегание неэффективно в долгосрочной перспективе. Наоборот, выражение неприятных эмоций приводит к кратковременному усилению возбуждения, но к долгосрочному уменьшению возбуждения [2]. В эстетических видах спорта, в частности, в фигурном катании, подавление и избегание можно подвергнуть экспериментальной корректировке. У спортсмена есть возможность выразить, станцевать не просто свои эмоции, но отразить свой опыт, стать самодостаточным, умеющим рефлексировать и быть самостоятельным как на льду, так и вне его. Однако не все спортсмены способны справиться с грузом этого самого опыта, поэтому вынуждены прибегать к защитам, выраженным в определённых реакциях (Таблица 1).

Таблица 1. Соотнесение примеров расстройств поведения с защитными реакциями фигуристов

Диагноз	Пример поведения	Цель избегания	Наблюдаемые реакции у фигуристов
Посттравматическое стрессовое расстройство	Избегание напоминаний о травмах, повышенная бдительность	Вспоминания, тревога, опасения по поводу безопасности	Осторожность в выполнении элементов, избегание элемента, причиной которого стала травма.
Обсессивно-компульсивное расстройство	Проверка / ритуалы	Беспокойство о последствиях (например, «заражение»)	Нервозность, когда план подготовки, ритуалов перед выступлением нарушен. Интроверсия, закрытость от всех перед стартом, нежелание общаться.
Расстройства пищевого поведения	Ограничение приема пищи, очищение	Беспокойство о "избыточном весе", страх потерять контроль	Ограничения в еде, принятие слабительных средств, занятия в костюмах-саунах, а также оборачивание себя пищевой плёнкой с целью

			«растопить жир» в определенных местах тела.
Расстройство личности	Самоповреждение (например, нанесение порезов)	Высокое эмоциональное возбуждение	Выполнение элементов до того момента, пока он не получится. (Множество падение ради одной удачной попытки). Объектное отношение к своему телу – как к инструменту.

В жизни спортсмена первостепенна, конечно, его профессиональная деятельность, но зачастую она заполняет собой всю жизнь, вытесняя важные составляющие вне спорта: здоровье, личная жизнь, забота о себе и других. ЕА, таким образом, занимает ключевую позицию в подобных проблемах, часто не осознаваемых самим спортсменом. Откладывание важного решения проблемы самоотношения из-за дискомфорта, связанного с состоянием здоровья может быть вызвано именно экспириентальным избеганием. Избегание неудач, разочарование в себе, после соревнований может вогнать спортсмена в депрессивное состояние, усиливая негативные эмоции, вместо того, чтобы прибегнуть к известным средствам совладания: отрефлексировать неудачу как опыте в контексте всей спортивной карьеры, как шанс изменить ситуацию, помочь себе, как приключение, наконец. Игнорирование разговоров и обсуждения каких-то межличностных проблем с тренером, командой с целью избежать чувства тревоги, возможно, страх окружающей действительности в контексте профессии и людей с ней связанных, ведь «тренер всегда прав», мнение юного спортсмена зачастую бывает забраковано и заблокировано (данные свидетельствуют об отсутствии критичности по отношению к чужим оценкам, доверии к мнениям других).

Также переоценка опыта увеличивает вероятность нарушить созависимые, симбиотичные, отношения с родителями, которые полны амбиций и безукоризненной веры в успех своего ребенка. Начало процесса сепарации может усилить капитальную уязвимость спортсмена, который и так принадлежит к прекарной группе, находясь «под судом» чужого взгляда. Чувство неполноценности и «неправильности тела» подталкивает к саморазрушительному поведению: спортсмен готов на всё ради стереотипного идеала внешности, идентифицируя особенности как сокрушительные недостатки.

Заключение: тело – самый близкий человеку элемент мира [4]. Эволюционируя, постепенно сбывается человек, чей сенсорный космос распространяется далеко за пределы его телесной оболочки [4]. Восприятие

себя вне контекста мира ограничивает человека и закрепощает выражение эмоции, что напрямую связано с выразительностью спортсмена, его переживаниями в профессии, осознании себя как части её и своей деятельности. Избегание может привести к стрессу и зажатости, скованности, ограничению игры, а значит, и творчества. У фигуристов подобное явление вызывает саморазрушительное поведение: игнорирование боли, РПП. Спортсмен не разрешает свои проблемы, а углубляется в них, оставляя осознание и принятие за пределами своей деятельности. Методика АСТ направлена на осознанность и принятие, а также изменение поведения и намеренные действия. Она позволит четче и тоньше анализировать телесные ощущения, мыслить кинестетически, изобретать себя заново в импровизации. Осознанность развивает не только самосознание, но и уверенность в интерпретациях, способность к ним, что для эстетических видов спорта очень важно. Через танец спортсмен может передать уникальный образ, который может быть создан на основе его личностных особенностей. Осознание в теле поможет спортсмену познакомиться с ним гораздо ближе, нежели атлет предпочтет просто использование себя как инструмента.

Мы считаем нужным актуализировать эту тему в последующих работах и трансформировать некоторые упражнения, адаптировав их под более юный возраст фигуристов и конкретный вид спорта. Осознание и рефлексия поможет спортсмену воспринимать тренировочный процесс полноценно, учитывая риски и негативные явления, а не избегать их, ошибочно принимая такой исход за решение проблемы. Безусловно, в этом принятии тренер и родители должны быть на стороне спортсмена, который не просто исполнитель спортивных задач, но творец, находящийся в процессе становления.

#### Список литературы:

1. Chawla, Neharika; Ostafin, Brian (2007). "Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review". *Journal of Clinical Psychology*. 63 (9): 871–90. doi:10.1002/jclp.20400. PMID 17674402.
2. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment [Электронный ресурс] / S.C. Hayes, K.G. Wilson, E.V. Gifford, V.M. Follette, K. Strosahl // *The Act in Context: The Canonical Papers of Steven C. Hayes* / Ed. S.C. Hayes. London: Routledge/Taylor & Francis Group, 2016. P. 171—203. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2015-53131-011> (дата обращения: 8.05.2023).
3. Gámez, Wakiza; Chmielewski, Michael; Kotov, Roman; Ruggero, Camilo; Watson, David (2011). "Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire". *Psychological Assessment*. 23 (3): 692–713. doi:10.1037/a0023242. PMID 21534697.
4. Димура И.Н. Искусство чувственности: концерт тела. / И.Н. Димура - Том 2. СПб: Изд-во Спецпроект, 2022 – 404 с.

5. Пирсон. Терапия принятия и ответственности при неудовлетворенности образом тела. Руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и изменения ценностей.: Пер. с англ. / Пирсон, Н. Адрия, Хеффнер, Мишель, Фоллетт, М. Виктория– СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 304 с.

6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. С. 234-247.

УДК 379.8

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТРУДОВОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вольский В.В.<sup>1</sup>, Мнишко М.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург, Россия

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LABOR EDUCATION OF YOUTH STUDENTS

Volsky V.V.<sup>1</sup>, Mnishko M.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov, St. Petersburg, Russia

### Введение.

Неотъемлемой частью культуры и жизни человека является физическая культура. Одновременно она является специфическим процессом и результатом человеческой деятельности, средство и метод физического совершенствования человека, воздействуя на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целенаправленную двигательную активность в виде физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые навыки и умения, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивное снаряжение и медицинское обеспечение. Ко вторым относятся информация, произведения искусства, различные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурной и спортивной деятельности и т.д. В развитых формах физическая культура создает эстетические ценности (физкультурные парады,



спортивные представления и т.д.). Результатом деятельности в сфере физической культуры является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны как для общества, так и для личности

#### Организация и методы исследования:

Физическая культура и спорт, укрепляя здоровье человека, повышают его работоспособность. Многие исследования, проведенные на заводах, в учреждениях и учебных заведениях, подтверждают положительное влияние регулярных занятий физической культурой на трудовую деятельность. Так в Термезский государственный педагогическом институте имени М. Т. Айбека в 1986/87 учебном году был проведен сбор информации и анализ отношения количества учащихся разных групп: процент успевающих студентов был равен 84,5, среди тех, кто регулярно тренировался в одном из видов спорта, - 90,7. Оценки только «отлично» и «хорошо» получили 31 студент-спортсменов, а среди не занимающихся спортом - только 24,3 %. Полученные результаты ещё раз говорит о положительном влиянии физической культуры и спорта на плодотворный умственный труд студенческой молодежи.

Занятия физическими упражнениями вырабатывают у человека настойчивость, привычку, уважение и любовь к труду. В трудовом воспитании студентов большую роль играют трудовые семестры. Участие в них студенчества стало традицией вузовского комсомола. Третий трудовой семестр - органическая составная часть учебно-воспитательного процесса, важный фактор повышения качества подготовки будущих специалистов. В буднях больших и малых строек, в совместном труде с рабочими и колхозниками закаляется характер человека, проверяются на практике знания, полученные в вузе.

Летом 1987 г. по инициативе комсомольской организации института был создан штаб трудовых дел из шести строительных линейных отрядов, куда вошли 325 человек. За период летних работ ими освоено капиталовложений на сумму 480 тыс. рублей. Эти отряды работали в наиболее отдаленных районах и областях страны. Бойцы отрядов произвели на местах строительно-монтажные работы, отремонтировали 13 спортплощадок, оказали помощь школам, госпиталю, детскому саду, яслям, 31 участнику Великой Отечественной войны и семьям воинов-интернационалистов. Продолжая шефство над сельской школой, бойцы ССО института оборудовали 18 кабинетов, создали 12 консультационных пунктов, заготовили 162 т грубого корма, собрали 57 т овощей и фруктов. Особо следует отметить работу ССО «Интеграл» и «Юг-87». Бойцы «Интеграла» оказали помощь по заготовке грубых кормов кролиководческому совхозу «Рощинский» Тюменского района, а бойцы

«Юга-87» помогли ветеранам войны и труда города Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края в ремонте домов и квартир. Этот отряд (единственный представитель Узбекской республики) перевыполнил план на 23 тыс. рублей при плане 75 тыс. Из заработанных денег отряд перечислил 1020 рублей в фонд помощи Чернобылю. Зональный штаб признал по всем показателям «Юг-87» лучшим среди 22 отрядов, а члены отряда были награждены грамотами, значками горкома ВЛКСМ Комсомольска-на-Амуре и ЛКСМ Хабаровского края. В трудовом успехе отряда большую роль сыграли систематические занятия физической культурой и спортом в свободное от работы время. Они помогли его бойцам принять активное участие в фестивале студенческих строительных отрядов, в программу которого входили такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, шахматы и шашки. Многие участники трудового семестра, особенно впервые выехавшие в составе стройотрядов, обрели за лето запас сил и энергии, позволившие им вернее оценивать свои возможности не только в труде, но и в ходе спортивных состязаний фестиваля. В общекомандном зачете отряд «Юг-87» занял 1-е место, и ему, как победителю вручен кубок.

#### Результаты исследования:

Анализ результатов успеваемости в период занятий и участия в трудовом семестре показывает, что активная двигательная - физическая культура и спорт - является мощным фактором укрепления здоровья, повышения успеваемости и производительности труда студенческой молодежи.

#### Заключение.

Исходя из описанного эксперимента можно сделать вывод, что не стоит недооценивать роль физических культуры и спорта в трудовой жизни не только молодежи, но и всего человечества. Здоровье выступает в качестве ведущего фактора, определяющего не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность овладения профессией, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, то есть общее благополучие. Ведь каждый человек хочет прожить свою жизнь счастливо. Здоровье не купишь, и в подарок его не получишь. Поэтому нужно сделать все, чтобы сохранить его, пока не стало слишком поздно.

#### Список литературы:

- 1) Организация деятельности социального педагога по воспитанию патриотизма у старшеклассников, 2011
- 2) Современная система и методы врачебного контроля в спорте, МОГИФК, 1987.
- 3) Учебно-методическое пособие для студентов Влияние оздоровительной физической культуры на организм, В.П. Соснин;

УДК 796.081

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гатауллина Р.А., Азовцева О.В.

Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
Россия, г. Уфа

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND EDUCATIONAL FUNCTIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Gataullina R.A., Azovtseva O.V.

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia

Аннотация: В настоящей статье раскрываются психологические аспекты физкультурного образования, а также воспитательные функции. Дается определение психологическим аспектам физкультурного образования и выделяются аспекты. Кроме того, рассматриваются задачи психологии спорта. Проанализирована роль психологических исследований в сфере физической культуры. Приведены рекомендации по повышению уровня психологического физкультурного образования.

Ключевые слова: Психологические аспекты, физкультурное образование, физкультура и спорт, спортивная психология.

Annotation: This article reveals the psychological aspects of physical education, as well as educational functions. The definition of psychological aspects of physical education is given and aspects are highlighted. In addition, the problems of sports psychology are considered. The role of psychological research in the field of physical culture is analyzed. Recommendations for improving the level of psychological physical education are given.

Key words: Psychological aspects, physical education, physical education and sports, sports psychology.

### Введение.

Психология в спорте – это одна из базовых составляющих физкультурного образования. Без понимания психологических аспектов, процесс спорта в целом теряет смысл. Отношение человека к физическим занятиям определяет по большей части его успехи. Постановка целей и задач, а также достаточное понимание того, для чего именно совершаются те или иные действия в спорте, может как увеличивать мотивацию, так и снизить ее. Следовательно, психология в физкультурном образовании имеет большое значение.

Организация и методы исследования. Методологические основы, использованные в данной статье, можно разделить на общие: анализ, обобщение, конкретизация и частные: сравнение и описание.

Результаты исследования. В физкультурном образовании важно изучать вопрос психологической стороны спорта для более точного понимания действующих процессов. Для того, чтобы получать от занятий физической культурой максимальный эффект и высокие результаты, важно прорабатывать две составляющие: физическую и психологическую.

Психологические аспекты физкультурного образования – это область психологической науки, которая изучает закономерности развития и проявления сложных психологических процессов в спорте. Изучение этих закономерностей позволяет более глубоко понять механизмы психологической регуляции поведения спортсмена в различных ситуациях.

В психологии физкультурного образования можно выделить два аспекта:

- психология физического воспитания;
- психология спорта.

В качестве одной из задач психологии физического воспитания выступает анализ психологических особенностей учителей физической культуры. Это включает в себя как изучение их психологического состояния, так и психологических свойств, в рамках которых проводится их профессиональная деятельность. Кроме того, психология физического воспитания является важным инструментом для изучения психологических особенностей учащихся, а также их психологического состояния и возможностей в рамках педагогического процесса. [2].

Стоит отметить, что психологические исследования, проводимые в области спорта, фокусируются на более узкой проблематике, так как здесь необходимо изучать психологические состояния и особенности только спортсменов и тренеров. Это включает в себя анализ их деятельности, а также различные аспекты их личности. Однако, важно не только исследовать индивидуальные особенности, но и взаимоотношения между тренером и спортсменом, а также понимать влияние психологического сопровождения на эффективность спортивной деятельности. [2].

Таким образом, психология физического воспитания и область психологического спорта имеют схожие задачи, однако, у каждой дисциплины есть свои уникальные аспекты и направления исследований.

Необходимо отметить, что физкультурное образование также выполняет воспитательную функцию, направленную на формирование качеств индивидуальности и характера, способствующую установлению оптимального психологического климата в обществе, коллективе и семье. Кроме того, данная функция способствует развитию потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Физическая культура является важным аспектом развития психологических и социальных процессов, связанных с двигательными и психофизическими состояниями. Постоянная физическая нагрузка приводит к формированию индивидуальных личностных принципов и установок, позволяющих развивать успех и обретать высокую эффективность.

Применение психологических методик в физической культуре расширяет коммуникативный опыт студенческой молодежи, способствует формированию здоровых интересов, направленных на преодоление вредных привычек, а также на развитие волевых качеств и выносливости.

Таким образом, социально-психологические аспекты физической

культуры играют важную роль в развитии личности, способствуют укреплению физического и психологического здоровья. Регулярные занятия физической культурой могут стать мощным инструментом формирования личностных качеств и установок, необходимых для достижения успехов в жизни.

Важно, чтобы занятия физической культурой коррелировались с высшими нравственными ценностями и традициями, которые имеют общественно важное значение. Если это будет выполнено, жестокость характера, твердость воли и решительность личности могут послужить интересам общества, в том числе борьбе с негативными привычками, такими как курение, наркотики и алкоголизм, а также способствовать активному труду и здоровому отдыху. [1].

В современном обществе физкультурное образование играет не только заметную роль в формировании здорового образа жизни, но и является одним из важнейших элементов воспитания ценностных ориентаций у обучающихся. При этом, особенно важна связь культуры здоровья личности и воспитательной функции физкультурного образования. Здоровье - является высшей ценностью жизни, и развитие осознанного отношения к нему, как к культурному приобретению, должно быть интегрировано в образовательные процессы общества. Важным фактором в достижении данной цели является национальный стандарт высшего образования, в который входит спорт.

Выводы. Рассмотрение психологических аспектов физкультурного образования и его воспитательных функций позволяет сделать вывод о том, что они взаимодополняют друг друга и способствуют повышению мотивации и активности личности. Применение оздоровительных мероприятий должно вызывать "функциональное" удовольствие от их выполнения. В итоге, полное взаимодействие между физкультурным образованием и культурой здоровья личности способствует формированию здорового образа жизни и ценностных ориентаций, чему уделяется значительное внимание в современной педагогике.

Положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель являются ключевыми факторами в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимой физкультурно-массовых видов работы. Более того, постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенным увеличением нагрузок играют значительную роль в удовлетворении потребностей студентов. Однако, их предпочтение не зависит только от уровня комфорта. Психологическая составляющая также играет важную роль в формировании опорно-двигательных привычек, а также в привлечении студентов к занятиям физической культурой.

Список литературы:

1) Ульянов Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и

практика физической культуры. – 2013. - № 6. – С. 40-41. – Текст: непосредственный.

2) Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 978-5-7638-4022-3. – Текст: непосредственный.

3) Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании. Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции / Г. В. Ханевская ; Омск : ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. - 331 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

### ВЗАИМОУВЯЗЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мельников А.И.<sup>1</sup>, Служителев А.В.<sup>2</sup>, Исмаилова А.И.<sup>3</sup>

1 Старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

2 Старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

3 Студентка второго курса факультета управления ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

### THE RELATIONSHIP BETWEEN A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE

Melnikov A.I.<sup>1</sup>, Sluzhitelev A.V.<sup>1</sup>, ISMAILOVA A.I.<sup>3</sup>

1 Senior lecturer of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

2 Senior lecturer of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin

3 Student of the second year of the Faculty of Management of the Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin

Аннотация: Физическая культура и здоровый образ жизни играют важную роль в жизни человека. Здоровье является необходимым ресурсом для него, ведь без него прожить невозможно. Для того чтобы сохранить свое здоровье и продлить его сроки, необходимо укреплять и беречь свое тело. Регулярное выполнение физических нагрузок поможет человеку укрепить свое здоровье, мышцы тела и увеличить его выносливость.

Человек должен осознать важность сохранения своего здоровья и выбрать более здоровый образ жизни, включив в свой распорядок дня регулярные тренировки и различные физические упражнения. В данной статье подчеркивается важность методов физической культуры для поддержания и улучшения здоровья человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; физическая культура; физическая нагрузка; активность.

Annotation: Physical culture and a healthy lifestyle play an important role in a person's life. Health is a necessary resource for him, because it is impossible to live without it. In order to preserve your health and extend its duration, you need to strengthen and protect your body. Regular exercise will help a person to strengthen their health, body muscles and increase their endurance.

A person should realize the importance of maintaining their health and choose a healthier lifestyle by including regular workouts and various physical exercises in their daily routine. This article emphasizes the importance of physical culture methods for maintaining and improving human health.

Key words: healthy lifestyle; health; physical culture; physical activity; activity.

Введение: Существенным условием ведения и поддержания здорового образа жизни является регулярная физическая активность, что является хорошо известным фактом. Помимо увеличения двигательной активности, систематические занятия спортом могут решить некоторые проблемы со здоровьем и выступить в роли профилактики возрастных изменений. Особенно важным фактором является физическая активность для людей, работа которых связана с умственной деятельностью. Систематические тренировки и физические нагрузки в таких случаях могут играть особую роль в укреплении здоровья и усилении иммунитета.

Физическое развитие оказывает влияние на многие факторы, способствующие укреплению молодого организма, что в свою очередь отражается на перспективах собственного развития в обществе. Развиваясь физически, человек учится управлять своим телом и смириться со своей физической формой, что способствует развитию уверенности в себе и повышению самооценки.

В связи с этим, особое внимание должно быть уделено формированию ценностей подрастающего поколения, которые были бы способствовали ведению здорового образа жизни. Необходимо обратить внимание на то, что именно физическое развитие является ключевым фактором в поддержании здоровья и долголетия, а также в социальной адаптации и профессиональном росте.

Поэтому, необходимо обучать людей правильным методам занятий спортом и продвигать физическую активность во всех возрастных группах. Физически здоровый образ жизни является компонентом общего здорового образа жизни, способствующего не только долголетию, но и качественной жизни в целом.

Методы исследования: Для проведения данного исследования был проведен анализ научных публикаций, касающихся влияния физических упражнений на здоровье студентов.

Результаты и обсуждение: В настоящее время вопросы физического воспитания и поддержания здоровья занимают важное место в жизни людей. Особенно важно не только прививать здоровый образ жизни с детства, а также и вести себя самому в соответствии с этим образом жизни, став примером для своих детей. Столь необходимые действия помогут детям вырасти во взрослых людей без вредных привычек, позволят сохранить здоровье и быть в хорошей физической форме на протяжении всей жизни. Каждый человек обязан укреплять свое здоровье и следить за своим телом. Многие специалисты в области медицины подтверждают, что физическая культура и здоровый образ жизни могут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Для поддержания здоровья важна физическая активность, которую можно достигнуть при соблюдении ряда условий, которые способствуют укреплению здоровья человека. Список таких условий включает прогулки на свежем воздухе, различные виды физических упражнений (например, аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.), а также регулярные физические нагрузки.

Один из ключевых аспектов здорового образа жизни заключается в формировании здоровых привычек и навыков еще с детства. Раннее начало тренировки полезных привычек позволяет повысить вероятность их дальнейшего соблюдения в будущем. [3]

Для успешной реализации здорового образа жизни наиболее важным фактором является создание благоприятной окружающей среды. Это включает в себя не только физическую среду, но и социальную, что подразумевает распространение знаний об аспектах воздействия окружающей среды на здоровье человека.

Подчеркнутое внимание к безопасности жизни, в свою очередь, помогает избежать воздействия негативных факторов на здоровье. Рекомендуется заведомо исключать вредные привычки для достижения здорового образа жизни.

Активные и регулярные физические тренировки являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья и его сохранению на длительный период времени. Важность занятий физической культурой заключается не только в профилактике возрастных изменений, но и в развитии физических качеств, таких как ловкость, скорость и сила. [1]

Соблюдение здорового образа жизни также способствует повышению иммунитета организма, что позволяет защититься от различных заболеваний, в том числе сезонных вирусных и простудных. Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, а также способствует развитию костного и мышечного скелета.

Для максимального эффекта необходимо заниматься физическими упражнениями регулярно и подбирать нагрузки, соответствующие своему уровню физической подготовленности. Кроме того, важно не забывать о правильном питании и воздержании от вредных привычек. [2]



Таким образом, активные физические тренировки и занятия спортом являются важным компонентом здорового образа жизни. Они приносят пользу не только для физического состояния, но и для укрепления иммунитета и профилактики различных заболеваний.

Выводы: Подводя итог можно отметить, что здоровый образ жизни и физическая культура тесно связаны друг с другом. Эти два элемента являются взаимодополняющими и отдельно не могут дать желаемого результата. Здоровый образ жизни не только помогает сохранить здоровье с молодости, но и улучшает его, помогает избавиться от болезней и вредных привычек. Независимо от возраста, ведение здорового образа жизни и регулярная физическая нагрузка являются необходимыми. Они влияют на различные сферы жизни человека и его готовность к деятельности.

Список литературы:

1. Физическая культура в жизни студентов Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В.
2. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства Русанов А.А., Белова В.А., Плотников Е.Г.
3. Физическая культура в жизни студентов Суяргулов А.У., Крылов В.М.

УДК 796

## КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВЛИЯЕТ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мельников А.И.<sup>1</sup>, Служителев А.В.<sup>2</sup>, Исмаилова А.И.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

<sup>2</sup>Старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

<sup>3</sup>Студентка второго курса факультета управления ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

## HOW DOES PHYSICAL EDUCATION AFFECT THE LIFESTYLE OF STUDENTS

Melnikov A.I.<sup>1</sup>, Sluzhitelev A.V.<sup>1</sup>, ISMAILOVA A.I.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Senior lecturer of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

<sup>2</sup> Senior lecturer of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin

<sup>3</sup> Student of the second year of the Faculty of Management of the Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin

Аннотация: Важность физических занятий для студентов высших учебных заведений находит свое обоснование в широких кругах общества. Это предусматривает не только заботу о физическом здоровье, что является

неотъемлемым элементом жизни каждого человека, но и повышение уровня академической эффективности обучения. По мнению специалистов, регулярное занятие спортом и физической культурой может положительно влиять на умственные и физические процессы студентов.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, студенты, здоровье.

Annotation: The importance of physical activities for students of higher educational institutions finds its justification in wide circles of society. This involves not only taking care of physical health, which is an integral element of every person's life, but also increasing the level of academic effectiveness of training. According to experts, regular exercise and physical education can positively affect the mental and physical processes of students.

Key words: physical education, lifestyle, students, health.

### Введение.

Программа общего обучения внутри учебного заведения также уделяет особое внимание вопросу о заботе о физическом состоянии студентов. Ее значимость в процессе обучения заключается в обеспечении баланса между умственной и физической нагрузкой. Кроме того, физические занятия способствуют развитию таких ценных качеств личности, как настойчивость, дисциплина, решительность и выносливость.

Главным результатом занятий спортом и физической культурой является поддержание высокого уровня здоровья студентов, необходимого для успешного обучения и будущей профессиональной деятельности. Регулярные физические нагрузки приучают к умеренности, укрепляют иммунную систему, стимулируют кровообращение, улучшают обмен веществ и оказывают положительное влияние на здоровье костей и мышц.

В связи с этим, необходимо приступить к созданию оптимальных условий для занятий спортом и физической культурой в образовательных учреждениях. Мероприятия по организации спортивной жизни студентов должны стать неотъемлемой составляющей учебного процесса. Таким образом, физические занятия играют ключевую роль в формировании качественных характеристик будущего специалиста, что делает их необходимыми для всех студентов высших учебных заведений.

### Методы исследования.

Для проведения данного исследования был проведен анализ научных публикаций, касающихся влияния физических упражнений на здоровье студентов.

### Результаты и обсуждение.

Из проведенного анализа были сделаны следующие выводы: физические нагрузки способны положительно влиять на физическое и психическое состояние студентов, а также существует зависимость между физическими упражнениями и отдельными системами организма.

Физические упражнения, проводимые регулярно, способны улучшить

физическую форму студентов, повысить их выносливость и силу, а также снизить риск различных заболеваний, связанных с низкой физической активностью. Некоторые упражнения направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, что позволяет снижать вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у студентов. [3]

Кроме того, проведение физических упражнений положительно влияет на психическое состояние студентов. Регулярные физические нагрузки способны снижать уровень стресса и тревожности, что позволяет повышать учебную и профессиональную эффективность студентов.

Однако, при проведении физических упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности организма студентов, а также выбирать упражнения, соответствующие их физической подготовке и здоровью. Перед началом занятий студентам необходимо пройти медицинское обследование и получить рекомендации по выбору упражнений.

Таким образом физические упражнения положительно влияют на физическое и психическое здоровье студентов. Для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности организма студентов и выбирать упражнения, соответствующие их физической подготовке и здоровью. [1]

Спортивные нагрузки благоприятно влияют на функционирование организма, укрепляют опорно-двигательную систему, увеличивают силу мышц. Кости скелета приобретают большую устойчивость и прочность. Однако, возможно воздействие на другие системы организма?

По результатам многочисленных исследований, подтверждено, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Предполагается, что спортивные нагрузки стимулируют усиление кровообращения и повышают выносливость организма в целом. Осторожность необходима при выполнении некоторых видов спорта, таких как бокс, где повышается риск получения травм и сердечных заболеваний.

Кроме того, занятия спортом обладают положительным влиянием на дыхательную систему. Спортивные нагрузки вызывают повышенную потребность в кислороде, что требует усиления работы легких и грудной клетки. Рекомендуется, чтобы занятия спортом проходили в хорошо проветриваемых помещениях.

Важным моментом в спорте является развитие иммунной системы. Известно, что регулярные физические упражнения, способствуют повышению защитных функций организма и укреплению иммунитета. Однако, не следует злоупотреблять длительными пребываниями в спортивных залах, так как это может привести к ухудшению состояния здоровья.

Конечно, не следует забывать о психологических аспектах занятий спортом. Уже давно доказано, что регулярные тренировки влияют на психику человека, помогают справляться со стрессом, улучшают общение с окружающими и повышают напряженность внимания. Рекомендуется заниматься спортом в компании друзей, это способствует развитию

коммуникативных навыков и улучшению настроения. [2]

Таким образом, занимаясь спортом, человек укрепляет опорно-двигательную систему, улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает иммунитет и улучшает психологическое состояние. Важно следить за безопасностью занятий и проводить их регулярно.

#### Выводы.

Центральное положение в жизни современного студента занимает физическая культура и спорт - важная составляющая, влияющая на оздоровление и повышение работоспособности организма, увеличение умственной и физической активности, улучшение обмена веществ, а также снижение уровня стресса. С учетом последствий малоподвижного образа жизни молодежи, проблемы, связанные с малым уровнем физической активности студентов, заслуживают повышенного внимания. Исследования показывают, что низкий уровень физической активности может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, проблемам с пищеварением и вредным привычкам. Следовательно, стимулирование физической активности среди студентов должно быть уделено особое внимание. Такие меры, как создание благоприятных условий для занятий спортом и развитие инфраструктуры спортивных площадок, могут принести льготы не только для студентов, но и для учебных заведений в целом. Стоит также отметить, что физическая культура и спорт не только дополнительные дисциплины для студентов, но и эффективный инструмент для развития личностных качеств, таких как дисциплина, сила воли, энергия, доверие к своему телу. В итоге, инвестирование в эту важную часть жизни студентов может привести к здоровому и успешному будущему не только для них самих, но и для общества в целом.

#### Список литературы.

1. Актуальность внедрения ЛФК, а программу физического воспитания в вузах Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П.
2. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П.
3. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов Федотова Г.В., Белова В.А.

УДК 796.011.3

### СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.А. Новиков, Д.Н. Абрамов

Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Россия,  
г. Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье показаны концепции физического воспитания студенческой молодежи, а также формы комплексной

реализации принципа всестороннего и гармоничного развития личности в условиях высшего учебного заведения

Ключевые слова: высшее образование, физическое совершенствование, физическое воспитание, студенты.

## MODERN CONCEPTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

D.A. Novikov, D.N. Abramov

Military Space Academy named after A.F. Mozhaisky, Russia,  
Saint Petersburg.

Abstract: The article shows the concepts of physical education of students, as well as the forms of complex implementation of the principle of comprehensive and harmonious development of the individual in a higher educational institution.

Key words: higher education, physical improvement, physical education, students.

### Введение

Выходные доминанты современной концепции физического воспитания студенческой молодежи должны охватывать комплекс социокультурных сфер, интегрирующих физическую, психическую, духовную и социальную деятельность личности и обуславливающих состояние здоровья человека:

развитие личности как активного члена общества на базе формирования мотивации к социальной успешности и общественной полезности собственного труда на основе личной ответственности за его результаты;

духовный рост личности на почве глубинных национальных народных традиций и содействие нравственному, социальному и культурному развитию личности студента;

понимание приоритета здоровья среди всех человеческих ценностей и формирование пакета мотивационных стимулов, направленных на понимание необходимости ведения здорового образа жизни;

всестороннее физическое и психическое самосовершенствование студентов путем привлечения к здоровому образу жизни;

создание личной заинтересованности в полезности систематической двигательной активности, которая является предпосылкой достижения жизненного успеха и уверенности в собственных силах;

формирование мотивации самостоятельного устранения факторов риска, (курение, гиподинамия, избыточный вес и т.д.);

развитие умения управлять своим поведением, придерживаясь этических правил «честной игры» в отношениях с людьми;

пропаганда экологически компетентного поведения и овладения навыками использования природных факторов с целью закаливания организма и улучшения состояния здоровья.

Последовательность перечня представленных доминант ни в коем случае не отражает ранг их значимости в структуре предлагаемых нами

концептуальных основ развития системы физического воспитания студенческой молодежи.

#### Организация и методы исследования

«Данная проблема, по нашему мнению, должна раскрываться не на основе авторитарной (традиционной) концепции физического воспитания в вузе, а с позиции развивающей (оздоровительной), что формирует сознательное отношение на занятиях по физическому воспитанию к здоровью, как высшей ценности, создает навыки здорового образа жизни, осознание ценности физической красоты и спортивного имиджа делового человека, которые создаются путем использования средств физического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Для достижения этой цели, по нашему мнению, необходимо обеспечить:

- комплексный подход к гармоничному формированию всех составляющих здоровья;
- совершенствование физической и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах, обеспечивающих оздоровительную направленность и индивидуальность подходов;
- использование разнообразных форм двигательной активности и других средств физического совершенствования.

Выполнение указанных задач должно способствовать достижению существенного снижения заболеваемости молодежи, повышению уровня профилактической работы, стимулированию у студенческой молодежи стремления к здоровому образу жизни, уменьшению влияния вредных привычек на здоровье молодежи.

Одной из наиболее целесообразных форм комплексной реализации принципа всестороннего и гармоничного развития личности в условиях высшего учебного заведения являются внеаудиторные занятия по физическому воспитанию, организационные возможности которых позволяют не только укреплять физическое здоровье, но и способствовать развитию морально-волевой подготовленности и формированию творческого потенциала» [1].

Физическое воспитание позволяет решать одновременно образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, а основными считаются следующие положения функционирования соответствующей системы образования:

- 1) повышение гуманитарной направленности физического воспитания путем усиления физкультурно-валеологического образования;
- 2) формирование сознательного отношения молодежи к требованиям здоровья, здорового образа жизни, физического самосовершенствования;
- 3) совершенствование системы контроля и управления образовательным процессом, улучшение программно-нормативного обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [2];

5) увеличение двигательной активности студентов за счет организации спортивно-массовой работы, секционной работы и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

б) совершенствование методического обеспечения эффективности функционирования системы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

«Формирование у студентов профессионализма, компетентности, мобильности и быстрой адаптации к новым условиям образовательной деятельности являются приоритетными задачами их профессионального развития, а его основой – воспитание физической культуры личности.

#### Выводы

Современная доктрина физического воспитания студентов в высших учебных заведениях отражает приоритетность государственной политики, направленной на подготовку студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности, формирование у нее социальной активности в гармонии с физическим развитием на основе приоритета здоровья, которая будет определяться как его профессиональной осведомленностью, так и психическим и физическим благополучием. Управление системой физического воспитания студентов Российской Федерации осуществляется на правовой основе благодаря наличию ряда соответствующих законов и указов законодательной и исполнительной власти, которые предоставляют возможность реализации принципов гуманистического всестороннего развития личности. Физическое воспитание в системе высшего образования обеспечивает реализацию образовательного, воспитательного и оздоровительного подходов одновременно.

Однако внедрение концепции физического воспитания, способствующей формированию фундамента для физического, психического и социального благополучия студентов, связано с множеством трудностей, которые характеризуются отсутствием научнообоснованной концепции совершенствования основ физического воспитания студентов. Мы считаем, что скорейшее создание этой концепции будет способствовать практической трансформации национальной системы физического воспитания студенческой молодежи в соответствии с принципами гуманистического содержания высшего образования» [1].

#### Список литературы:

1. Абрамов, Д. Н. Современные теоретические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Д. Н. Абрамов, А. О. Селиванов, А. О. Бадилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 3-6.

2. Абрамов, Д. Н. Научные подходы к воспитанию физической культуры студентов в высших учебных заведениях / Д. Н. Абрамов, А. О. Бадилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 3-7.

УДК 37.013.42

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.Н. Абрамов, Д.А. Новиков, А.В. Франчук  
Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Россия,  
г. Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье показаны проблемы совершенствования системы высшего образования, определены концептуальные положения формирования национальной системы физического воспитания для высших учебных заведений.

Ключевые слова: высшее образование, физическое совершенствование, физическое воспитание.

PROBLEMS OF IMPROVING THE SYSTEM OF HIGHER  
EDUCATION

D.N. Abramov, D.A. Novikov, A.V. Franchuk  
Military Space Academy named after A.F. Mozhaisky, Russia,  
Saint Petersburg.

Annotation: The article shows the problems of improving the system of higher education, defines the conceptual provisions of the formation of the national system of physical education for higher educational institutions.

Keywords: higher education, physical improvement, physical education.

Введение

Проблемы совершенствования системы высшего образования, на наш взгляд, приобретают особую актуальность в современных социально-экономических условиях, а понимание общечеловеческой культуры как средства качественной характеристики любой человеческой деятельности, позволяет выяснить современные подходы к формированию и развитию личности студента» [1]. Свидетельством этого является принятие на государственном уровне за последнее десятилетие ряд законодательных документов, в частности Национальной доктрины образования в Российской Федерации, Государственная программа развития физического воспитания, физической культуры и спорта в РФ. Программно-нормативные основы физического воспитания характеризуют законодательные акты в области физкультуры и образования: Федеральные законы от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», государственные образовательные стандарты в области физкультурного образования и спорта, государственные учебные программы по физической культуре и спорту и другие нормативные акты [2, 3]. «Поскольку физическое воспитание и спорт, а также профессиональное образование в России являются государственной функцией, то их



регулирование осуществляется соответствующими государственными органами на основе регламентирующих документов, отражающих научно обоснованную организацию их деятельности.

#### Организация и методы исследования

Указанные документы определяют направления и содержание практической деятельности всех органов, структур и лиц, организующих и осуществляющих процесс физического воспитания, в том числе и в системе высшего образования. Как подчеркнуто в этих документах, физическое воспитание в высших учебных заведениях должно базироваться на принципах индивидуального и личностного подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования различных средств и форм физического совершенствования, непрерывности этого процесса, учета региональных условий.

Согласно государственной программе, физическое воспитание является обязательным и осуществляется во всех высших учебных заведениях Российской Федерации, независимо от форм собственности, где одним из субъектов физического воспитания являются студенты высших учебных заведений всех уровней аккредитации. На этом основании, занятия по физическому воспитанию должны базироваться на принципах личностного и субъектно-деятельностного подходов, приоритетное их направление – широкое использование разнообразных средств и форм физического совершенствования, непрерывности этого процесса при условии учета региональных условий и тому подобное» [1].

В «Государственной программе развития физического воспитания, физической культуры и спорта в РФ» также определены ведущие направления «развития научных исследований по проблемам физического воспитания студентов: разработка концепции развития науки в области физического воспитания и спорта» [4], а также программно-нормативных основ физического воспитания студенческой молодежи с учетом критериев оценки здоровья, соблюдение «здорового образа жизни и физического самосовершенствования» [5].

«Определены следующие концептуальные положения формирования национальной системы физического воспитания для высших учебных заведений:

1. Идеология системы физического воспитания студенческой молодежи основывается на полной реализации способностей и таланта студента, всестороннего развития, гуманизма, демократизма, приоритетности общечеловеческих гуманистических ценностей, в процессе физического воспитания определяется личная ориентация и формируется система ценностей молодого поколения.

2. Учебно-воспитательный процесс в вузе должен обеспечивать достижение индивидуально возможного уровня физкультурного образования молодого человека.

3. Содержание физического воспитания в вузе составляет взаимосвязь следующих основных блоков: знаний, способов двигательной деятельности, способов собственной физкультурно-оздоровительной деятельности, способов спортивной деятельности.

4. Национальная система физического воспитания базируется на инновационной деятельности, направленной на развитие физических возможностей личности.

5. Определяющим условием построения педагогического процесса по физическому воспитанию в вузе является обеспечение на занятиях взаимного уважения, сотрудничества преподавателя и студентов» [1].

В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», «одним из важнейших направлений развития физической культуры и спорта является физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная деятельность в учебно-воспитательной сфере - закладывание основ физического и духовного здоровья учащейся и студенческой молодежи».

Во исполнение Закона РФ «О физической культуре и спорте» было принято Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [121, 255].

В Положении сказано, что государственная система тестов и нормативов оценки состояния развития физических способностей населения РФ является основой нормативных требований к физической подготовленности населения как критерия физического здоровья, жизнедеятельности, способности к высокопроизводительному труду и защите Родины, внедрение физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в учебно-воспитательный процесс студентов высших учебных заведений является обязательным.

«Итак, критериями эффективности физического воспитания студенческой молодежи является уровень физической подготовленности и показателей здоровья, умение использовать основные средства и формы физического воспитания, вести здоровый образ жизни, отсутствие негативных привычек. Но, к сожалению, на сегодняшний день ни одного документа о соответствующих рекомендациях не существует, что затрудняет управление процессом физической подготовки.

Закон «Об образовании в Российской Федерации», (2017), предусматривает, что определение перечня обязательных дисциплин – это прерогатива высшего учебного заведения, как и право студентов на выбор университета, программы в нем и определенных дисциплин в рамках этой программы. Указанная норма направлена на децентрализацию процессов формирования системы воспитания, требует изменений в содержании, форме и организации учебного

процесса в высших учебных заведениях России и, как следствие – повышения ответственности университетов, преподавателей и студентов за качество высшего образования. Поэтому главными достижениями законодательной реформы высшего образования настоящее стали гарантия автономии российских университетов и создание современных механизмов обеспечения качества в высшем образовании.

Сейчас физическая культура в высших учебных заведениях способствует реализации стремления молодежи к физическому совершенству и здоровому образу жизни в системе внеаудиторной работы» [1]. В соответствии с разъяснениями и рекомендации по реализации Закона РФ «О высшем образовании» занятия по физическому воспитанию в спортивных секциях могут быть организованы как факультативы (то есть по желанию студентов, в и в учебные планы не включаются, форм итогового контроля не имеют), что подтверждает актуальность темы нашего исследования, посвященное физическому воспитанию студентов вузов в процессе внеаудиторной спортивно массовой работы [6].

#### Выводы

«Таким образом, проведенный нами анализ наиболее важных государственно-правовых документов по функционированию системы физического воспитания студентов, свидетельствует о создании достаточно развитой нормативной базы ее деятельности и развития, а высшие учебные заведения организуют образовательный процесс в соответствии с самостоятельно разработанными собственными положениями об организации образовательного процесса. В общем, новые законодательные акты и программы является значительным шагом в совершенствовании системы физического воспитания студенческой молодежи в вузе. В то же время актуальной остается проблема их выполнения, решение которой тормозят как недостаточная профессиональная подготовка преподавателей, недостатки теоретико-методического и материального обеспечения физического воспитания, недооценка роли физического воспитания в качестве основного фактора, который укрепляет здоровье, формирует интересы, мировоззрение студенчества» [1].

#### Список литературы:

1. Абрамов, Д. Н. Современные теоретические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Д. Н. Абрамов, А. О. Селиванов, А. О. Бадилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 3-6.
3. Алавердян М.А. Физическая культура в жизни студентов: журнал. // Интерактивная наука. – 2022. – № 6 (71). – С. 68-69.

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция).

5. Быков, Виктор Степанович. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.01, 13.00.04. - Челябинск, 1999. - 490 с.

6. Абрамов, Д. Н. Основные дидактические принципы построения процесса воспитания физической культуры студентов в процессе внеаудиторной спортивно массовой работы / Д. Н. Абрамов, А. А. Мокиевский // Спортивно-массовая работа в войсках национальной гвардии Российской Федерации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Пермь, 22 апреля 2022 года. – Пермь: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации», 2022. – С. 6-11.

7. Абрамов, Д. Н. Научные подходы к воспитанию физической культуры студентов в высших учебных заведениях / Д. Н. Абрамов, А. О. Бадилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 3-7.

УДК 796.011.7

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Носкова Юлия Дмитриевна

ФГБОУВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» г. Краснодар

PSYCHOLOGICAL AND AESTHETIC WELL-BEING OF STUDENTS

Noskova Yulia Dmitrievna

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin»

Krasnodar

Аннотация. В статье раскрываются основные аспекты психологического и эстетического благополучия обучающихся, а также здорового образа жизни, проводится параллель между эстетикой и радостью и физкультурой, здоровьем и здоровым образом жизни, анализируются красота и радость, компоненты здорового образа жизни,

Annotation. The article reveals the main aspects of beauty treatment and the relationship of beauty and joy with physical education, as well as a healthy lifestyle, draws a parallel between beauty and joy and physical education, health and a healthy lifestyle, analyzes beauty and joy, components of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: красота, радость, взаимосвязь с физкультурой, эстетика, здоровье, составляющие ЗОЖ, компоненты ЗОЖ.

Keywords: beauty, joy, relationship with physical education, aesthetics, health, components of healthy lifestyle, components of healthy lifestyle.

Понятие «здоровье» взаимосвязано с понятием «образа жизни», определяющемся как устойчивый способ жизнедеятельности представителей социума, сложившейся в определенных социально-экономических условиях. Образ жизни нашего многочисленного населения проявляется в трудовой деятельности, в сфере досуга, в удовлетворении материальных и духовных потребностей, в нормах общения и поведения.

Физическая активность для здоровья человека подтверждена бесчисленными работами ученых. Несмотря на это, люди резко снизили свою активность в жизни. По словам ученых, нежелание людей в здоровом образе жизни заключается в её неразвитости в культурно-историческом и в мотивационном отношении. Если попытаться создать условия для обеспечения мотивационных структур, служащих на внедрении желания в физической активности, культуры, попытаться повлиять на культурно - историческую связь, то на практике в ближайшей перспективе не возможно, так как необходимо сделать упор на её механизмы формирования устойчивых структур в поле личности человека. [1].

Сегодня в сфере социально-культурной сфере появились огромные возможности организации досуга подростков. Но, многие подростки вместо занятий, способствующих социокультурному росту, выбирают времяпрепровождение, останавливающее или даже разрушающее этот рост.

Одним из самых эффективных способов противодействия подобным негативным факторам является формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Сегодня, когда стало вполне очевидно, что усилий одной медицины в борьбе с данными негативными явлениями недостаточно, возрастает интерес специалистов к процессам формирования и пропаганде здорового образа жизни среди населения и особенно молодежи [4].

Занятия физической культурой и спортом создают наиболее благоприятные условия для эстетического воспитания, а также всестороннего, гармоничного развития личности. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, осуществляется совершенствование форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это способствует развитию эстетических чувств, вкусов и представлений у человека. Личность с высоким уровнем эстетического вкуса, в свою очередь, обладает возможностью правильно понимать и оценивать «прекрасное». Ее деятельность направлена на создание эстетических ценностей, которые могут быть выражены посредством физических упражнений. Красота проявляется и в технике человеческих движений.

Красота-Эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение. Красота является одной из важнейших категорий культуры.

Радость-внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия, весёлого настроения и счастья, ласкательное обращение. Является положительной внутренней мотивацией человека.

Многие в наше время понимают, что вовлекая ребенка в спортивную деятельность, его можно оградить от негативного влияния улицы, и это действительно так. Одной из важных задач перед тренером спортивной школы является заинтересовать начинающего спортсмена в выбранном виде спорта, раскрыть перед ним возможности, которые дает спорт, а осуществить это можно только комплексно используя в тренировочном процессе компоненты спортивного воспитания.

Эстетическое воспитание призвано формировать правильное понимание прекрасного.

Из содержания эстетического отношения к действительности вытекают общие задачи эстетического воспитания:

- воспитание эстетических потребностей, т.е. сознательного стремления к прекрасному;

- воспитание эстетического восприятия и чувства, т.е. способности воспринимать и переживать прекрасное. Эстетическое восприятие это своеобразный вид "живого созерцания" действительности. Оно требует установления чувственного контакта с предметами и явлениями, окружающего мира;

- развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности [1].

Эстетическая деятельность является составной частью практически-духовного освоения человеком действительности. Специфика эстетического сознания в том, что оно является восприятием бытия и всех его форм и видов в понятиях эстетики через призму эстетического идеала.

Эстетика спорта - отрасль эстетической науки, изучающая эстетические закономерности, которые проявляют себя в сфере спортивной деятельности и спортивных отношений и оказывают влияние на развитие этой области общественной практики [2].

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели - формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Существуют виды спорта, где наиболее ярко выражен эстетический компонент (фигурное катание, художественная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание и т. п.), в которых решение двигательных задач связано с использованием средств художественной выразительности, поскольку оценивается здесь само движение.

Однако, мнение о том, что другие виды спорта не несут в себе эстетики является ошибочным.

Занятия спортом помогают приучать ребенка к соблюдению чистоты в одежде, которая должна иметь опрятный вид. В данном случае гигиенические правила являются условием соблюдения эстетики.

Кроме того, при занятиях спортом формируется правильная осанка, регулируется вес тела - все это помимо эстетического восприятия, влияет на здоровье.

Целенаправленное формирование эстетических чувств в спорте способствует развитию творчества, поиску новых путей самовыражения[3]. Таким образом эстетика влияет на проявление творческого мышления, что является полезным не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, когда неординарное решение вопроса может привести к высоким результатам.

Для того чтобы выполняемая техника упражнения в любом виде спорта выглядела эстетично, необходимо формировать аналитическое мышление, благодаря которому спортсмен способен распределить выполнение упражнения на определенные фрагменты, в особенно важные моменты сконцентрировав внимание.

Эстетика напрямую связана с гармоничностью, для достижения которой необходимо формирование чувства меры в двигательной деятельности. Оно проявляется в пространственно-временных характеристиках выполнения движения, соразмерности распределения мышечных усилий.

Тренер постоянно должен развивать у своих воспитанников потребность и способность замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, анализировать и оценивать ее. С практической точки зрения эта задача не так уж сложна в выполнении. Регулярное соблюдение гигиенических требований, как в одежде, так и на местах проведения тренировочных занятий; праздничное оформление соревнований; аккуратное ведение записей в дневнике спортивных тренировок; оформление стенгазеты спортивной школы и некоторые другие моменты, о которых говорится в данной статье помогают привносить эстетику в мир спорта.

Эстетика в спорте требует выполнения ряда условий, осуществляя которые спортсмен развивает в себе способности, которые помогают не только в профессиональном плане, но и в повседневной жизнедеятельности. Поэтому делая акцент на эстетике в спорте, тренер выполняет социально важную задачу. Учащиеся, получившие эстетическую подготовку, располагают большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений, а широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в спортивной сфере, но и в бытовой, общественной деятельности.

Представители медицины не устают повторять, что большинство болезней современного человека провоцируются, прежде всего, нездоровым образом жизни. В связи с чем именно здоровый образ жизни стал рассматриваться как основа профилактики всевозможных заболеваний.

Наглядным примером этого служит ситуация в Соединенных штатах Америки, где наблюдается снижение смертности детей на 80% и снижение смертности взрослого населения страны на 94%, а также ожидаемое увеличение продолжительности жизни на 85% связано не с колоссальным развитием медицины и улучшением жизненных условий жизни, а именно с изменением образа жизни американцев. К сожалению, следует констатировать факт, что в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни[4].

В современной литературе, в рекламных роликах, на уровне бытового общения, также через иные информационные каналы зачастую возможность сохранения здоровья и продления молодости преподносится через рекламу определенного средства, которое обладает «чудодейственными свойствами» (пищевые добавки, тренинги, очищение организма и др.).

Но опыт показывает, что стремление к здоровью через одно из средств, абсолютно неверно, так как любое из них не может влиять положительно на все функциональные взаимосвязи систем, которые формируют организм человека и отношение человека с природой. [6].

Таким образом, структура здорового образа жизни составляет принципиальное единство всех сторон бытового, материального, природного, социально-культурного и духовного бытия человека.

Не сложно увидеть, что каналы здоровой жизнедеятельности личности выделяются следующими особенностями:

1. Всякое средство воздействует на организм человека комплексно, а не на какую-либо конкретную систему.

2. Любые средства жизнеобеспечения доступны по всем каналам.

Только следуя этим условиям, человек может обеспечить себе полную интересную и важную жизнь. В ней будет находиться место для систематических занятий, полезных для здоровья и при этом, не будет возникать постоянное чувство нехватки времени.

Важные составляющие здорового образа жизни - это также правильные моральные и этические ценности личности. К важным составляющим здорового образа жизни относится распорядок дня, режим труда и отдыха, режим сна, правильное питание и дыхание, а так же избавление от вредных привычек и закаливание.

Значительное место в режиме дня человека отводится установленному жизненному ритму.

Режим каждого человека должен включать в себя конкретное время для работы, отдыха, еды, сна. При этом, рациональный режим дня, как необходимый элемент здорового образа жизни, характеризуется не строгими графиками с поминутно рассчитанным запасом времени для каждого дела на каждый день, а именно рациональностью и пользой для каждого конкретного организма.

При правильном и строгом соблюдении режима дня у человека вырабатывается оптимальный ритм деятельности организма, который создает



необходимые условия для работы и отдыха и способствует профилактике заболеваемости, улучшению и повышению производительности труда[2].

Правильно сформированный процесс труда основан на здоровом образе жизни. Среди ученых существует несколько ошибочное мнение о вредном воздействии труда на человека. Данный факт сторонники подобной точки зрения объясняют вредным воздействием, вызывающим чрезмерный «износ» организма, усиленный расход сил и ресурсов, что непременно приводит к преждевременному старению.

Однако, физический и умственный труд не только не вреден, а скорее полезен. Систематическая, посильная и хорошо организованная трудовая деятельность благотворно влияет на нервную, сердечнососудистую, костно-мышечную системы. В большинстве случаев перенапряжение и переутомления человека находят свою причину не в своем труде, а в его неправильном режиме.

Необходимо правильно и рационально распределять силы и физические возможности во время выполнения как умственной, так и физической работы. Рациональный, размеренный труд продуктивен и полезен для здоровья человека.

Основным компонентом, который формирует здоровый образ жизни - это правильное питание.

В процессе организации правильного питания, необходимо строго следовать определенным законам, нарушение которых грозит серьезными проблемами.

Первый закон - равномерность получаемой и потребляемой энергии. Когда организм человека получает больше энергии, чем расходует, то есть потребляет большее количество пищи, необходимой для нормального развития и хорошего самочувствия -это наверняка будет грозить полнотой. Сейчас более трети населения России, включая подростков, имеют лишний вес.

Второй закон правильного питания заключается в разнообразии питания. Ежедневный рацион человека должен в полной мере удовлетворять потребности человека и содержать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, а также пищевые волокна. Большинство этих веществ не образуются в организме, поэтому должны поступать с пищей. Недостаток, или еще хуже, отсутствие даже одного из них, будет приводить к болезням и даже смерти, это, например, касается витамина С.

Для поддержания нормального функционирования нервной системы и организма у человека есть необходимость в полноценном сне. По словам русского физиолога И. П. Павлова именно сон является своего рода торможением, предохраняющим нервную систему человека от чрезмерного переутомления. Сон для восстановления сил организма должен быть полноценным и длительным. Недостаточный сон приведет к утреннему раздражению и головной боли. При этом потребность во сне у каждого

организма разная. Многолетними наблюдениями ученых установлено, что средняя норма полноценного сна составляет порядка восьми часов. При этом некоторые используют время для сна как резерв для выполнения определенных дел, несмотря на то, что систематическое недосыпание приводит к снижению работоспособности и развитию хронической усталости[5].

Спать следует в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и обеспечить тишину.

Дыхание является важнейшей функцией организма, с которой тесно взаимосвязано кровообращение, обмен веществ, мышечная деятельность. Осуществляется дыхание при непосредственном участии центральной нервной системы и выполняется автоматически.

В процессе произвольной регуляции дыхания, в определенных пределах, возможна сознательная регуляция глубины и частоты дыхания, также возможна задержка его, сочетание дыхания с движениями и т. п. Способности управления своим дыханием развиты у разных людей неодинаково, но с помощью специальных упражнений, каждый может улучшить эту способность.

Следующий фактор формирования здорового образа жизни - отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Вредные привычки значительно разрушают и подрывают здоровье, сокращают продолжительность жизни, негативно влияют на работоспособность и здоровье будущих детей. Как правило, приобщаться к здоровому образу жизни начинают именно с отказа от вредных привычек, в частности, от курения. Так-же особенно вредное влияние на организм подростка, его физическое развитие оказывает алкоголь. Злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, которые приносят вред окружающим, как близким людям, так и обществу в целом [3].

Значительная польза закаливающих процедур доказана многочисленными практическими исследованиями. На сегодняшний день известно большое количество закаливающих процедур как воздушных, так и водных.

Массаж - является системой механического и рефлекторного воздействий на ткани и органы человеческого организма в восстановительных и лечебных целях.

Оптимальный двигательный режим - это важнейшее условие поддержания здорового образа жизни. Он основан на систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Физическая культура и спорт служат важным средством воспитания подрастающего поколения. Для эффективной борьбы и профилактики заболеваний следует тренировать одно из самых важных качеств здорового организма -выносливость в сочетании с

закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, которые создадут растущему организму надежный барьер против многих болезней.

Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, крайне важны физические упражнения на воздухе, такие как ходьба и продолжительная прогулка. Регулярные прогулки будут благотворно влиять на организм человека, чрезмерно не перегружая его, а также это все будет в процессе лечения красотой и здоровьем. Также будет улучшаться самочувствие и планомерно повышаться работоспособность, проследившись взаимосвязь с физкультурой. Ходьба - это сложно координированный двигательный акт, управляемый нервной системой, осуществляемый при участии практически всего мышечного аппарата тела. Для большей эффективности нагрузку необходимо дозировать индивидуально и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. Красота и радость и по сей день способствуют лечению здоровья человека, и также находятся в активной взаимосвязи с физкультурой.

#### Список литературы:

1. Усенко А.И. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе / У А. И.сенко, И.С. Матвеева, М.М. Карпенко / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021г. N 12 (202). С. 232-234.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т.Артемьева // Будь здоров. - 2011. - № 1. - С. 32-39.
3. Веленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : Кнорус, 2013. - 68 с.
4. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 89 с.
5. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М. : Академия, 2013. -45 с.
6. Полтавцева, Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. - М. : Сфера, 2012. - 90 с.

УДК 796

### МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Носкова Юлия Дмитриевна

ФГБОУВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.  
Трубилина», г. Краснодар

Noskova Yulia Dmitrievna

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State  
Agrarian University named after I.T. Trubilin», Krasnodar

## INTERPERSONAL RELATIONS OF STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, THEIR INFLUENCE ON STUDENT SOCIALIZATION

Аннотация. В статье раскрываются основные аспекты межличностных отношений, обучающихся на занятиях физкультуры и спорта, влияние на социализацию между обучающимся студентами, развитие взаимодействия студентов.

Annotation. The article reveals the main aspects of interpersonal relations of students in physical education and sports classes, the impact on socialization between students, the development of student interaction.

Ключевые слова: межличностные отношения, социализация, взаимосвязь с физкультурой, педагогическое воздействие.

Keywords: interpersonal relations, socialization, relationship with physical education, pedagogical impact.

Практически вся жизнь человека проходит в окружении других людей, будь то семья, учебный или трудовой коллектив, компании друзей, приятелей, соседей. Все эти общности получили название малых групп. В отличие от крупных групп, например, жителей одного города, где немногие знакомы друг с другом, в малых группах, например, учащихся одного факультета, где все знакомы друг с другом. Именно в таких группах под влиянием разных эмоциональных процессов начинается формирование личности человека.

Важным фактором, влияющим на социализацию студентов, являются межличностные отношения – объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В системе межличностных отношений выделяют формальные (деловые) и неформальные (личные). Формальные отношения выстраиваются на основе официальных обязанностей и статуса каждого члена команды; они диктуются извне. Неформальные основываются на личной симпатии или антипатии, дружбе или неприязни; они возникают самопроизвольно.

При наличии единой цели и соответствующей мотивации формальные и неформальные отношения дополняют друг друга, способствуя возникновению групповой сплоченности. Групповая сплоченность характеризуется, в частности, тем, в какой степени члены группы желают остаться в ней.

Подобную особенность следует учитывать при организации работы с впервые сформированной группой или группой, пришедшей на занятия после длительного перерыва, например, летних каникул. Имеющаяся положительная мотивация может усилиться при соответствующем подкреплении или, наоборот, ослабнуть при неудаче, мнимой или действительной.

Так, с учетом возрастных особенностей для учащихся ВУЗа актуальным представляется возможность социализации во взрослом мире. Также целесообразно показывать разницу между Я и «Я в группе». Возраст 1-

4 курса позволяет целенаправленно развивать лидерские качества и организаторские навыки.

Одна из главных воспитательных целей преподавателя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития учащихся, но и для развития положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ Я-учащегося, формируется чувство уверенности в себе.

Для учащихся школы основным видом деятельности является учебная деятельность, в процессе которой в большей степени происходит формирование коммуникативной компетентности.

Особенности занятия физической культуры:

- повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частные межличностные контакты и общение;
- повышенный эмоциональный фон, связанный яркими глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи, которыми сопровождаются применение соревновательного и игрового методов;
- переживание благоприятных эмоций от проявления хороших отношений товарищей создает ощущение удовлетворения потребности и вызывает ответное позитивное отношение к группе.

В связи с этим парой физической культуры можно рассматривать как быстропотекающий процесс социализации, как естественный социально-психологический тренинг.

На занятиях физической культуры широко используются разные методы, такие как:

Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что, безусловно, содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т.д.

Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На паре физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, нормативы

общей физической подготовки, участие в соревнованиях между ВУЗами в различных видах спорта и т.д.

Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют как мобилизации всех сил человека и создают позитивные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых способностей, а так и для развития соответствующих качеств.

Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в процессе борьбы за первенство, могут содействовать не только формированию положительных качеств по типу (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т.п.), но и отрицательных личностных качеств (эгоизм, тщеславие, чрезмерное честолюбие, грубость). Следовательно, необходимо использовать методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.

Важным условием эффекта воспитывающего, личностно развивающего воздействия занятия является преподавательское поведение, преподавательская коммуникация. Вызывает ли преподаватель у студентов своей интонацией, жестами, позой, мимикой, пространственным расположением, передвижением и другими средствами чувство безопасности, признания, поддержки достижений или противоположные им: страха, отчуждения, отвержения, неуверенности.

Характер отношений педагог-учащийся должен строиться на основе принципов взаимодействия участников учебного процесса:

- Принцип гуманизации педагогического процесса. Данный принцип осуществляется через ряд правил его реализации:

- педагогический процесс нужно осуществлять на полном признании гражданских прав учащегося и уважения к нему;

- знать положительные качества учащегося и в ходе педагогического процесса и опираться на них.

- Принцип демократизации. Смысл его состоит в предоставлении учащемуся определенной интеллектуальной и нравственной свободы для саморазвития, саморегуляции и самоопределения. Обучение и воспитание эффективны тогда, когда учащиеся проявляют познавательную активность, являются субъектами деятельности. Это невозможно без определенной «степени свободы» учащегося.

- Принцип природосообразности (сообразно природе ребенка). Данный принцип предполагает выстраивание процесса обучения в соответствии с внутренним миром, степенью созревания организма, состояния здоровья (физического, психического, социального).

Таким образом, воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание воспитательного пространства урока - позитивного образа учителя, процесса учебной работы, предметного содержания, развиваемых и подкрепляемых соответствующим поведением и

действиями педагога. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а через характер общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи.

Для формирования коллектива на данном возрастном этапе важны безусловно формы и методы организации в процессе учебной деятельности. Наиболее эффективными при организации коллектива на уроке являются: групповая и фронтальная.

Организация групповой работы в процессе занятия физической культуры в ВУЗе может строиться в зависимости от специфики группы, уровня развития коллектива. Организуя работу в группе, педагог может координировать коллективные отношения в группе сверстников. Общение в группе равных дает студентам то, чего в принципе не может дать общение со взрослыми. Для организации коллектива группа должна работать как большая команда в каждой между студентами существует реальное сотрудничество, разделение труда, согласование усилий и мнений, обмен замыслами и результатами. При работе в группе возрастает познавательная активность и творческая самостоятельность учащихся, возрастает сплоченность группы. Меняются взаимоотношения между учащимися, где они начинают лучше понимать друг друга и самих себя, растет самокритичность, студент имеющий опыт совместной работы со сверстниками, более точно оценивает свои возможности, лучше себя контролирует, учащийся приобретает навыки необходимые для жизни в коллективе.

Включение студентов в групповую творческую работу на паре физической культуры можно начинать с первого курса, объединяя их в работу в парах сменного состава. Приемов организации парной и групповой работы на парах может быть бесконечно много. Так, например, на занятии физической культуры можно предложить задание на формирование коллектива, которое решается при групповой форме организации. При прохождении четырех этапов круговой тренировки, в задачи которых входят прыжки через скакалку, упражнение на формирование пресса, отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине за правильностью выполнения упражнений следят учащиеся, стараясь выявить ошибки, допущенные в процессе выполнения задания одноклассниками и подсказать по возможности пути преодоления данных ошибок. Педагог в данном случае выступает в роли координатора и помощника. Главной целью преподавателя является координация отношений между студентами, установление доверительных отношений между учащимися, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, формирование умения оказывать поддержку одноклассникам. Групповая форма работы может применяться и на других уроках.

Фронтальная работа позволяет учитывать разнообразные суждения учащихся, образ мыслей товарищей, сопоставлять их способы познавательной деятельности со своими. Сотрудничество, взаимозависимость в процессе умственной деятельности ведут к большей осмысленности, осознанности

изучаемых понятий, поскольку они рассматриваются с самых различных точек зрения. Все это позволяет каждому студенту проникаться общим настроением. Так, например, при работе над прыжком в длину с места преподаватель объясняет правильную постановку ног и способ выполнения прыжка. После пробного прыжка под руководством педагога вместе со студентами обсуждается правильность выполнения данного задания. При этом свою точку зрения высказывают все желающие, при этом педагог старается вовлечь во фронтальную работу всех учащихся. Это позволяет формировать у студентов умение прислушиваться к мнению одноклассников, оказывать взаимопомощь, что способствует формированию сплоченности группы и формированию коллектива.

Таким образом, использование разнообразных методов, форм организации развития коллектива и принципов взаимодействия в начальных классах на занятиях физической культуры позволяет достичь положительных результатов, сплотить студентов, сформировать доброжелательные межличностные отношения друг к другу, умение радоваться за победу своих одноклассников и переживать вместе с ними их неудачи.

Список литературы:

1. Усенко А.И., Матвеева И.С., Карпенко М.М./ Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе/ Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021г. № 12 (202). С. 232-234.

2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

3. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с

4. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.

5. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.

УДК 378

## **СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Савельева В. А.<sup>1</sup>, Усенко А.И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> «Кубанский Государственный Аграрный Университет имени И.Т. Трубилина», Россия, г.Краснодар, Краснодарский край

<sup>2</sup> «Кубанский Государственный Аграрный Университет имени И.Т. Трубилина», Россия, г.Краснодар, Краснодарский край



## WAYS TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Savelyeva V. A.<sup>1</sup>, Usenko A.I.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin", Russia, Krasnodar, Krasnodar Krai

<sup>2</sup> "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin", Russia, Krasnodar, Krasnodar Krai

**Аннотация:** занятия физической культурой и спортом являются важным элементом в формировании личности человека. Поэтому так необходимо обеспечить студентов учебных заведений данным видом деятельности. Они больше всех подвержены нагрузке и стрессу, а чтобы для обучающихся это было актуально и привлекательно, мы разработали методику повышения интереса к занятиям.

**Ключевые слова:** мотивация, студент, преподаватель, занятия, физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическая активность.

**Annotation:** physical education and sports are an important element in the formation of a person's personality. Therefore, it is so necessary to provide students of educational institutions with this type of activity. They are most exposed to stress and stress, and to make it relevant and attractive for students, we have developed a methodology to increase interest in classes.

**Keywords:** motivation, student, teacher, classes, physical culture and sports, physical education, physical activity.

Исследование «Научно-исследовательского института физической культуры» показало, что еженедельный объем двигательной энергичности обязан составлять:

- у дошкольников до 28 часов;
- у подростков от 14 до 21 часа;
- у работающих от 6 до 10 часов.

Для полноценной мозговой активности необходимо здоровое физическое тело, именно поэтому занятия физической культурой и спортом являются обязательной частью занятий во всех учебных заведениях.

В правильном построении учебного процесса физического воспитания играют множество факторов. Самым главным и определяющим является мотивирование студентов к спорту, так как мотивация – это главный аспект деятельности человека.

В высших учебных заведениях предоставить необходимое время для полноценных занятий спортом не представляется возможным, поэтому на физическое развитие студентов просто не хватает учебных часов, а учащимся сложно замотивировать самих себя на занятия спортом во внеучебное время.

Важно отметить, что в сегодняшний период жизни мы можем наблюдать не обнадеживающую картину: средний возраст, обычно

поступающего студента в высшее учебное заведение, составляет от 18 до 20 лет, в представленной возрастной группе доля поступивших абитуриентов с нарушениями состояния здоровья или отклонениями от нормы составляет около 38%, что значит треть молодёжи к 18 – 20 годам уже пребывает в неблагоприятном состоянии здоровья.

Именно поэтому так важно организовывать в вузах оптимальные и интересные подходы к занятиям спортом для всех студентов, а также проводить различные соревнования мотивационного характера, спартакиады и другое.

Исходя из вышесказанного, предлагаем разработать методику повышения интереса студентов к занятиям спортом.

Во-первых, очень важен настрой преподавателя, высококвалифицированный специалист знает и понимает, как сильно физическое развитие влияет на деятельность человека в целом. Поэтому целью каждого ответственного преподавателя является объяснение студентам смысла выполнения определенных видов нагрузок, под наставлением такого учителя, студентам будет проще понять важность данной дисциплины.

Во-вторых, следует обеспечить студентов непосредственными и опосредованными мотивами, это могут быть:

- желание уметь противостоять сложным, трудным и экстремальным ситуациям;
- желание выглядеть красиво и эстетично;
- стремление к победам, рекордам и достижениям целей;
- удовлетворение от собственной активности, выносливости;
- стремление к крепкому здоровью;
- осознание важности спорта;
- умение выражаться и утверждаться в обществе и др.

В-третьих, нужно постоянно обновлять организационные формы построения занятий. Студенты привыкают к общепринятым нормам организации учебного процесса, им становится неинтересно и скучно заниматься по одной и той же программе. Разнообразить занятия можно путем введения:

- занятий в бассейне, йогой, спортивной гимнастикой, аэробикой;
- спортивных игровых соревнований.

В-четвертых, для повышения мотивации студентов необходимо преобразовать их внутреннюю позицию к спорту. Это можно достичь при помощи:

- проведения ознакомительных бесед с учащимися о пользе спорта, о его позитивном влиянии на внутреннее и внешнее устройство тела;
- метода «подражания». У каждого человека есть свой идеал, через метод «подражания» можно заинтересовать студента заниматься своим физическим развитием, чтобы приблизиться к идеалу;

– организации встреч и бесед с профессиональными спортсменами, это поможет студентам увидеть, что спорт приводит к достижению в жизни определенных успехов;

– совместных консилиумов студентов и преподавателей, чтобы сделать учебные занятия более примечательными для студентов.

В-пятых, для роста мотивации к занятиям можно засчитывать посещение фитнес-клуба, мероприятия спортивного характера, кружков или секций как «отработку» пропуска.

Также, чтобы проявить интерес у студентов к занятиям спортом, предлагаем перед началом занятий проводить анкетирование с целью раскрытия тех интересов студентов, к которым у них есть предрасположенность. Анкетирование призвано для формирования целенаправленно коммуникативной компетенции на занятиях.

Отвечая на вопросы анкет, студенты лучше узнают себя и помогают преподавателю найти к ним более правильный подход, а также это поможет выявить студентов, которые обладают лидерскими качествами.

Таким образом, можно сказать, что в настоящее время физическое состояние молодежи находится на низком уровне, с каждым годом жизнь человека становится все проще, что способствует низкой физической активности, из-за этого ухудшается настроение, возникает стресс. Но используя методику повышения интереса к спорту у студентов, а также индивидуальный подход к различным типам личности обучающихся, личностные предпочтения, можно максимально обеспечить интерес к спорту.

#### Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Харьковская, А. Г. Диверсификация здоровье сберегающих технологий в формате дистанционного обучения участниками образовательного процесса в высшей школе / А. Г. Харьковская, А. И. Усенко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 358-359.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4. Гончарова В.С. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе / В.С. Гончарова, А.И. Усенко // Интерактивная наука. – 2022. – С. 74-75.

5. Харьковская, А. Г. Адаптивная физическая культура со студентами, имеющими хронические заболевания / А. Г. Харьковская, А. И. Усенко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-

практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 632-637.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Белова В.А.<sup>1</sup>, Толумбекова К.Г.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.  
Трубилина, Россия, г. Краснодар

PSYCHOLOGY OF SPORTS AND EDUCATIONAL FUNCTIONS OF  
PHYSICAL CULTURE: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM

Belova V.A. <sup>1</sup>, Tolumbekova K.G. <sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,  
Russia, Krasnodar

**Аннотация:** В статье рассмотрена роль воспитательных функций физкультурного образования. Подчеркнута зависимость мотивации к спортивным достижениям от психологической поддержки. Описаны современные проблемы, связанные с осуществлением воспитательных функций физкультурного образования. На примере российских программ показано поэтапное их решение.

**Ключевые слова:** воспитательные функции, физическая активность, психологическая поддержка, здоровый образ жизни, проблема

**Annotation:** The article considers the role of educational functions of physical education. The dependence of motivation for sports achievements on psychological support is emphasized. Modern problems related to the implementation of the educational functions of physical education are described. A step-by-step solution is shown on the example of Russian programs.

**Keywords:** educational functions, physical activity, psychological support, healthy lifestyle, problem

**Введение.**

Физическая культура и спорт являются источниками молодости и укрепления здоровья. Данный вид деятельности направлен на совершенствование людей. Физическая культура представляет собой совокупность как материальных, так и духовных ценностей. Первые предполагают спортивные достижения, инвентарь, оборудование, финансирование, а вторые - социальный успех, результаты научной, теоретической и методической деятельности. С поддержанием этих ценностей неразрывно связана психология спорта и его воспитательные функции.

Данный вопрос всегда актуален, так как конкуренция в мире спорта возрастает. Большую роль здесь играет психологический аспект, который может повышать мотивацию, позволяет управлять стрессом и достигать

наилучших результатов [4]. При правильном психологическом подходе развивается ментальная выносливость, самостоятельность спортсмена и его способность понять свои сильные и слабые стороны; улучшается командная работа, взаимодействие студентов в коллективе. Помимо всего прочего, учащиеся, которые посещают различные секции, кружки, посвященные занятиям физической культуры, более социальны, ведь посещение указанных мероприятий предполагает постоянно общение с другими молодыми людьми, кроме того, там гораздо легче найти единомышленников по интересам, ведь спорт объединяет [1]. Психологический фактор имеет огромное значение и при предотвращении спортивных травм, а по их происшествии может помочь в реабилитации и поднятии силы духа. Это позволяет спортсменам развивать верные стратегии тренировок, улучшать координацию их движений, повышать уровень осведомленности о своем теле и уменьшать риск травм.

#### Организация и методы исследования.

Использованы теоретические методы, такие как анализ, абстрагирование, конкретизация, а также описательные методы.

Физическое воспитание является одним из главных педагогических процессов, направленных на формирование и совершенствование навыков человека [2]. В наше время оно особенно важно, так как в последние годы развитие компьютерной отрасли, технологий и информационного пространства достигает стремительных темпов роста. Эта тенденция несет в себе как положительные, так и отрицательные последствия. Проблемой является погружение молодежи в виртуальный мир. Студенты могут часами играть в телефон, компьютер, портя свое зрение и здоровье. Именно воспитательные функции спорта и правильные психологические подходы смогут оказать положительное воздействие и повлиять на решение данной проблемы.

Воспитательные функции предполагают прививание лидерских качеств и физических способностей, необходимых для полноценного развития личности. Они формируют у человека потребность в здоровом образе жизни, выработку привычки к соблюдению режима. Они также расширяют кругозор, уточняют и дополняют представления об окружающем мире, о людях, живущих в нем; способствуют уважительному отношению к культуре родной страны; создают благоприятную основу для проявления патриотических чувств.

К проблемам осуществления воспитательной функции в сфере спорта также относится низкая физическая активность. Современный образ жизни, связанный с монотонной деятельностью и сидячей работой, ведет к уменьшению уровня активности у студентов. Это приводит к проблемам со здоровьем, например, ожирению и таким заболеваниям, как гипертония, остеохондроз, радикулит и другие. Однако с данной проблемой борются. Так, на территории Кубанского государственного аграрного университета существуют открытые площадки, тренажерные комплексы, спортивные объекты для занятия спортом. А для студентов, желающих заниматься

физической активностью или просто с пользой и удовольствием провести досуг, также построены спортивные площадки рядом с общежитиями.

Часто у учащихся отсутствует мотивация и интересы для занятия физической культурой. Это приводит к нарушению самодисциплины, появлению у студентов негативного восприятия физической активности, недостаточной мотивации. В ряде учебных заведений России существует нехватка современных спортивных сооружений, площадок для занятий физической культурой. Однако в КубГАУ отсутствует данная проблема, ведь в университете есть целый комплекс, включающий плавательный бассейн, стадион, футбольное поле и спортивные площадки. Помимо этого, в учебном заведении располагается шахматный клуб, тренажерный зал, зал для бокса, зал для настольного тенниса и медицинский пункт. Это открывает для студентов возможность заниматься физической активностью без вреда для здоровья и выбрать тот вид спорта, который им нравится.

Проблемы, связанные с физической активностью, постепенно устраняются во всей нашей стране. В России воспитательные функции физической культуры находят свое отражение во многих программах развития. Например, в Кубанском государственном аграрном университете существует проект «AgroFit». В нем участвуют все студенты и профессорско-преподавательский состав. Такое мобильное приложение позволяет посчитать километры ходьбы или бега, количество времени, проведенного в тренажерном зале. Пройденные за день шаги конвертируются во внутреннюю валюту приложения, то есть в заряды молний по специальным коэффициентам. В приложении также размещен полезный контент о спорте и здоровом образе жизни. Такая программа дает студентам огромную мотивацию. Преподаватели и сотрудники КубГАУ принимают самое активное участие в спартакиаде «Здоровье», программа которой включает восемь видов спорта. Тренерский состав кафедры и сборные команды университета активно участвуют в проводимой ежегодно Универсиаде Кубани. В России также существует проект "Спорт для всех", цель которой состоит в популяризации физической активности, предполагает проведение массовых спортивных мероприятий, занятий спортом в школах, вузах. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" тоже охватывает широкий спектр мероприятий, включая строительство и реконструкцию спортивных сооружений, поддержку высококвалифицированных спортсменов и тренеров, проведение церемоний в регионах. В нашей стране действует проект "Здоровая нация", направленная на стимулирование физической активности и профилактику различных заболеваний через регулярные упражнения и спортивные мероприятия.

Существует здоровье-сберегающий метод, который предполагает проведение большого количества процедур (лекций, бесед т.д.) в вузах, школах; оказание психологической помощи студентам в период сессий; создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. В образовательную систему внедряется метод

ЛФК, которое, являясь простым средством реабилитации, способствует восстановлению здоровья [3]. Когда студент занимается каким-либо видом спорта, ему важно ощущать себя полезным и значимым, чувствовать, что к его мнению прислушиваются. Так, немаловажным звеном является «демократичная тренировка». Она предоставляет студенту право голоса при обсуждении спортивных проблем (например, при составлении плана тренировок, подготовке к соревнованиям). Например, в Кубанском государственном аграрном университете каждый преподаватель внес свою лепту в методику проведения академических занятий, в успехи и достижения сборных команд. Студенты и тренеры вместе обсуждают возникающие вопросы, принимают обоюдное решение. Преподаватели проявляют лидерские качества и направляют своих учеников, но демократичным путем. Не поощряется плохое или надменное отношение спортсмена к своей команде, поддерживается приятельская атмосфера в коллективе, оказывается психологическая поддержка, растет мотивация к спорту.

Роль психологии спорта уже упоминалась выше. Если затрагивать ее функции, то в каждой можно выделить свои особенности. Рассмотрим некоторые из них:

- Ментальная подготовка, уделяющая особое внимание тренировке ума спортсменов. Данная функция психологической поддержки включает развитие устойчивости к стрессам, концентрации внимания, визуализации, а также разработку стратегий мотивации;

- Командная динамика как функция проявляется в изучении взаимодействия и взаимосвязи между членами спортивной команды. Она отвечает за развитие навыков коммуникации, лидерских качеств, доверия и сотрудничества между членами коллектива, что способствует эффективной работе всей команды;

- Функция самооценки и саморегуляции отвечает за поддержку спортсменов и проявление положительного восприятия себя. Она также способствует зарождению способности контролировать собственное поведение, эмоции и мышление, даже во время сложных и стрессовых ситуациях, что позволяет спортсменам более эффективно управлять своими действиями во время соревнований и тренировок;

- Психологическая помощь и консультирование предполагает предоставление преподавателям и студентам работы с проблемами мотивации, стресса, тревоги, перфекционизма, управления конфликтами. Ведь эти вопросы напрямую связаны с профессиональной производительностью;

- Индивидуальная адаптация и оптимизация как функция проявляется в помощи специалистам адаптировать свои методики и подходы к индивидуальным потребностям и особенностям каждого студента. Она предполагает персонализированный план тренировок и другое.

Заключение: Выявлено, что в настоящий момент на осуществление воспитательных функций в значительной степени оказывают влияние такие факторы, как технологический прогресс, компьютеризация, сидячий образ

жизни. Порой уровень психологической поддержки обучающихся недостаточен, однако он очень важен во всех звеньях образовательной системы. В настоящий момент данные проблемы решаются. Так, увеличивается число и масштаб спортивных мероприятий, строятся и реконструируются площадки, разрабатываются специальные программы, применяется метод демократической тренировки и здоровье-сберегающий метод. Нельзя не отметить, что в процессе физического воспитания необходимо поддерживать прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность воспитания и формировать в студентах развитие патриотических чувств.

#### Список литературы:

1. Заставенко М.С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // ГРАНЬ НАУКИ 2022: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону – Мадрид, 2022. – (С. 127-132.)

2. Кузнецова З. В. Формирование здорового образа жизни у молодежи / З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – (С. 585–590.)

3. Тлерухай Д.Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Федотова Г.В., Федосова Л.П // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Киевского. Пенза, 2022. / (С. 2018-222.)

4. Федотова Г.В. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, К.Р.Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 2022. – (С. 484-487.)

УДК 615.825.1

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Грищенко А.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П.  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени  
И. Т. Трубилина, Россия, г. Краснодар.

### BREATHING EXERCISES IN REGULATING THE PSYCHO- EMOTIONAL AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS

Grishchenko A.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P.



Аннотация: В данной работе рассматривается влияние дыхательных практик на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов. Дыхательные упражнения являются полезной практикой для обучающихся, поскольку снижают уровень стресса и тревожности, что в свою очередь способствует улучшению общего состояния и более эффективному управлению стрессом. Также такие упражнения влияют на улучшение концентрации и фокуса внимания, что необходимо для продуктивного обучения. Также в работе нами предложены короткие дыхательные практики для студентов, что может улучшить работоспособность, качество сна и отдыха, повысить энергию и интеллектуальную выносливость студентов.

Ключевые слова: дыхательные упражнения, дыхательные практики, спорт, снижение стресса, регулирование психоэмоционального состояния, регулирование функционального состояния.

Abstract: This paper examines the influence of breathing practices on the psycho-emotional and functional state of students. Breathing exercises are a useful practice for students, as they reduce stress and anxiety levels, which in turn contributes to improving the overall condition and more effective stress management. Also, such exercises affect the improvement of concentration and focus of attention, which is necessary for productive learning. Also in the work we have proposed short breathing practices for students, which can improve performance, quality of sleep and rest, increase energy and intellectual endurance of students.

Keywords: breathing exercises, breathing practices, sports, stress reduction, regulation of the psycho-emotional state, regulation of the functional state.

Дыхательные упражнения - это специальные практики, которые направлены на контроль и улучшение процесса дыхания. Они включают различные техники и упражнения, которые помогают осознанно регулировать ритм, глубину и образ дыхания. Существует множество различных дыхательных техник, включая следующие: а) глубокое диафрагмальное дыхание: это техника, при которой дыхание осуществляется с активным участием диафрагмы, большего дыхательного мышца, расположенного между грудной и животной полостями. При этом типе дыхания акцент делается на вдохе через нос, при котором живот выпячивается вперед, а затем на выдохе через рот, при котором живот опускается. Это позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха и эффективность газообмена; б) релаксационное дыхание: эта техника включает глубокие и медленные вдохи и выдохи, которые помогают активировать релаксационный ответ организма. При выполнении релаксационного дыхания акцент делается на расслабление тела и медленное осознанное дыхание, чтобы снять напряжение и стресс; в) счетное дыхание: это упражнение включает подсчет в уме во время вдоха и выдоха.

Например, можно вдыхать в течение 4 секунд, задерживать дыхание на 4 секунды и затем выдыхать в течение 4 секунд. Это помогает установить ритм и сосредоточить внимание на дыхании; г) альтернативное ноздревое дыхание: эта техника заключается в чередовании вдохов и выдохов через разные ноздри. Она основана на предположении, что правая и левая ноздри связаны с различными энергетическими каналами в организме. Альтернативное ноздревое дыхание может помочь достичь баланса и гармонии [1].

Дыхательные упражнения могут выполняться как самостоятельная практика или в сочетании с другими методами расслабления, такими как медитация или йога. Они могут быть использованы в различных контекстах и ситуациях, включая практику медитации, управление стрессом, подготовку к физической активности или спортивным мероприятиям, улучшение сна, повышение энергии и даже в реабилитационных программах.

Дыхательные упражнения могут оказывать положительное влияние на регулирование психоэмоционального состояния студентов. Многие молодые люди сталкиваются с различными видами стресса, поэтому нельзя не отметить такое важное влияние дыхательных практик, как: а) снижение уровня стресса. Студенты высших учебных заведений часто сталкиваются с высокой степенью стресса из-за учебной нагрузки, экзаменов, сроков сдачи работ и других требований. Дыхательные упражнения, особенно релаксационное дыхание, могут помочь снизить уровень стресса и тревоги. Они активируют парасимпатическую нервную систему и способствуют снижению выработки стрессовых гормонов, таких как кортизол. Это может помочь студентам справиться с тревожностью, улучшить сосредоточение и общее психическое благополучие; б) улучшение концентрации и памяти: регулярные практики дыхательных упражнений могут помочь улучшить концентрацию и ясность ума. Когда студенты учатся и работают в напряженной обстановке, их разум может быть заполнен беспорядочными мыслями и беспокойством. Дыхательные упражнения, такие как счетное дыхание или фокусировка на дыхании, помогают установить ритм и фокусировку внимания, что может повысить способность к концентрации и улучшить запоминание информации; в) саморегуляция эмоций: студенты могут сталкиваться с различными эмоциональными вызовами, включая стресс, тревогу, разочарование и депрессию. Дыхательные упражнения предоставляют инструменты для саморегуляции эмоций. Они позволяют студентам осознанно переключать внимание на свое дыхание и снижать активацию симпатической нервной системы, отвечающей за стрессовые реакции. Это может помочь студентам управлять эмоциями, снизить раздражительность и повысить уровень самоконтроля; г) улучшение сна и отдыха: многие студенты страдают от проблем со сном и недостатка отдыха из-за напряженного учебного графика и перегруженного расписания. Дыхательные упражнения могут помочь создать состояние расслабления и способствовать более глубокому и качественному сну. Некоторые техники дыхания, такие как релаксационное дыхание или глубокое диафрагмальное дыхание перед сном, могут снять напряжение и

стресс, что способствует улучшению качества сна и способности быстро засыпать. Они также могут помочь успокоить ум и улучшить расслабление мышц, что способствует полноценному отдыху [2].

Кроме того, дыхательные упражнения могут быть использованы во время перерывов между занятиями или перед экзаменами для снятия напряжения и восстановления энергии. Например, короткая практика релаксационного дыхания или глубоких вдохов и выдохов может помочь восстановить физическую и эмоциональную энергию, улучшить фокусировку и повысить продуктивность.

Дыхательные упражнения могут оказывать положительное влияние и на регулирование функционального состояния обучающихся. Видится необходимым отметить несколько способов, которыми дыхательные упражнения могут влиять на функциональное состояние студентов: а) улучшение дыхательной функции: регулярные дыхательные упражнения способствуют укреплению и улучшению функции дыхательной системы. Они помогают расширить емкость легких и улучшить обмен газами, что способствует более эффективной поставке кислорода в организм и выведению углекислого газа. Это может улучшить общую энергию и выносливость студентов, что особенно важно во время учебных занятий и активных физических нагрузок; б) снижение уровня артериального давления: Некоторые техники дыхания, такие как релаксационное дыхание или глубокое диафрагмальное дыхание, могут помочь снизить артериальное давление и улучшить кровообращение. Это особенно полезно для студентов, которые испытывают повышенное артериальное давление или имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой. Улучшение кровообращения может повысить общий тонус организма и улучшить его функционирование; в) улучшение психического благополучия: дыхательные упражнения способствуют регуляции психоэмоционального состояния студентов. Они помогают снять напряжение, улучшить расслабление и способствуют выработке эндорфинов - естественных "гормонов счастья". Это может привести к улучшению настроения, снижению симптомов депрессии и тревожности, а также повышению уровня энергии и мотивации [3].

В заключении, предлагаем студентам изучить и использовать в дальнейшем нескольких дыхательных практик для улучшения состояния и самочувствия. Релаксационное дыхание: 1) сядьте в удобной позе с прямой спиной. 2) закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. 3) медленно вдохните через нос, считая до 4. 4) задержите дыхание на несколько секунд. 5) плавно выдохните через рот, считая до 6. 6) повторяйте эту последовательность в течение 5 минут, фокусируясь на своем дыхании и ощущении расслабления. Диафрагмальное дыхание: 1) сядьте с прямой спиной или лягте на спину. 2) разместите одну руку на груди, а другую на животе, у диафрагмы. 3) медленно вдохните через нос, ощущая, как ваш живот расширяется и поднимается. 4) задержите дыхание на несколько секунд. 5) плавно выдохните через рот, ощущая, как ваш живот опускается. 6)

повторяйте это упражнение в течение 5 минут, сфокусировавшись на глубоком и расслабляющем дыхании через диафрагму. Альтернативное носдревое дыхание: 1) сядьте с прямой спиной и положите левую руку на колено. 2) согните указательный и средний палец правой руки, оставив большой палец, безымянный и мизинец раскрытыми. 3) закройте правой большим пальцем правую ноздрю и вдохните глубоко через левую ноздрю. 4) закройте левой безымянным и мизинцем левую ноздрю, задержите дыхание и откройте правую ноздрю, выдохнув воздух через нее. 5) вдохните через правую ноздрю, закрыв левую, и продолжайте чередовать вдохи и выдохи через ноздри в течение 5 минут.

#### Список литературы:

1. Малявин А.Г. Респираторная медицинская реабилитация: Практическое руководство для врачей. М., 2006.
2. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Епифанова. 2-е изд., испр. и доп. М., 2008.
3. Хрущев С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: Учебное пособие. М., 2006.
4. Влияние спорта на физической и психологическое состояние человека. Исупов М.А., Удовицкая Л.У.
5. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни Шестопалов Я.В., Цыганкова В.О. Наукосфера.2022. № 3-1. с. 122-125.

УДК 378

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Махонина О.В.

Российский Государственный Гуманитарный Университет,  
Россия, г. Москва

### THE RELATIONSHIP OF OUTDOOR GAMES AND THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Makhonina O.V.

Russian State University of Humanity, Russia, Moscow

Аннотация: В статье представлены способы использования подвижных игр и результаты их использования в образовательной сфере. Рассматриваются примеры, показывающие положительное влияние игр на деятельность учащихся. В ходе выполненных действий мы получили ожидаемый результат. Аналитическая методология дала свои результаты, а также повлияла на учебную деятельность студентов.

Ключевые слова: Подвижные игры, качество обучения, уровень стресса, психоэмоциональное состояние студентов.

Annotation: The article presents the ways of using outdoor games and the results of their use in the educational sphere. Examples showing the positive impact of games on students' activities are considered. In the course of the performed actions, we received the expected result. The analytical methodology gave its results, and also influenced the educational activities of students.

Key words: Outdoor games, quality of education, stress level, psycho-emotional state of students.

### Введение

Игры — это важная часть жизни любого человека, особенно в детстве и юности. Игры не только помогают развивать физические навыки, но и способствуют развитию психологических функций, таких как социальная адаптация, коммуникация, управление эмоциями и многие другие. В настоящее время существует много видов подвижных игр, которые могут быть использованы для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Это может быть особенно полезно в условиях современного высшего образования, где нервное напряжение и стресс могут привести к психологическим проблемам и снижению качества обучения.

### Организация и методы исследования

В данной статье мы рассмотрим взаимосвязь подвижных игр и психоэмоционального состояния студентов. Мы изучили научные исследования, которые показывают, как подвижные игры могут положительно влиять на психологическое состояние людей, а также научные работы, которые рассматривают использование подвижных игр в образовании.

Одно из главных преимуществ подвижных игр — это улучшение физического здоровья и формы. Но это не единственный положительный эффект. Подвижные игры также могут повысить уровень эндорфинов, которые являются естественным аналогом морфина и героина, и помогают улучшить настроение и уменьшить чувство боли. Это позволяет снизить уровень стресса и тревожности, что также способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов.

Помимо улучшения физического здоровья, подвижные игры также помогают развивать социальные навыки и умения. В игре игроки должны работать вместе и коммуницировать друг с другом, что может помочь улучшить умение работать в команде и лучше понимать социальные ситуации. Кроме того, игры могут помочь улучшить управление эмоциями и развивать способность контролировать свои реакции и адаптироваться к новым условиям. В результате, студенты могут стать более уверенными в себе и своих возможностях, что может помочь им достигать большего успеха в учебе и в жизни в целом.

Одно исследование, опубликованное в журнале "Журнал молодежной науки и технологий", проводилось с целью исследования влияния подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов в высшем образовании. Исследование проводилось среди студентов медицинского

колледжа и включало использование нескольких видов подвижных игр, таких как игры с мячом, эстафеты, игры на координацию и игры на баланс.

### Результаты исследования

В результате исследования было обнаружено, что подвижные игры значительно улучшают психоэмоциональное состояние студентов. Участники, которые участвовали в играх, отмечали уменьшение уровня тревожности и стресса, улучшение настроения и увеличение уровня энергии. Кроме того, участники, которые участвовали в играх, также отмечали улучшение социальных навыков и умений.

Другое исследование, проведенное в Австралии, изучало использование подвижных игр в учебном процессе. Исследование проводилось в школах и включало использование различных подвижных игр в качестве метода обучения. В результате исследования было обнаружено, что использование подвижных игр значительно улучшает качество обучения. Ученики, которые участвовали в играх, отмечали улучшение внимания, концентрации и памяти, что позволяло им лучше усваивать учебный материал и достигать лучших результатов в учебе.

Итак, подвижные игры могут быть очень полезны для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Игры помогают уменьшить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и увеличить уровень энергии. Кроме того, игры помогают развивать социальные навыки и умения, такие как коммуникация, сотрудничество и лидерство. Эти навыки могут быть очень полезны в жизни студентов, как в учебе, так и в работе и личной жизни.

### Обсуждение

Кроме того, использование подвижных игр в учебном процессе может значительно повысить качество обучения. Игры помогают студентам тренировать внимание, концентрацию и память, что позволяет им быстрее усваивать учебный материал и достигать лучших результатов в учебе. Игры также могут помочь студентам развивать креативное мышление и умение решать проблемы, что также может быть полезным для достижения успеха в жизни.

Кроме того, использование подвижных игр может быть особенно полезным для студентов, которые страдают от низкой самооценки, депрессии или других психологических проблем. Игры могут помочь им улучшить свое настроение и уверенность в себе, а также помочь им научиться лучше контролировать свои эмоции.

### Заключение

В заключение, можно сказать, что подвижные игры могут иметь значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Они могут помочь студентам уменьшить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и увеличить уровень энергии. Кроме того, игры могут помочь

развить социальные навыки и умения, улучшить качество обучения и помочь студентам, страдающим от психологических проблем.

Использование подвижных игр в учебном процессе может быть очень полезным для студентов, особенно для тех, кто испытывает трудности с концентрацией и усвоением учебного материала. Игры могут помочь им развить свои умения и навыки, а также улучшить их общее психологическое состояние.

В целом, использование подвижных игр в образовании может быть очень полезным для развития у студентов широкого спектра навыков и умений, а также для поддержания их психоэмоционального состояния в хорошей форме. Однако, необходимо учитывать, что игры не должны заменять традиционные методы обучения, а должны использоваться как дополнение к ним.

Кроме того, при использовании подвижных игр в учебном процессе необходимо учитывать особенности каждого студента. Некоторые студенты могут иметь ограничения в физической активности, а другие могут не чувствовать себя комфортно при участии в играх в группе. Поэтому важно обеспечить индивидуальный подход к каждому студенту и учитывать их потребности и особенности.

Также следует отметить, что эффективность использования подвижных игр в учебном процессе может зависеть от различных факторов, таких как возраст студентов, тип игры, уровень физической активности и т.д. Поэтому необходимо проводить дополнительные исследования, чтобы лучше понимать, какие игры наиболее эффективны для развития определенных навыков и умений у студентов.

Несмотря на эти ограничения, использование подвижных игр в учебном процессе может быть очень полезным для развития у студентов различных навыков и умений, а также для поддержания их психоэмоционального состояния в хорошей форме. Поэтому рекомендуется интегрировать подвижные игры в учебный процесс и обеспечивать индивидуальный подход к каждому студенту.

В целом, использование подвижных игр в учебном процессе является одним из способов повышения эффективности образования и улучшения психоэмоционального состояния студентов. Однако, для достижения максимального результата необходимо учитывать особенности каждого студента и проводить дополнительные исследования для определения наиболее эффективных методов использования подвижных игр в учебном процессе.

#### Список литературы:

1. Спортивные игры: Учебное пособие. Под ред. Г.А. Фёдоровой. Пак О.В., Бушманова О.И., Лебедева Е.Г., Исламуратова Э.Р. Вологда: ВоГТУ, 2006. – 175 с.

2. Подвижные игры. Чернышев Илья Алексеевич: 2022 г.

3. Аксельрод С. Л. Спорт и здоровье. М.: Просвещение, 1997 г.  
4. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Москва: Здоровье, 2004г.

УДК 796.07

ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ КАК  
СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ  
Звездова А.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Российский университет спорта  
«ГЦОЛИФК», Россия, г. Москва

PROBLEMS OF CHOOSING FIGURE SKATING AS SPORTS FOR  
TRAINING CHILDREN  
Zvezdova A.A.

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow

Аннотация: Фигурное катание, как и любое другое спортивное направление, имеет свои особенности подготовки и критерии отбора спортсменов. Важно, чтобы ещё на этапе выбора родители потенциальных юных спортсменов знали и понимали все нюансы процесса тренировки и будущие профессиональные трансформации детей.

В связи с этим одна из задач тренера – это систематизация и информирование родителей обо всех особенностях подготовки будущих фигуристов. В данной работе проанализированы и классифицированы аспекты профессиональной подготовки детей по фигурному катанию.

Ключевые слова: фигурное катание, подготовка спортсменов, спорт для детей, работа тренера, особенности подготовки фигуристов.

Abstract: Figure skating has its own training characteristics and criteria for selecting athletes like any other sport. It is important for parents of potential young athletes know and understand all the nuances of the training process and the future professional transformation of their children.

For this reason, one of the tasks of the coach is to systematize and inform parents about all the future figure skaters training features. In this work, aspects of the professional training of children in figure skating are analyzed and classified.

Key words: figure skating, athletes training, sports for children, coach work, figure skaters training features.

### Введение

Необходимые ресурсы, возможные травмы и профессиональные трансформации фигуристов – наиболее распространённые вопросы, ответы на которые родители будущих спортсменов хотят услышать от тренера. Однако взвешенное осознанное решение о выборе фигурного катания как спортивного направления для ребёнка может быть принято только на основе качественно проанализированной и систематизированной информации. От тренера в этом



случае требуется системный и научный подход к процессу подготовки, результатом которого является наиболее полный перечень физиологических и психологических особенностей и последствий, с которыми может столкнуться будущий фигурист.

В данной работе представлен перечень наиболее вероятных трансформаций, которые предстоят начинающим фигуристам.

#### Методы исследования

Результаты работы получены с помощью методов сравнительного анализа, синтеза и логического обобщения.

#### Результаты исследования

В ходе многолетних наблюдений за профессиональным ростом юных спортсменов удалось выделить три основные группы факторов и трансформаций, с которыми вероятнее всего сталкиваются фигуристы. При этом они могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнь и профессиональную карьеру.

1. Физические факторы и трансформации при подготовке в области фигурного катания.

Положительные физические трансформации:

1.1. Укрепление иммунитета. Регулярные тренировки повышают иммунитет, нормализуют работу дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Занимающиеся фигурным катанием реже болеют вирусными заболеваниями, чему способствует, в частности, микроклимат ледяной арены.

1.2. Улучшение координации движений и ловкости. У фигуристов значительно более развит вестибулярный аппарат. Вне катка, как правило, посещаются следующие занятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), лечебная физкультура (ЛФК), растяжка, хореография, массаж.

1.3. Формирование подтянутой спортивной фигуры. Контроль веса спортсменов осуществляется с раннего детства. Качество и красота исполнения элементов в фигурном катании напрямую зависят от физических параметров тела. Тренировки и режим способствуют наработке мышечной массы и сокращению жировой.

1.4. Повышение выносливости. Изнурительные тренировки фигуристов не ограничивают, а увеличивают активность спортсменов, как в профессиональной деятельности, так и в обычной жизни. При грамотном подходе к ребёнку, он в состоянии не только тренироваться, но и учиться, качественно отдыхать и выполнять домашние обязанности. Хроническая усталость и апатия юных фигуристов может быть вызвана некорректно выстроенным тренировочным процессом и поверхностным отношением к ученикам со стороны тренера.

Негативные физические факторы:

1.5. Повышение риска получения травмы. По статистике преобладающее число повреждений у фигуристов приходится на лодыжки (28 %), колени (19 %) и поясницу (15 %). Приблизительно 30 % фигуристов получает минимум одну травму головы за свою карьеру [1]. Травмы могут быть лёгкие и тяжёлые, как и в любом другом виде спорта. Многое зависит от физической и моральной подготовки юного спортсмена, а также от соблюдения техники безопасности до и во время катания. Для ребёнка важно уметь соблюдать все указания тренера. Некоторая категория детей в силу личностных или иных характеристик не способна строго выполнять указания тренера, что повышает риск получения травмы в разы.

2. Психологические факторы и трансформации при подготовке в области фигурного катания.

Положительные психологические трансформации:

2.1. Формирование сильного характера. Ребёнок с ранних лет учится стойко преодолевать трудности, работать над собой и не сдаваться. Юный спортсмен научится полагаться только на себя и любой ценой добиваться своей цели. Ответственность, собранность, дисциплинированность – эти качества пригодятся в дальнейшем не только в профессиональной деятельности.

2.2. Развитие эмоционального интеллекта. В одиночном катании каждый спортсмен тренируется контролировать и управлять своими эмоциями. В результате, даже после падения на первом прыжке фигурист способен чисто откатать оставшуюся программу.

В парном катании фигуристы учатся относиться друг к другу с уважением и доверием. Так же, как и в одиночном, важен эмоциональный контроль, отсутствие которого подвергает партнёра/партнёршу опасности. После ошибки важно уметь вовремя собраться и докатать парную программу, сохраняя сценический образ до конца выступления. Опытные фигуристы могут обыграть некоторые неточности или промахи так, чтобы это минимально повлияло на оценку. Умение импровизировать и наличие морально-волевых сил играют такую же важную роль в карьере, как и техника выполнения элементов.

Негативные психологические факторы:

2.3. Увеличение количества стрессовых ситуаций. Источниками стресса в фигурном катании, в основном, являются выполнение сложных элементов и участие в соревнованиях. Грамотный тренерский подход не создаёт дискомфорта спортсмену, в то время как отдельные этапы развития (освоение новых элементов и борьба за призовые места) могут. Степень стресса и выбор способов его снижения напрямую зависят от личности ребёнка, его психологической зрелости, а также внешней поддержки (семьи, друзей). Родителям рекомендуется учесть необходимость проработки вопросов стресса ребёнка с квалифицированным психологом, так как тренер не в состоянии глубоко проработать возможные проблемы.

3. Социальные факторы и трансформации при подготовке в области фигурного катания.

Положительные социальные трансформации:

3.1. Эстетическое развитие. Ребёнок, занимающийся фигурным катанием, красиво двигается не только на льду, но и в жизни. Лёгкость движения способствуют улучшению навыков коммуникации и умению преподнести себя в обществе.

3.2. Артистичность. Юные фигуристы изучают не только технику выполнения элементов, но и основы актёрского мастерства для воплощения задуманных образов во время выступления. Подстройка под различные жанры программ (весёлая/лиричная/народная музыка и т.д.) способствует развитию артистичности, чувства ритма и музыкальности.

Негативные социальные факторы:

3.3. Высокая конкуренция. Фигурное катание – это не командный вид спорта, поэтому завести друзей на тренировках будет крайне сложно. В коллективе всегда будет витать дух соперничества. В парном катании может сложиться ситуация, когда партнёр или партнёрша переходят кататься с конкурентом или конкуренткой. При этом даже в сложившейся паре не исключены ссоры и конфликты, которые могут привести к расставанию дуэта. Одна из задач тренера – максимально сглаживать возникающие конфликты или, в идеале, предотвращать их формирование.

3.4. Нехватка времени. В ходе профессиональной подготовки юных перспективных спортсменов рано или поздно встает проблема выбора: спорт или школа. Полноценно учиться фигуристу не позволит дефицит времени. Также нередко тренировки в школах фигурного катания бывают в учебное время. Тренеру необходимо донести до родителей соответствующие риски, так как чем раньше они смогут поспособствовать созданию комфортной среды для своего ребёнка, тем меньше вероятность проблем с образованием и лишнего стресса. В настоящее время существует множество альтернативных способов получения образования, которые не снизят темпы спортивной подготовки (дистанционное, семейное обучение).

Аналогично со временем для отдыха и каникул. Продвинутые спортсмены выходят на лёд уже 3 января, а летом отдыхают всего 2-3 недели. Родителям важно с пониманием относиться к такому графику тренировок и обеспечить ребёнку максимально эффективный отдых в имеющиеся промежутки времени.

3.5. Финансовые риски. Фигурное катание не дешёвый спорт. Профессиональные коньки стоят около 50000 рублей. Менять их следует примерно раз в 1-2 года, чтобы избежать многих травм, связанных с непригодностью коньков. Тренировки в группе имеют приемлемую цену, но стоит учитывать индивидуальные занятия с тренером. Такие занятия играют большую роль в спортивной карьере. Для достижения хороших результатов заниматься фигурным катанием приходится упорно и достаточно долго. Если спортсмен попадёт в сборную страны, то у него будет возможность

тренироваться бесплатно и, конечно, ездить по миру на соревнования и выигрывать денежные призы. Однако уже на начальном этапе родители должны быть осведомлены о потенциальных финансовых затратах на тренировки. Это даст больше уверенности юному фигуристу и снизит риски внезапного прерывания спортивной карьеры.

#### Заключение

Таким образом, юные фигуристы в процессе тренировочной деятельности испытывают на себе физические, психологические и социальные факторы и трансформации. Своевременная осведомленность и понимание родителями спортсмена всех возможностей и рисков значительно облегчает достижение спортивных целей. Однако полноценное участие родителей в жизни спортсмена невозможно без системного подхода тренера, способного качественно и грамотно донести до родителей всю необходимую информацию.

#### Список литературы:

1. Бумарскова Н.Н. Травматизм в фигурном катании / Н.Н. Бумарскова, В.А. Никишкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2020. № 2 (180)]

УДК 378.18 : 378.661(470.56): 796

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ПРОСТРАНСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНИЦИАТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самоделкина Т.К.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский  
университет» Минздрава России г. Оренбург

Болотова М.И.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский  
университет» Минздрава России г. Оренбург

### PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A SPACE FOR FORMING STUDENTS' SOCIAL INITIATIVE

Samodelkina T.K.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Orenburg State Medical University" of the Ministry of Health of Russia,  
Orenburg

Bolotova M.I.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Orenburg State Medical University" of the Ministry of Health of Russia,  
Orenburg

Аннотация: Рассматривается актуальность исследования проблемы формирования социальной инициативности личности специалиста. Раскрывается сущность феномена «социальная инициативность» как интегративное социально востребованное качество личности с определенной позицией и отношением к социуму. Обоснованы (на основе результатов анкетирования студентов-медиков) идеи обогащения и развития новыми социальными практиками, направлениями внеучебной деятельности (событийное волонтерство, спорт, туризм, коворкинг-центры и др.), увеличения числа объектов социальной инфраструктуры студенчества, видов студенческих организаций. В статье приводятся результаты по апробированию новых программ и проектов по физической культуре и спорту, волонтерству в околоспортивном сообществе.

Ключевые слова: социальная устойчивость, социальная инициативность, внеучебная деятельность, физическая культура и спорт, околоспортивные сообщества.

Annotation: The relevance of studying the problem of forming social initiative of a specialist's personality is considered. The essence of the phenomenon of "social initiative" is revealed as an integrative socially demanded quality of an individual with a certain position and attitude towards society. The ideas of enriching and developing new social practices, areas of extracurricular activities (event volunteering, sports, tourism, coworking centers, etc.), increasing the number of social infrastructure facilities for students, and types of student organizations were substantiated (based on the results of a survey of medical students). The article presents the results of testing new programs and projects in physical education and sports, volunteering in the sports community.

Key words: social sustainability, social initiative, extracurricular activities, physical education and sports, sports communities.

*Introduction.* The profound transformations that took place in our country at the end of the 20th and beginning of the 21st centuries significantly changed the socio-cultural situation in Russian society, brought to life diverse, both positive and negative trends, which affected the social initiative of the modern younger generation, serving as a guideline and regulator of life activity in society. The complexity of the modern situation lies in the fact that a person is presented with new requirements - to be mobile, adaptive to new conditions, responsible, to be active and initiative.

Modern society is rightly concerned about the quality and level of social activity and initiative of the individual, which determines his relationships, actions, needs and, ultimately, the social consequences of his activities. At the same time, it is natural that special attention is paid to educational institutions as an educational space in which the formation of the younger generation takes place.

The emerging trends in the renewal of Russian society and the educational environment, as well as the tasks of modernizing the vocational training system, have determined the need for high-quality professional training of specialists in the system of continuing education [3]. The emphasis is on becoming a competent professional and citizen, an individual capable of living fully in a new society and being as useful as possible to this society. The development of social activity and initiative of students is one of the most important tasks of the modern educational process of a university.

Progressive changes in the professional educational space have placed new demands on the organization of social and educational work at a university in order to develop the socio-professional qualities of a future specialist, such as responsibility, stability, mobility, activity and initiative, ensuring his competitiveness [8]. In this regard, the problem of searching for new and effective directions (forms, means, methods) in the formation of social initiative of students in the educational and extracurricular activities of the university becomes relevant.

*Organization and methods of research.* An analysis of scientific literature on the problem of the formation of social initiative has shown that a person has appropriate mechanisms that control his actions and actions. These mechanisms should be based on social sustainability. In turn, sustainability has long been one of the leading concepts in the natural sciences and humanities. In domestic science, the psychological and pedagogical aspect of the concept of “sustainability” was first revealed by L. I. Bozhovich, and was interpreted as a special hierarchical system of motives that arise during a person’s life and as a result of purposeful educational activities [2].

L. Yu. Sirotkin defines “social sustainability” as “an integrative education that combines a set of qualities that manifest themselves as a psychological expression of personality states, determines its direction, activity, responsibility, and ensures creative realization” [9, P.3]. The author notes that social sustainability is not only a set of personality qualities, but also its specific position, “manifested in the form of relationships to other people, the team, products of activity and communication, the environment, oneself, on the other hand, flexibility in mastering new relationships, principles, the ability to set standards and improve” [9, P.5]. In its essence, social sustainability is a person’s reflection of social relations and his position towards these relations.

It should also be emphasized that a socially stable personality has, on the one hand, the ability of the subject to resist the influence of external destructive influences, and, on the other hand, the ability for self-government and self-development within the framework of established social norms and morality. The core of social sustainability is formed social qualities, which are the product of reflection and self-knowledge. Each act or action carries with it activity, initiative, social choice, and therefore it is so important to develop the social stability of the individual.

When a person is socially stable, clearly and consistently defends his professional status, strives to correspond to it, perceives and complies with certain

social, professional, corporate rules, norms of etiquette and morality, then he appears in the minds of people as socially competent, ready for proactive actions.

Having considered social sustainability as a mechanism for the formation of social initiative, we will define the concept under study - "social initiative". This category is considered as basic for the formation of social responsibility of young people, as a manifestation and attitude of the subject to his life activities (socio-political, civil, socio-economic, educational, socio-cultural, etc.). It is important to note that it is the readiness of young people for independent active endeavors, entrepreneurship and the formed motivation for social activities that forms an integrative socially demanded personality quality - initiative [4]. A person, taking initiative in an activity, defining a goal, making some independent decision, takes responsibility for its consequences, which can be socially or asocially oriented.

Since the objectives of this study do not include introducing novelty into the concept of "social initiative," we will take as a basis its understanding within the framework of the activity approach: integral personal education that contributes to a person's achievement of high socially and personally significant results in activities [4, 7]. This integrative socially demanded quality of an individual determines her readiness for independent active endeavors, entrepreneurship, and social activities in modern society and in the future professional sphere [8]. A person, taking initiative in an activity, defining a goal, making some independent decision, takes responsibility for its consequences, which can be socially or asocially oriented.

For a medical university, it is important to develop, along with the professional competencies of a doctor, the formation of humanistic competencies, but at the same time, this component has been subjected to some deformations throughout the world in recent decades. The accelerated development of technology has led to the same lag in the humanistic development of man, the loss of many humanistic values, especially in education and medicine.

Personality cannot be formed, controlled, but it is possible (and necessary) to create psychological and pedagogical conditions for the formation of its activity, initiative and self-expression. Such a socio-educational environment should be synergistic, i.e. based on cooperation and mutual understanding. It should encourage the ability of students to make decisions, form goals, choose ways to achieve them, take the initiative on themselves, and not rely on their elders, giving all the initiative to them. The effectiveness of educational work on the formation of social initiative among medical university students, in our opinion, is also largely ensured by the strengthening of the educational potential of extracurricular activities, including physical culture and sports work [1].

*The results of the study.* Having defined the essence of the concepts of "social stability", "social initiative" and their interdependence, confirming the relevance of the problem of forming such a quality as social initiative of students, it is necessary to identify effective areas of activity in the educational environment of the university in order to form it. The analysis of the research results obtained during the experiment (2022-2023 academic year) at the Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation made it possible to identify

promising areas of extracurricular activities at the university as a space for the manifestation of initiative. For this purpose, the university has developed a "Questionnaire for a student" [5]. We present a qualitative and quantitative analysis of the results obtained during the processing of the questionnaire.

The data revealed students' understanding of the importance of social initiative for personal growth and development – slightly more than 80%, for professional activity - 52% and for socially significant activities - 46%. Most of the respondents expressed a positive attitude towards the leaders, pointing out that it is good that there are people who are ready to take responsibility and be the initiators of various cases. Taking into account the fact that the unit of measurement of the level of formation of a person's social initiative can be her self-assessment and reflection of the social actions (initiatives) initiated by her, which the subjects could evaluate in two ways: as an "event" or "non-event" of their life. The results of the analysis of the responses showed weak involvement (36.9%) in various types of extracurricular work, while 20% take part in a voluntary-compulsory manner, which indicates the need to expand existing areas of activity and search for modern attractive social practices for students.

The survey helped to identify the types and directions of social activity that are significant for students. The leading position among students of medical and pharmaceutical universities is occupied by volunteering (32.6%), including medical volunteers, activists of the association of public associations, media workers, volunteers and activists of student sports clubs, which was the basis for the development of a number of projects aimed at the development of this direction at Orenburg State Medical University. and the involvement of students in event volunteering.

The analysis of the respondents' responses showed that out of the 11 proposed areas of activity in which it is possible to show social initiative, more than half of the respondents choose the sports and recreation and sports direction and tourism. It should be noted that students who not only have a certain physical and athletic training take an active part in the events, but also numerous initiative groups and near-sports communities (fans, volunteers, activists, volunteers) are being created, attracting a large number of students to social activities. Near-sports communities prove the status of effective social practice, which is currently new and relevant for young people. Respondents were also asked to indicate personality qualities that are formed by means of physical culture and sports. Among the qualities highlighted by respondents: willpower, increased efficiency - 85%, ability to interact in a team – 76.8%, efficiency – 36.1%, mobility – 31.9%; responsibility – 24.7%, leadership – 23.1%, initiative – 15.2%.

For this purpose the university has developed and is implementing projects: "Health Laboratory", the result of which will be the training of highly qualified medical volunteers for preventive actions at various levels; "Asset School", which provides an opportunity for interaction of departments of the Association of Public Associations of Students in order to develop each of the associations; "Marathon of a young media worker", contributing to the development of skills possession of



photo and video equipment, proper formation of medical content, promotion of the image of the university, maintaining social networks taking into account medical and pharmaceutical specifics.

Thus, the survey helped to identify the types of social practices and extracurricular activities in demand by medical students: event volunteering, sports, tourism, coworking centers [6], research activities, etc. And also to develop and implement new social projects and programs on physical culture and sports, volunteering in the near-sports community, which are in demand by modern student youth. The activity of students in these social practices, based on the manifestation of such an important quality as social initiative, allows them to self-actualize in professional, personal and public life.

*Conclusions.* The conducted research has shown that a new type of socio-cultural reality poses fundamentally new tasks for professional education. Today, a person who is characterized by social stability, activity, initiative, responsibility, mobility is in demand [10]. The correct and productive combination of initiative and responsibility allows the individual to fully maintain his autonomy and a high level of social activity. An educational organization of higher education, offering students to self-actualize in significant social initiatives (for example, in volunteer actions, creative activities, club movements, etc.), social projects of various types and levels, contributes to the formation of social experience among students necessary for successful social and professional mobility in a complex modern society.

The practical significance of this study lies in the interpretation of the results of the survey of medical students, which allowed those responsible for educational and social work at the Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation to identify and develop new areas of extracurricular activities demanded by students of this university; to increase the number of social infrastructure facilities of students, types of student organizations, etc.

*List of literature:*

1. Bitsheva I.G. Pedagogical potential of the physical culture and wellness space of a modern university in the process of health saving of students / I.G. Bitsheva // Anthropological didactics and education. Volume 5. - 2022. - pp. 50-58. — URL: <https://science-book.ru/wp-content/uploads/2022-2.pdf>

2. Bozhovich L. I. Problems of personality formation: Selected psychological tr. / Edited by D.I. Feldstein ; Russian Academy of Sciences. education, Moscow. psychol.-soc. in-T. - 3rd ed. - Moscow : MPSI ; Voronezh : MODEK, 2001. - 349 p. - (Psychologists of the Fatherland : izbr. psychological tr.: In 70 t.).

3. Higher medical education in Russia and abroad: trends in changes in existing national models: analytical report / A.G. Miroshnichenko, L.G. Smyshlyaeva, I.I. Soshenko, T. D. Podkladova – Tomsk: SibSMU Publishing House, - 2022 – 111 p. - ISBN 978- 5-98591-166-4

4. Derevyagina T.G. On the content of the concept of "social initiative of youth" / T.G. Derevyagina // Pedagogical sciences. Series "Social Pedagogy", 2017. — URL: [http://www.rusnauka.com/29\\_PMN\\_2017/Pedagogica/6\\_228645.doc.htm](http://www.rusnauka.com/29_PMN_2017/Pedagogica/6_228645.doc.htm)
5. Ermakova M.A. Physical culture, sport and near-sports communities as a basis for the development of social activity in the student environment / M.A. Ermakova, M.I. Bolotova, E.S. Chuzova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. — 2023. — № 3 (217). — Pp. 63-70. — URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/25773>
6. Ignatieva G.A. Educational coworking as a new format of the organization of the educational space of additional professional education / G.A. Ignatieva, O.V. Tulupova, A.S. Molkov // Education and science. 2016;(5):139-157. — URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2016-5-139-157>
7. Kazakova Yu.A. Opportunities for the formation of social initiative of junior students in the framework of the organization of educational work at the university / Yu.A. Kazakova // Kazan Pedagogical Journal. — 2022. — № 1 (150). — P.114-120.
8. Kodyakova N.V. Socio-cultural environment of the university in the formation of students' social experience- doctors. — Orenburg: OSU, 2016. — pp. 3074 – 3077. — URL <http://elib.osu.ru/handle/123456789/2072>
9. Sirotkin L.Y. Personality formation: the problem of sustainability: Kazan University Press, 1992– - 243 p.
10. Shants E.A. Characteristics of initiative as a form of social activity of a person / E.A. Shants // Science and School, 2011, No. 6, pp. 100-102. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-initsiativy-kak-formy-sotsialnoy-aktivnosti-lichnosti>

УДК 796

**«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ»**

Синельщикова А. М.<sup>1</sup>, Самусенков О.И.<sup>2</sup>, Самусенкова Е.И.<sup>3</sup>,  
Самусенков В.О.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>3</sup> ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

<sup>4</sup> ФГАОУ ВО первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва

**«PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING MENTAL STABILITY AND STRESS RESISTANCE IN UNIVERSITY STUDENTS AND SCHOOL PUPILS»**

Sinelschikova A.M.<sup>1</sup>, Samusenkov O.I.<sup>2</sup>, Samusenkova E.I.<sup>3</sup>,  
Samusenkov V.O.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>2</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>3</sup> Stroganov Russian State University of Design and Applied Arts

<sup>4</sup> Sechenov First Moscow State Medical University

Аннотация: В данной статье рассматривается роль физической культуры в воспитании психической устойчивости и повышении стрессоустойчивости у студентов вузов и школьников. В связи с растущей озабоченностью проблемами психического здоровья молодежи в данной статье рассматривается, как программы физического воспитания могут стать мощным инструментом решения этих проблем. В ходе исследования, была обнаружена сильная корреляцию между активным участием в занятиях физической культурой и повышением психологического состояния. В исследовании подчеркивается практическое значение результатов, необходимость разработки специальных учебных программ по физическому воспитанию и предлагаются рекомендации по их реализации. Также, исследование подчеркивает ключевую роль физического воспитания в развитии психической устойчивости у молодых людей, что способствует улучшению их самочувствия в академической среде.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, здоровье, социальные и психологические аспекты, психологическое благополучие

Annotation: This paper explores the role of physical education in nurturing mental stability and enhancing stress resistance among university students and school pupils. We address growing concerns about mental health challenges among young individuals by examining how physical education programs can be a potent tool for addressing these issues. Through a comprehensive literature review and mixed-methods research, we find a strong correlation between active participation in physical education and improved mental stability and stress resistance. Our study highlights the practical implications of these results, emphasizing the need for tailored physical education curricula and offering recommendations for implementation. Ultimately, our research underscores the pivotal role of physical education in promoting mental resilience among young learners, contributing to improved well-being in academic settings.

Key words: physical culture, psycho-emotional state, health, social and psychological aspects, psychological well-being

### Введение

Уроки физического воспитания традиционно ассоциируются с развитием физической подготовки и двигательных навыков у учащихся. Однако все большее число исследований свидетельствует о том, что ее влияние выходит за рамки физического здоровья и распространяется на психическое и эмоциональное состояние человека. В последние годы проблема психического здоровья студентов вузов и школьников привлекает к себе пристальное внимание во всем мире (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008). Высокая подверженность стрессу, тревоге и связанных с ними проблем среди этой категории обуславливает необходимость целостного подхода к

образованию, признающего взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем (Biddle et al., 2019).

Проблема исследования, рассматриваемая в данной работе, заключается в понимании взаимосвязи между физическим воспитанием и развитием психической устойчивости и стрессоустойчивости у студентов вузов и школьников.

Цель данного исследования - изучить потенциальные преимущества физического воспитания как средства повышения психической устойчивости и стрессоустойчивости в образовательных учреждениях.

В исследовании поставлены следующие вопросы:

1. В какой степени занятия физической культурой влияют на психическую устойчивость студентов вузов и школьников?

2. Могут ли программы физического воспитания эффективно повышать стрессоустойчивость у этих групп студентов?

Для решения этих вопросов была выдвинута гипотеза:

Структурированные программы физического воспитания будут положительно коррелировать с повышением психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов ВУЗов и школьников.

Обоснование данного исследования заключается в том, что оно может быть использовано в образовательной практике, направленной на повышение общего благосостояния учащихся. Проблемы психического здоровья, с которыми сталкиваются молодые люди, имеют долгосрочные последствия, и понимание роли физического воспитания в решении этих проблем имеет решающее значение (Kwok et al., 2020).

Исследование охватывает студентов различных российских вузов и школьников, включая различные возрастные группы, с акцентом на русскоязычный контекст.

Организация и методы исследования

В данной работе использован смешанный метод исследования, сочетающий количественный анализ существующих научных работ и социологический опрос студентов различных российских вузов и школ. Такой подход позволяет всесторонне изучить взаимосвязь между уроками физической культуры, психической стабильностью и стрессоустойчивостью.

Анализ существующих научных работ: Был проведён систематический обзор соответствующих научных работ, обобщённые результаты существующих исследований легли в основу исследования.

Общественный опрос: Был проведён структурированный опрос студентов нескольких московских вузов и школ с целью получения первичных данных об их опыте занятий физической культурой, а также их психической устойчивости и стрессоустойчивости.

Для проведения опроса была использована стратифицированную случайную выборку чтобы обеспечить представительство различных уровней образования и регионов. Всего в исследование было включено 100 участников, что позволило получить различные точки зрения.

Нами использовались следующие методы для анализа статистических данных: количественные данные, полученные в ходе опроса, анализировались с помощью статистического программного обеспечения для выявления корреляций и закономерностей между физической культурой, психической устойчивостью и стрессоустойчивостью. Качественные данные, полученные из научных статей, были проанализированы тематически, чтобы обеспечить контекст и поддержку выводов.

Опрос опирался на субъективные данные, которые могут быть подвержены влиянию предубеждения и иных социальных факторов. Кроме того, анализ существующих работ зависит от качества и доступности соответствующей литературы. Эти ограничения следует учитывать при интерпретации результатов исследования.

#### Результаты исследования

Существующие исследования внесли значительный вклад в понимание взаимосвязи между физическим воспитанием и психическим благополучием. Был проведён тщательный обзор соответствующих исследований, особое внимание было обращено на их результаты и ограничения.

Проведенный анализ существующих исследований, подтвердил положительное влияние физического воспитания на психическое здоровье. В исследованиях Biddle et al. (2019) и Kwok et al. (2020) подчеркивается потенциальная польза физической активности для снижения симптомов тревоги и депрессии у студентов. В работе Suldo, Shaunessy и Hardesty (2008) рассматривается взаимосвязь между стрессом, стратегиями преодоления и психическим благополучием у высоко успевающих старшеклассников и студентов

Несмотря на ценные результаты существующих исследований, необходимо признать ограничения и пробелы. К ним относятся необходимость проведения длительных исследований для установления причинно-следственных связей и отсутствие культурного контекста во многих исследованиях.

Всего в опросе приняли участие 63 студента и 37 учеников, представляющих различные учебные направления и возрастные группы. Гендерное распределение было относительно сбалансированным: 52% девушек и 48% юношей.

Частота участия в занятиях по физической культуре: респондентам был задан вопрос о частоте их участия в уроках физической культуры. Большинство (68%) ответили, что участвуют в уроках физкультуры не реже двух раз в неделю, 24% - раз в неделю и 8% - реже.

Воспринимаемое изменение психической устойчивости: На вопрос об изменении психической устойчивости в результате занятий физической культурой 72% респондентов ответили, что она улучшилась, 20% - что не изменилась, а 8% - что ухудшилась.

Самооценка уровня стресса: респондентам было предложено оценить уровень стресса по шкале от 1 до 5, где 1 - "низкий уровень стресса", а 5 -

"высокий уровень стресса". Средний уровень стресса, указанный участниками, составил 2,6, что свидетельствует об умеренном уровне стресса в целом.

Анализируя полученные Количественные данные, полученные в ходе опроса, можно прийти к выводу, что он свидетельствует о положительной связи между частотой посещения занятий по физической культуре и повышением психической устойчивости студентов. Те, кто занимался физической культурой с большей регулярностью, как правило, ощущали более положительное влияние на свое психическое самочувствие. Кроме того, уровень стресса, по данным самоотчета, в среднем был относительно низким или умеренным, что говорит о том, что студенты и школьники, возможно, эффективно справляются со стрессом ввиду регулярной физической активности.

Полученные результаты согласуются с вопросами, поставленными до начала исследования. Данные свидетельствуют о том, что занятия физической культурой в значительной степени оказывают влияние на психическую устойчивость студентов, что отвечает на вопрос 1. Кроме того, результаты опроса показывают, что программы физического воспитания связаны с повышением психической устойчивости, которая связана с повышением стрессоустойчивости, что позволяет ответить на вопрос 2.

Основные результаты исследования указывают на потенциальную пользу физической культуры для повышения психической устойчивости и стрессоустойчивости. Положительная корреляция между частотой участия в занятиях физической культурой и повышением психической устойчивости подчеркивает значимость физической активности как целостного инструмента для улучшения самочувствия студентов. Полученные результаты перекликаются с предыдущими исследованиями (Biddle et al., 2019; Kwok et al., 2020) и подчеркивают важность приоритетности программ физического воспитания, направленных как на физическое, так и на психическое здоровье.

#### Обсуждение

Исследование подтверждает, что физическое воспитание играет важнейшую роль в развитии психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов. Регулярные занятия физической культурой являются защитным фактором от стрессов, которые обычно возникают в учебной среде. Программы физического воспитания могут дать студентам навыки и стратегии, необходимые для преодоления стресса, управления эмоциями и поддержания позитивного самовосприятия. Таким образом, физическое воспитание способствует не только физической подготовке, но и целостному развитию студентов, заботясь об их психическом благополучии. Это согласуется с результатами исследований Biddle et al. (2019) и Kwok et al. (2020), которые выявили аналогичные положительные ассоциации между физической активностью и психическим здоровьем.

Несмотря на потенциальные преимущества, на пути реализации эффективных программ физического воспитания существуют проблемы и

препятствия. К ним относятся ограниченность ресурсов, недостаточная подготовка инструкторов по физическому воспитанию и наличие конкурирующих приоритетов в системе образования. Кроме того, на эффективность этих программ в разных регионах могут влиять культурные и контекстуальные факторы, что подчеркивает необходимость применения индивидуальных подходов (Biddle et al., 2019).

Для преодоления этих проблем и повышения эффективности программ физического воспитания были предложены несколько рекомендаций:

**Увеличение финансирования:** Выделять дополнительные ресурсы на поддержку программ физического воспитания, включая подготовку и повышение квалификации инструкторов по физической культуре.

**Интеграция учебных программ:** Интегрировать в учебные программы по физическому воспитанию вопросы управления стрессом и психического здоровья, чтобы обеспечить целостный подход к благополучию учащихся.

**Привлечение общественности:** Сотрудничать с местными сообществами, спортивными организациями и специалистами в области здравоохранения для создания сети поддержки, которая будет способствовать укреплению важности физической активности для психического здоровья.

Данное исследование открывает возможности для дальнейших исследований в области взаимосвязи физического воспитания, психической устойчивости и стрессоустойчивости. Будущие исследования могут быть посвящены лонгитюдным исследованиям для установления причинно-следственных связей, изучению влияния различных видов физической активности (например, командных видов спорта, йоги, танцев) на психическое здоровье, а также эффективности культурно адаптированных программ физического воспитания. Кроме того, необходимо продолжать исследования, направленные на изучение специфических потребностей и проблем, с которыми сталкиваются студенты в различных образовательных учреждениях, что будет способствовать более полному пониманию этой важнейшей темы.

### Заключение

Данное исследование, позволило получить доказательства позитивного влияния физической культуры на психическое благополучие. Регулярное участие в программах физического воспитания коррелирует с повышением психической устойчивости и стрессоустойчивости, что согласуется с биопсихосоциальной моделью здоровья (Engel, 1977).

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости уделять приоритетное внимание физическому воспитанию в школах и университетах. Физическое воспитание должно рассматриваться не только как средство физической подготовки, но и как целостный инструмент, способствующий психическому благополучию студентов. Включение в учебные программы по физическому воспитанию методов снижения стресса, практик осознанности и возможностей социального взаимодействия может существенно способствовать достижению этой цели (Tsiplakides & Keramida, 2011).

Однако следует признавать существование трудностей в реализации эффективных программ физического воспитания, включая ограниченность ресурсов. Для решения этих проблем рекомендуется увеличить финансирование, интегрировать учебные программы при разработке программ.

В заключение следует отметить, что исследование проливает свет на ключевую роль физического воспитания в повышении психической устойчивости и стрессоустойчивости студентов. В этой области еще многое предстоит изучить, включая лонгитюдные исследования и программы. Признавая важность физического воспитания в развитии целостного благополучия студентов, мы можем способствовать формированию более здорового и жизнестойкого поколения.

#### Список литературы:

1. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.
2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
3. Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., & Li, Y. (2020). School-based physical activity programs for promoting mental health among students in China: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 605739.
4. Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273-290.
5. Tsiplakides, I., & Keramida, A. (2011). The relationship between Greek high school students' stress and their attitudes towards physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 370-383.

УДК 378

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Блинова А.В.<sup>1</sup>, Чудоякова Е.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Алтайский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

<sup>2</sup> Алтайский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул



## RELATIONSHIP OF THE PSYCHOLOGY OF PERSONAL BEHAVIOR AND THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE CLASSES.

Blinova A.V.<sup>1</sup>, Chudoyakova E.N.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Altai branch of the federal state budgetary educational institution of higher education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation", Russia, Barnaul

<sup>2</sup> Altai branch of the federal state budgetary educational institution of higher education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation", Russia, Barnaul

Аннотация: в данной статье подробно рассматриваются психологические аспекты, которые прямым образом влияют на человека при занятиях физической культуры. Цель статьи – анализ влияния психологии поведения личности при занятиях физической культурой. Эмоциональное состояние человека до занятий спортом и после завершения тренировки. Доказано, что занятия спортом благотворно влияют на организм человека и улучшают как психическое состояние, так и физическое. Спортивная деятельность может оказывать разностороннее влияние на психические функции, совершенствуя их, обеспечивая устойчивость и активность.

Ключевые слова: психология личности. Физический спорт. Влияние спорта. Физическое воспитание.

Текст статьи содержит: Введение, организация и методы исследования, результаты исследования, обсуждение, выводы.

В современном мире на первое место ставится индивидуальность и неординарные поступки и качества личности человека, его навыки уметь взаимодействовать с этим миром на разных уровнях: начиная с исполнительного, творческого уровня, заканчивая созидательным.

В совокупности, для подрастающего поколения, предоставляются особые требования, такие как быть самостоятельными, ответственными, активным и творческим, быть толерантным и дружелюбным, а также человек должен уметь с легкостью совладать своими эмоциями, собой, в любой ситуации или обстоятельствах.

В выше сказанном, нельзя не выделить физическую культуру и спорт, т.к именно это является наилучшим способом сформировать в человек его психологическое здоровье.

Одна из главных задач физической культуры и спорта является то, что человек посещая занятия должен понимать, что занятия по спорту не должны быть только направлены на развития физического здоровья, занятия должны также иметь цель формировать положительные стороны личности, а атмосфера, которая царит на занятиях, должна подавлять эгоизм, лицемерие, злость и т.д. При этом человек должен делать акцент на свои индивидуальные возможности и особенности. Именно это помогает активизировать процесс самопознания, а это основы воспитания.

В современном мире, существует такое понятие, как психология физической культуры и спорта.

Психология физической культуры и спорта — это область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Данные закономерности являются объектом исследования данной науки. Эти закономерности можно соотнести с представлением об области действительности, которую мы рассмотрим далее.

Специфичность условий, которые существуют при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Объектами исследования является человек, который сознательно владеет движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещаться во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С данной целью человек развивает свои физические навыки и умения, такие как гибкость, выносливость, быстроту и т.п., а также человек улучшает психические процессы своего организма, состояния и качества своей личности. С помощью этой цели он может научиться управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности, с помощью этой цели формирует общие и специальные алгоритмы действий (умение, навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности. Можно сделать вывод, что данная цель формирует внешние и внутренние характеристики личности, помогает улучшить свои качества, а также развить новые.

Следующим аспектом можно выделить, то что физическое воспитание - это важнейший элемент в системе воспитания человека. В данном аспекте физическое воспитание представляет из себя образовательно - воспитательный процесс и ему присущи принципы педагогического процесса.

Особенность физического воспитания, заключается в том, что в данном виде воспитания четко определена роль педагога-специалиста, то есть преподавателя физической культуры, а также четко определено место и функции учеников, и именно совместная деятельность ученика и педагога направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

В физическом воспитании система занятий практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, но можно сделать вывод, что в данном типе организации педагогического процесса существуют свои особенности. А именно:

1. Непрерывный многолетний процесс;

Это заключается в том, что процесс занятий физической культуры происходит на протяжении всей жизни человека, а именно он начинается сразу после рождения.

## 2. Возрастная периодизация развития человека;

Это заключается в том, что процесс, а то есть его формы и содержания напрямую зависят от особенностей закономерности развития человека, его возраста. Рассмотрим ниже приведенную таблицу, физической нагрузки по периодам развития человека, на примере ходьбы у мужчин.

Время ходьбы, мин	Возраст, лет				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	95-85

*Таблица - 1. Частота пульса у мужчин при ходьбе (уд.мин)*

В данной таблице можно заметить закономерность, что с возрастными периодами, пульс падает в своем значении. Для женщин показатели надо увеличить на 5-7 ударов.

Можно сказать, что физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Это можно подтвердить вышеуказанной таблицей.

В Алтайском филиале РАНХиГС учится большое количество студентов, которые занимаются физической культурой на занятиях. Было выбрано 5 парней и 5 девушек в возрасте от 19-20 лет, которые занимаются спортом более 1 года для проведения исследования, которое заключается в том, как влияют физические нагрузки на психическое состояние личности. Методами исследования являются наблюдение, анкетирование и анализ. Исследование проводилось по методике Прохорова А.О «Актуальное психическое состояние» до и после тренировки с помощью анкетирования. Группа из 10 человек была разделена на две подгруппы: первая подгруппа имела внутреннюю мотивацию к занятиям физической культуры, а вторая подгруппа внешне и внутреннею. Результаты исследования представлены ниже в таблице 2. [2]

Психические процессы	Физиологические процессы	Шкала переживаний	Поведение
1. Ощущение. Чувствительность к внешним воздействиям = 4,7/7,1	11. Температурные ощущения = 5,5/9,7	21. Тоскливость – веселость = 4,2/8,6	31. Пассивность – активность = 4,6/7,6
2. Четкость, осознанность восприятия = 6,1/9	12. Состояние мышечного тонуса = 6,2/7,5	22. Грустность – оптимистичность = 4,6/8,8	32. Непоследовательность (хаотичность) – последовательность (целеустремленность) = 6,7/9
3. Особенности представлений = 6,6/8,2	13. Координация движений = 5/7,2	23. Печаль – задорность (страстность, запальчивость) = 5,1/8	33. Импульсивность – размеренность (равномерность) = 6,1/9
4. Память = 6,2/7,3	14. Двигательная активность = 5,3/7,6	24. Пассивность – активность = 4,5/8	34. Необдуманность – продуманность = 6,5/8,6
5. Мышление = 5,8/7,8	15. Сердечно-сосудистая система = 5,7/8,5	25. Сонливость – бодрость = 5,5/7,8	35. Неуправляемость (бесконтрольность) – управляемость (контроль) = 7,6/8,7
6. Воображение = 5,8/7,8	16. Проявления со стороны органов дыхания = 5,5/8,2	26. Вялость – бойкость (живость, проворность, оживленность) = 5/7,7	36. Неадекватность (несоответствие) – адекватность = 7,5/9,2
7. Речь = 6/7,2	17. Состояние потоотделения = 5,5/6,6	27. Опускает (погружает)-поднимает (возвышает) = 5,5/8,1	37. Расслабленность – напряженность = 6,5/5,5
8. Эмоциональные процессы = 5,6/8,6	18. Ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта = 6,7/9,3	28. Напряженность – раскрепощенность = 5,5/8,8	38. Неустойчивость (шаткость) – устойчивость (стабильность, равновесность) = 6,2/7,7

9. Волевые процессы = 3,2/9,7	19. Состояние слизистой оболочки полости рта = 6/5,1	29. Тяжесть (трудность) – легкость 5/9	39. Неуверенность (сомнение) – уверенность = 5,5/9,1
10. Внимание = 4,5/8	20. Окраска кожных покровов = 5,7/7,5	30. Скованность – раскованность (свобода) = 5,3/8,7	40. Закрытость (замкнутость) – открытость = 5,2/8,8

*Таблица – 2. Сводные результаты экспериментального исследования психического состояния студентов до и после тренировки с внутренней и внешней мотивацией.*

1 число в таблице отвечает за результат до тренировки, 2 число в таблице отвечает за результат после тренировки. Все показатели в данной таблице указаны в процентах.

Проанализировав результаты исследования можно сделать вывод что показатели до занятий физическим спортом были ниже, чем после.

Внимание, стоит обратить на то, что наибольший рост значений произошел именно в сфере переживаний, а именно все 10 показателей увеличились на 2,5% и более единицы измерения. После проведения занятий спортом исследуемые стали веселыми, задорными, активными, чувствовали легкость и раскованность.

В таких сферах как психических и физиологических процессов по 5 показателей увеличилось на 2,5% и более единицы измерения. Самый наименьший рост единицы измерения был замечен в сфере поведения, всего 4 показателя увеличилось на 2,5 % единицы измерения. У второй подгруппы изменились полюса «пассивность-активность». Полюс «импульсивность – размеренность» изменился у обеих подгрупп.

На основе проанализированных данных, которые были представлены выше, можно сделать вывод, о том, что вне зависимости от мотивации человека, занятия спортом приносят людям только положительные эмоции, а также психическое состояние и общее состояние организма улучшается. А именно какая-бы цель у человека, который занимается физической культурой не была бы, эмоциональный фонд будет только улучшаться. Но стоит отменить не мало важный фактор, как мотивация, которая сильно влияет на продуктивность занятий спортом, а именно достижений каких-либо результатов в спорте. Можно сказать, что исследуемые, которые имеют смешанный тип мотивации, более осознанно подходят к своим к занятиям физической культурой, тем самым они повышают свою работоспособность и добиваются более лучших результатов.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают изменения, такие как увеличение размеров, массы тела, а также прогресс в функциональных возможностях человека. В этом случае физическое воспитание играет особую роль. Если правильно и умело

использовать возрастные особенности, можно создать условия, которые позволят человеку оптимально развивать свои жизненно-важные физические качества.

Основным фактором реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, с помощью нее происходит обеспечение формирования способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Можно сделать вывод, что данный аспект, помогает правильно подобрать нагрузку и формы проведения занятий физической культуры, при которых можно добиться наилучших результатов развития своих физических и эмоциональных качеств.

Таким образом, психология физического воспитания обусловлены педагогической направленностью, а в ее содержание входит круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как преподавателя физической культуры, так и ученика, а также организации педагогического процесса. [1]

Также можно выделить аспект, которым направлен на программу, которая разрабатывается для обучения ученика.

Приобретение знаний, умений, навыков, а также развития здоровой мотивации и спортивного образа жизни ведет к совершенствованию культуры оздоровления обучающихся. Для этого должны быть разработаны программы обучения, которые будут направлены на тщательное прорабатывание индивидуальных и коллективных программ. Эти программы должны быть разработаны с учетом психофизических и личностных способностей, а также возрастного периода.

Для того, чтобы правильно и грамотно передать физкультуру и физическое воспитание обучающегося нужно соблюдать следующие задачи, такие как:

1. улучшение знаний о пользе физического воспитания в их жизни;
2. нужно активизировать обучающихся на учебных занятиях;
3. развивать организаторские способности обучающихся;
4. иметь цель достижения при организации физического воспитания

А также необходимо соблюдать определенные правила, такие как:

1. здоровый образ жизни должен стать нормой для обучающегося;
2. нужно повышать уровень образования и информативности обучающегося в области физического воспитания;
3. каждый обучающийся должен иметь равные возможности в развитии физического воспитания;
4. формирование здорового образа жизни у обучающихся, например, нужно бороться с вредными привычками;

Все эти меры должны привести к пропаганде здорового образа жизни, а также развить желания повышать свои навыки в физическом воспитании, среди населения.

Можно сделать вывод. Физическое воспитание - это педагогический процесс, который направлен на всестороннее физическое развитие людей (моральных и физических качеств), их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Данное понимание включает в себя обучение и воспитание, которое полностью обеспечивает физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, которые способствуют полной реализации программы, обусловленной биологическими особенностями возраста людей.

Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками, при учете вышеуказанных аспектов приведет обучающихся к результату.

Список литературы:

1) Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127. URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (дата обращения: 21.09.2023)

2) Киселёва Е.С., Орлова А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ // Материалы МСНК "Студенческий научный форум 2023". – 2022. – № 12. – С. 39-41; URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=633> (дата обращения: 21.09.2023).

3) Попова Анастасия Дмитриевна, Лукьянова Людмила Михайловна ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА // Наука-2020. 2021. №8 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-nervnuyu-sistemu-cheloveka> (дата обращения: 21.09.2023).

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕСС ПАМЯТИ В  
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Демьянов А.М.

КГУ «Гимназия №1 имени Алихана Бокейханова отдела  
образования города Тараз управления образования акимата Жамбылской  
области», Республика Казахстан, г. Тараз

# INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MEMORY PROCESS IN PRIMARY SCHOOL AGE

Demyanov A.M.

CGA «Gymnasium No. 1 named after Alikhan Bokeikhanov Department education of the city of Taraz, education department of the akimat of Zhambyl region», Republic of Kazakhstan, Taraz

**Аннотация:** в статье рассмотрены особенности памяти в младшем школьном возрасте, проанализированы способы развития памяти у младших школьников. Изучено влияние физических упражнений на процесс памяти. Был организован и проведён эксперимент с младшими школьниками с целью определения влияния физических упражнений на важнейшую способность мозга: память. Осуществлена интерпретация и анализ, полученных результатов.

Ключевые слова: физическая активность, младшие школьники, память.

Annotation: The article discusses the features of memory in primary school age, and analyzes the methods of memory development in primary schoolchildren. The effect of physical exercise on the memory process has been studied. An experiment was organized and conducted with primary schoolchildren to determine the effect of physical exercise on the most important ability of the brain: memory. The results obtained were interpreted and analyzed.

Key words: physical activity, primary schoolchildren, memory

## Введение

В последние годы произошли изменения в образе жизни различных возрастных групп, в том числе детей, особенно младших школьников. В отличие от детей, живших несколько десятилетий назад, современные дети ведут все более малоподвижный образ жизни, который требует времени, проводимого за компьютером и просмотром телевизора. Это приводит к тому, что они пренебрегают физической активностью, характерной для этого периода развития. Регулярные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания здоровья и функционирования клеток нашего мозга. Упражнения стимулируют нервные клетки к выработке химических веществ, называемых нейротрофическими факторами, которые действуют как «удобрение» для мозга. Эти белки стимулируют рост клеток мозга и их соединение с другими нейронами. Другие химические вещества, такие как адреналин и норадреналин, активируются во время аэробных тренировок и, по крайней мере, на короткое время пробуждают системы обработки данных мозга [1].

Отсутствие физической активности в детстве может привести к ограниченному восприятию и нарушениям развития. Кроме того, период младшего школьного возраста - это время, когда наиболее динамично развиваются двигательные навыки, а также когнитивные функции, особенно исполнительные, которые созревают примерно к 12 годам. Исполнительные



функции позволяют включиться в ситуацию посредством планирования данного действия, а также затормозить или отсрочить данную реакцию. Их эффективная работа связана с активностью нейронов в лобных долях [2].

Физические упражнения улучшают кровообращение, что приводит к лучшему снабжению мозга кислородом, а также обеспечивает его питательными веществами. Занятия спортом положительно влияют на все системы: двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, гормональную, иммунологическую, нервную. Таким образом, спорт стимулирует созревание двигательных зон в головном мозге, что, в свою очередь, влияет на моторное развитие и увеличивает скорость проведения нервных импульсов. Физическая активность также стимулирует повышение нейрогормональной секреции, оказывающие существенное влияние на возбудимость нейронов, образующих синапсы. Так же учеными было доказано, что физическая активность может увеличивать размер детского мозга и улучшить успеваемость. У детей школьного возраста, которые ежедневно посвящают хотя бы час интенсивной физической активности, значительно улучшаются когнитивные функции, и исследователи подчеркивают, что, несмотря на эти несомненные преимущества, только около трети детей регулярно занимаются спортом [3].

В последнее время исследования также были сосредоточены на изучении влияния физических упражнений на детей, подчеркивая их влияние на когнитивные функции и исполнительные функции, в частности. Физическая активность улучшала когнитивные функции у детей в возрасте 3–5 лет, особенно в области рабочей памяти, а также выявлена положительная корреляция между физической активностью и лучшей рабочей памятью у детей в возрасте 8–12 лет. Тем не менее, существует мало исследований по интенсивной физической нагрузке у детей. Более того, несмотря на современные знания о пользе физических упражнений для мозга, не существует практических рекомендаций по оптимальной практике для детей для улучшения когнитивных функций.

Во времена, когда дети менее активны, значение исследований положительного влияния спорта на физическое здоровье, психическое здоровье и когнитивные функции, в том числе и памяти, приобретает решающее значение. Целью таких исследований является повышение осведомленности о серьезности проблемы, а также создание целостной программы здоровья, которая способствует физической активности в различных контекстах, в том числе в семье и в школе.

#### Организация и методы исследования

Эксперимент был проведен с учащимися 3-го класса (9-10 лет) гимназии №1. Всего в эксперименте приняло участие 22 человека. По 11 человек в контрольной и экспериментальной группах. Распределение испытуемых по группам было осуществлено методом жеребьевки. Целью эксперимента была проверка влияния физической активности на память младших школьников. Для проведения эксперимента были использованы

следующие материалы и оборудование: 30 предметов домашнего и спортивного обихода; столы, на которых были разложены предметы; ткань, для накрывания предметов; полоса препятствий; настольные игры: шашки, дженга; стулья; бумага, блокнот; карандаши, ручки; часы, таймер. *Процедура проведения экспериментально исследования.*

Участникам эксперимента был предложен простой тест на память. Перед испытуемыми экспериментальной и контрольной групп была поставлена задача в течение одной минуты запомнить, как можно больше предметов домашнего и спортивного обихода. Всего предметов было 30, по 15 наборов элементов для каждой группы испытуемых, которые были разложены заранее на столах. Далее учащиеся в течение трех минут записывали на раздаточных бланках те предметы, которые они смогли вспомнить после быстрого просмотра. Следующим этапом стояла задача для экспериментальной группы - прохождение полосы препятствий и выполнение физических упражнений на координацию. Контрольная группа в это время была занята игрой в настольные игры (шашки, дженга).

Время, отведённое на этот этап, 10 минут. Далее, участникам обеих групп предлагался ретест на память с запоминанием в течение 1 минуты, заранее разложенных предметов другого набора элементов, отличного от того, что был предложен группам при прохождении первого испытания. Испытуемыми также в течение 3-х минут были записаны предметы, которые отложились у них в памяти. Листы ответов были собраны и посчитано количество правильных ответов для каждого испытуемого в первом и втором тестах памяти.

#### Результаты исследования

Результаты прохождения 1-го и 2-го испытания экспериментальной и контрольной групп занесены в таблицу 1 и таблицу 2 соответственно.

Затем был проведен сравнительный анализ результатов 2-х испытаний каждой группы по отдельности и между собой.

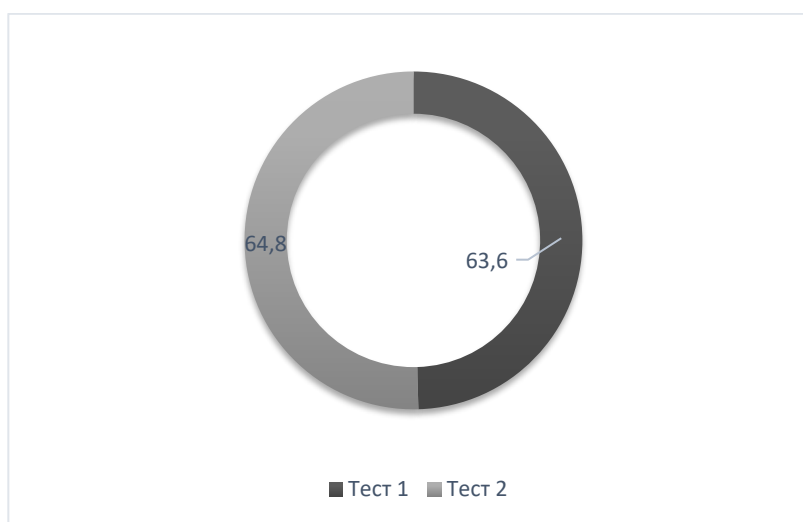
Таблица 1. Результаты экспериментальной группы

№	Ф.И.	Количество правильных ответов		%
		Тест 1	Тест 2	
1	Фрунзебай С	9	9	60.00%
2	Усек А	8	10	60.00%
3	Абай Ж	12	9	70.00%
4	Полат С	9	8	56.67%
5	Асильбек Н	7	10	56.67%
6	Газизулы А	10	9	63.33%
7	Аскар Д	10	11	70.00%
8	Кулахмет Б	10	10	66.67%
9	Гайса А	11	11	73.33%
10	Хан Ю	8	10	60.00%

11	Ердебекова З	9	10	63.33%
		<b>62.42%</b>	<b>64.85%</b>	
<b>Всего: 63.64%</b>				

Из таблицы видно, что по результатам 2-го тестирования (ретеста) испытуемые экспериментальной группы увеличили свои показатели, т.е. количество предметов, которые нужно было запомнить, у большинства стало больше.

Диаграмма 1. Сравнительный анализ результатов 2-х испытаний экспериментальной группы в % соотношении



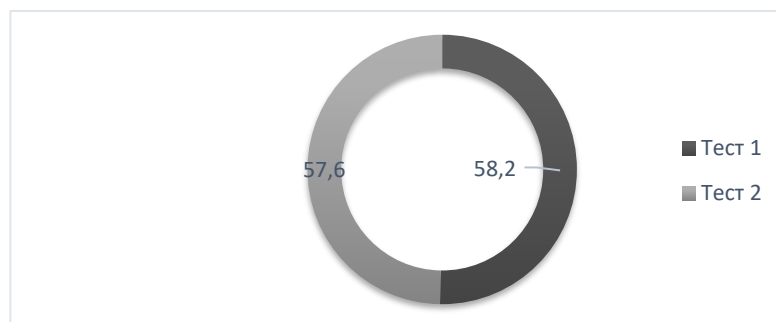
Также из диаграммы понятно, что по результатам ретеста, учащиеся увеличили свой показатель практически на 2 %.

Таблица 2. Результаты контрольной группы

№	ФИО	Количество правильных ответов		%
		Тест 1	Тест 2	
1	Молоденко Д	7	7	46.67%
2	Дурумбетова А	10	10	66.67%
3	Тойгоев Н	8	6	46.67%
4	Бауржанкызы И	9	9	60.00%
5	Каримхан А	7	8	50.00%
6	Гайса Б	6	6	40.00%
7	Назармухамедов И	8	8	53.33%
8	Дуголбай А	11	8	63.33%
9	Пан Д	9	9	60.00%
10	Тахтасынов Д	10	9	63.33%
11	Мухтаркызы Ж	11	10	70.00%
		<b>58.18%</b>	<b>54.55%</b>	
<b>Всего: 56.36%</b>				

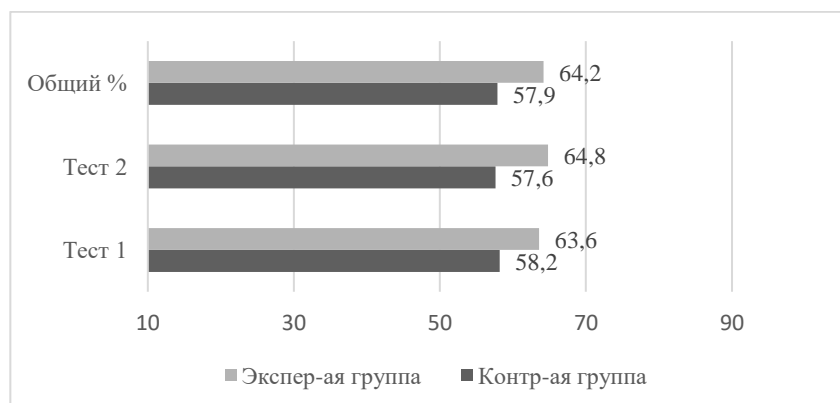
Из таблицы видно, что учащиеся контрольной группы после 2-го теста получили практически те же самые результаты, что и после 1-го испытания.

Диаграмма 2. Сравнительный анализ результатов 2-х испытаний контрольной группы в % соотношении



Из диаграммы понятно, что процент после ретеста практически остался неизменным, даже понизился на 0,6%.

Диаграмма 3. Сравнительный анализ результатов 2-х испытаний экспериментальной и контрольной групп



Из диаграммы видно, что по результатам обоих испытаний показатель в экспериментальной группе больше на 6,3 %, чем в контрольной.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность положительно влияет на когнитивный процесс и улучшает память младших школьников.

#### Заключение

В литературных источниках указывается, что эффективное когнитивное функционирование в предпубертковом возрасте требует не только адекватного коэффициента интеллекта (IQ), но и высокого уровня

развития исполнительных функций (таких как мотивация, способность ставить цели и самоконтроль), чему способствуют занятия спортом. Конечно, другие виды деятельности детей, такие как игра на музыкальном инструменте, также связаны с когнитивной деятельностью, но физическая активность, как наиболее естественная для детей этого возраста, наиболее желательна [4].

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что физические упражнения могут улучшить навыки исполнительной функции ребенка - улучшить внимание, производительность рабочей памяти и способность планировать. В той мере, в какой физические упражнения улучшают здоровье и улучшают исполнительные функции, они позволяют детям лучше использовать возможности для получения образования.

Физическая подготовка не требует какого-то одного режима или стиля упражнений. И это, конечно же, не требует, чтобы мы заставляли детей участвовать в программе, которая кажется соревновательной, смущающей или карательной. Наоборот, чтобы поддерживать физическую форму на протяжении всей жизни, нам необходимо поощрять самомотивацию. Если ребенок неактивен, нам нужно найти способы помочь ему *получать удовольствие от* физических упражнений. Структурированные занятия, такие как командные виды спорта являются хорошим вариантом. А также пешие прогулки, езда на велосипеде или катание на роликах [5].

Физическая активность, связанная с двигательными навыками, включает в себя более высокий уровень координации, равновесия и времени реакции, например, балансирование на неустойчивой поверхности или игра в баскетбол. Исследование, проведенное в США в 2016 году, показало, что эти виды активности приводили к улучшению концентрации внимания по сравнению с задачами без определенных навыков, таких как простой бег. Они также обнаружили, что эти действия помогли улучшить рабочую память и вербальное обучение. Другое исследование (2008) показало, что проведение реальных уроков физической культуры (структурная активность) у детей в возрасте 5–13 лет, как правило, приводило к улучшению успеваемости за счет улучшения внимания и концентрации [6].

Чтобы выполнять различную активность, дети должны иметь возможность выполнять базовые основные двигательные навыки, такие как прыжки на одной ноге, вращение и балансирование, а также развивать навыки перцептивной моторики, которые помогают им соединить мозг с телом.

Список литературы:

- 1) Арида Р.М., Тейшейра-Мачадо Л. 2021. Вклад физических упражнений в устойчивость мозга. Фронт Behav Neurosci.
- 2) Дитрих, А. и Спарлинг, П. Б. 2004. Упражнения на выносливость выборочно нарушают префронтальное познание. Мозг и познание, 55 (3), 516-524.
- 3) Дэвис К.Л., Томпоровски П.Д., Макдауэлл Дж.Э., Остин Б.П., Миллер П.Х., Янакак Н.Е., Эллисон Д.Д., Наглиери Д.А. 2011. Упражнения улучшают исполнительные функции и достижения и изменяют активацию мозга у детей с избыточным весом: рандомизированное контролируемое

исследование. Психология здоровья. 30(1):91-8

4) Федева А.Л. и Ан С. 2011. Влияние физической активности и физической подготовки на достижения детей и когнитивные результаты: метаанализ. Res Q Exerc Sport. 82(3):521-35.

5) Чаддок-Хейман Л., Хиллман К.Х., Коэн Н.Дж. и Крамер А.Ф. 2014. III. Важность физической активности и аэробной подготовки для когнитивного контроля и памяти у детей. Monogr Soc Res Child Dev. 79(4):25-50.

6) Черемошкина, Л.В. Психология памяти: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [текст] / Л.В. Черемошкина. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 368с.

УДК 796.01

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Шошина А.С.<sup>1</sup>, Блохина Н.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северный (Арктический) федеральный университет имени  
М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

## INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS' PERSONALITY DEVELOPMENT

Shoshina A.S.<sup>1</sup>, Blokhina N.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,  
Russia, Arkhangelsk

Аннотация: В статье рассматривается физическая культура как неотъемлемый компонент в личностном развитии человека. Физическая культура оказывает влияние, как на физическое, так и на психическое здоровье студента. Отмечается важность мотивационного компонента в привлечении студентов к занятиям двигательной активностью.

Ключевые слова: физическая культура, личность, развитие, студент.

Annotation: The article considers physical culture as an integral component in the personal development of a person. Physical culture influences both physical and mental health of a student. The importance of the motivational component in attracting students to motor activities is noted.

Key words: personality, development, activity, consciousness, physical culture, student.

### Введение.

В философских литературных источниках понятие «культура» соотносится как категория «деятельность», «потребность». С этой позиции она является показателем имеющихся личностных возможностей человека, используемых в различной деятельности. Выдрин В.М. считает, что «личность, по отношению к культуре, выполняет очень важные функции: осваивает ее, является ее носителем и создает новые ее ценности» [1].

Процесс формирования физической культуры личности молодого поколения опирается на инновационную суть и передовую направленность и отражается в основных положениях: гуманизация физического воспитания (учет индивидуальных способностей, привитие осознанного отношения к спортивному стилю жизнедеятельности, свободный выбор видов спорта и физкультурных технологий); либерализация физкультурной деятельности (педагогика сотрудничества) освоение и преумножение физкультурных ценностей.

Физическая культура затрагивает различные сферы жизни и аспекты, оказывает влияние на состояние организма. Физические нагрузки при регулярном применении помогают улучшить общее физическое здоровье, снизить риск заболеваемости, улучшить функционирование систем кровообращения, дыхания и других систем, что способствует появлению энергии, сил для дальнейшей жизнедеятельности.

Кроме того, улучшается психологическое и психическое здоровье обучающихся. Двигательная активность способствует выработке эндорфинов, воздействие которых направлено на восстановление организма после стрессовых ситуаций, что улучшает общее благополучие человека. Применение физических упражнений также способствует улучшению настроения, поскольку в процессе двигательной активности высвобождаются дофамин, серотонин, норэпинефрин, которые отвечают за регуляцию настроения и помогают поддерживать оптимистичный настрой в течение определенного времени.

Занятия физической культурой положительно влияют на когнитивные способности, понижают уровень стресса и тревожности. Повышается концентрация внимания, позволяющая мозгу лучше воспринимать информацию и перерабатывать ее, совершенствуется умение анализировать информацию и думать абстрактно.

Российская Федерация устанавливает Федеральные государственные образовательные стандарты, поддерживает различные формы образования и самообразования. Каждый человек имеет право на развитие индивидуальных способностей и получение образовательной базы, несмотря на социальное положение [5]. Таким образом, формирование поколения лежит на плечах педагогов. Каждая дисциплина направлена не только на развитие теоретических знаний и практических умений и навыков у студентов, но и должна реализовывать развитие определенных личностных качеств обучающихся, необходимых для формирования кадрового потенциала населения.

С целью формирования конкурентоспособной экономики, студентам, как будущим специалистам немаловажно иметь высокую квалификацию, так как она является одним из ключевых условий в нынешней стадии формирования развития общества [2,3]. Для реализации этой задачи необходимо сочетание учебной деятельности в вузе с активными занятиями физической культурой или спортом, их тесная взаимосвязь. Таким образом

выпускники вузов будут представлять собой компетентных специалистов, обладающих крепким здоровьем, хорошей профессионально-прикладной подготовленностью.

Физическую культуру стоит рассматривать как один из признаков единой культуры личности. В первую очередь она направлена на поддержку и укрепление как физического, так и духовного здоровья человека, поскольку ни один компонент человеческой культуры и индивидуального совершенства не может функционировать без другого. Именно этот аспект и побуждает нас к пониманию физической культуры личности, как важнейшего средства человеческой идентичности [4].

Личность не может существовать вне тела, физическая культура напрямую влияет на тело и соответственно на личность. Для формирования физической культуры личности студентов, важно понимать, что для выполнения физических упражнений необходима внутренняя мотивация. Ей может стать ориентация на результат, где преобладает желание добиться успеха в определенном соревновательном мероприятии и страх потерпеть неудачу. При таких установках у студентов сильнее выражено стремление к победе, выше стрессоустойчивость. Также мотивационным компонентом могут выступать сформированные обществом установки и ценности, например, ведение здорового образа жизни, красота тела, достижение хорошей физической формы.

Физическая культура выступает не только как практическая деятельность, но и как нравственная, эстетическая, социальная, посредством различных средств и методов. С позиции влияния на нравственное воспитание личности студентов к задачам, реализуемым в процессе занятий физической культурой, можно отнести: формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой, мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств, самодисциплины и самоконтроля,

Одним из методов реализации воспитательной функции физической культуры является использование элементов спортивных игр с целью включения студентов в коллективную деятельность. Характерный для спортивных игр коллективизм действий побуждает занимающихся к тому, чтобы учитывать и прислушиваться к интересам всего коллектива, что способствует формированию таких свойств личности, как бесконфликтность, воспитанность.

Участие в соревнованиях в командных видах спорта воспитывает такие качества, как уважение к каждому члену команды в процессе совместной работы, учитывая индивидуальные особенности каждого игрока, формируется чувство товарищества и взаимопомощи, а также уважение к соперникам. В процессе игры участники могут проявить свои лидерские качества, организаторские способности, что способствует развитию качеств для успешной профессиональной деятельности в дальнейшем. Навыки самоконтроля и самодисциплины развиваются за счёт постоянного графика



тренировок и соревнований, понимания необходимости соблюдения режима дня, тренировок, отдыха для достижения желаемого результата.

Физическая культура реализует также функцию эстетического воспитания. Мотивация к занятиям вызвана потребностью развития своего тела, улучшения телосложения, осанки, формирования красивой походки. Здоровое тело – красивое тело. При самосовершенствовании у человека формируется образ «совершенного себя» и этот образ начинает приобретать всё больше подробностей, которые складываются и собираются в сознании человека. Также отдельные виды спорта приносят эстетическое наслаждение: художественная гимнастика, фигурное катание. Они помогают в формировании чувства вкуса, стиля и зрительного восприятия мира в целом. Человек начинает получать удовольствие от сочетания движения и музыки, от красоты движения.

Рубинштейн С.В. предложил идею, которая положила начало научному подходу в советской психологии. Теория заключается в том, что сознание побуждает человека совершать определенные поступки, а они формируют его сознание. Он понимал личность, «как целостную структуру, в которой можно выделить различные группы черт, характеризующие определенные ее стороны. Эти черты, взаимодействуя друг с другом, создают единство личности». Психические свойства личности – не изначальная данность; они формируются и развиваются в ходе деятельности. Следовательно, через занятия человек преобразует свою действительность, где психика и деятельность находятся на одном уровне.

Существует деформация личности – изменения, нарушающие целостность личности, снижающие ее адаптивность и функционирование. Когда в нашем теле происходят физические деформации, это прямым образом будет влиять и на наше сознание. При наличии ограничений оно будет блокировать наши попытки их преодолеть. При большом скоплении ограничений, наш кругозор сужается. Далее это отражается на внешнем виде человека. И, наоборот, при возникновении ограничений сознания появляются физические деформации. Если ограничивать свободу движений, действий, начнут происходить внутренние процессы, которые тоже начинают ограничивать и сознание, поэтому очень важен баланс.

Закключение.

Чем больше развивается тело, тем больше развивается сознание человека. Таким образом, наличие образовательной среды для повышения физического уровня образования, это уникальное средство для развития личности нынешнего и будущего молодого поколения. Вырабатываются качества, позволяющие подготовить грамотных специалистов, расширяются возможности каждого индивида в различных сферах общества и повышается уровень самообразования. Благотворное влияние физической деятельности неоспоримо, но из-за недостаточной мотивации многие люди практически не уделяют времени занятиям спортом и физической культурой. К счастью, в

современном мире тенденция к развитию себя как личности растет, а значит, будет расти и развитие общества, и потребность к спорту.

Список литературы:

1. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. Пособие / В.М. Выдрин. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
2. Дворкин, Л.С. Базовая физическая подготовка студентов технического вуза на основе атлетической гимнастики / Л.С. Дворкин, О.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - No 7. –С. 55-57.52.
3. Дворкина. Е.М. Теоретические и практические основы спортивно – оздоровительной технологии в физическом воспитании студентов вуза – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 170 с.54.
4. Демерза Г.Н. Социально-философский анализ влияния физической культуры на формирование личности молодого специалиста: дис. кандидата философских наук: 09.00.11 «Социальная философия». – Ставрополь, 2000. – 148 с.
5. [Федеральный закон «Об образовании»](#): Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 дек. 2012г. – Гл.1. – Ст.5. – п.2 – (Закон Российской Федерации).

**СЕКЦИЯ 6.**  
**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(Памяти Т.Т. Джамгарова)**

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**  
**СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**  
**СВЯЗАННЫХ С ПРЕСЕЧЕНИЕМ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ В**  
**ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Горелов С.А.<sup>1</sup>, Пирог Н.В.<sup>1</sup>, Григорьева О.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский университет МВД России  
**PHYSICAL TRAINING AND PERSONAL SAFETY OF POLICE**  
**OFFICERS IN EXTREME SITUATIONS RELATED TO THE SUPPRESSION**  
**OF MASS RIOTS IN SPECIAL CONDITIONS**

Gorelov S.A.<sup>1</sup>, Pirog N.V.<sup>1</sup>, Grigorieva O.V.<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Аннотация: В данной работе на основе фундаментальных исследований таких академиков, как Владимира Михайловича Щукина, Александра Александровича Тарасенко и Натальи Владимировны Удвиковой представлены результаты аналитических исследований личной безопасности сотрудников полиции при проведении специальной операции по ликвидации массовых беспорядков. Служба в органах внутренних дел является детерминированной системой. Для неё характерны, экстремальные нервно-психические и эмоциональные нагрузки, сложные межличностные отношения. В связи с чем предъявляются высокие требования к безопасности сотрудников правоохранительных органов.

При изучении многолетнего опыта по ликвидации массовых беспорядков и уровне подготовленности к этому сотрудников органов внутренних дел. Можно сделать следующее заключение о том, что уровень подготовки к таким массовым мероприятиям не высок. На основе анализа информации и исследований выявлена проблема противодействия массовым беспорядкам и проблема обеспечения личной безопасности сотрудников при работе в функциональных группах. Традиционный подход к личной безопасности не эффективен при проведении массовых мероприятий, в том числе при массовых беспорядках, несмотря на то, что по данным фактам проводится специальная операция, которая, очевидно, предполагает большой уровень подготовки сотрудников. Но на практике он оставляет желать лучшего.

Низкий уровень подготовки сотрудников зачастую связан с нестабильным проведением данных мероприятий, исходя из чего неумением работать в функциональных группах. Хотя и в последнее время они

участились, значительное количество сотрудников органов внутренних дел не должным образом подготовлены к выполнению оперативно-служебных задач и обеспечению личной безопасности при пресечении массовых беспорядков, скорее всего из-за недостатка практического опыта участия в данных действиях.

Ключевые слова: личная безопасность, функциональные группы, специальная операция, массовые беспорядки, сотрудник органов внутренних дел, безопасность, уровень подготовки, система, информация, массовые мероприятия.

Abstract: In this paper, based on the fundamental research of such academicians as Vladimir Mikhailovich Shchukin, Alexander Alexandrovich Tarasenko and Natalia Vladimirovna Udovikova, the results of analytical studies of the personal safety of police officers during a special operation to eliminate mass riots are presented. Service in the internal affairs bodies is a deterministic system. It is characterized by extreme neuropsychic and emotional stress, complex interpersonal relationships. In this connection, high requirements are imposed on the safety of law enforcement officers.

In the study of many years of experience in the elimination of mass riots and the level of preparedness of law enforcement officers for this. The following conclusion can be made that the level of preparation for such mass events is not high. Based on the analysis of information and research, the problem of countering mass riots and the problem of ensuring the personal safety of employees when working in functional groups has been identified. The traditional approach to personal security is not effective during mass events, including mass riots, despite the fact that according to these facts, a special operation is being carried out, which obviously involves a high level of training of employees. But in practice, it leaves much to be desired.

The low level of training of employees is often associated with the unstable conduct of these activities, on the basis of which the inability to work in functional groups. Although they have become more frequent recently, a significant number of employees of the internal affairs bodies are not properly prepared to perform operational and official tasks and ensure personal safety in suppressing mass riots, most likely due to a lack of practical experience of participating in these actions.

Keywords: personal security, functional groups, special operation, mass riots, law enforcement officer, security, level of training, system, information, mass events.

### Введение.

Работа органов внутренних дел направлена на противодействие преступной направленности, и в своей деятельности сотрудники полиции ежедневно сталкиваются с опасностью для своей жизни и здоровья. В органах внутренних дел определен ряд мер, позволяющих уменьшить риск для жизни сотрудника. Все эти меры можно выделить как термин «личная безопасность сотрудников органов внутренних дел».

Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел – система правовых, защитных, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий.

Личная безопасность является одним из аспектов деятельности сотрудников органов внутренних дел в их повседневной работе, хотя большинство из них пренебрегают своей безопасностью. В связи с этим стоит сказать, что при проведении любой специальной операции, в том числе по ликвидации массовых беспорядков, личная безопасность выходит на первый план. При этом на этот аспект деятельности должны обращать внимание не только сами сотрудники, но и их руководители, в связи с тем, что массовые беспорядки вызывают не только опасность для жизни и здоровья, но и большие экстремальные нервно-психические и эмоциональные нагрузки у любого сотрудника.

Функциональные группы при работе в специальной операции в ходе выполнения служебных задач часто подвергают опасности свои жизнь и здоровье, поэтому каждому сотруднику следует соблюдать не только личную безопасность, но и следить за безопасностью своих товарищей по службе, и в целом группы.

В связи с этим одним из главных направлений деятельности ОВД является обучение сотрудников тактике, приемам и методам обеспечения личной безопасности, однако при обучении сотрудников в основном им дают знания о безопасности в повседневной служебной деятельности, а ведь личная безопасность функциональных групп в ходе проведения специальной операции по ликвидации массовых беспорядков имеет ряд своих особенностей.

Основная часть, организация исследования.

В данный момент времени возникла ситуация, которая заключается в том, что общество выражает свое недовольство относительно каких-либо действий государственных органов, либо политики власти в целом. Однако проблема заключается именно в том, как общество выражает эту позицию. Для того, чтобы привлечь внимание органов государственной власти и показать свою силу и значимость лица, являющихся инициаторами, далее организаторами, привлекают большое количество людей с целью проведения массовых беспорядков.

Исходя из этого органы внутренних дел, в связи с тем, что чаще всего им придется участвовать, и составлять план проведения специальной операции по ликвидации массовых беспорядков, должны быть к этому подготовлены. Если во время проведения массовых мероприятий возникают ситуации откровенного неповиновения сотрудникам полиции или акты нападения на сотрудников, то их необходимо моментально пресекать с целью

недопущения рецидива данных ситуаций и демонстрации превосходства сотрудников полиции при их численном меньшинстве.

Личная безопасность сотрудников полиции является важным аспектом их подготовленности при пресечении и ликвидации массовых беспорядков.

При проведении специальной операции сотрудники полиции экипируются специальными средствами. В целях обеспечения личной безопасности сотруднику необходимо проверить и подготовить специальные средства.

При их получении необходимо провести первичный осмотр в целях выявления неисправностей и недостатков, которые могут помешать работе в составе функциональных групп при проведении специальной операции.

- при осмотре средств защиты следует обращать внимание на полноту комплекта, проверить работу креплений, подобрать размер, с целью удобства при работе.

- при осмотре средств обороны обратить внимание на наличие деформаций на палке специальной, а также наличие ремешка, проверить удобство держания щита.

- при осмотре средств электрического воздействия убедиться в его нормальной работе, уровне заряда аккумулятора.

Следующим шагом в обеспечении личной безопасности будет являться подгонка экипировки индивидуально каждым сотрудником.

- шлем необходимо затянуть таким образом, чтобы он плотно сидел на голове, при этом не создавал дискомфорта при работе.

- бронежилет необходимо отрегулировать таким образом, чтобы он плотно облегал тело, при этом не сдавливал грудную клетку так, чтобы сотрудник ощущал проблемы с дыханием.

- палку специальную необходимо надеть таким образом, чтобы в случае захвата её нарушителями сотрудник мог спокойно ее отпустить, разжав руку.

Заключительным подготовительным этапом будет являться транспортировка данного имущества к месту проведения специальной операции.

Все специальные средства необходимо транспортировать таким образом, чтобы в случае чего быстро экипироваться и быть в готовности к выполнению оперативно-служебных задач.

В ходе проведения специальной операции по ликвидации массовых беспорядков специальные средства будут использованы в любых случаях, необходимо использовать данные специальные средства в соответствии со статьями 21 и 22 Федерального Закона № 3 «О полиции» и реальной оценке окружающей сотрудника оперативной обстановкой. Часто при недооценке обстановки сотрудник подвергает опасности не только себя, но и своих коллег.

Рассмотрим следующую ситуацию. Сотрудник полиции видит, как у агрессивно настроенного гражданина в руках находится какой-то предмет, по своему внешнему виду похожий на нож. В данной ситуации применение огнестрельного оружия в больших скоплениях людей прямо запрещено

законодательством, при применении палки специальной есть большая вероятность, что сотрудник получит травмы. Наиболее правильным и рациональным решением будет применение слезоточивого газа, данное средство выведет гражданина из состояния боеготовности, что позволит обезвредить его.

При проведении специальной операции сотрудники полиции ни в коем случае не должны оставаться одни, необходимо всегда работать минимум в паре с кем-то, это позволит с большей степенью вероятности обеспечить безопасность каждого из них.

При проведении специальной операции запрещается применять гранаты со слезоточивым газом бросая их в толпу граждан по нескольким причинам.

1) Специальное средство до момента его полного распыления могут откинуть обратно в сотрудников

2) При взрыве специального средства возможно нанесение вреда жизни и здоровью граждан.

Выводы.

После изучения многолетней практики проведения массовых мероприятий и уровне подготовленности к ним сотрудников органов внутренних дел, можно сделать следующий вывод о том, что стандартное обучение сотрудников предполагает их подготовку к выполнению оперативно-служебных задач в ситуациях повседневной деятельности, нежели при массовых мероприятиях, которые обладают рядом особенностей и несут в себе большой риск и опасность. В связи с этим можно сделать вывод о недостаточной подготовленности сотрудников органов внутренних дел к таким мероприятиям.

Для того, чтобы усилить готовность сотрудников к выполнению нестандартных задач предлагаю обратить внимание на такие аспекты, как:

1) Увеличить уровень физической подготовки сотрудников. Так как при проведении специальной операции она зачастую длится большое количество времени, и физическая подготовка играет значительную роль в её проведении, начиная от экипировки сотрудника, заканчивая столкновением с агрессивной толпой.

2) Увеличить уровень психологической подготовки сотрудника. Зачастую сотрудники органов внутренних дел при проведении специальной операции по ликвидации массовых беспорядков сталкиваются с агрессивной толпой и провокаторами. Провокация играет большую роль в проведении массовых мероприятий, так при работе в функциональной группе, если один из сотрудников поведет себя на нее, то это может подвергнуть опасности всю его группу в целом. В связи с этим работа психолога обязательна в подготовке сотрудников.

3) Проводить занятия по личной безопасности сотрудников. При подготовке сотрудников в образовательных организациях МВД России и при первоначальной подготовке личной безопасности отводится небольшое

значение. Об этом свидетельствует гибель сотрудников полиции, так по заявлению Министра Внутренних Дел Колокольцева В.А. в 2019 году около 60 сотрудников погибло, более 3000 пострадали при выполнении служебных обязанностей. Сотрудники органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей в повседневной деятельности пренебрегают личной безопасностью, а при проведении массовых мероприятий риск причинения вреда более высок. Необходимо проводить занятия по личной безопасности руководителям подразделений исходя из особенностей службы.

4) Проводить занятие по тактике специальной подготовке с сотрудниками. Проведение специальной операции по ликвидации массовых беспорядков включает в себя работу функциональных групп. Правильные действия сотрудников полиции при работе в функциональных группах способствуют эффективному проведению специальной операции. Взаимодействие между функциональными группами может обеспечить безопасность сотрудников полиции и снизить риск получения вреда здоровью.

#### Заключение.

Таким образом, из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что при проведении специальной операции по ликвидации массовых беспорядков, личная безопасность сотрудников полиции обретает новые, помимо основных, особенности:

- превосходящие по численности правонарушители;
- долгосрочное проведение специальной операции;
- психологическое давление на сотрудника полиции;
- частое применение специальных средств;
- работа в функциональных группах.

Исходя из этого, считаю необходимым, чтобы при проведении специальной операции особое внимание сотрудники уделяли, в первую очередь, личной безопасности, при работе в функциональных группах, начиная от подготовительного этапа, заканчивая завершением специальной операции. Обратит внимание на проведение инструктажей, план проведения специальной операции, убедиться в готовности сотрудников к выполнению задач по ликвидации массовых мероприятий.

Обратит внимание на медицинское обеспечение, так как при массовых беспорядках нередко не только сотрудникам органов внутренних дел причиняют вред здоровью, но и обычным гражданам.

На мой взгляд, еще одним важным аспектом будет являться психологическая подготовка сотрудника полиции при осуществлении ими служебных задач в составе функциональных групп. Так как зачастую в социальных сетях призывают к насильственным действиям по отношению к сотрудникам правоохранительных органов, происходит их травля, в средствах массовой информации сотрудников полиции пытаются дискредитировать. Непосредственно на самих массовых беспорядках сотрудникам часто



приходиться слышать в свой адрес нецензурную брань и оскорбления. В связи с этим считаю обратить внимание на работу психологов с личным составом.

Данные задачи по обеспечению сотрудников всем необходимым должны выполнять руководители, которые проводят конкретную специальную операцию.

#### Список литературы:

1. Шамаев А.М. Причины и поводы возникновения массовых беспорядков // Современные тенденции в науке, технике, образовании. — 2016. — С. 171-173.

2. Войнов П.Н., Кутергин Н.Б., Пойдунов А.А. Тактическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015. — № 3-2. — С. 75-77.

4. Войнов П.Н., Тарасенко А.А. Проблемные аспекты подготовки сотрудников полиции к решению оперативно-служебных задач при проведении спортивно-массовых мероприятий // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 16–2. С. 249–251.

5. Жуков В.И., Горбунова Л.Н. Защита и безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Москва: НИЦ ИНФА-М, СФУ, 2016. – 392 с.

6. Кириченко Ю.Н., Михайликов В.Л., Войнов П.Н., Меньяло Д.В., Тарасенко А.А. Основы комплексной подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-тактических задач. – Курск, 2018. – 73 с.

7. Северин Н. Н., Чернышев А. В. Профессиональная служебная и физическая подготовка // Преподавание педагогики, обучение, повышение квалификации. 2016. № 3. С. 123-125.

8. Митин А. А. Организация обучения сотрудников ОВД по обеспечению личной безопасности при внезапном нападении // Академическая мысль. 2020. № 1 (10). С. 54-56.

УДК 796/799

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД С УЧЕТОМ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Силкин Н.Н.,<sup>1</sup> Шайдулин М.Р.<sup>1</sup>

1. Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, г. Санкт – Петербург

#### PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF ATS EMPLOYEES TAKING INTO ACCOUNT CONFLICT SITUATIONS

Silkin N.N.,<sup>1</sup> Shaidulin M.R.<sup>1</sup>

1. St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Russia, St. Petersburg

Аннотация: в статье излагаются пути психологической подготовленности сотрудников ОВД к выполнению задач службы в условиях стрессогенных факторов, в том числе в экстремальных условиях.

Ключевые слова: сотрудник ОВД, психологическая подготовка, служебные задачи, профессиональная готовность, межличностные отношения, экстремальные условия.

Annotation: the article outlines the ways of psychological preparedness of police officers to perform the tasks of the service under conditions of stress factors, including extreme conditions.

Key words: internal affairs officer, psychological training, service tasks, professional readiness, interpersonal relations, extreme conditions.

Задачи, выполняемые сотрудниками органов внутренних дел в обычной повседневной обстановке, и особенно в экстремальных условиях, требуют высокого уровня психологической подготовленности.

«Психологическая подготовленность сотрудника органов внутренних дел представляет собой сложную систему профессиональных знаний, навыков и умений, личностных свойств и качеств, которые обеспечивают высокую надежность действий сотрудника в соответствии с его нравственно-правовыми, профессиональными и психологическими установками, с четкой направленностью на достижение поставленной цели, на подавление отрицательных воздействий окружающей среды» [2].

Психологическая подготовленность групп (коллективов) сотрудников органов внутренних дел представляет собой сформированную групповую психологическую устойчивость-способность выполнять стоящие перед группой задачи в условиях воздействия стрессогенных факторов. Этими факторами выступают обстоятельства и условия, оцениваемые как опасность, напряженность и др. К их числу относятся и напряженные межличностные отношения-конфликты. Вместе с тем для успешной деятельности необходима соответствующая подготовка, которая учитывает конструктивный, развивающий потенциал указанных условий. «Поиск путей эффективного формирования психологической подготовленности у сотрудников правоохранительных органов к активному выполнению служебных задач является чрезвычайно актуальной и практически значимой задачей» [5].

Исследование процесса формирования (самоформирования) психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях показывает, что он является сложным и внутренне многоаспектным. Сложность обусловлена перестройкой личности гражданина, поступившего на службу в органы внутренних дел (обучение в ВУЗах МВД России), в личность специалиста, профессионала правоохранительной системы и здесь осуществляется конструктивная педагогическая деятельность на основе учета внутриличностных конфликтов. В свою очередь необходимость коррекции, развития как важных профессиональных качеств, так и черты характера,

приобретение навыков, предметных знаний - обуславливают многоаспектность.

Психологическая подготовленность - результат психологической подготовки, которая в свою очередь является элементом педагогического процесса сотрудников органов внутренних дел. Источниками развития педагогического процесса являются противоречия и конфликты при формировании психологической подготовленности. Внутренний источник развития педагогического процесса и психологической подготовленности как одного из его результатов-противоречия. Противоречия следует выделять и учитывать, прежде всего, в сфере действия основных педагогических закономерностей.

При этом под «противоречием понимается взаимодействие противоположных, взаимоисключающих сторон и тенденций предметов и явлений, которые вместе с тем находятся во внутреннем единстве и взаимопроникновении, выступая источником самодвижения и развития объективного мира и познания» [3], в том числе личности сотрудника органов внутренних дел и его профессионализма в частности, а также их межличностных отношений. Таким образом, противоречия, присущие педагогическому процессу, проявляются через внутриличностные и межличностные конфликты.

В педагогическом процессе и в повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел противоречия и конфликты отражают динамику и являются источниками развития. В ряде исследований и публикация выделяется педагогическая функция конфликтов, и они рассматриваются как источник развития субъектов педагогического процесса-личности и межличностных отношений сотрудников органов внутренних дел. Владение педагогической функцией конфликта является элементом профессионализма руководителей и сотрудников органов внутренних дел. Участники конфликтов как непосредственно в педагогическом процессе, так и в повседневной жизни и деятельности органов внутренних дел взаимодействуют, используя стилевые типы поведения в конфликте: соперничество, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество. Управление педагогической функцией конфликта осуществляется его участниками на основе специальных методов и приемов руководства, самоуправления. К числу закономерных зависимостей процесса формирования (самоформирования) психологической подготовленности (ПП) сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности следует отнести:

-процесс ПП совершается через преодоление ряда противоречий и трудностей, присущих ему;

-педагогическая работа руководителей, обучающих своих подчиненных, направленное на выявление и разрешение указанных противоречий обеспечивает динамику формирования профессионально важных качеств (ПВК) специалиста органов внутренних дел;

- на успешность формирования и самоформирования ПВК существенное влияние оказывают профессиональная и правовая направленность учебно-воспитательного процесса, система мотивов выбора профессии, специальности в органах внутренних дел;

-эффективность формирования ПП у сотрудников к выполнению задач в экстремальных условиях зависит от педагогически обоснованных систем подготовки в процессе повседневной практической службы и в ходе профессиональной специальной учебы;

-отражением динамики и источников внутреннего развития педагогического процесса и психологической подготовленности как одного из его результатов, а также и повседневной деятельности сотрудников ОВД является противоречия и конфликты;

- в силу присущей педагогической, конструктивной, развивающей функции, конфликты выступают важным фактором развития и достижения психологической подготовленности.

Таким образом профессионализм сотрудника органов внутренних дел кроме специальных знаний, навыков и умений, составляющих его основу как качества и личностного образования и требуемых при выполнении обязанностей предполагает наличие психологической подготовленности и умения работать в конфликтных ситуациях.

#### Список литературы:

1. Приказ МВД России «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ» - с.3.
2. Силкин Н.Н. Профессионально - психологическая подготовленность сотрудников ОВД: сущность, критерии оценки. Формирование. Монография. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 1998. – с. 2,4,8.
3. Смирнов, В.Н. Профессионально- психологическое обеспечение деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях: учебно-методическое пособие / В.Н. Смирнов. – Домодедово: ВИПК МВД Ро1. Кузьмина Н. В. Методика исследования проблем педагогики и психологии. Учебное пособие. – М., 1987. – с. 127-128.
4. Столяренко А.М. Психологические и педагогические проблемы управления в МВД, УВД. Учебное пособие. М. 1982.- с.7-9.
5. Хальзов В.И. Педагогика. Учебник. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. –гл. 5.6. с.2-5.

УДК 796

#### ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Марченко Е.М., Волошин Г.Г., Стишак А.А., Ялышев С.Ш.

Санкт-Петербургский университет МВД России,

Россия, г. Санкт-Петербург  
LEGAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF  
LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION

Marchenko E.M., Voloshin G.G., Stishak A.A., Yalyshev S.Sh.  
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Russia, St. Petersburg

Аннотация. В статье исследуется влияние правосознания на результат выполнения обучающимися боевых приемов борьбы. Важнейшим средством формирования правосознания граждан, в том числе и обучающихся, является правовое воспитание. В процессе правового воспитания необходимо обращать внимание на то, что правила проведения различных спортивных соревнований по своей природе являются нормативными актами, и их соблюдение вырабатывает навыки нормативного поведения.

Ключевые слова: правосознание, правовое воспитание, обучающийся, закон.

Annotation. The article examines the influence of legal consciousness on the result of the students' performance of fighting techniques. The most important means of forming the legal consciousness of citizens, including students, is legal education. In the process of legal education, it is necessary to pay attention to the fact that the rules for conducting various sports competitions are by their nature normative acts, and their observance develops the skills of normative behavior.

Key words: legal awareness, legal education, student, law.

#### Введение.

Применение холодного, огнестрельного оружия и боевых приемов борьбы с точки зрения правовых основ, является одним из видов как индивидуального, так и общественного сознания. На фоне общественного сознания - это умение оценить с юридической точки зрения совершенные поступки в аспекте личного мировоззрения индивидуума.

Правовое сознание - это мнение идей справедливости, выражение того, что законы работают и просматривается нравственное направление к благим намерениям, подтверждающее право и то мнение, которое сложилось о законе. О правовом сознании можно судить по конечным результатам, о выполнении тех требований, которые предъявляет российское законодательство [1].

#### Организация и методы исследования.

Практика подтверждает то, что не только знания теории вопроса по боевым приемам борьбы благоприятствует улучшению результатов в плане выполнения этих приемов, но также глубокие знания правовых основ в процессе их применения способствуют эффективному и качественному выполнению боевых приемов борьбы.

Исходя из вышеизложенного, а также используя знания Законов РФ о применении боевых приемов борьбы и физической силы, правомерны только в пределах крайней необходимости, т.е. при соблюдении знаний статей 37, 38, 39 УК РФ [2] и статей 18, 19, 20 Закона РФ "О полиции". В соответствии с требованиями этих статей боевые приемы борьбы и физическая сила как средство защиты от преднамеренного нападения, противоправных действий хулиганствующих элементов, угрожающих личной безопасности гражданского населения.

Запрещено применять боевые приемы борьбы и физическую силу против подростков, детей, женщин и инвалидов [3].

#### Результаты исследования.

Исходя из этого необходимо заключить, что все, кто занимается единоборствами и другими видами борьбы должны не только знать содержание указанных статей, но и беспрекословно выполнять их, чтобы из защищаемого не стать преступником.

В то же время результаты анкетирования показали обратный результат. Не только лица, занимающиеся единоборствами, но и те, кто их тренирует, не знают содержания перечисленных статей, а значит, они не могут ими руководствоваться.

Важнейшим средством формирования правосознания граждан, в том числе и обучающихся, является не только овладение правовых норм поведения в обществе, но и воспитание правовой культуры для правомерного поведения в социуме [4].

#### Обсуждение.

Некоторые обучающиеся-спортсмены, пытаясь стать лидером в коллективе, злоупотребляют своими деловыми качествами, пытаясь навязать свою волю и желание слабовольным товарищам. Их стремление навязать свое мнение часто определяется издержками воспитания, организации спортивно-педагогического процесса. Спортсмены нередко попадают в группу риска, т.е. предрасположены к нарушениям общественной дисциплины, а порой и законов, в том числе и уголовного кодекса.

В процессе правового воспитания обучающихся необходимо уделять внимание тому, что правила проведения различных соревнований, регламентирующие условия допуска к ним, взаимоотношения соперников между собой в ходе состязаний, отношения между участниками и судьями (арбитрами), критерии выставления оценок (баллов), условия определения победителя и т.д., по своей природе являются нормативными актами, и их соблюдение вырабатывает навыки нормативного поведения.

#### Заключение.

Из выше сказанного следует, что в ходе правового воспитания педагогические воздействия должны не только передавать информацию о

законах, правах и обязанностях, но также обращаться к чувствам обучающихся, формировать у них позитивное отношение к правопорядку, вызывать переживания, без которых невозможно вырабатывать убеждения, заставляющие быть правопослушным гражданином не только из-за страха наказания, но и по долгу совести, руководствуясь внутренним чувством правосознания.

#### Список литературы:

1. Рукопашный бой и спортивные единоборства. – СПб.: ВИФК, 2005. – 431 с.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 24.03.2022) – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/) (дата обращения 13.11.2022).
3. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 12.02.2015) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.02.2015) // «Российская газета», № 189, 26.08.2011.
4. Торопов В.А., Хыбыртов Р.Б., Рахманов А.А. О повышении эффективности обучения сотрудников органов внутренних дел приемам рукопашного боя и правовых основ их применения // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд. науч.- практ. конф. - Донецк: ДИФКС, 2018. - С.46-49.

УДК 796

#### О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ МВД РОССИИ

Жаворонкова А.А., Наумов И.П., Стишак А.А., Ялышев С.Ш.

Санкт-Петербургский университет МВД России,

Россия, г. Санкт-Петербург

#### ABOUT PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF SPECIAL PURPOSE UNITS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Zhavoronkova A.A., Naumov I.P., Stishok A.A., Yalyshev S.S.

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Russia, St. Petersburg

Аннотация: Авторы статьи «О профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения МВД России», установили, что эффективному выполнению оперативно-служебных задач в сложных условиях способствует комплексирование разнообразных физических упражнений, приемов и действий; и на основании этого разработали функциональную схему формирования готовности для эффективного выполнения ими оперативно-служебных задач.

Ключевые слова: формирование комплексной готовности, педагогический эксперимент, научные теории и концепции, профессиональная деятельность.

Abstract: The authors of the article "On the professional activities of employees of special purpose units of the Ministry of Internal Affairs of Russia", found that the effective performance of operational and service tasks in difficult conditions is facilitated by the combination of various physical exercises, techniques and actions; and based on this, they developed a functional scheme for the formation of readiness for the effective performance of operational and service tasks.

Key words: complex preparation formation, pedagogical experiment, scientific theories and concepts, professional activity.

Введение. Физическая подготовка сотрудников подразделений специального назначения МВД России проанализирована как в плане изучения боевых приемов борьбы, так и в плане совершенствования общей физической подготовки. Результаты исследования показали, что данных по действиям сотрудников при совершении марш бросков, в горно-лесистой местности изучено недостаточно. Эффективному выполнению оперативно-служебных задач в сложных условиях способствует комплексирование разнообразных физических упражнений, приемов и действий [1].

Организация и методы исследования. При подготовке сотрудников для несения службы в частях специального назначения выявлены следующие замечания:

- не в полной мере отвечают требованиям оперативно-служебной деятельности, разработанные комплексы физических упражнений;
- не учитываются нагрузки, которые переносят сотрудники в ходе различных спецопераций;
- разработанные комплексы упражнений не в полной мере отражают современную тактику боевых действий.

Результаты исследования. При проведении спецопераций сотрудниками подразделений специального назначения лучшей моделью ближнего боя является комплексирование следующих разделов: преодоление препятствий, ускоренное передвижение, приёмы рукопашного боя и др. (О. А. Чудинова, 2003; Г. Г. Дмитриев, 2005; Е.Е. Стасишин, 2010 и др.)

Из вышеизложенного можно заключить, что вновь разработанные комплексные упражнения должны отвечать следующим требованиям:

- коллективные действия выполняются как правило перебежками по 25-30 м при совместной взаимопомощи;
- выполняться с боевым оружием и соответствующим снаряжением;
- с помощью товарищей и подручных средств преодолевать водные препятствия;
- с использованием имитационных средств проводить марш броски [2,3].



Обсуждение. Ссылаясь на вышеперечисленные требования, мы считаем необходимым разработать специальную полосу препятствий, на которой у сотрудников будут формироваться навыки ее преодоления.

- фасад дома. Предназначен для тренировки техники пролезаний на фасаде дома через проломы;

- площадка для выполнения приемов рукопашного боя с оружием. На ней происходит тренировка приёмов боя с применением оружия;

- горизонтальная лестница. На этом препятствии выполняется техника передвижения в висе на руках;

- забор. На этом препятствии отрабатывается техника в преодолении забора силой или зацепом;

- качающееся бревно. На этом препятствии совершенствуется техника передвижения по качающемуся бревну;

- участок препятствий с качающимися колесами. На этом участке воспитываются такие качества, как внимание и наблюдательность, смелость и отвага;

- стенка с проломами. Служит для отработки техники пролезания стен через проломы, при этом воспитываются такие физические качества, как ловкость и быстрота в действиях;

- завал из бревен. Направлен для разучивания техники преодоления завалов из бревен;

- окоп с мишенями. Предназначен для обучения технике метания гранат на точность;

Под специальной направленностью физической подготовки сотрудников подразумевается развитие и совершенствование физических качеств, формирование прикладных навыков для умелого овладения боевой техникой и оружием и эффективному применению их при выполнении служебных задач.

С целью повышения эффективности служебной подготовки сотрудников в процессе экспериментального исследования, результаты которого подтвердили актуальность рассматриваемой проблемы и требуют ее дальнейшего совершенствования через призму педагогической системы организации учебного процесса по физической, огневой и тактико-специальной подготовке [4].

Педагогическая система организации учебного процесса по практическим дисциплинам основана на межпредметных связях физической, огневой и тактико-специальной подготовке и составляет комплекс взаимосвязанных компонентов такие как: целевой, функциональный, содержательный и процессуальный, которые определяют цель и задачи профессиональной подготовленности сотрудников.

Служебная и физическая подготовка имеют одинаковые цель, задачи, которые направлены на воспитание морально-волевых качеств, формирование прикладных приемов, действий. Но характерным различием этих форм служит показатель времени, то есть те минуты, которые могут решить исход

задержания и пленения нарушителя, исход рукопашной схватки и огневого противоборства и т.д.

В заключении следует отметить, что обсудив аспекты профессиональной подготовки сотрудников подразделений спецназа, мы обосновали и разработали функциональную схему формирования готовности для эффективного выполнения ими оперативно-служебных задач.

#### Список литературы:

1. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО/сост.: В. А. Торопов, М. Л. Куликов, А. И. Ушенин. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2009. – 36 с.

2. Любаков А.А., Бобровик А.П., Формирование готовности к профессиональной деятельности курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России средствами физической подготовки. – «Инкерн», 2013. - 112 с.

3. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431.

4. Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016, - 300 с.

УДК 796.011.1

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Зайцев А.А., Зайцева В.Ф.,

Калининградский государственный технический университет, Россия,  
г. Калининград

#### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Zaitsev A.A., Zaitseva V.F.,

Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

Аннотация. На основе контент-анализа диссертационных исследований в области профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных учреждений выделены однокомпонентные и многокомпонентные варианты ее организации. Приведен пример морской полосы препятствий для подготовки обучающихся к практике на парусном судне.

Ключевые слова. Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, обучающиеся, прикладные виды спорта, физическая культура.

Annotation. Based on the content analysis of dissertation research in the field of professionally applied physical training of students of educational institutions, single-component and multi-component variants of its organization are singled out.

An example of a sea obstacle course is given to prepare students for practice on a sailing ship.

Key words. Professionally applied physical training, professionally important qualities, students, applied sports, physical culture.

Изменения, происходящие во всех сферах общественной жизни, требуют нового осмысления подходов к педагогическим процессам на всех стадиях подготовки специалистов. Важнейшим условием эффективности обучения является формирование у обучающихся универсальных и профессиональных компетенций. В число таких компетенций входит универсальная компетенция: «... способность обучающегося поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Исходя из приведенной в федеральном государственном образовательном стандарте формулировки можно сделать вывод о том, что содержание учебных занятий по физической культуре должно сводиться к формированию у обучающихся знаний, умений и навыков построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания определенного уровня физических кондиций и развития профессионально-важных физических качеств. Следует отметить, что это только один из аспектов прикладной физической подготовки.

Целью настоящего исследования стало определение направлений профессионально-прикладной физической подготовки специалистов различного профиля.

Методами исследования стали контент-анализ программ по физическому воспитанию, физической культуре, действующих в различные периоды развития страны, и диссертационных исследований по проблемам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Согласно толковому словарю русского языка «Прикладной – имеющий практическое значение, применяющийся на практике» [2]. Для разработки раздела ППФП, программы практической подготовки по физической культуре традиционно составляется профессиограмма в которой выделяются необходимые прикладные качества, прикладные двигательные умения и навыки, профессиональные заболевания, факторы, влияющие на работоспособность специалиста.

Контент-анализ всесоюзных и общероссийских программ по физической культуре за последние шестьдесят лет [3,4,5,6,7] показал, что в разные периоды происходила эволюция ППФП. Сначала предлагалось для укрупненных групп специальностей на занятиях физической культурой развивать не только профессионально-прикладные качества, но и обучать навыкам и умениям применения средств физической культуры в профессиональной деятельности. Например, учитель в школе выполняет функции классного руководителя, организатора внеклассной работы, поэтому студенты педагогических учебных заведений должны были научиться

организовывать и проводить оздоровительные, массовые физкультурные, спортивные и туристские мероприятия в школе и пионерском лагере.

Другой пример, студентов медицинских вузов необходимо научить использованию средств физического воспитания в лечебной и профилактической работе, осуществлению врачебный контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом, разработке рекомендаций по оптимизации физических нагрузок для различных категорий населения.

В работах В.И. Ильинича и его учеников для студентов, обучающихся по специальностям, связанных с работой в полевых, экспедиционных условиях рекомендовалось осваивать навыки туризма и альпинизма (хождение в горы, преодоления водных преград, плавания, гребли), навыки конного спорта и управления моторной лодкой и т.п.

С 90-х годов прошлого столетия вектор научного обоснования прикладной подготовки сместился в вузы министерства обороны и МВД, в которых весь процесс физической подготовки строится на принципе прикладности. В гражданских же вузах произошло смещение задач физического воспитания в сторону рекреации и реабилитации. В результате согласно Всероссийской базисной учебной программе для высших учебных заведений по физической культуре (1990) «...в рабочую программу по физической культуре в каждом вузе включается система знаний и специальных упражнений по ППФП, направленных на формирование профессионально-значимых физических и психофизиологических возможностей организма с учётом будущей профессиональной деятельности студентов» [3]. Такой программный подход отразился на всем процессе ППФП в вузах.

На основе теории переноса подбираются средства развития прикладных качеств на учебных занятиях. Это направление стало доминирующим в последнее время. Разрабатываются программы развития прикладных качеств для специалистов экономического профиля, инженерных специальностей, будущих строителей и т.п. В ряде диссертационных исследований делается попытка найти общий для большинства видов трудовой деятельности фактор, например, длительная работа на компьютере [1], и на основе этого предлагается строить раздел ППФП.

В настоящее время вновь разворачивается дискуссия о необходимости дисциплины «Физическая культура» в подготовке специалистов с высшим образованием. Объем практической подготовки в большинстве вузов страны резко снижается и делаются попытки решить задачу по формированию универсальной компетенции за счет средств спорта, различных видов двигательной активности и оздоровления. С одной стороны, такой подход позволяет вовлечь в регулярные занятия физической культурой большое количество обучающихся, а с другой, лишь частично решить проблему прикладной подготовки.

Для того чтобы правильно структурировать процесс прикладной физической подготовки были выделены ее направления, которые встречаются в практике преподавания дисциплин по физической культуре.

1 направление – прикладная подготовка осуществляется с помощью освоения прикладного вида спорта. Например, спортивное ориентирование и спортивный туризм для студентов аграрных направлений подготовки. Для вузов, готовящих морских специалистов такими видами спорта являются плавание, прикладное плавание, подводное плавание, гребля. Для юридических специальностей обосновано использование на занятиях различных видов единоборств.

2 направление – организация прикладной подготовки на основе сопоставления, выделенных в профессиограмме профессионально-важных качеств, с качествами, формируемыми тем или иным видом спорта. Такой подход позволяет кафедре обосновать включение в программу подготовки культивируемого вида спорта и создание комплексов специальных упражнений.

3 направление – проектирование полос препятствий прикладного характера. Предполагается включение в них станций с выполнением двигательных действий прикладного характера, упражнений для развития прикладных физических качеств.

На рис.1 приведён пример специальной полосы препятствий для подготовки будущих моряков к практике на парусном судне. Всего в полосу были включены шесть этапов:

1. Поднятие кранца весом 10 кг на скорость с креплением на «нагелевую планку».
2. Подтягивание фала с весом 30 кг.
3. Переправа со страховочным ремнем на горизонтальном канате 10 м.
4. Переноска груза (две гири либо 16 кг, либо 24 кг).
5. Лазание по вертикальному канату с помощью и без помощи ног.
6. Гребля на специальных тренажерах.

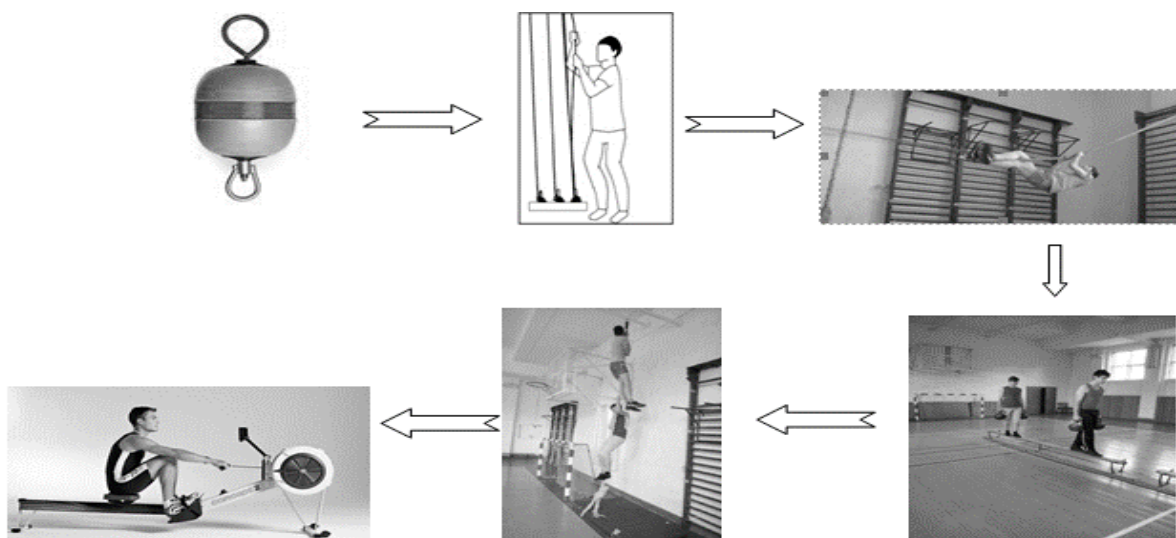


Рис.1. Пример морской полосы препятствий в спортивном зале

Четвертое направление – моделирование типовых ситуаций в которых требуется сочетанное проявление необходимых двигательных умений и навыков и физических качеств (например, преследование и задержание преступника).

Пятое направление – сочетание двух направлений, например, первого и второго; сочетание трех направлений, например, первого, второго и четвертого. В результате реализации этого направления появляются разнообразные композиции прикладной подготовки.

Таким образом, изучение программного, научного и методического обеспечения ППФП позволяет сделать следующие выводы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирует кафедры физической культуры на формирование универсальной компетенции, предполагающей способность субъекта применять физические упражнения в профессиональной деятельности. Принцип прикладности в большинстве образовательных организациях реализуется через развитие профессионально важных качеств в процессе занятий тем или иным видом спорта. Однако для ряда направлений подготовки этого недостаточно.

2. Диссертационные исследования в области ППФП обосновывают множество вариантов ее организации. Однокомпонентные варианты: тренировка профессионально-важных физических и психофизиологических качеств, освоение прикладных видов спорта, преодоление специализированных полос препятствий, ситуационное моделирование. Многокомпонентные варианты – сочетание двух или нескольких однокомпонентных вариантов.

#### Список литературы

1. Бояркина А.А. Педагогические условия прикладной подготовки студентов технического вуза к длительной работе на компьютере: автореферат дисс... к.пед наук 13.00.08. - Калининград, 2006. – 24 с.

2. Ожегов С. И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических оборотов / Российская АН.: Российский фонд культуры — 3-е изд. стереотипное — М.: АЗЪ, 1996. — 928 с.

3. Физическая культура. Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 1990.- 26 с.

4. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. - М., 1994.- 54 с.

5. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений (программа). - М.: Высшая школа, 1963. - 71 с.

6. Физическое воспитание. Комплексная программа для высших учебных заведений. Проект. - М., 1987.- 47 с.

7. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. - М.: изд. Московского университета, 1975. - 84 с.

УДК 796.077.4

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУКТОРОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Лигута В.Ф.

Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск  
PHYSICAL EDUCATION OF PHYSICAL TRAINING INSTRUCTORS  
AS A BASIS FOR IMPROVING PHYSICAL FITNESS  
OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Liguta V.F.

The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia,  
(Khabarovsk)

Аннотация: В статье представлены результаты наличия базового образования в области физической культуры 380 инструкторов физической подготовки ОВД МВД России, осуществляющих свою профессиональную деятельность на Дальнем Востоке, а также их отношения к спорту. Установлено, что среди опрошенных только 10,1% имеют высшее и 2,8% среднее профессиональное физкультурное педагогическое образование, 23,1% вообще никогда не занимались спортом. Основными трудностями, возникающими у них в процессе проведения занятий, являются: недостаточные знания в области медико-биологических дисциплин, теории и методики физической подготовки и низкий уровень методической подготовленности. Все это отражается на качестве физической подготовленности сотрудников полиции и требует кардинального изменения подхода к обучению данных кадров.

Ключевые слова: инструкторы физической подготовки, физкультурное образование, физическая подготовленность, сотрудники полиции.

Annotation: The article presents the results of basic education in the field of physical education of 380 physical training instructors of the Department of Internal Affairs of the Ministry of Internal Affairs of Russia, carrying out their professional activities in the Far East, as well as their attitude to sports. It was established that among the respondents only 10,1% have higher and 2,8% secondary vocational physical education pedagogical education, 23,1% never went in for sports at all. The main difficulties they have in the course of conducting classes are: insufficient knowledge in the field of biomedical disciplines, theory and methods of physical training and a low level of methodological fitness. All this is reflected in the quality of physical fitness of police officers and requires a radical change in the approach to training these personnel.

Keywords: physical training instructors, physical education, physical fitness, police officers

Введение. Современный процесс реформирования системы МВД России направлен на качественную подготовку сотрудников ОВД,

отвечающих требованиям общества. В последнее время все чаще на различных научно-методических конференциях, совещаниях, в публикациях специальных изданий затрагиваются вопросы совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, как одной из наиболее важных составляющих их профессиональной деятельности, что связано с наличием неудовлетворительных результатов инспекторских целевых и контрольных проверок. Немаловажная роль в деле организации, проведения и методического сопровождения процесса физической подготовки отводится инструкторскому составу, от уровня их профессиональной компетентности во многом зависит физическая подготовленность сотрудников полиции [3,4]. Профессиональная деятельность инструкторов физической подготовки это в первую очередь педагогическая деятельность, основанная на знаниях педагогики; теории и методики физического воспитания; психологии; физиологии; методики профессионального обучения, воспитания.

Цель исследования: Определить количественный состав инструкторов физической подготовки системы МВД России, имеющий базовое педагогическое образование в области физической культуры, их отношение к спорту и трудности в профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования. При выполнении работы использовался анализ научной литературы, социологический опрос (анкетирование), методы математической статистики.

На основе плановых НИР в ДВЮИ МВД России в 2019-2020 годы, проведен широкомасштабный опрос 380 инструкторов физической подготовки (328 – мужчин и 52 – женщин) ОВД различных регионов Дальневосточного Федерального округа (ДФО). Наибольшее количество респондентов (57,4%) в возрасте от 30 до 40 лет. Самой многочисленной группой (78,8%) являлись респонденты со стажем службы в ОВД от 5 до 20 лет. Не ведомственное высшее профессиональное образование имели 62,7% инструкторов (47,1% мужчин и 78,3% – женщин); вузы МВД окончили 9,9% (14, 6% – мужчин и 4,3% – женщин); остальные получили образование в средних профессиональных учебных заведениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что только 10,1% (9,2% – мужчин и 10,9% – женщин) имеют высшее педагогическое образования в сфере физической культуры и 2,8% (3,6% – мужчин и 1,9% – женщин) окончили техникумы физической культуры. Инструкторов-мужчин с физкультурным образованием больше всего в Республики Саха (Якутия), ЕАО, Амурской и Сахалинской областях (табл. 1).

Таблица 1- Наличие у инструкторов педагогического образования в области физической культуры, %

Наличие физкультурного образования	Территориальные органы внутренних дел МВД по ДФО											Всего
	РС(Я)	РБ	ХК	ПК	ЗК	КК	СО	АО	МО	ЕАО	ЧАО	
Имеют	31,3	10,5	5,9	4,0	14,3	7,1	21,2	24,1	11,0	15,0	–	13,1



Не имеют	68,7	89,5	94,1	96,0	85,7	92,9	78,8	75,9	89,0	85,0	100	86,9
----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------

Примечание: РС(Я) - Республика Саха (Якутия); РБ – Республика Бурятия; ХК – Хабаровский край; ПК – Приморский край; ЗБ – Забайкальский край; КК – Камчатский край; СО – Сахалинская область; АО – Амурская область; МО – Магаданская область; ЕАО – Еврейская автономная область; ЧАО – Чукотский автономный округ.

В Чукотском автономном округе нет ни одного инструктора физической подготовки с физкультурным образованием. Обращает на себя внимание тот факт, что в таких крупных региональных территориях ДФО, как Приморский, Хабаровский и Камчатский края, отмечено наименьшее число инструкторов с физкультурным образованием.

Среди всех инструкторов-женщин (52 чел.), имеющих физкультурное образование, по регионам соответственно: Республика Саха (Якутия) – 2 чел.; Хабаровский край – 1 чел.; Приморский край – 2 чел.; Камчатский край – 1 чел.

Далее нас интересовал вопрос об отношении к спорту и о наличии спортивных званий, спортивных разрядов участников опроса, которые согласно документам МВД России, могут привлекаться в качестве инструкторов физической подготовки.

Установлено, что 88,4% мужчин до службы в ОВД занимались спортом, на момент опроса данное число составило 65,4%, у женщин соответственно: 82,6% и 78,3%. Большая часть опрошенных до и в период служебной деятельности занималась спортивными единоборствами и играми, легкой атлетикой.

Вместе с тем, 11,6% мужчин и 34,6% женщин вообще никогда не занимались спортом. Наибольшее их число отмечено в Магаданской области, Чукотском автономном округе и Сахалинской области.

Из общего количества респондентов 67,1% мужчин и 87,0% женщин не имели спортивных званий и разрядов.

Ежегодные учебно-методические сборы по физической подготовке не проходили 37,1% мужчин и 73,9% женщин.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в ОВД МВД России недостаточно эффективно осуществляется подготовка и отбор лиц, организующих и проводящих учебно-тренировочные занятия с сотрудниками полиции.

Подтверждением этому являются научные работы специалистов в данной области. Многие из них отмечают низкий уровень владения компетенциями в сфере физической подготовки лиц, проводящих занятия с личным составом. При приеме и назначении на должности инструкторов физической подготовки кадровые подразделения МВД России должны отдавать предпочтение лицам, имеющим физкультурное образование, стаж работы и профессиональный опыт в сфере физической подготовки [2]. Эффективность функционирования процесса физической подготовки зависит

от многих факторов, в том числе от уровня профессиональной подготовки инструкторов, владеющих глубокими знаниями, методическими навыками обучения, организаторскими способностями, высоким уровнем владения боевыми приемами борьбы (далее БПБ).

Как показал опрос, основными трудностями, которые испытывают инструкторы в своей профессиональной деятельности, являются недостаток знаний в области:

- анатомо-физиологических и медико-биологических основ физической культуры и спорта (21,2% – мужчин и 30,4% – женщин),
- разработки и подготовки документации по организации и планированию физической подготовки (20,9% – мужчин, 15,2% – женщин);
- теоретических основ профессионально-прикладной физической подготовки (20,1% – мужчин и 17,4% – женщин);
- методики проведения и организации занятий по физической подготовке (15,6% – мужчин и 21,7% женщин);
- методики развития двигательных способностей (13,1% – мужчины и 19,6% – женщины);
- методики обучения двигательным действиям (10,2% – мужчин и 17,4% – женщин);
- методики организации, проведения и судейства соревнований по профессионально-прикладным видам спорта (9,3% – мужчин и 17,4% – женщин).

Кроме этого при проведении практических занятий респонденты испытывают трудности, связанные со своим недостаточным уровнем физической подготовленности (9,6% – мужчин и 21,7% – женщин).

При прохождении курсов повышения квалификации инструкторы желали бы в большей степени получить знания и методические навыки обучения БПБ, ознакомиться с наиболее рациональной техникой их выполнения; а также знания теоретических основ физической подготовки, связанные с педагогическими, психологическими, анатомо-физиологическими особенностями функционирования организма занимающихся при выполнении физических нагрузок; контролю за функциональной подготовленностью, планированию и организации учебно-тренировочных занятий.

Как показал опрос, большинство инструкторов по основным разделам физической подготовки нуждаются в практических навыках, знаниях и методике обучения БПБ, а также в теоретических занятиях для получения знаний в области формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и функциональных возможностей организма занимающихся, научных основ физической подготовки (табл. 2).

Таблица 2 - Наиболее востребованные разделы физической подготовки при повышении квалификации инструкторов, %

№	Разделы физической подготовки	Мужчины	Женщины	Итого
1	БПБ	80,9	73,9	77,4

2	Теоретические занятия по физической подготовке	25,3	13,6	22,5
3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	13,3	13,0	13,2
4	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	13,2	8,7	11,0
5	Спортивные игры	6,9	8,7	7,8
6	Преодоление препятствий	7,9	6,5	7,2
7	Плавание	5,4	4,3	4,9
8	Лыжная подготовка	4,4	4,3	4,4

В меньшей степени респонденты обращают внимание на такие разделы как плавание и лыжная подготовка. Это естественно, так как практика и наши социологические исследования подтверждают, что данные виды физической подготовки не проводятся во многих подразделениях ОВД в связи с отсутствием спортивного инвентаря и спортивных сооружений.

Самооценка уровня своих знаний, умений, специальной физической подготовленности, владения БПБ показала, что на отлично оценивают их только 7,2% инструкторов-мужчин и 4,3% инструкторов-женщин, хорошо соответственно: 43,6% и 41,3%; удовлетворительно: 49,2% и 54,3%.

Чаще всего, по утверждению авторов [1], на должности инструкторов назначаются сотрудники, прошедшие обучение в вузах МВД России, имеющие спортивную квалификацию, как правило, по спортивным единоборствам, но не имеющие базового педагогического образования в области физической культуры и спорта, что в конечном итоге не способствует качественной физической подготовленности сотрудников полиции.

Косвенным подтверждением такого мнения являются результаты нашего социологического опроса 1422 сотрудников различных подразделений ОВД об удовлетворенности процессом организации и проведения физической подготовки инструкторами, ответственными за данный раздел служебной деятельности [табл. 3].

Таблица 3 - Удовлетворенность процессом физической подготовки сотрудников полиции, %

Варианты ответов	Подразделения и службы							Итого	
	ДПС	ОП	ППС	ИВС	ДЧ	ОКС	КОН	УР	
Удовлетворен	58,2	46,8	54,6	59,7	46,6	66,9	51,7	48,2	54,1
Отчасти удовлетворен	25,1	29,3	25,7	22,4	29,4	23,8	24,7	31,1	26,4
Не удовлетворен	16,7	23,9	14,7	7,5	17,9	9,3	23,6	20,7	16,8
Уклонились от ответа	–	–	5,0	10,4	6,1	–	–	–	2,7

*Примечание:* ДПС (сотрудники дорожно-патрульной службы); ОП (сотрудники оперативных подразделений); ППС (сотрудники патрульно-постовой службы); ИВС (сотрудники изоляторов временного содержания); ДЧ (сотрудники дежурной части); ОКС (сотрудники охраны и конвоирования);

КОН (сотрудники по контролю за оборотом наркотиков); УР (сотрудники уголовного розыска).

Приведенные в ней данные свидетельствуют о том, что только 54,1% всех участников опроса полностью удовлетворены постановкой процесса физической подготовки в подразделениях. Кроме этого, сравнивая данные величины в зависимости от вида подразделения и служб, следует отметить, что наибольшее число неудовлетворенных отмечается в ОП, КОН, УР, ДЧ.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о недостаточно количественном и качественном подборе кадрового состава инструкторов физической подготовки в подразделениях ОВД, имеющих базовое физкультурное образование и спортивную квалификацию. Для совершенствования организации, проведения тренировочных занятий и повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции имеется необходимость в эффективной научно-обоснованной педагогической системе обучения кадров, обладающих профессиональными компетенциями в области физической подготовки.

#### Список литературы:

1) Баркалов С. Н. Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России / С.Н. Баркалов, А.В. Алдошин // Наука – 2020, 2016. №4 (10). С. 224-229.

2) Куприй А.О. Совершенствование организации физической подготовки сотрудников МВД России /А.О. Куприй // Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: материалы Всероссийского круглого стола, 29 марта 2019 г. М.: Академия управления МВД России, 2019. С.170-172.

3) Лигута В.Ф. Особенности организационно-педагогической деятельности инструкторов по физической подготовке в системе МВД России / В.Ф. Лигута // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. 2019. выпуск 10, С. 31-45.

4) Торопов В.А. Профессиональная компетентность и личностные качества преподавателя физической подготовки образовательного учреждения МВД России / В.А. Торопов, В.В. Орбатов, С.В. Науменко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 17, С 335-337.

УДК 371.38

### БОРЬБА САМБО КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Апальков А.В., Шевченко А.В.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

# SAMBO WRESTLING AS ONE OF THE TYPES OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Apalkov A.V., Shevchenko A.V.

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Аннотация. В данной статье рассматривается роль преподавания борьбы самбо в образовательных организациях МВД России, а также проводится анализ методик преподавания самбо с учетом характера выполнения профессиональных задач сотрудниками органов внутренних дел.

Ключевые слова. Борьба самбо, физическая подготовка, выполнение служебных задач.

Annotation. This article examines the role of teaching SAMBO in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, and also analyzes the methods of teaching SAMBO, taking into account the nature of the performance of professional tasks by employees of the Department of Internal Affairs.

Keywords. Sambo wrestling, physical training, performance of official tasks.

## Введение

В настоящий период к сотрудникам органов внутренних дел предъявляются повышенные требования в части состояния физической подготовки и наличия навыков оказания эффективного противодействия возможным угрозам, ввиду особенностей осуществляемой ими правоохранительной деятельности.

Нельзя не подчеркнуть, что с учетом существующих реальных угроз безопасности населения, связанных с возможным проникновением на территорию Российской Федерации диверсионных групп со стороны вооруженных сил Украины, каждый сотрудник полиции обязан владеть необходимыми умениями по защите окружающих и себя от преступных посягательств. В этом смысле одним из наиболее универсальных способов улучшения физической формы является самбо.

Самбо является одним из прикладных видов спорта, развивающимся видом единоборства. Основа самбо – использование различных приемов нападения и защиты. Техника самозащиты на практике показала важную роль и необходимость своего включения и применения в процесс выполнения сотрудниками правоохранительных органов своих профессионально-боевых задач. Сотрудник, в совершенстве владеющий самбо как универсальной системой, способен эффективно решать широкий круг задач по применению физической силы, особенно после прохождения соответствующей тактической подготовки [4, с. 149].

В образовательные организации системы МВД России поступает большое количество абитуриентов, имеющих спортивные разряды по различным видам единоборств. Однако несмотря на то, что в одном взводе могут учиться курсанты с разным уровнем спортивного развития, методика преподавания и организации учебного процесса не дифференцирована по данному признаку. Можно заметить существенные противоречия социально-педагогического, научного, методического характера. Несмотря на общий высокий уровень владения боевыми приемами борьбы, степень реализации приемов боевого самбо при выполнении служебных задач очень низкая, в том числе в связи с отсутствием прикладного характера преподавания.

#### Организация исследования.

Для решения проблемы отсутствия дифференцированного подхода к преподаванию нами предлагается и использовать индивидуальный подход путем деления на группы исходя из уровня фактического владения боевыми навыками, а также согласно личной предрасположенности определённых сотрудников к восприятию учебного материала.

В ходе проведения исследования изучены различные методики преподавания самбо как учебной дисциплины. Однако в научных исследованиях отсутствует анализ базовой техники самбо и возможности использования наиболее эффективных техникой действий, что на наш взгляд является наиболее актуальным, так как в ситуациях необходимости применения физической силы сотрудник полиции должен незамедлительно принять решение об использовании определенных результативных приемов, а не ставить перед собой цель ведения длительного поединка.

К базовым приемам боевого самбо относят удары рукой, ногой, защитные действия от ударов, болевые приемы, броски, удушающие приемы, освобождение от захватов [3]. Преподавание указанных приемов осуществляет отрывисто, преследуется цель запоминания общей техники, для сдачи ежегодных нормативов. При этом повышению эффективности их применения внимания не уделяется.

В связи с изложенным представляется, что для эффективного освоения техники и тактики применения боевых приемов борьбы, основанной на технических особенностях борьбы Самбо необходимо делать акцент не на технику, как таковую, а на усвоение и закрепление необходимых автоматизированных навыков по основным направлениям.

На наш взгляд необходимо осуществлять непрерывную образовательную деятельность по формированию и закреплению навыков базовой техники самбо, а также поддерживать их на нормальном боевом уровне в целях их возможного применения при столкновении с правонарушителем.

С указанной целью необходимо сформировать комплекс мер по нормативному закреплению создания условий для осуществления непрерывного поддержания уровня физической подготовки сотрудников и поддержания навыков владения боевыми приемами борьбы, а также

совершенствовать организационные меры по приведению в соответствие спортивных залов в территориальных органах МВД России.

В целях популяризации самбо и вовлечения в нее большего количества лиц необходимо производить плановые мероприятия, в том числе развлекательного характера, с приглашением членов семей сотрудников, с разъяснением им в ходе проведения занятий блока прикладной техники самбо и базовых приемов, которые могут быть использованы для защиты себя в случае нападения в типичных ситуациях [2, с. 181].

Кроме того, для повышения эффективности применения базовых приемов самбо, важно обеспечить воспитание специальных силовых способностей на основе принципов системности. Основными задачами для достижения данной цели выступают:

- организация тренировок и теоретический учебных занятий на основе принципов состязательности, а также соизмеримости с показателями предыдущего периода;

- обеспечение планомерного и всестороннего физического развития [1, с. 244].

На наш взгляд в методику обучения следует вводить различные типы физической активности, например, организовывать двухнедельные перерывы с проведением занятий по волейболу, футболу и другим видам спорта, которые требуют другого типа физической выносливости.

Специфика тренировок, направленных на развитие специальных силовых способностей, должна заключаться в применении таких силовых упражнений, в которых занимающийся сам должен ощущать и понимать тождественность мышечных напряжений после данных упражнений и после выполнения определенных профессиональных действий.

Важным аспектом тренировок является повышение общей выносливости, развитие силовых качеств. При этом необходимо также разъяснять на учебных занятиях с курсантами и при проведении мероприятий с действующими сотрудниками важность ведения здорового образа жизни с целью недопущения потери физической формы, ухудшению мобильности, что приводит к невозможности защититься от преступных посягательств.

#### Вывод

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами сделан вывод о том, что борьба самбо является одним из наиболее прикладных видов подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. При этом выявлены недостатки методического характера при преподавании боевых приемов борьбы в образовательной системе МВД России, а именно недостаточность повышения эффективности использования базовых техник борьбы самбо, что приводит к отсутствию у сотрудников сформированных навыков, позволяющих использовать наиболее эффективные приемы в случае необходимости применения физической силы для противодействия правонарушителю.

## Список литературы:

1. Дементьев, В.Л. Воспитание специальных силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России / В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов, В.Ю. Капитонов // Вестник экономической безопасности. – 2019. – №1. – С. 243-246.
2. Косиковский, А.Р. О методике подготовки сотрудников полиции к применению физической силы (на основе приемов Самбо) / А.Р. Косиковский // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №1 (179). – С. 179-184.
3. Миленин, В.М. Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо: Учебное наглядное пособие / В.М. Миленин, Н.А. Новиков, М.Н. Есаулов, К.А. Романовский. Москва: НИЯУ МИФИ, 2015. – 76 с.
4. Носов, С.А. Самбо как неотъемлемый элемент профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Министерства внутренних дел России / С.А. Носов, К.А. Уварова, О.А. Горбачева // Наука-2020. – 2021. – №9 (54). – С. 146-151.

УДК 37.012.1:167.7

### СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ АППАРАТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ

Понимасов О.Е.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северо-Западный институт управления, Россия, г. Санкт-Петербург  
THE SYSTEM-FORMING APPARATUS OF INTERDISCIPLINARY  
INTEGRATION IN SPECIAL TRAINING OF BAILIFFS

Ponimasov O.E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>North-West Institute of Management, Russia, St. Petersburg,

Аннотация: В данной статье рассматривается реализация междисциплинарных связей через решение вопросов прикладной направленности судебных приставов. Цель исследования – изучить роль и значение междисциплинарных связей в процессе формирования специальной подготовленности судебных приставов. Использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогических источников, обобщение содержания понятий и категорий; эмпирический сбор данных; статистическая обработка показателей. Установлено, что репрезентативность функциональных компетенций судебных приставов обусловлена решением прикладных задач на основе междисциплинарных связей юридических и специальных дисциплин, что формирует ценностную платформу стандартов профессиональной деятельности, физической и специальной подготовленности. На занятиях по специальной подготовке обеспечивается необходимый кумулятивный эффект формирования высокой физической и специальной готовности к профессиональной деятельности судебных приставов.

Ключевые слова: междисциплинарные связи, судебные приставы, предметы специальной подготовки.



Annotation: This article discusses the implementation of interdisciplinary links through the solution of issues of applied orientation of bailiffs. The purpose of the study is to study the role and significance of interdisciplinary connections in the process of formation of special preparedness of bailiffs. The following research methods were used: analysis of psychological and pedagogical sources, generalization of the content of concepts and categories; empirical data collection; statistical processing of indicators. It has been established that the representativeness of the functional competencies of bailiffs is due to the solution of applied problems based on interdisciplinary connections between legal and special disciplines, which forms a value platform for standards of professional activity, physical and special fitness. The necessary cumulative effect of the formation of high physical and special readiness for professional activity of bailiffs is provided at special training classes.

Keywords: interdisciplinary communications, bailiffs, subjects of special training.

### Введение.

Интегральным критерием конкурентоспособности специалиста в любой сфере профессиональной деятельности является его востребованность на рынке труда. Реализация образовательного процесса, основанного на компетентностном подходе, основывается на качественном переформатировании профессионального образования, направленного на подготовку специалиста, способного творчески использовать функционал специальных дисциплин с целью комплексного решения профессиональных задач [4]. Конструктивность решения данной задачи обусловлена междисциплинарной интеграцией теоретико-методических знаний и практических действий на всех уровнях образования [2].

Понятие профессиональной компетентности включает способность успешно реализовывать на практике усвоенные навыки практической работы по специальности на основе личностных качеств и способностей.

Подготовка судебных приставов требует глубоких знаний в сфере юридических вопросов и практики, которые являются основополагающими для других дисциплин и способствуют выработке системы взглядов и убеждений в профессиональной деятельности [6]. Объектно-предметной областью образовательного процесса выступают задачи прикладного характера на основе реализации междисциплинарных связей специальных дисциплин подготовки [3].

Структурная сегментация педагогической модели обуславливает успешность её функционирования на всех уровнях реализации образовательных программ [1]. Современная педагогическая технология синтезирована характерной диффузией педагогической теории и практики, интеграцией элементов традиционного и инновационного опыта на основе прогрессивной целесообразной самоорганизации образования [5].

Постулаты классической педагогики Я.А. Коменского, Д. Локка, И.Г.

Песталоцци, раскрывают возможности взаимосвязей образовательных дисциплин в преодолении противоречий дидактического процесса. Опираясь на диалектический закон о единстве и неделимости мира, они обосновали экзистенциальность межпредметных связей в освоении подлинной картины мира и явлений. Я.А. Коменский указывал на абсолютизацию подхода взаимосвязанного преподавания предметов, находящихся во взаимной связи.

Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы позволяет констатировать, что интеграция междисциплинарных связей является ведущим фактором оптимизации образовательного процесса. Системообразующий аппарат междисциплинарной интеграции, выходящей за рамки межпредметных связей, универсален и вытекает из оценки эффективности интеграционного фактора, обеспечивающего рост образовательных показателей на всех уровнях образования.

По мнению многих авторов, мало быть высококвалифицированным специалистом, необходимо являться ответственным сотрудником, способным строить взаимоотношения в коллективе, самостоятельно принимать решения, мобильно реагировать на изменения в профессиональной сфере. В данном случае на помощь приходят междисциплинарные связи, проявляющиеся в координации структуры и содержания образовательных дисциплин на основе выстраивания диалектических отношений, объективно действующих в природе и обществе. Координация подразумевает не только взаимосвязь, но и взаимное дополнение самостоятельных дисциплин, а также их интеграцию в единое образовательное пространство.

Условиями для развития потенциала образования, вытекающими из анализа его функций, становятся: интегративный подход к обучению, формирование единого образовательного пространства, наличие междисциплинарных связей, достижение разносторонней компетентности специалистов.

Таким образом, в рамках межпредметных отношений педагог ставит целью научить решать задачи прикладного характера, которые интересуют и мотивируют обучаемого, условием решения которых является описание определённой профессиональной ситуации на основе усвоенных компетенций будущих специалистов. В связи с этим преподавателю предстоит решать задачу увеличения объёма заданий по прикладному направлению обучения для дальнейшего профессионального роста и конкурентоспособности судебных приставов в сложных условиях служебной деятельности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Северо-Западного института управления. Для проведения эксперимента были выделены две экспериментальные группы обучаемых по 24 человека в каждой, которые проходили подготовку по программным документам дополнительного образования «Специальная подготовка судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов».

Использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогических источников, обобщение содержания понятий и категорий;

эмпирический сбор данных; статистическая обработка показателей.

В построенную фрактальную модель подготовки внесены значительные коррективы, связанные с повышением сложности и напряжённости служебной деятельности судебных приставов в условиях турбулентности социально-производственной сферы и непредсказуемости результатов работы лиц и организаций.

В рамках специальной подготовки судебных приставов изучались дисциплины: тактико-специальная подготовка, физическая подготовка и огневая подготовка.

Экспериментальная группа изучала раздел специальной подготовки с задачами по обеспечению установленного порядка деятельности судов, при решении которых междисциплинарные связи реализовывались на практике, повышая инклюзию обучаемых в сферу профессиональных интересов. В целях повышения мотивации судебных приставов к освоению предметов специального цикла преподавателем выдавались различные задания ситуативного характера.

В контрольной группе обучаемые осваивали материал дисциплин с использованием типовых заданий, не связанных со спецификой профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные на этапе итогового контроля оценки подготовленности, показывают, что при решении прикладных задач интерес судебных приставов к специальным дисциплинам возрастает. При решении прикладных задач повышается уровень тактико-специальной, физической и огневой подготовленности, в группе увеличивается процент сдачи экзамена на оценку «хорошо» (44,6 %) и «отлично» (35,8 %).

В процессе подготовки судебных приставов реализация междисциплинарности должна полностью соответствовать требованиям руководящих документов по осваиваемой специальности. Успешная деятельность юридической сферы, ориентированной на практическую плоскость решения задач, обусловлена как уровнем образования, так и личностными качествами, способностями и профессиональной мотивацией специалиста. Профессиональная компетентность судебного пристава, обеспечивающего исполнение постановлений суда, носит интегративный характер и формируется на основе взаимосвязей образовательных дисциплин при освоении избранной специальности.

Взаимодействие и взаимное дополнение образовательных дисциплин в обучении возможно на основе реализации комплексного образовательного подхода. Современная дидактика представляет понятие междисциплинарных связей как многовекторное взаимодействие образовательных дисциплин, включённых в образовательное пространство. Межпредметную коммуникацию следует отнести к педагогическим условиям, способствующим формированию целостного мировоззрения по специальности в соответствии с современным уровнем развития научного знания, социальной и юридической

практики.

Междисциплинарные связи подготовки судебных приставов играют особую роль в совершенствовании научно-теоретических и практических компетенций обучаемых, являются воплощением интеграционных процессов, протекающих в науке и обществе, и снижают стохастичность подготовки судебных приставов.

Освоение предметов специальной подготовки связано с физической подготовкой, формирующей базовый функционал физических качеств и двигательных навыков, необходимых в служебной деятельности судебных приставов. Междисциплинарные связи с курсами юридического цикла формируют понимание обоснованности практического применения полученных навыков огневой и физической подготовки, что способствует формированию у судебных приставов юридического мировоззрения, представлений о законности применяемых средств и приёмов специальной подготовки.

Интегративное применение знаний из различных отраслей и конструкторов образования является предварительным конструктором решения сложных задач обеспечивающей и исполнительной служебной деятельности. Эффективная судебная практика обусловлена творческим подходом к решению профессиональных задач на основе интегративного владения умениями знаниями и методами практической работы, способностью генерировать идеи и реализовывать их в смежных областях деятельности судебного пристава. Междисциплинарные связи формируют базис профессиональной культуры и социальной востребованности специалистов, исполняющих решения суда на практике. Фрагментарность и обособленность компетенций, присущие предметно-избирательной системе обучения, могут быть в значительной мере минимизированы использованием междисциплинарных связей как условия целостного и комплексного усвоения контента подготовки судебных приставов. Применение междисциплинарного подхода в подготовке судебных приставов предполагает бинарную направленность его реализации:

- межпредметная координация связей между содержанием блока дисциплин специальной подготовки;
- межпредметная координация связей между содержанием предметов по осваиваемой специальности в целом.

При организации первого направления междисциплинарной координации необходимо учитывать:

- соответствие содержания и объёма учебной информации реальным образовательным возможностям слушателей;
- освоение профессиональных компетенций в установленные учебным планом образовательные сроки;
- обеспечение прочности усвоения и вариативности применения учебного материала в соответствии с квалификационными характеристиками специалиста;

Основной задачей реализации второго направления междисциплинарной координации предметного содержания является определение рациональной последовательности прохождения дисциплин.

Целью специальной подготовки актуализируется формирование навыков и компетенций использования научно-практического подхода к решению профессиональных задач, возникающих в различных предметных областях деятельности судебных приставов. Для успешного осуществления профессиональной деятельности судебный пристав должен обладать определенным набором компетенций, характеризующих его как личность и профессионала и позволяющих ориентироваться в своей профессии, быть конкурентоспособным на рынке труда, готовым к самостоятельной работе. Междисциплинарные связи специальных дисциплин являются важным инструментом прикладной направленности специальной подготовки судебных приставов.

Возможность использования отношений взаимного дополнения основана на явлении переноса смежных сфер деятельности, при котором двигательные навыки, формируемые в процессе физической, тактической и огневой подготовке, оказывают положительное взаимное влияние. Сопряжённое усвоение навыков и компетенций по различным разделам (дисциплинам) подготовки создает благоприятные условия для формирования целостного овладения профессией судебного пристава. Эффективным способом достижения этой цели является решение прикладных задач из смежных дисциплин, позволяющих использовать средства специальной подготовки для решения задач из других предметных областей.

Следует выделить три типа междисциплинарных отношений: предшествующие, текущие и перспективные. Предшествующие, ранее сформированные междисциплинарные связи создают общетеоретическую основу усвоения текущего учебного материала. Текущие связи используются для моделирования осваиваемых дисциплин в их взаимозависимостях. Перспективные связи используются при поисковых алгоритмах решения профессиональных задач и форм обучения на основе интеграции юридических и специальных дисциплин.

Физическая подготовка – одна из немногих дисциплин, каждый раздел которой позволяет овладеть определёнными навыками для осуществления практической служебной деятельности и выполнять определенные профессиональные задачи. При реализации междисциплинарных связей в условиях формирования профессиональной направленности целесообразно применение разнообразных форм подготовки судебных приставов, в частности, постановка и решение специальных задач служебной деятельности. В задачах прикладного характера рассматриваемые задачи необходимо решать с помощью реализации двигательного потенциала, включающего прикладные двигательные навыки и определённый уровень развития физических качеств.

Прикладные задачи служебной деятельности представляют собой возникающие критические ситуации и условия обстановки, которые

необходимо решать на основе выполнения практических действий. Решение прикладных задач лежит в плоскости различных сфер практической деятельности и включает в себя аналитическое изучение критической ситуации. Профессиональная направленность обучения судебных приставов во многом обусловлена характером решаемых задач прикладного характера с учетом междисциплинарных связей преподаваемых дисциплин.

#### Заключение.

Мотивационным стимулом освоения специальности судебного пристава, является её практическая ориентированность, связь перспективой освоения значимых социальных функций. В методике специальной подготовки судебных приставов одним из традиционных направлений являются задачи прикладного значения. Как показала педагогическая практика и исследования, проведенные в этой области, при использовании задач прикладного значения совершенствуется тактико-специальная, физическая и огневая подготовка судебных приставов в системе специальной подготовки.

Репрезентативность функциональных компетенций судебных приставов обусловлена решением прикладных задач на основе междисциплинарных связей юридических и специальных дисциплин, что формирует ценностную платформу стандартов профессиональной деятельности, физической и специальной подготовленности. На занятиях по специальной подготовке обеспечивается необходимый кумулятивный эффект формирования высокой физической и специальной готовности к профессиональной деятельности судебных приставов.

#### Список литературы:

1) Аганов С.С. Факторы обеспечения информационной безопасности в сфере спорта высших достижений / С.С. Аганов, О.Е. Понимасов, С.М. Пылаев // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2023. № 1. С. 149-156.

2) Багина В.А. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе / В.А. Багина, О.А. Боровкова, О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 218-222.

3) Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.

4) Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов А.О., Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Понимасов О.Е. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.

5) Понимасов О.Е. Формализованные алгоритмы достижения компактности сложных дидактических проектов / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6(160). С. 182-186.

6) Понимасов О.Е., Аганов С.С., Краснов Е.А. Эффективность многозадачного обучения в решении конкретных образовательных задач / О.Е. Понимасов, С.С. Аганов, Е.А. Краснов // Правда и Закон. 2023. № 1 (23). С. 93-99.

УДК 378

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ,  
НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Переверзев Д.Д.<sup>1</sup>, Ильин В.В.<sup>1</sup>

1Кубанский государственный аграрный университет г,  
Россия, г. Краснодар

ANALYZING THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF  
STUDENTS WHO PARTICIPATE IN SPORTS COMPARED TO STUDENTS  
WHO DO NOT PARTICIPATE IN PHYSICAL EDUCATION

Pereverzev D. D.<sup>1</sup>, Ilyin V.V.<sup>1</sup>

1 Kuban State Agricultural University, Russia, Krasnodar

Аннотация: В наше время активность людей падает с каждым годом. Особенно этому подвержены студенты, которые проводят много времени сидя на занятиях и во время выполнения домашних заданий. Это в свою очередь приводит к ухудшению здоровья в раннем возрасте и менее активной позиции в жизни. Данная статья рассматривает взаимосвязь между физической активностью студентов и их успехом в различных сферах. В ходе исследования были изучено влияние спорта на качество жизни студентов.

Ключевые слова: Физическая активность, спорт, уровень жизни, активность студентов

Annotation: Nowadays, people's activity decreases every year. Students are especially prone to this, who spend a lot of time sitting in classes and while doing homework. This in turn leads to poor health at an early age and a less active attitude in life. This article examines the relationship between students' physical activity and their success in various areas. The study examined the impact of sports on students' quality of life.

Key words: Physical activity, sports, standard of living, student activity

В последние десятилетия наблюдается заметный и возрастающий интерес к физической культуре и спорту. Однако, несмотря на активное продвижение физической активности и её положительного влияния на здоровье, остаётся острый и неразрешенный вопрос о воздействии занятий

спортом на показатели здоровья студентов в сравнении с теми, кто не участвует в физической культуре.

Цель данной статьи - детально проанализировать и сравнить показатели физического здоровья студентов, вовлеченных в спортивную деятельность, с теми, кто не практикует физическую активность, а также оценить влияние физической культуры на их общее благополучие.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в сохранении и укреплении здоровья. Они способствуют физическому развитию, повышению общей физической формы и улучшению здоровья. Более того, физическая активность положительно сказывается на психологическом благополучии и улучшает качество жизни.

Молодежь, включая студентов, является важной группой для изучения влияния физической активности и спорта на здоровье. Проведение данного исследования позволит оценить, как занятия спортом влияют на показатели физического здоровья студентов, а также выявить важность физических упражнений в их жизни.

Для выполнения данного исследования были проанализированы научные статьи, опубликованные как зарубежными, так и отечественными изданиями, и на основе полученных результатов были сделаны соответствующие выводы. В первом проанализированном исследовании изучали разницу заболеваний студентов университета физической культуры и спорта г. Омска.[3] В анкетном опросе приняли участие 250 студентов (165 юношей и 85 девушек) 2 и 3 курсов факультетов спорта, гуманитарного, туризма, рекреации и реабилитации СибГУФК. Средний возраст студентов 2 курса составил  $18,9 \pm 0,73$  года. Из них 153 человека (104 юноши и 49 девушек) занимающихся и 97 человек (62 юноши и 35 девушек) не занимающихся спортом. Результаты проведенного исследования сообщают о том, что у студентов физкультурного вуза чаще других встречались синдромы, характеризующие состояние психической сферы (астенический, психастенический, невротический). Частота встречаемости синдромов, характеризующих состояние психической сферы, у юношей-спортсменов меньше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Также у спортсменов отмечена более низкая частота проявления вегетососудистого, оториноларингологического, анемического и сердечно-сосудистого синдромов.[3]

Другие исследователи изучали влияние силовых тренировок на сон.[1] По результатам исследования обнаружилось, что силовые тренировки улучшают многие показатели сна: лучшая и более продолжительная глубокая часть сна, продолжительность сна, количество пробуждений за ночь, скорость засыпания, ощущения при пробуждении, активность во время сна, замеренная акселерометром, качество сна по субъективным ощущениям и тд.[1] Основываясь на этом можно сделать вывод, что физическая активность у студентов тоже намного улучшит качество сна, а значит и продуктивность в обучении и других жизненных аспектах.



Третья статья, взятая для анализа показывает зависимость между силовыми тренировками и самочувствием человека с симптомами депрессии.[4] Упражнения с отягощениями ассоциировались со значительным уменьшением депрессивных симптомов при умеренном среднем эффекте. Из этого можно сделать вывод, что физическая активность и силовые тренировки в особенности улучшают эмоциональное состояние студентов.

В результате анализа статей и исследований были получены следующие результаты:

- физическая активность, в частности силовые тренировки заметно улучшают качество сна, что в свою очередь приводит к улучшению многих других сфер жизни студента;

- студенты, занимающиеся спортом, меньше подвержены симптомам психических заболеваний. Это приводит к большей работоспособности, а, следовательно, и продуктивности, а также в целом улучшает качество всех сфер жизни студента;

- занятия спортом улучшают настроение и самочувствие студентов;

- занятия по физической культуре в вузах, включающие основы силовой подготовки, помогают студентам улучшать и совершенствовать свои показатели физического развития и общего состояния здоровья, а также повышают качество жизни студентов и их силовые способности.[4]

На основе проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

- Занятия спортом имеют положительное влияние на показатели физического здоровья студентов. Спортивная активность способствует улучшению качества сна, повышению уровня физической активности и улучшению функциональных показателей. [5]

- Студенты, занимающиеся спортом, показывают лучшие результаты в аспектах физического здоровья по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой.

- Необходимо продолжать поощрять и поддерживать студентов в их участии в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой, так как это способствует улучшению их общего здоровья и благополучия. [2]

- Дальнейшие исследования в этой области могут сосредоточиться на более детальном анализе различных видов спорта и их влиянии на различные аспекты физического здоровья у студентов.

В целом, результаты этого исследования подтверждают важность включения физической активности в повседневную жизнь студентов для поддержания и улучшения их физического здоровья. Занятия спортом способствуют снижению риска развития различных заболеваний, повышению энергии и жизненного тонуса, а также улучшению психологического благополучия.

На основании вышеизложенного, следующие предложения могут быть сделаны:

- Университетам и образовательным учреждениям следует обеспечить доступность и разнообразие спортивных программ и мероприятий для студентов, поощрять их активное участие в спорте.

- Необходимо проводить информационные кампании и мероприятия, направленные на повышение осведомленности студентов о положительном влиянии физической активности на здоровье и привлекательности занятий спортом.

- Важно поддерживать студентов в их спортивных усилиях, предоставлять необходимые ресурсы, тренерскую поддержку и социальную поддержку для поддержания их мотивации и участия в спортивных мероприятиях. [6]

- Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов занятий спортом на физическое и психологическое здоровье студентов, а также на разработке индивидуализированных программ тренировок и подходов для максимального использования потенциала физической активности.

В результате анализа показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, становится ясно, что спортивная активность играет фундаментальную роль в их общем благополучии и здоровье. Регулярные тренировки способствуют улучшению физической формы, выносливости и психологического состояния студентов. Поэтому, продвижение физической культуры и спорта среди студентов является важной задачей для создания здорового и активного общества молодежи.

#### Список литературы:

1. Ana Kovacevic, Yorgi Mavros, Jennifer J. Heisz, Maria A. Fiatarone Singh The effect of resistance exercise on sleep: A systematic review of randomized controlled trials – 2018 – 52-68с.
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В - Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения – 2019 – 326-328с.
3. Любошенко Т.М., Флянку И.П., Ляпин В.А. Сравнительная характеристика нарушений здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом – 2016
4. Усенко А. И., Ильницкая Т. А., Сень С. В., Кузнецова З. В. - Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов – 2021 – 431с.
5. Федотова Г. В., Белова В. А. - Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов – 2021 – 357с.
6. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. – Физическая культура и спорт в современной России – 2013 – 193-194с.

УДК 159.944.3

# ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Шленков А.В.<sup>1</sup>, Щепин С.Е.<sup>1</sup>, Шленков А.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации Россия, Санкт-Петербург

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения Россия, Санкт-Петербург

Аннотация: Рассмотрены факторы оказывающие психотравмирующее влияние на эмоциональное состояние спортсменов на этапе углубленной спортивной тренировке. Изучена особенность проявления эмоционального выгорания спортсменов в спортивной деятельности и в быту. Предложены практические рекомендации по уменьшению влияния процесса эмоционального выгорания на спортивную деятельность спортсмена.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивное совершенствование, эмоциональное выгорание, спортивная тренировка

Effect of stress factors in sports activity on athlete's emotional burnout.

Shlenkov A.V.<sup>1</sup>, Shchipin S.E.<sup>1</sup>, Shlenkov A.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Saint Petersburg military institute of the national guard of the Russian Federation, Russia, Saint Petersburg

<sup>2</sup>Saint Petersburg state university of aerospace instrumentation Russia, Saint Petersburg

Annotation: This study examines factors that exert a psychotraumatic influence on the emotional state of athletes during the phase of intensive sports training. It explores the peculiarities of emotional burnout manifestation among athletes in their sporting activities and daily life. Practical recommendations are provided to mitigate the impact of the emotional burnout process on an athlete's sports performance.

Keywords: general physical training, special physical training, sports improvement, emotional burnout, sports training

## Введение

Большинство тренерских планов по видам спорта опираются на подготовку спортсменов, используя такие разделы как общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и тактико-специальная подготовка. Задачами реализации данных разделов являются: развитие физических качеств спортсмена, совершенствование двигательных навыков, характерных данному виду спорта, формирование необходимой тактико-специальной подготовки спортсмена. Развитие общих физических качеств, таких как максимальная сила, силовая выносливость, способность организма сопротивляться длительным физическим нагрузкам, межмышечная координация и координация тела в пространстве, а также многие другие качества, является базовым для развития специальных физических качеств, присущих конкретному виду спорта. Без развития общих физических качеств,

становится маловероятно развитие специальных физических качеств или их развитие становится затруднительно. Большое количество работ посвящено изучению влияния физической готовности спортсмена на формирование и развитие специальных двигательных и физических качеств [1,2,3,4]. Но можно также видеть, как такой важный элемент в подготовке спортсмена, как психологический, незаслуженно остается без внимания. Часто, в теоретической и психологической подготовке спортсмена уделяется внимание тактике взаимодействия с соперником, распределению сил на протяжении дистанции, управлению невербальными, паравербальными сигналами для оказания суггестивного влияния, как на соперника, так и на судейство. Но в процессе длительного выполнения физических упражнений упускается важный элемент, такой как психологическая рекреация. Не развиваются навыки переключения внимания, эмоциональной разгрузки спортсмена, использования стимулов, позволяющих компенсировать эмоциональное пресыщение, вызванное тренировочным процессом. И как результат, в полный рост встает проблема эмоционального выгорания спортсмена. Сначала, это проявляется в нежелании полностью выкладываться на тренировке, выполнять с полной отдачей каждое упражнение, проходить каждую дистанцию, строго следуя указаниям тренерского состава. Затем можно наблюдать «уход в болезнь», пропуски тренировок, уклонение от выполнения заданий тренера, выполнение их как проще, а не как нужно. Основа проблемы здесь уходит своими корнями в необходимость задействовать волевые механизмы, необходимость мобилизации физических и психических сил, необходимость строго следовать режиму дня, что лишает человека обычных радостей, таких как побольше поспать, отдохнуть, сходить на развлекательные мероприятия и многие другие.

Особое значение на эмоциональное выгорание оказывают психотравмирующие факторы, такие как проигрыш сопернику на важных соревнованиях, переход в другую возрастную группу и, как результат, необходимость бороться с более подготовленными спортсменами. Также не следует снимать со счетов физические травмы, систематическое переутомление, необходимость ежедневно задействовать волевые процессы, мобилизуя ресурсы организма, монотонность в спортивной деятельности, необходимость в постоянном самосовершенствовании с ориентацией на лучшие достижения, использование инновационных методик тренировок, часто ломая выработанные навыки прохождения дистанции или сформированные двигательные умения.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной и физической энергии, когнитивных (познавательных) способностей, проявляющийся в симптомах умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения от выполненной работы.

Эмоциональное выгорание в спорте – это своего рода защитная реакция организма на чрезмерное расходование энергетических ресурсов и

возможностей спортсменов. Погоня за результатом, максимализм в спортивной деятельности и страх проиграть являются катализатором в эмоциональном выгорании. Удовлетворение от побед не компенсирует утомление и переутомление спортсмена, длящиеся годами, если со стороны тренера или спортивного психолога не проводится профилактическая работа по устранению негативных факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания. Этот процесс развивается, усиливая свое влияние на тренировочный процесс. У каждого человека есть свой предел, ограничивающий его способность в устойчивости к эмоциональному выгоранию.

Главная причина эмоционального выгорания спортсмена – постоянное напряжение физических и эмоциональных ресурсов организма из-за требований, которые ему предъявляются тренерским составом, спортивной действительностью, собственными желаниями, семьей или обществом, что в конечном счете приводит к эмоциональному переутомлению, нарушая сбалансированность психических сил организма.

Современной спортивной психологией выделяется ряд ключевых стрессовых факторов, наиболее часто проявляющихся в жизнедеятельности спортсменов, при этом имеющих значимый вес при развитии синдрома эмоционального выгорания.

Во-первых, в командных видах спорта, где спортсмены взаимодействуют друг с другом без возможности отдохнуть и переключиться от общения с членами команды, а также с тренерским штабом и рядом специалистов, обеспечивающих их физическое состояние, происходит пресыщение общением. Часто, эмоциональное выгорание усиливается недостатком времени на отдых, наличием негативного воздействия со стороны соперников и средств массовой информации, оказывающих эмоциональный прессинг на спортсмена. Не обустроенность быта, отсутствие социальной поддержки способствуют накоплению раздражённости и общего недовольства, что выражается в эмоциональном дискомфорте, что приводит к эмоциональному выгоранию.

Во-вторых, существуют отдельные виды спорта, где уровень риска высок и требует большей концентрации внимания за своими действиями и действиями, находящимися рядом партнёров. Поэтому спортсмен вынужден постоянно повышать профессиональное мастерство или поддерживать физическую готовность, должен быть собранным, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

В-третьих, эмоциональное выгорание активно развивается в случае постоянного дефицита времени для завершения плановых дел не только в спортивной деятельности, но и в повседневной при решении личных задач, проблем и исполнении желаний.

Элементы, препятствующие возникновению и развитию эмоционального выгорания спортсменов, и повышению уровня морально-психологической устойчивости:

- регулярный отдых
- разнообразие в физической активности, позволяющее использовать в тренировочном цикле смежные виды спорта
- полноценный сон
- развитие собственных талантов и интересов, увлечений и хобби
- активность в профессиональной среде, развитие инициативы в тренировочном процессе
- наличие времени и возможности для общения с близкими и людьми, не связанными со спортивным кругом общения спортсмена

Таким образом, профессиональный стресс в спортивной деятельности является логичным следствием завышенных требований, предъявляемых как самими спортсменами к себе, так и их окружением, нехваткой энергетических ресурсов и возможностей для восстановления физических и психических сил.

### Организация и методы исследования

В исследовании участвовали бобслеисты: 24 кандидата в мастера спорта, 6 мастеров спорта, 3 мастера спорта международного класса, всего опрошено 31 человек. В первой части исследования был проведен опрос для определения выраженности эмоционального выгорания.

Всем опрошенным была предложена методика на определение уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, включающая в себя 84 вопроса. Сначала интерпретация проводилась по отдельным симптомам с целью определения ведущих симптомов, в заключительной части по сформировавшимся фазам развития эмоционального стресса.

Далее, со спортсменами был проведен опрос для изучения особенностей влияния стрессовых воздействий в их виде спорта на эмоциональное выгорание спортсмена в сфере его спортивной карьеры. Полученные результаты ранжировались от 0 – фактор полностью отсутствует и до 30 – фактор максимально выражен у спортсмена. Полученные результаты подвергнуты корреляционному анализу для уточнения связи спортивных стрессовых воздействий конкретного вида спорта на эмоциональное выгорание.

### Результаты исследования

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции, характеризующие связь эмоционального выгорания со спортивным стрессовым воздействием

Факторы (стрессовые воздействия)	Коэффициент Спирмена	Характеристика связи
Необходимость постоянно поддерживать высокую физическую форму, совершенствовать спортивное мастерство	0,91	сильная, прямая
Хроническая психоэмоциональная напряженность	0,84	сильная, прямая
Высокий уровень личного риска, опасность при выполнении спортивных упражнений	0,72	сильная, прямая
Ограниченность времени на отдых. Хроническая усталость.	0,70	сильная, прямая

Высокая степень ответственности перед тренерским коллективом и членами команды	0,68	прямая
Монотонность работы в условиях спортивной тренировки	0,66	прямая
Взаимоотношения с членами спортивной команды	-0,52	обратная
Влияние негативных воздействий со стороны соперников	0,03	нет связи

Как видно из таблицы 1, значимыми оказались связи показателя эмоционального выгорания при  $p \leq 0,05$  (сформированная фаза эмоционального выгорания) спортсменов бобслеистов с такими психотравмирующими факторами спортивной деятельности как: «Необходимость постоянно поддерживать высокую физическую форму», «Хроническая психоэмоциональная напряженность», «Высокий уровень личного риска, опасность при выполнении спортивных упражнений», «Ограниченность времени на отдых. Хроническая усталость». На этапе формирования фазы эмоционального выгорания «Высокая степень ответственности перед тренерским коллективом и членами команды», «Монотонность работы в условиях спортивной тренировки». Не показаны значимые связи между фазами эмоционального выгорания и стрессовым фактором спортивной деятельности «Влияние негативных воздействий со стороны соперников».

Спортсмены, показавшие наибольшие показатели в эмоциональном выгорании в области спорта характеризовали свое состояние в спортивной деятельности следующими характеристиками:

- «Пропажа интереса к спортивной деятельности»;
- «Ощущение будто тебе это не нужно»;
- «Беспомощность и чувство ненужности себя в спорте, проблема самоопределения в дальнейшей деятельности»;
- «Каждый день похож на день сурка, тренировки превращаются в муку»;
- «Отношение к любым соревнованиям не как к битве за адреналин и эмоции, а как тяжёлой рутине. Мысли только об одном, быстрее бы это закончилось»;
- «Нарушение сна, что приводит к апатии и в как следствие к депрессии»

#### Заключение

Таким образом, эмоциональное выгорание спортсменов — это психическое явление, приобретаемое в ходе спортивной деятельности на фоне длительных физических и психических нагрузок. Данный феномен является выработанным личностью механизмом психологической защиты от стрессовых воздействий спортивной деятельности.

Рекомендации, которые можно предложить спортсменам и тренерскому составу:

- Необходима полноценная поддержка семьи, и помощь спортивного психолога для определения индивидуальных реабилитационных программ;
- Независимость от спортивных результатов, необходимо иметь профессию (деятельность), которая в случае ухода из спортивной деятельности будет обеспечивать материальную независимость;
- Иметь качественный отдых;
- В процессе тренировочного процесса переключать своё внимание на деятельность, приносящую положительные эмоции.

#### Список литературы:

1. Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – 620 с. – ISBN 978-5-9904619-6-3. – EDN UVTDYW.

2. Бабушкин, Г. Д. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 358 с. – ISBN 978-5-4487-0705-6. – EDN FDFHZZ.

3. Головинов, В. А. Тенденции и перспективы развития бобслея в олимпийском цикле 2014-2018 года / В. А. Головинов, В. Б. Парамзин // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 13. – EDN YMPNAD.

4. Мамедова, Е. Э. Особенности планирования специальной подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта бобслей в годичном цикле подготовки / Е. Э. Мамедова // МОЛОДЕЖНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ: сборник статей Международного учебно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 25 апреля 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 144-156. – EDN UEGRZE.

УДК 372.879.6

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАБОРАТОРНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ВКЛЮЧЕНИЮ В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ ПРИКЛАДНОЙ ИГРЫ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ БИАТЛОН»

Румба Ольга Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор  
Павлова Анна Дмитриевна, старший преподаватель  
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Россия, Якутск



LABORATORY EXPERIMENT RESULTS ON THE INCLUSION  
OF AN APPLIED GAME «INTELLECTUAL BIATHLON»  
INTO THE CONTENT OF BULLET SHOOTING CLASSES  
Rumba Olga Gennadiyevna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Pavlova Anna Dmitrievna, senior lecturer  
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia,  
Yakutsk

Аннотация: В статье представлены результаты лабораторного эксперимента по включению в содержание занятий по пулевой стрельбе прикладной игры «Интеллектуальный биатлон» (далее – ИБ). ИБ относится к динамическим играм преследования «СОНОР», развиваемым в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия) с 90-х гг. XX века. Прикладной аспект игры состоит в том, что её участники обозначают свои передвижения, по-игровому полю выстрелами из пневматической винтовки по допустимым для совершения хода ячейкам. Лабораторный эксперимент проводился в 2022-23 уч.г. в стрелковом тире на базе Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ). В нём приняли участие 69 студентов СВФУ нефизкультурных специальностей, из которых было сформировано три группы – две экспериментальные и контрольная. В экспериментальных группах апробировались два варианта методики занятий ИБ, в контрольной – игра не применялась. В ходе исследования были использованы следующие методы: лабораторный эксперимент, контрольные испытания, опрос в виде анкетирования, анализ документов учёта учебной работы, методы математико-статистической обработки данных. Результаты лабораторного эксперимента показали положительное влияние прикладной игры ИБ на точность стрельбы и посещаемость занятий у студентов одной из экспериментальных групп, что свидетельствует о перспективности дальнейшей методической разработки организационных аспектов её применения в занятиях.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре, пулевая стрельба, прикладная игра «Интеллектуальный биатлон», динамические игры преследования «СОНОР», содержание физкультурных занятий, организационно-методические аспекты физкультурных занятий, студенты нефизкультурных специальностей, лабораторный эксперимент, контрольные испытания, анкетирование.

Abstract: The article presents the results of a laboratory experiment on the inclusion of the applied game “Intellectual Biathlon” (hereinafter – IB) in the content of bullet shooting classes. IB refers to the dynamic pursuit games “SONOR” which have been developed in educational institutions of the Republic of Sakha (Yakutia) since the 90s of the twentieth century. The applied aspect of the game is that its participants indicate their movements on the playing field with air rifle shots at the cells allowed for making a move. The laboratory experiment was conducted in the

2022-23 academic year in the shooting range of the Institute of Physical Culture and Sports of North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov (hereinafter – NEFU). 69 NEFU students of non-physical education area of study took part in it, who formed three groups: two experimental and a control one. In the experimental groups, two variations of the IB training methodology were tested, while in the control group, the game was not applied. The following methods were used in the course of the study: laboratory experiment, control tests, questionnaire survey, analysis of educational work accounting documents, methods of mathematical and statistical data processing. The results of the laboratory experiment showed a positive effect of the applied IB game on shooting accuracy and attendance of classes among students of one of the experimental groups, which indicates the prospects for further methodological development of organizational aspects of its application in classes.

Keywords: elective disciplines in physical culture, bullet shooting, applied game “Intellectual biathlon”, dynamic pursuit games “SONOR”, the content of physical education classes, organizational and methodological aspects of physical education classes, students of non-physical education areas of study, laboratory experiment, control tests, questionnaires.

### Введение

В настоящее время в результате нескольких этапов трансформации федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее – ФГОС ВО) преподавание физической культуры в вузах осуществляется в объёме 400 часов в рамках двух дисциплин, одна из которых входит в цикл базовых (обязательных) дисциплин в объёме 72 часа, другая – в элективный цикл дисциплин по выбору в объёме 328 часов [1, 4, 7]. Данное разделение предоставляет значительную свободу в выборе содержания физкультурных занятий, поскольку позволяет соотносить его как с материальными возможностями вуза, так и с индивидуальными предпочтениями студентов. В связи с этим всё большее распространение получает обучение студентов физической культуре на основе избранного вида спорта, реализуемое в рамках элективных дисциплин [4, 7]. Причём данный подход доступен практически для всех студентов, отнесённых к 1-ой или 2-ой группам здоровья, а не только для тех, которые, согласно ранее действовавшему подходу, могли быть причислены к спортивному отделению.

В Северо-Восточном федеральном университете (далее – СВФУ) на кафедре «Физическое воспитание» Института физической культуры и спорта с 2018 года в рамках элективной дисциплины функционирует секция по пулевой стрельбе, в которую могут зачисляться все желающие студенты, независимо от направления обучения. В рабочую программу по пулевой стрельбе входит обучение стрельбе из пневматической винтовки по стандартным мишеням. Однако в 2022-23 уч.г. с целью повышения интереса студентов к занятиям стрельбой, а также с целью выявления эффективных методов обучения стрельбе был проведён лабораторный эксперимент по

включению в содержание занятий *прикладной игры «Интеллектуальный биатлон»* [2].

Прикладная игра «Интеллектуальный биатлон» (далее – ИБ) принадлежит семейству игр ЖИПТО (*JIPTO*, с фр. *Jeux Intellectuels de Poursuite pour Tous* – интеллектуальные игры преследования для всех), разрабатываемых с 1988 года профессором Григорием Васильевичем Томским – доктором физико-математических наук, юристом по международному праву, членом Союза писателей Франции, президентом федерации ФИДЖИП, вице-президентом ассоциации ЕВРОТАЛАНТ, который в период 1992-2005 годов являлся экспертом высшей категории сектора образования ЮНЕСКО и Постоянным представителем от Международной организации ФИДЖИП в ЮНЕСКО [2, 6, 9]. В Республике Саха (Якутия) игры семейства ЖИПТО более известны как *динамические игры преследования «СОНОР»* (от якутск. – преследователь, охотник). Первые экспериментальные площадки по их апробации были созданы в 1992-1995 гг. на базе школ и детских садов, после чего были также открыты в МБОУ «1-Жемконской СОШ имени П.С. Скрябина» Хангаласского улуса РС(Я) и во Дворце детского творчества г. Якутска [3, 6].

В 2017 г. в рамках исследований по апробации ИБ в огневой подготовке кадет, осуществляемых сотрудниками Научно-исследовательского центра Военного института физической культуры, руководителем проекта О.Г. Румба было дано следующее научное определение данной прикладной игры: интеллектуальный биатлон (ИБ) – это спортивная версия интеллектуальной командной игры преследования, в которой пятеро играющих должны уйти от преследователя, обозначая свои передвижения по игровому полю выстрелами из пневматической винтовки по допустимым для совершения хода ячейкам [8].

ИБ имеет строгие правила, в соответствии с которыми проводятся турниры и соревнования разного уровня. Сущность игры состоит в передвижении игроков двух противоборствующих команд по игровому полю посредством выстрелов из пневматической винтовки по допустимым для совершения хода ячейкам. В качестве оборудования используются винтовка пневматическая стандартная МР-512 и установленная на дистанции 10 м мишень, содержащая 255 шестиугольных ячеек (наподобие сот), расположенных в 15 рядов из 17-ти ячеек [6, 8, 9].

В ходе проведения лабораторного эксперимента по включению в содержание физкультурных занятий со студентами СВФУ прикладной игры ИБ предполагалось, что варьирование мишеней в игровом поле, слаженные командные взаимодействия обучающихся, продумывание тактики игры и общее стремление к победе в ней будут способствовать формированию навыков стрельбы, улучшению точности стрельбы, повышению интереса к занятиям, увеличению мотивации к ним, социализации членов группы.

Организация и методы исследования

Лабораторный эксперимент по включению в содержание физкультурных занятий со студентами прикладной игры ИБ проводился в 2022-23 уч.г. в стрелковом тире на базе Института физической культуры и спорта СВФУ. Было сформировано три группы студентов: экспериментальная группа №1 (ЭГ-1, n=12), в которой апробировался вариант методики №1; экспериментальная группа №2 (ЭГ-2, n=14), в которой апробировался вариант методики №2; контрольная группа (КГ, n=43), в которой прикладная игра ИБ не применялась.

Экспериментальные занятия в ЭГ-1 и ЭГ-2 начались с четвёртого занятия – в сентябре 2022 года и завершились в мае 2023 года. Игра ИБ практиковалась один раз в неделю – на одном из двух занятий по физической культуре, предусмотренных расписанием (всего 28 учебных недель). Вариант методики №1 (ЭГ-1) характеризовался следующим: дистанция стрельбы начиналась с 5-ти метров с увеличением на метр через каждые три занятия и доведением её до 10-ти метров на 17-ом занятии (стандартная дистанция для стрельбы). На каждом занятии на ИБ выделялось 30-45 минут – продолжительность варьировалась в зависимости от этапа обучения. Мишени А3 стреляли в течение девяти занятий, после чего они были заменены мишенями А2 – на оставшиеся 15 занятий. Вариант методики №2 (ЭГ-2) характеризовался следующим: дистанция стрельбы начиналась с 6-ти метров (шесть занятий, из которых первые три – из положения сидя), далее переходили на 8 метров (шесть занятий), далее переходили на 10 метров (с 13-го занятия и до окончания обучения). На каждом занятии на ИБ выделялось 30 минут, продолжительность не варьировалась. Мишени А3 стреляли в течение 12-ти занятий, далее заменяли их на А2. Таким образом, различие в методиках заключалось в вариантах и динамике изменения дистанции стрельбы; в продолжительности игры; в порядке варьирования размеров мишеней; в применённых на этапе обучения исходных положениях тела.

Исследование было проведено с использованием следующих *методов*: лабораторный эксперимент, контрольные испытания, опрос в виде анкетирования, анализ документов учёта учебной работы, методы математико-статистической обработки данных.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Основные результаты лабораторного эксперимента представлены в таблицах 1-3 и на рис. 1-2.

Одним из важнейших для оценки экспериментальной работы результатов является показатель точности стрельбы студентов. Точность стрельбы измерялась в каждой группе один раз в неделю – в конце занятия, в содержание которого ИБ не входил. Всего за период 2022-23 уч.г. было получено 28 контрольных срезов в каждой группе (рис. 1).

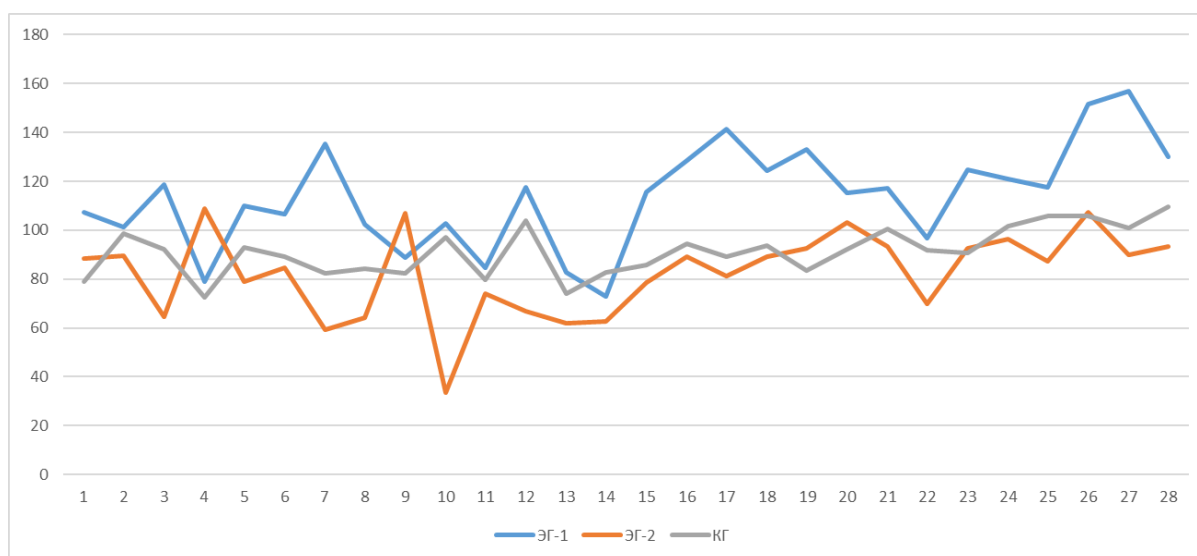


Рисунок 1 – Средние показатели точности стрельбы студентов СВФУ в ходе лабораторного эксперимента по включению в содержание физкультурных занятий ИБ (один контрольный срез в неделю)

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась путём выведения для каждой группы средних результатов в стрельбе в I семестре (9 контрольных точек), во II семестре (19 контрольных точек) и общего за год (28 контрольных точек). Для рассчитанных показателей была проведена оценка достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента. Согласно данным, представленным в таблице 1, наиболее заметный прирост точности стрельбы произошёл в ЭГ-1: 105 очков в I семестре и 118 – во II. Средний результат за год составил 114 очков, и это достоверно выше, чем в ЭГ-2 и КГ. В ЭГ-2 на протяжении года показатель точности стрельбы практически не изменился: 83 очка в I семестре, 82 – во II семестре и в среднем за год. Интересно, что годовой результат ЭГ-2 достоверно ниже, чем в КГ, в которой зафиксированы достоверные различия между показателями I и II семестров: 86 и 94 очка соответственно. Средний показатель за год составил 91 очко, что достоверно ниже, чем в ЭГ-1, и достоверно выше, чем в ЭГ-2.

Таблица 1 – Результаты оценки точности стрельбы студентов СВФУ в ходе лабораторного эксперимента по включению в содержание физкультурных занятий ИБ

Группа		I семестр (всего 9 контрольных точек)	II семестр (всего 19 контрольных точек)	Учебный год (всего 28 контрольных точек)	
				M±m	p между группами (по Стьуденту)
ЭГ-1 (n=12)	M±m	105,46±5,42	117,63±5,09	113,72±3,97*	ЭГ-1 и ЭГ-2: p≤0,01 ЭГ-1 и КГ: p≤0,01
	p	>0,05			
ЭГ-2 (n=14)	M±m	82,82±6,02	82,26±4,03	82,44±3,28*	
	p	>0,05			
	M±m	85,92±2,67*	93,86±2,27*	91,31±1,88*	

КГ (n=43)	p	≤0,05		ЭГ-2 и КГ: p≤0,05
Примечание: *Наличие достоверности различий по t-критерию Стьюдента				

Для анализа результатов оценки точности стрельбы важно учитывать показатели посещаемости занятий. Анализ данных журналов учёта учебной работы свидетельствует, что именно студенты ЭГ-1 лучше студентов двух других групп посещали учебные занятия (рис. 2). В частности, за год каждым студентом ЭГ-1 пропущено в среднем по 10 занятий в секции по пулевой стрельбе, что соответствует 13,74%. В ЭГ-2 пропущено в среднем по 17 занятий (23,26%), в КГ – по 18 занятий (23,73%). Показатели посещаемости занятий в ЭГ-1 достоверно выше, чем в ЭГ-2 и КГ (по t-критерию Стьюдента).

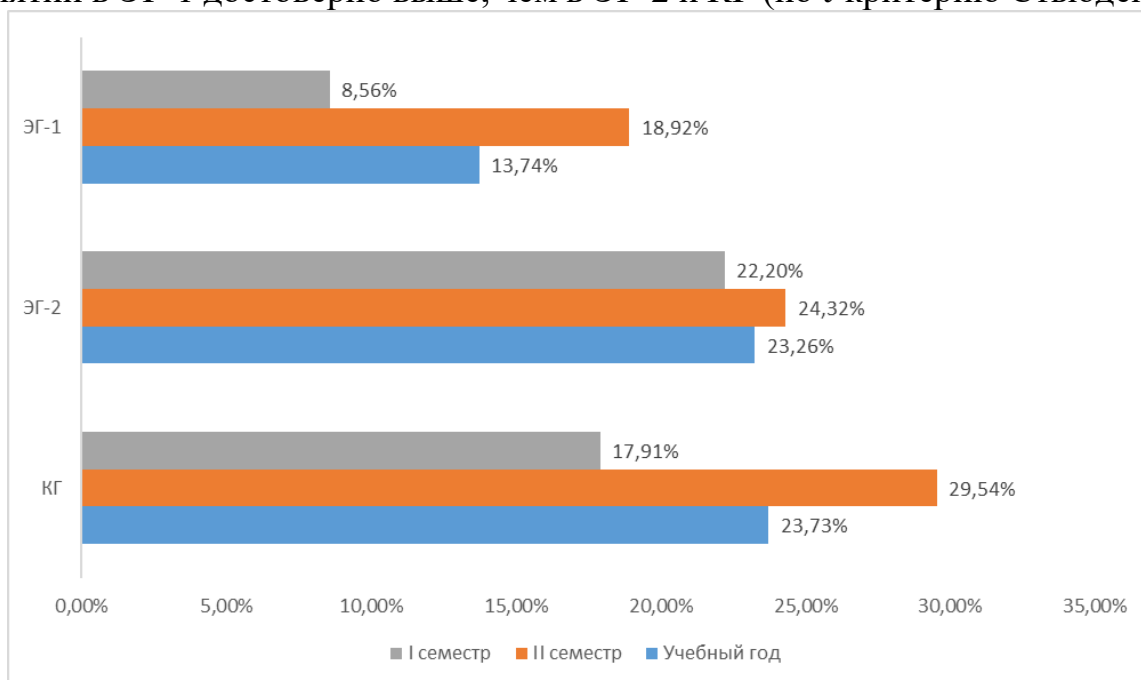


Рисунок 2 – Процент пропусков физкультурных занятий студентами СВФУ в ходе лабораторного эксперимента по включению в их содержание ИБ

В таблице 3 представлены результаты оценки личностной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, полученные с использованием стандартизированного опросника [5] до и после лабораторного эксперимента (в сентябре 2022 г. и в мае 2023 г.).

Согласно полученным данным, в ЭГ-1 незначительно снизилась значимость 10-ти мотивов из 15-ти и возросла значимость трёх: игры и развлечения, долженствования, двигательной активности. Первым по значимости (1-й ранг) в этой группе до эксперимента являлся мотив самосовершенствования, после эксперимента – два мотива: самосовершенствования и удовольствия от движений. Последним по значимости (15-й ранг) до эксперимента являлся мотив подражания, после эксперимента – оценки окружающих.

В ЭГ-2 незначительно возросла значимость 13-ти мотивов и снизилась значимость одного: самосохранения здоровья. Первым по значимости (1-й ранг) в этой группе до эксперимента являлся мотив общения, после эксперимента – самосовершенствования. Последним по значимости (15-й ранг) как до, так и после эксперимента сохранился мотив доминирования.

В КГ незначительно снизилась значимость семи мотивов и возросла значимость пяти: доминирования, соперничества, долженствования, подражания, двигательной активности. Первым по значимости (1-й ранг) в этой группе до и после эксперимента сохранился мотив самосовершенствования. Последним по значимости (15-й ранг) сохранился мотив подражания.

Вместе с тем, в результате сопоставления показателей мотивации по t-критерию Стьюдента достоверных различий не выявлено.

Таблица 3 – Результаты оценки личностной мотивации студентов СВФУ к занятиям физической культурой и спортом до и после лабораторного эксперимента по включению в их содержание ИБ

Мотивы занятий физической культурой и спортом	ЭГ-1 (n=12)			ЭГ-2 (n=14)		КГ (n=43)	
		балл	ранг	балл	ранг	балл	ранг
Самосохранение здоровья	до	4,08	3	3,89	3	3,84	4
	после	3,88	4	3,86	5	3,78	3
Самосовершенствование	до	4,45	1	3,86	4	4,09	1
	после	4,08	1	4,21	1	3,94	1
Двигательная активность	до	3,67	7	3,21	7	3,23	9
	после	3,71	7	3,54	7	3,29	9
Долженствование (внутренний аспект)	до	3,38	11	2,82	13	2,87	13
	после	3,50	9	3,14	14	2,95	12
Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	до	2,88	14	3,14	9	2,99	12
	после	2,38	15	3,25	11	2,91	13
Приобретение практических навыков	до	4,00	6	3,64	6	3,85	3
	после	3,88	4	3,82	6	3,69	5
Общение	до	4,13	2	4,00	1	3,93	2
	после	3,88	4	4,04	3	3,83	2
Доминирование	до	3,38	11	2,64	15	3,17	10
	после	3,25	11	3,06	15	3,27	10
Физкультурно-спортивные интересы	до	3,50	9	2,79	14	3,10	11
	после	3,08	13	3,36	9	3,02	11
Соперничество	до	3,25	13	2,86	11	3,29	8
	после	3,17	12	3,25	11	3,38	8
Удовольствие от движений	до	4,08	3	3,71	5	3,66	6
	после	4,08	1	4,07	2	3,66	6
Игра и развлечение	до	3,46	10	3,21	7	3,50	7
	после	3,67	8	3,54	7	3,50	7
Подражание	до	2,79	15	2,86	11	2,63	15
	после	2,79	14	3,25	11	2,71	15
Привычка	до	3,54	8	2,89	10	2,86	14
	после	3,42	10	3,32	10	2,85	14

Положительные эмоции	до	4,04	5	3,96	2	3,73	5
	после	4,00	3	3,96	4	3,73	4

### Заключение

Результаты лабораторного эксперимента по включению в содержание физкультурных занятий со студентами СВФУ прикладной игры ИБ свидетельствуют о перспективности дальнейшей методической разработки организационных аспектов её применения. Из двух апробированных вариантов методики более эффективным оказался вариант №1, о чём свидетельствуют достоверно более высокие показатели точности стрельбы и посещаемости занятий у студентов ЭГ-1. Вместе с тем, требуется дальнейшая работа по совершенствованию методики применения прикладной игры ИБ в рамках занятий по пулевой стрельбе со студентами. В частности, в ходе лабораторного эксперимента была выявлена целесообразность сокращения количества членов команды с шести человек (один «охотник», пять «убегающих») до четырёх (один «охотник», три «убегающих»), что связано с обеспеченностью оружием, динамикой игры (проводимой в ограниченное время), достаточностью студентов, присутствующих на занятии.

### Список литературы:

- 1) Агеевец А.В. Перспективы «оптимизации» дисциплины «Физическая культура» в вузах / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. №2(204). С. 3-9. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.2. p3-9.
- 2) Варламова Д.А. Исследование интереса студентов Северо-Восточного федерального университета к игре «Интеллектуальный биатлон» / Д.А. Варламова, Л.Е. Неустроева, А.Д. Павлова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. №5(207). С. 82-84. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5. p82-84
- 3) Голиков А.И. Педагогические условия развития математического мышления детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами динамических интеллектуальных игр преследования (ДИП): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Алексей Иннокентьевич Голиков. Якутск, 1997. 175 с.
- 4) Королев А.С. Спортизация в высшем образовании как следствие модернизации физического воспитания / А.С. Королев, О.Г. Барышникова, О.В. Овчинникова, А.О. Будовая // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2021. №10(200). С. 171-176. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.10. p171-176.
- 5) Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: Метод. рек. / М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др. М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003. 208 с. (С. 197-198).



6) Михайлов И.И. Интеллектуальный биатлон как средство развития и воспитания школьников / И.И. Михайлов, Л.М. Кокколова // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: Матер. IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 4 марта 2016 г.) / под ред. О.Н. Широкова [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С. 66-68.

7) Об особенностях обучения физической культуре на основе избранного вида спорта (на примере Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I) / Т.Е. Веселкина, К.Л. Лукьяненко, О.Г. Румба, С.В. Кононов // Культура физическая и здоровье, 2023. №3(87). С. 48-54.

8) Румба О.Г. Интеллектуальный биатлон как средство формирования навыков стрельбы у кадет / О.Г. Румба, А.В. Кузьменко, Б.Д. Болотов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, 2017. №3. С. 48-54.

9) Томский Г.В. Организация занятий по интеллектуальному биатлону: Методическое пособие / Г.В. Томский, И.И. Михайлов. Усть-Каменогорск: Изд-во КФ Центра, 2012. 23 с.

**СЕКЦИЯ 7.**  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ОПОРОЙ НА ПРИНЦИПЫ**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**(Памяти Д.Н. Давиденко)**

УДК 796

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ЙОГА, КАК**  
**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА**  
Халилова Л.И., Комиссарчик К.М., Николенко О.А., Лешева Н.С.

Санкт - Петербургский государственный педиатрический  
медицинский университет (СПбГПМУ), Россия, Санкт - Петербург  
**HEALTH SWIMMING AND YOGA AS PREVENTION OF SPINE DISEASES**  
Khalilova L.I., Komissarchik K.M., Nikolenko O.A., Lesheva N.S.  
St. Petersburg State Pediatric Medical University (SPbSPMU), Russia,  
St. Petersburg

**Аннотация:** Рассмотрен способ профилактики искривления позвоночника с помощью йоги и плавания. Основная направленность этих занятий - оздоровление организма, повышение уровня физической подготовленности. При выборе определенного вида спорта для профилактики и лечения людей с искривлением позвоночника важен правильный подход: индивидуальный подбор упражнений с учетом возможностей организма, постепенное наращивание нагрузки, контроль специалиста за техникой упражнений и их количеством.

**Ключевые слова:** йога, оздоровительное плавание, искривление позвоночника, физические упражнения, плавание

**Annotation:** A method for preventing curvature of the spine with the help of yoga and swimming is considered. The main focus of these classes is the improvement of the body, increasing the level of physical fitness. When choosing a certain sport for the prevention and treatment of people with curvature of the spine, the right approach is important: individual selection of exercises, taking into account the capabilities of the body, gradual increase in load, specialist control over the technique of exercises and their number.

**Key words:** yoga, recreational swimming, curvature of the spine, exercise, swimming

**Введение**

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается некоторая часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания, в том числе проблемы с позвоночником. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе. Большое количество заболеваний связано с проблемами позвоночника. Цель занятий такими студентами восстановление общей физической формы и функций пораженного сегмента позвоночника,

формирование навыков правильной осанки, создание мышечного корсета, сдерживание прогрессирования болезни. Научно доказано положительное профилактическое влияние водных процедур в бассейне на физиологическое состояние занимающихся при сколиозе, лордозе и кифозе, что объясняется снижением силы тяжести в воде [1-4]. «Где вода — там жизнь», гласит восточная мудрость. Трудно найти такое заболевание, при котором не оказалось бы целительным плавание. Занятие йогой улучшает общее самочувствие, гибкость и повышает подвижность суставов. Выполняются упражнения медленно без чрезмерной нагрузки на позвоночник и суставы, задействует различные группы мышц, возвращая телу природную функциональность. Занятия положительно сказываются на общем самочувствии, восстанавливают физическую форму, тренируют выносливость, и непосредственно влияют на костно-мышечную систему:

- улучшают кровообращение;
- увеличивают эластичность связок и мышечную силу;
- укрепляют мышечный каркас;
- способствуют формированию правильной осанки.

#### Организация и методы исследования

В соответствии с поставленными задачами под наблюдением находилось 46 девушек в возрасте от 17 года до 24 лет. Сравнительная характеристика занимающихся (возраст, заболевание, рост, масса, индекс Кетле), посещавших занятия зафиксирована в дневнике учета посещений.

Тестирование проводилось дважды в начале учебного года 2021-2022 г. для выявления показателей развития физических качеств и в конце учебного года для проверки эффективности разработанной нами методики занятий. Для обработки полученных результатов были использованы методы математической статистики.

На первом этапе мы проводили занятия йогой, которые были направлены на улучшение мобильности суставов (в том числе позвоночника), включающие в себя мобилизирующие техники, дыхательные практики, а также методики миофасциального релиза.

На втором этапе добавили занятия плаванием, направленные на тренировку основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног. Занятия проводили со студентами, относящимися к специальной медицинской группе и после прохождения медосмотра, под руководством специализированного инструктора и тренеров по йоге, при условии, что у занимающихся отсутствуют противопоказания.

#### Результаты исследования

Таблица 1. Показатели развития физических качеств у студентов на начало учебного года

Показатели	Данные в начале эксперимента	Данные в конце эксперимента	Степень достоверности
Массо-ростовой индекс (кг/см)	20,5	20,5+0,5	>0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	48,6±1,65	49,2±2,05	<0,05
Силовой индекс (%)	55	55+1	<0,05

Из таблицы 1 следует, что в показателях массо - ростового индекса достоверных различий на начало эксперимента не выявлено (>0,05), в показателях ЖИ также не выявлено достоверных различий.

Таблица 2. Прирост показателей физического развития студентов (в %) на конец учебного года

Показатели	Прирост, в %
Массо-ростовой индекс (МРИ)	2
Жизненный индекс (ЖИ)	4
Силовой индекс (СИ)	10

Результаты второго тестирования и математико-статистическая обработка их позволили получить достоверные различия

Разработанная нами программа для студентов специальной медицинской группы наиболее рационально реализуется путем поэтапного внедрения занятий йогой и плаванием с учетом удовлетворения их потребности в двигательной активности.

### Заключение

Система упражнений йоги содержит большое количество поз, выравнивающих позвоночник и укрепляющих спинные мускулы. Упражнения йоги применяются при остеохондрозе, сколиозе, кифозе, лордозе. Они оказывают укрепляющее, растягивающее и выпрямляющее действие на позвоночник.

Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Систематические занятия плаванием и йога совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Таким образом, опыт работы по данной методике позволил оценить эффективность применения йоги и плавания, разработать более совершенный подход к профилактике болезней позвоночника. Практическая значимость заключается в том, что внедрение разработанной программы способствовало реализации побудительных мотивов студентов специальной медицинской группы к занятиям в бассейне, позитивно отразилось на вовлеченности в оздоровительно-тренировочный процесс, способствовало улучшению психоэмоционального состояния и повышению физического и функционального состояния организма.

#### Список литературы:

1) Зайцев А.А. Особенности учебной и профессиональной мотивации у будущих специалистов в сферах сбережения и восстановления здоровья. / Зайцев А. А., Комиссарчик К.М., Халилова Л.И. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2020. №9 (187). С.466-474.

2) Иващенко В.П. Оценка эффективности информатизации как способа мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям лечебной физической культурой / Иващенко В.П., Митенкова Л.В., Халилова Л.И., Склярова И. В. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2019. №2 (168). С.164-168.

3) Сименьчук Т.А., Склярова И.В., Халилова Л.И., Митенкова Л.В. Роль врачебно-педагогического наблюдения в организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы // Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. С. 356-360.

4) Халилова Л.И., Крывиня Е.Н. Эффективность использования адаптированной йоги в реабилитации студентов специальной медицинской // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. 2015. С. 231-237.

УДК 378.

#### СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

Мельничук В. А.

Санкт-Петербургский университет МВД России  
Российская Федерация 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика  
Пилутова, д.1

#### CONTENT AND ORIENTATION OF PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION

Melnichuk V. A.

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation 198206, St. Petersburg, Pilyutova str., 1

Аннотация: Данная статья посвящена силовой выносливости как основному физическому качеству. В ней рассматриваются преимущества развития силовой выносливости для общего здоровья и достижения успеха в спорте. Также описываются основные принципы тренировок на силовую выносливость и рекомендации для достижения максимальной эффективности. В конце статьи подчеркивается важность консультации со специалистом перед началом тренировок и упоминается о том, что развитие силовой выносливости является ключевым для повышения уровня энергии, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и общей физической формы.

Ключевые слова: силовая выносливость, кардиотренировка, физические упражнения, здоровый образ жизни, физические качества спортивные тренировки.

Abstract: This article is devoted to strength endurance as the main physical quality. It examines the benefits of developing strength endurance for overall health and achieving success in sports. It also describes the basic principles of strength endurance training and recommendations for achieving maximum efficiency. At the end of the article, the importance of consulting with a specialist before starting training is emphasized and it is mentioned that the development of strength endurance is key to increasing energy levels, improving the functioning of the cardiovascular system and overall physical fitness.

Keywords: strength endurance, cardio training, physical exercises, healthy lifestyle, physical qualities of sports training.

## Введение

Силовая выносливость является одним из основных физических качеств, необходимых для достижения успеха в большинстве видах спорта, а также для общего здоровья и благополучия человека. Она представляет собой способность к сохранению максимальной силы в течение продолжительного времени [1].

Силовую выносливость спортсмена можно рассматривать как способность более эффективно, для конкретных условий производственной, спортивной или другой двигательной деятельности, преодолевать умеренное внешнее сопротивление. При этом имеется в виду разнообразный характер функционирования мышц: поддержание необходимой позы, повторное выполнение взрывных усилий, циклическая работа определенной интенсивности и др.

Силовая выносливость определяется как способность мышц к производству усилий в течение продолжительного времени, при этом сохраняя высокий уровень интенсивности работы. Она развивается путем тренировок, включающих в себя высокоинтенсивные упражнения и паузы между ними.

## Организация и методы исследования

Одним из главных преимуществ силовой выносливости является возможность улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Когда мы тренируемся на силовую выносливость, мышцы используют кислород более эффективно, что уменьшает нагрузку на сердце. Также улучшается циркуляция крови, что способствует более быстрому удалению отработанных продуктов из организма и сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Силовая выносливость также помогает улучшить общую физическую форму, что в свою очередь улучшает качество жизни. Улучшение физической формы повышает уровень энергии и самооценки, уменьшает стресс и повышает устойчивость к различным болезням.

Одним из самых популярных способов развития силовой выносливости является подъемы тяжестей. Это может быть выполнено в тренажерном зале с использованием гантелей или штанги, или дома с использованием собственного веса тела. Кроме того, силовая выносливость может быть развита путем выполнения высокоинтенсивных кардиотренировок, таких как бег, плавание и велосипедная езда.

Однако, чтобы достичь наилучших результатов, необходимо разнообразить свою тренировочную программу, включая в нее как силовые, так и кардио упражнения. Это поможет улучшить общую физическую форму, развивая силовую выносливость, а также улучшая кардиорезерв [2,3,4].

#### Результаты исследования

Для достижения максимальной эффективности тренировок на силовую выносливость, необходимо уделить внимание не только самим упражнениям, но и регулярности тренировок. Частота и продолжительность тренировок должны быть оптимальными, чтобы позволить мышцам восстановиться после нагрузки, а также предотвратить возможные травмы [5].

Тренировки на силовую выносливость могут быть включены в любую физическую программу, независимо от уровня подготовки. Однако, перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с тренером или специалистом по физической подготовке, чтобы убедиться, что программа соответствует индивидуальным потребностям и целям.

#### Заключение

Таким образом, силовая выносливость представляет собой способность к преодолению определенного сопротивления или противодействию ему за счет деятельности мышц (мышечных усилий), кроме того силовая выносливость является ключевым физическим качеством, которое необходимо для достижения успеха во многих видах спорта, а также для общего здоровья и благополучия человека [6]. Развитие силовой выносливости поможет улучшить работу сердечно-сосудистой системы, общую физическую форму, а также повысить уровень энергии и самооценки, что сделает жизнь более качественной и удовлетворительной.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высших. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. М.: Академия, 2015. 528 с.
2. Горбанева Е. П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е. П. Горбанева. Саратов: «Научная Книга», 2018. 145 с.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Кнорус, 2014. 256 с.
4. Курмашина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курмашина. М.: Советский спорт, 2013. 464 с.
5. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. М.: Спорт, 2017. 144 с.
6. Фискалов В. Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: Учебное пособие / В.Д. Фискалов. Волгоград: ВГАФК, 2014. 245 с.

УДК 796/799

ОСНОВНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ  
СТУДЕНТОВ-РУКОПАШНИКОВ

Доронцев А.В.<sup>1</sup>, Файзуллина И.И.<sup>2</sup>, Шевелева А.Ю.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Астраханский государственный медицинский университет,  
Астрахань, Россия

<sup>2</sup>Российский биотехнологический университет, Москва, Россия

<sup>3</sup>Российский государственный социальный университет,  
Москва, Россия

BASIC PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF STUDENTS-HAND  
WORKERS

*Dorontsev A.V.*<sup>1</sup>

*Astrakhan State Medical University, Astrakhan, Russia*

*Fayzullina I.I.*<sup>2</sup>

*Biotech University, Moscow, Russia*

*Sheveleva A.Yu.*<sup>3</sup>

*Russian State Social University, Moscow, Russia*

Аннотация: Обследование 26 клинически здоровых физически не тренированных юношей. Из них были собрана группа исследования (14 лиц), которая в дополнение к урочным физкультурным занятиям в университете стала посещать тренировки по рукопашному бою три раза в неделю и группа сравнения (12 лиц), сохранившая низкую физическую активность. Все обследованные тестированы стандартными спортивными тестами с последующей статистической обработкой полученных результатов. В результате занятий у рукопашников возрастали силовые характеристики и развивалась большая чёткость движений. Занятия



рукопашным боем также способствовали увеличению координированности движений и росту общей устойчивости корпуса тела.

Ключевые слова: юношеский возраст, рукопашный бой, мышечная работа, физические возможности, физические тренировки.

Annotation: Examination of 26 clinically healthy physically untrained young men. Of these, a study group (14 persons) was assembled, which, in addition to lesson physical education at the university, began to attend hand-to-hand combat training three times a week and a comparison group (12 persons), which retained low physical activity. All examined were tested by standard sports tests with subsequent statistical processing of the results. As a result of training, hand-to-hand fighters increased their strength characteristics and developed greater clarity of movements. Hand-to-hand combat also contributed to an increase in the coordination of movements and an increase in the overall stability of the body.

Key words: adolescence, hand-to-hand combat, muscle work, physical capabilities, physical training.

Регулярные занятия спортом весьма выражено могут тонизировать основные жизненные процессы в организме [1]. Данный эффект обеспечивает значимое его укрепление и существенное общее оздоровление [2] в случае дисфункций и патологических состояний. Данные результат обеспечивается активацией в ходе мышечных нагрузок многих биохимических превращений во всех тканях и органах [3].

В экономически развитых странах прослеживается явная тенденция к широкому распространению среди всех слоёв населения низкой мышечной активности [4]. Это формирует в них условия для высокой опасности широкого появления неотвратимо прогрессирующих нарушений в организме. Это создает большую необходимость разработки вариантов преодоления данной ситуации для общего оздоровления населения [5]. В этой связи особо актуальным становится необходимость совершенствования для молодежи схем физических нагрузок, направленных на общее оздоровление [6]. Несомненная важность данного вопроса заключается в продолжении поиска результативных вариантов массовой физической активизации студентов университетов в крупных городах России, которые по причине высокой вовлеченности в интенсивную умственную деятельность имеет дефицит физической активности [7].

Цель работы: выявить динамику физических характеристик лиц юношеского возраста, начавших занятия рукопашным боем.

Попали под наблюдение 26 клинически здоровых юношей-студентов университета (17-21 год). Из них были собраны две сравнимые между собой группы. Одна группа – группа исследования имела в составе 14 человек, которые начали регулярные занятия рукопашным боем в профильной секции и продолжили посещать университетские уроки по

физкультуре. Тренировки по рукопашному бою велись по три раза в неделю не короче 40 минут. Группа сравнение состояла из двенадцати лиц. Они эпизодически испытывали невыраженную физическую активность на университетских физкультурных занятиях по два раза в неделю. Применялись традиционные функциональные пробы в начале наблюдения и через четыре месяца непрерывного наблюдения. Обработка результатов наблюдения заключалась в подсчёте критерия Стьюдента (t).

В самом начале проведения наблюдения у всех юношей найден скромный уровень физического развития. Это отмечалось в тесте бега на тридцатиметровку ( $5,8 \pm 0,64$  с), в тесте выполнения прыжка в длину ( $1,48 \pm 0,35$  м), в тесте бега на шестьдесят метров ( $11,9 \pm 0,81$  с), в тесте бега на протяжении шести минут ( $908,1 \pm 27,22$  м), в тесте на выполнение подтягивания ( $4,0 \pm 0,17$  повторений), в тесте участие в челночном беге 4x9 ( $13,7 \pm 0,52$  с), в тесте выполнения подскоков на скакалке ( $20,2 \pm 1,53$  подскоков).

В конце выполненных исследований у юных рукопашников существенно возросли их скоростно-силовые характеристики (сократилось на 31,2% время бега на тридцать метров, снизилось на 27,5% время бега на шестьдесят метров, возросла длина прыжка в длину на 35,8%). При завершении наблюдения найдено увеличение силовых возможностей, начинающих рукопашников (повысилось на 72,4% число подтягиваний на перекладине). Рукопашные тренировки обеспечили увеличение общей координации (ускорился на 27,0% челночный бег, увеличилось на 62,1% количество подскоков на скакалке и значимо повысилась выносливость тренирующихся юношей (на 32,1% возросла дистанция, пробегаемая за шесть минут).

Систематические занятия рукопашным боем привели к выраженному росту силы, выносливости, скорости и координации. Сохранение малоактивного образа жизни сохраняло в юношеском возрасте низкие физические возможности.

#### Список литературы

1. Киперман Я.В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я.В. Киперман, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1413.

2. Каченкова Е.С. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина, Е.С. Ткачева // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 62-64.

8. Mal G.S. Functional features of vascular endothelium with developing arterial hypertension / G.S. Mal, S.Yu. Zavalishina, O.N. Makurina, V.V. Zaitsev, T.I. Glagoleva // Prensa Medica Argentina. 2019. T. 105. № 1. С. 1000331.

9. Махов А.С. Функциональные особенности детей с низкой физической активностью, перенесших сотрясение головного мозга / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 79.

10. Завалишина С.Ю. Функциональные возможности юношей при углубленных занятиях физической активностью / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 68.

11. Токарева С.В. Оптимизация функционального статуса астенизированных юных дзюдоистов / С.В. Токарева, Н.В. Воробьева, С.Ю. Завалишина, Е.В. Кичигина // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 17.

12. Ткачева Е.С. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у юных футболистов / Е.С. Ткачева., Г.С. Маль, С.Ю. Завалишина, О.Н. Макурина // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 42.

УДК 796.33

#### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У АСТЕНИЗИРОВАННЫХ ЮНОШЕЙ, НАЧАВШИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Маринина Н.Н.<sup>1</sup>, Завалишина С.Ю.<sup>1</sup>, Бондаренко А.В.<sup>1</sup>, Панова Т.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

#### FUNCTIONAL PARAMETERS OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ASTHENIZED YOUNG MEN WHO STARTED VOLLEYBALL TRAINING

Marinina N.N.<sup>1</sup>, Zavalishina S.Yu.<sup>1</sup>, Bondarenko A.V.<sup>1</sup>, Panova T.V.<sup>1</sup>  
Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Наблюдение выполнено на 39 юношей, которые после выздоровления от острой вирусной инфекции имели явную астению. Все наблюдаемые приступили к волейбольной тренировке: дважды на протяжении недели – 12 человек; трижды в ходе недели – 14 юношей; пятикратно на протяжении недели – 13 человек. Группа сравнения включала 15 физически не тренированных астенизированных юношей сохранивших низкую физическую активность. Исходно в конце проведённой работы отслеживали параметры дыхательной системы и проводили статистическую обработку найденных результатов. У лиц, приступивших к волейбольным тренировка произошло улучшение учитываемых дыхательных показателей. В ходе учащения на неделе тренировок у занимавшихся наступало выраженное развитие грудных мышц, диафрагмы, возрастал просвет бронхов, повышалась общая резистентность и уходили явления астении.

Ключевые слова: астения, юношеский возраст, физические тренировки, волейбол, бронхи, система дыхания.

Annotation. The observation was made on 39 young men who, after recovering from an acute viral infection, had obvious asthenia. All the observed started volleyball training: twice during the week - 12 people; three times during the week - 14 young men; five times during the week - 13 people. The comparison group included 15 physically untrained astenized young men who retained low physical activity. Initially, at the end of the work, the parameters of the respiratory system were monitored and the results obtained were statistically processed. In persons who started volleyball training, there was an improvement in the respiratory parameters taken into account. In the course of an increase in training during the week, the trainees developed a pronounced development of the pectoral muscles, the diaphragm, the lumen of the bronchi increased, the general resistance increased, and the phenomena of asthenia disappeared.

Key words: asthenia, adolescence, physical training, volleyball, bronchi, respiratory system.

Сохранение имеющегося уровня здоровья достижимо при условии регулярных физических тренировок [1]. В этой связи исследователи рассматривают наличие регулярной физической активности, как весьма важное проявление жизнедеятельности [2]. Серьезное значение для реализации физической активности имеет развитость дыхательной системы [3]. Имеющиеся функциональные возможности лёгких весьма значимы для реализации ежедневной деятельности [4], что весьма значимо в случае понимания астении любого генеза. Хорошими стимуляторами всего организма, в том числе астенизированного, рассматриваются регулярные спортивные тренировки в рамках игровых видов спорта [7]. При этом, влияние волейбольных нагрузок на дыхательную систему астенизированных лиц юношеского возраста остается не выяснено.

Цель – выяснить динамику параметров дыхательной системы, имеющих явления астении юношей, занимающихся волейболом с разной периодичностью.

Наблюдались физически не тренированные 39 юношей студентов московских вузов, около двух недель, назад перенесших респираторную вирусную инфекцию и имевшие астению. Все наблюдаемые юноши начали занятия в волейбольной секции на неделе дважды – 12 человек; на неделю трижды – 14 юношей; в ходе недели пятикратно – 13 человек. Группа сравнения состояла из физически не тренированных 15 юношей-студентов, которые также перенесли острую вирусную респираторную инфекцию и сохранили свою исходно низкую физическую активность. Всех наблюдаемых обследовали при взятии в исследование и спустя два месяца. По причине отсутствия значимой динамики параметров в группе сравнения величины её показателей презентовались одной цифрой в виде среднего арифметического между результатами обоих наблюдений.

Функциональные параметры лёгочной системы оценивали на приборе «Спиро-Спектр» российского предприятия НейроСофт. Результаты исследования математические обрабатывались с вычитыванием критерия Стьюдента.

Исходно в обеих группах астенизированных значения регистрируемых регистрируемых показателей были сходно невелики. В конце наблюдения в группе сравнения величина ЖЕЛ составила  $4,12 \pm 0,17$  л. У начавших волейбольные тренировки объём ЖЕЛ к концу наблюдения он был выше. Максимальная ЖЕЛ имелась у лиц, занимавшихся волейболом пять раз в неделю –  $5,56 \pm 0,22$  л. Насколько ниже она была у тренирующихся трижды за неделю ( $5,07 \pm 0,12$  л), и дважды в ходе недели ( $4,72 \pm 0,17$  л).

Были найдены различия между отдельными группами волейболистов по величине их форсированной жизненной ёмкости лёгких (ФЖЕЛ). У волейболистов, пятикратно тренирующихся на протяжении недели, это величина к концу наблюдения была максимальной и достигала  $4,98 \pm 0,19$  л. У лиц группы в сравнении данный показатель составил  $3,56 \pm 0,42$  л.

Объём форсированного выхода за его первую половину секунды и за его первую секунду (ОФВ<sub>0,5</sub> и ОФВ<sub>1</sub>) были небольшим у волейболистов, занимавшихся пять раз в неделю ( $2,96 \pm 0,17$  л и  $4,11 \pm 0,31$  л). У них дыхательная система рассматривалась как наиболее совершенная в функциональном отношении.

У волейболистов, которые посещали секцию реже, величина совершаемого ими вдоха в ходе первых 0,5 и 1 секунды оказалась меньше. Однако у всех спортсменов при окончании наблюдения данные параметры уступали контролю. У составивших группу сравнения величина ОФВ<sub>1</sub> достигал  $2,78 \pm 0,24$  л, а значение ОФВ<sub>0,5</sub> оказалось  $1,70 \pm 0,12$  л.

В условиях 25% от уровня ФЖЕЛ мгновенная объёмная скорость реализации вдоха у пятикратно тренирующихся в ходе недели оказалась  $7,71 \pm 0,24$  л/с, в ходе выхода на 50% от значения ФЖЕЛ –  $5,42 \pm 0,33$  л/с, при выходе на 75% от величины ФЖЕЛ  $3,32 \pm 0,26$  л/с. В случае рассмотрения у них интервала от 25% до 75% от уровня ФЖЕЛ объёмная скорость в среднем оказалось  $5,43 \pm 0,19$  л/с. Этим волейболистам уступали те, кто тренировался два и три раза за неделю. При этом у спортсменов во всех случаях развитие лёгочной системы было выше, чем в группе сравнения, что указывало на возможность укрепления экспираторных мышц и увеличение просвета трахеобронхиального дерева в ходе волейбольных занятий.

Таким образом, систематические занятия волейболом улучшают структурные и функциональные параметры бронхолегочной системы у юношей имевших астению. Данная динамика состояния астенизированных юношей развивается за счёт укрепления мышц,

производящих акт дыхания и расширения просвета их бронхов. По мере учащения волейбольных тренировок у имевших астению юношей все более укрепляется дыхательная система, что максимально выражено у пятикратно тренирующихся в ходе недели.

#### Список литературы:

1. Котова О.В. Функциональные возможности организма юных легкоатлетов / О.В. Котова, Г.Б. Уколова, И.Н. Медведев, А.В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 85.
2. Махов А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 46.
3. Карпов В.Ю., Медведев И.Н., Доронцев А.В., Кашенков Ю.Б. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Ю.Б. Кашенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 183-187.
4. Медведев И.Н. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у регулярно занимающихся единоборствами / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, Н.Н. Маринина, Е.С. Гаврикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 241-247.
5. Карпов В.Ю. Функциональные особенности дыхательной системы у юных футболистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.А. Рязанцев, А.С. Селиверстова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 200-205.
6. Файзуллина И.И. Психологическая адаптация к физическим нагрузкам / Файзуллина И.И. // В сборнике: Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 264-272.
7. Карпов В.Ю. Функциональные особенности дыхательной системы у рукопашников / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.А. Жукова, Э.Ш. Петина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 167-172.

УДК 796.33

#### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СЕРДЦА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Кряжев В.Д.<sup>1</sup>, Медведев И.Н.<sup>2</sup>, Доронцев А.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ФГБУ Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК), Москва, Россия

<sup>2</sup>Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

<sup>3</sup>Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия

## BASIC HEART FUNCTIONAL PARAMETERS IN YOUNG ATHLETES

Kryazhev V.D.<sup>1</sup>, Medvedev I.N.<sup>2</sup>, Dorontsev A.V.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports, Moscow, Russia

<sup>2</sup>Russian State Social University, Moscow, Russia

Associate Professor, Astrakhan State Medical University,

Astrakhan, Russia

Аннотация. Обследовано 22 клинически здоровых юноши, являющихся студентами университетов и имеющих опыт лёгкоатлетических тренировок не менее 2 лет. Группа сравнения состояла из девятнадцати клинически здоровых юношей-студентов, физически не нагружающих себя. Всем обследованным юноша проводили ультразвуковое исследование сердца с вычитыванием значения t-критерия Стьюдента. В условиях легкоатлетической нагрузки развивалась небольшая рабочая гипертрофия миокарда левого желудочка с некоторым ростом его массы при сохранении нормального объёма его полости. Также у легкоатлетов оказалось более высокая, чем в контроле скорость миокардиального расслабления.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, сердце, физиология, миокард, физические нагрузки.

Annotation. The study involved 22 clinically healthy young men who are university students and have at least 2 years of track and field training experience. The comparison group consisted of nineteen clinically healthy male students who did not physically load themselves. All examined young men underwent an ultrasound examination of the heart with the calculation of the Student's t-test. Under conditions of track and field athletics, a slight working hypertrophy of the left ventricular myocardium developed with some increase in its mass while maintaining the normal volume of its cavity. Also, the athletes showed a higher rate of myocardial relaxation than in the control group.

Key words: athletics, heart, physiology, myocardium, physical activity.

Систематические аэробные физические нагрузки в рамках занятий спортом оказывают весьма благоприятное влияние на весь организм и особенно на его сердечно-сосудистую систему [1]. Слабая физическая подготовка обеспечивает ситуацию, угрожающую по развитию многих патологических явлений, что делает необходимым исследования по поиску вариантов её постепенного устранения без вреда для здоровья [2].

Установлено что регулярные спортивные нагрузки существенно усиливают жизненные процессы во всём организме [3]. Кроме того, выявлено, что в условиях систематических мышечных нагрузок происходит рост адаптационных характеристик основных систем организма и стимуляция всех процессов метаболизма [4]. Учитывая это, становятся понятной необходимость дальнейшего исследования

функциональных последствий для миокарда регулярных занятий спортом [5]. Особый интерес представляет динамика толщины миокарда и его сократительная способность под действием любых физических нагрузок [6], особенно в левых отделах сердца [7].

Большая биологическая значимость показателей работы сердца в случае регулярных мышечных нагрузок аэробного характера в свободном режиме послужила стимулом для оценки параметров сердца в ходе регулярных легкоатлетических тренировок.

Цель: выяснить изменения основных морфофункциональных показателей сердца у юношей, занимающихся лёгкой атлетикой.

Наблюдались 22 клинически здоровых юноши, проходящих обучение в московских вузах (от 18 до 20 лет). Все они регулярно занимались лёгкой атлетикой не реже трёх раз за неделю на протяжении последних двух лет. Группа сравнения включала 19 клинически здоровых физически не тренированных студентов юношеского возраста (от 18 до 20 лет). Все вошедшие в обе группы наблюдений были обследованы на эхокардиографе SSD-80 производства фирмы «Aloka» (Япония) с последующей статистической обработкой результатов и расчетом значения t-критерия Стьюдента.

В ходе исследования удалось обнаружить отличия по некоторым рассматриваемым показателем между обеими сравнительными группами. Поперечник левого предсердия у легкоатлетов показал тенденцию быть выше на 6,7% значения в группе сравнения. Диаметр их левого желудочка в условиях диастолы также имел тенденцию превысить таковой у юношей группы сравнения.

Расслабление задней стенки левого желудочка в ходе диастолы у легкоатлетов было выше на 18,2% при тенденции к снижению на 6,2% диастолического конечного объёма, чем в группе сравнения. При этом ударный объём у юношей обеих групп был сравним.

Масса миокарда у легкоатлетов значимо превышала величину этого показателя в группе сравнения на 16,1%, говоря о развитии у них некоторой рабочей гипертрофии миокарда. В то же время объём их сердечного выброса был сходен у обеих групп. Наибольшая скорость миокардиального расслабления в зоне задней стенки левого желудочка у легкоатлетов была больше величины в группе сравнения на 25,2%. У обследованных обеих групп диаметр левого предсердия, объём левого желудочка, характеристики центральной гемодинамики и сократительная способность миокарда не различались и находились на уровне нормы.

Можно считать, что легкоатлетические регулярные тренировки обеспечивают тонизирование и укрепление сердца. На их фоне происходит развитие мышечной части стенок левого желудочка, при нормальном объёме его полости и достаточной перфузии всех внутренних органов.



### Список литературы

1. Makurina O. The effectiveness of pharmacological effects on weakened animals kept in the conditions of central Russia. / Makurina O., Mal G., Makhova A., Fayzullina I., Vorobyeva N., Khvastunov A. //В сборнике: Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East. Agricultural Innovation Systems, Volume 2. Ussuriysk, 2022. С. 609-615.
2. Файзуллина И.И. Психическая адаптация к физическим нагрузкам / И.И. Файзуллина //В сборнике: Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 264-272.
3. Киперман Я.В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я.В. Киперман, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина //Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1413.
4. Махов А.С. Функциональные особенности детей с низкой физической активностью, перенесших сотрясение головного мозга / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина //Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 79.
5. Завалишина С.Ю. Функциональные особенности юношей, начавших регулярные занятия бегом / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов //Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. С. 86.
6. Токарева С.В. Оптимизация функционального статуса астенизированных юных дзюдоистов / С.В. Токарева, Н.В. Воробьева, С.Ю. Завалишина, Е.В. Кичигина //Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 17.
7. Карпов В.Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта / В.Ю. Карпов— Санкт-Петербург: издательство "ВекторБук", 2003. – 204с.

УДК 612.1

#### ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ЭКГ И ВРС КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Сабиров Т. В. Зверев А.А.

Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань, Россия

#### CHANGES IN ECG AND HRV PARAMETERS OF E-SPORTS DURING PHYSICAL ACTIVITY

Sabirov T. V., Zverev A. A.

Volga State University of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan,  
Russia

Аннотация. В представленной статье рассматривается реакция сердечно-сосудистой системы киберспортсменов при выполнении различной физической нагрузки. Показаны изменения амплитудно-временных

параметров электрокардиограммы и variability сердечного ритма киберспортсменов на игровой процесс и физическую нагрузку.

Ключевые слова: киберспорт, функциональное исследование, электрокардиограмма, variability ритма сердца, реакция сердечной мышцы на нагрузку.

Annotation. This presented article discusses the reaction of the cardiovascular system of e-sports when performing various physical activities. Changes in the amplitude-time parameters of the electrocardiogram and heart rate variability of e-sports on the game process and physical activity are shown.

Key words: eSports, functional study, electrocardiogram, heart rate variability, cardiac muscle response to exercise.

## Введение

Киберспорт — это категория соревновательных видеоигр. Важнейшей мотивацией киберспортсмена является победа над противником [1;4]. Киберспорт в настоящее время считается самым быстрорастущим сектором современных спортивных «индустрий». В ближайшем будущем киберспорт, как один из видов спорта получит еще более серьезный статус, за которым нужно будет следить, поскольку киберспорт будет включен в Олимпийские игры 2024 года в Париже. Киберспорт также представляет большую экономическую ценность, в настоящее время доходы индустрии киберспорта во всем мире составляют 906 миллионов долларов.

Киберспортсменам во время игр необходимы, как двигательные навыки для управления своим персонажем, так и психологические навыки (например, воображение, управление тревогой, управление энергией, эмоциональная регуляция, мотивация, контроль внимания) которые используются для достижения оптимальной производительности во время всего игрового процесса [2]. Для профессиональных киберспортсменов психологические навыки могут иметь важное влияние на результаты игры [6]. Поскольку психологическое состояние игрока взаимосвязано с его физиологическим состоянием, влияние психологических навыков на производительность можно оценить, исследуя модуляцию физиологического состояния во время игры.

Во многих киберспортивных играх, соревновательные и интерактивные элементы составляют большую часть времени, затрачиваемого на игровой процесс, и на эти элементы влияют изменения игровой ситуации.

В нескольких исследованиях изучались физиологические изменения в соревновательных или интерактивных ситуациях. Например, посвященные влиянию соревнований в игровых видах спорта, показали, что у игроков повышен уровень стресса, беспокойства, уровень кортизола в слюне и повышенное отношение низкой частоты к высокой частоте (НЧ/ВЧ) variability ритма сердца (ВРС) до начала тренировки. [3;5]. У киберспортсменов наблюдается повышение процента скелетно-мышечной массы и минеральной часть массы тела.

Для изучения физиологической модуляции вовремя киберспортивных соревнований, мы сосредоточились на игре Dota 2, которая является одной из самых известных дисциплин в киберспорте. Dota 2 - многопользовательская онлайн-игра на боевой арене (МОБА), в которой две команды (называемые Dire и Radiant) соревнуются друг с другом, чтобы уничтожить базу противника. Игроки всегда играют 5 на 5, имея на выбор около 123 различных персонажей, каждый из которых обладает своими уникальными способностями. Помимо главного здания, называемого Древним, по всей карте разбросаны другие здания, такие как казармы, штурмовые башни, фонтаны и святилища. Команда выигрывает, когда Древний противник побежден.

Цель исследования. Определение видов упражнений, наиболее эффективно влияющих на кардиореспираторную систему киберспортсменов.

#### Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 5 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казани, занимающиеся киберспортом в дисциплине DOTA 2 (Defense Of The Ancients 2). В ходе функционального исследования мы замеряли амплитудно-временные изменения ЭКГ и активность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы до и после выполнения физических упражнений.

В качестве физической нагрузки выбрали следующие упражнения:

- Приседания с дозированной нагрузкой в 30 повторений за минуту.
- Гарвардский стэп-тест, во время которого необходимо в течении 5 минут совершать подъёмы и спуски со стэп-платформы высотой 50 см с частотой подъёма - 30 раз в минуту.
- Отжимания в упоре лёжа с дозированной нагрузкой 20 повторений за минуту.

Производилась регистрация электрокардиограммы в 1 и 2 отведении покое в положении сидя, на установке PowerLab с помощью пакета программного обеспечения Lab Chart Pro (ADInstruments, Австралия). Производилась обработка следующих параметров электрокардиограммы: R-R интервал (длительность между соседними зубцами R, сек.), частота сердечных сокращений (пик/мин), PR интервал (длительность от начала зубца P до начала комплекса QRS, сек.), длительность зубца P (время от начала зубца P до его окончания, сек.), длительность QRS комплекса (длительность от начала зубца Q до конца зубца S, сек), Q-T интервал (длительность от начала зубца Q до окончания зубца T, сек), Q-Tc (корригированный интервал Q-T, сек), J-T интервал (длительность от начала комплекса QRS до завершения зубца T, сек.), T peak T end интервал (длительность от пика зубца T до его окончания, сек), P амплитуда (высота зубца P, мВт), Q амплитуда (высота зубца Q, мВт), R амплитуда (высота зубца R, мВт), S амплитуда (высота зубца P, мВт), высота интервала S-T (мВт), T амплитуда (высота зубца T, мВт). Регистрация электрокардиограммы проводилась на установке PowerLab (ADInstruments).

Обработку осуществляли с помощью встроенного модуля анализа ЭКГ в программном обеспечении LabChartPro.

### Результаты исследований и их обсуждение

Первая серия экспериментов была направлена на изучение изменений амплитудно-временных показателей ЭКГ и активность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы в покое у киберспортсменов. При проведении эксперимента с приседаниями с дозированной нагрузкой в 30 раз мы наблюдали увеличение частоты сердечных сокращений на 35 %, что сопровождалось уменьшением амплитуды зубцов R и T и увеличение длительности зубца P, QT и JT Interval. У киберспортсменов наблюдалось уменьшение активности центральных регуляторных механизмов и активности симпатического отдела нервной системы на 52 % и 20 %, соответственно, и увеличение активности парасимпатического отдела нервной системы на 70 % (n=5).

После проведения Гарвардского стэп-теста ЧСС увеличилась на 71%, что сопровождалось уменьшением QT Intervala и амплитуды зубца Q, а также увеличение длительности зубца P и QTc (s) на 38, 20%, соответственно. В показателях регуляторных механизмов наблюдалась та же динамика, как и при выполнении приседаний, однако уменьшение активности центральных регуляторных механизмов составило 72 %. Нами были выявлены сильные корреляционные связи при различных упражнениях. Сильная корреляционная связь между QRS комплексом и активность центральных регуляторных механизмов сохраняется при различных физических нагрузках, но уменьшается с активностью симпатического отдела при выполнении упражнений (рис 1.).

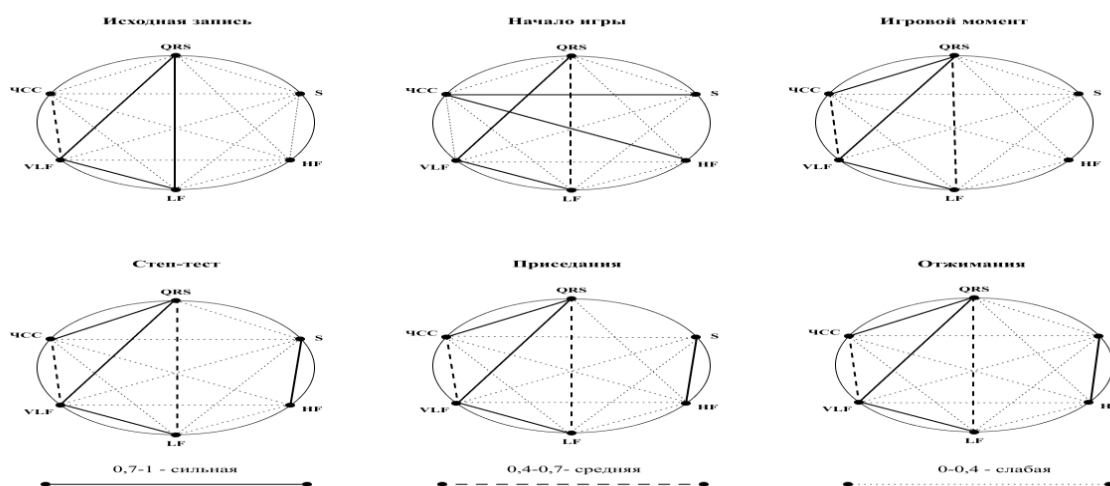


Рисунок 1. Корреляция между показателями ЭКГ и ВРС киберспортсменов в различных тестах

### Список литературы:

1. A. Happonen, D. Minashkina Professionalism in Esport: Benefits in Skills and Health & Possible Downsides LUT Scientific and Expertise Publications (2019)
2. A.L. Martin-Niedecken, A. Schättin Let the Body'n'Brain games begin: toward innovative training approaches in eSports athletes Front. Psychol., 11 (2020), p. 138
3. B. Mendes, J.M. Palao, A. Silverio, A. Owen, S. Carrico, F. Calvete, et al. Daily and weekly training load and wellness status in preparatory, regular and congested weeks: a season-long study in elite volleyball players Res. Sports Med., 26 (2018), pp. 462-473
4. F. Banyai, M.D. Griffiths, O. Kiraly, Z. Demetrovics The psychology of esports: a systematic literature review J. Gambl. Stud., 35 (2019), pp. 351-365.
5. J.C. Cervantes Blasquez, G. Rodas Font, L. Capdevila Ortis Heart-rate variability and precompetitive anxiety in swimmers Psicothema, 21 (2009), pp. 531-536
6. O. Leis, F. Lautenbach Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: a systematic review Psychol. Sport Exerc. (2020), p. 101738

УДК 614.8.086.2

#### ТЕЙПИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Королев Я.Р.<sup>1</sup>, Снежицкий П. В.<sup>1</sup>, Сенькевич У.И.<sup>1</sup>, Ждан Д.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Гродненский Государственный Медицинский Университет,  
Беларусь, Гродно

#### TAPING AS A METHOD OF PREVENTION AND TREATMENT OF INJURIES

Korolev Y.R.<sup>1</sup>, Siankevich U.I.<sup>1</sup>, Zhdan D.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Grodno State Medical University, Belarus, Grodno

Аннотация: Проблема травматизма по-прежнему остается актуальной в настоящее время. В современном мире, как в науке, так и в практике, учеными и специалистами в различных производственных отраслях и социально-культурных сообществах предпринимаются попытки разработки эффективных методов профилактики данного негативного явления, что стало для нас объектом исследования. В настоящей статье изучены, обобщены, проанализированы и систематизированы теоретические и эмпирические данные, позволившие дополнить наши представления о тейпировании и профилактике травматизме с валеологической точки зрения. В статье использовались методы теоретического анализа и социологического онлайн-опроса. Предметом исследования явились валеологические показатели 73 респондентов от 18 до 52 лет (61 представительница женского и 12 представителей мужского полов), отразившие состояние физического развития, двигательной активности, опорно-двигательного аппарата, режима дня и образа жизни исследуемой когорты. Исследование проводилось на

условиях добровольного согласия и анонимности в течение 14 дней с 3 по 16 октября 2022 года с помощью онлайн-опроса с использованием интернет-ресурса «Google-формы» с участием 73 респондентов. В результате исследования выявлены основные причины травматизма и меры его профилактики в повседневной жизни представленной совокупности респондентов.

Ключевые слова: тейпирование, профилактика травматизма, кинезиотерапия, кинезиотейпирование.

Annotation: The problem of injuries is still relevant at the present time. In the modern world, both in science and in practice, scientists and specialists in various industries and socio-cultural communities are trying to develop effective methods for preventing this negative phenomenon, which has become an object of study for us. In this article, theoretical and empirical data have been studied, summarized, analyzed and systematized, which made it possible to supplement our ideas about taping and injury prevention from a valeological point of view. The article used the methods of theoretical analysis and sociological online survey. The subject of the study was the valeological indicators of 73 respondents aged 18 to 52 years (61 females and 12 males), reflecting the state of physical development, motor activity, musculoskeletal system, daily routine and lifestyle of the study cohort. The study was conducted on the basis of voluntary consent and anonymity for 14 days from October 3 to October 16, 2022 using an online survey using the Google Forms Internet resource with the participation of 73 respondents. As a result of the study, the main causes of injuries and measures for its prevention in the daily life of the presented population of respondents were identified.

Key words: taping, injury prevention, kinesiotherapy, kinesio taping.

### Введение.

Тейпирование является эффективной техникой для лечения, профилактики и уменьшения болей при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы. Оно может быть использовано как для лечения спортивных травм, так и для устранения боли в связках, мышцах и суставах. Изначально, тейпом называлось приспособление из жесткой ткани, которое использовалось в основном для обездвиживания суставов, например, при вывихе стопы. Первые мягкие тейпы были разработаны в 1970-х годах японским доктором Кензо Касава в качестве альтернативы обычным биндам. Они представляли собой специальные эластичные ленты, которые не растягивались в ширину, что позволяло ленте оставаться на месте без ограничения движений. Сегодня тейпирование является распространенным и доступным «инструментом» в руках современных ортопедов и физиотерапевтов, которые используют его для снижения нагрузки на мышцы, создания благоприятных условий для регенерации тканей, исправления осанки и улучшения кровообращения. Целью нашего исследования является изучение влияния кинезиотейпов на восстановительные процессы в организме человека, проводимое с помощью аналитического, синтетического и

статистического методов. Метод наложения тейпов заключается в наклеивании специальной эластической ленты на кожу, оказывающей на мышечную, сосудистую, нервную и соединительную ткань особое воздействие, которое зависит от способа наложения тейпа. Кинезиотерапия направлена на обеспечение физиологических движений суставов и мышц, активируя процессы восстановления. В результате оказывается эффект— купирование боли. Это происходит за счет того, что тейп берет на себя часть нагрузки связок и мышц, а также улучшает лимфоток и кровообращение под кожей. Эффективность применения КТ доказана в ряде крупных зарубежных исследованиях. В 2016 г. S. Yilan и соавторы провели метанализ по сравнению эффективности кинезиотерапии при хронической неспецифической боли в пояснице с другим физиотерапевтическими методами лечения. Авторами проанализировано большое количество исследований в электронных базах данных PubMed, Web of Science, Science Direct, базах физиотерапевтических данных (PEDro). По результатам было доказано, что кинезиотерапия может быть наиболее эффективным методом для снижения болевых явлений, при использовании его в качестве дополнительной терапии, а также может применяться для лечения боли в пояснице [6].

#### Задачи исследования:

1. Определить особенности применения кинезиотейпов для восстановления опорно-двигательного аппарата.
2. Выяснить мнения о целесообразности применения кинезиотейпов для купирования боли и восстановления опорно-двигательного аппарата.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы исследования мы использовали следующие методы: анализ научных публикаций, пособий и рекомендаций; анкетирование учащихся и математическая и статистическая обработка результатов исследования. Для решения этих задач используются различные методы. В первую очередь, применяется теоретический метод, который включает в себя анализ научных публикаций, пособий и рекомендаций. Это поможет изучить особенности применения кинезиотейпов для восстановления опорно-двигательного аппарата. Также используется эмпирический метод, который предусматривает анкетирование. Это поможет выяснить мнение о целесообразности применения кинезиотейпов для купирования боли и восстановления опорно-двигательного аппарата. Цель достигалась посредством следующих задач: изучить на основании литературных источников актуальность кинезиотерапии в мире и Республике Беларусь; выявить при помощи социологического онлайн-опроса осведомленность о применении тейпирования; выявить наиболее популярные и используемые меры профилактики травматизма среди нашего социального окружения.

Организация и методы исследования. Для изучения актуальности тейпирования нами была разработана анкета «Тейпирование как метод профилактики и реабилитации после травм», состоящая из нескольких блоков:

биографического, социологического, антропометрического, функционального, валеологического, а также блока изучения распространенности метода тейпирования как средства посттравматической реабилитации. В анкетном опросе приняли участие 82,2 % женщин и 17,8 % мужчин, большая часть которых получает образование (95,9 % респондентов). Согласно результатам анкетирования, 91,8 % респондентов находятся в возрасте 18 – 22 лет, в возрасте 28 – 32 лет – 2,7 %, в возрасте 23–32 лет – 1,4 % и в возрасте 43–52 лет – 1,4 %. Средний показатель длины тела респондентов составляет:  $170,3 \pm 8,6$  см среди девушек,  $167,8 \pm 6,1$  см среди женщин среднего возраста, а среди юношей -  $181,6 \pm 6,4$  см. Средний показатель массы тела –  $63,19 \pm 12,7$  кг (девушки  $57,13 \pm 6,94$  кг и юноши  $77,16 \pm 13,87$  кг). Расчетное среднее значение индекса массы тела составило  $21,07 \pm 2,08$  кг/м<sup>2</sup> (у девушек –  $19,99 \pm 1,7$  кг/м<sup>2</sup> и у юношей –  $23,39 \pm 4,12$  кг/м<sup>2</sup>). Это свидетельствует об отсутствии проблем с лишним весом у респондентов (девушки имеют недостаточную массу тела, а индекс Кетле у юношей находится в пределах допустимых норм). Согласно ответам респондентов, при оценке двигательной активности в течение дня, было установлено, что 64,4 % из них ведут малоподвижный образ жизни (проходят от 5 000 до 10 000 шагов в сутки). Это свидетельствует о сниженном уровне двигательной активности в студенческой среде. Тем не менее, у 33,9 % респондентов базовая локомоторная активность составляет более 10 000 шагов, а у 4,1 % – более 18 000 шагов за день. При этом 2,7 % делают меньше 4 000 шагов в день (можно предположить, что данная двигательная деятельность выполняется в границах помещений мест проживания и обучения). Несмотря на вышеуказанные показатели шагометрии, большинство респондентов занимаются спортом 80,8 %, в спортзале 20,5 %, на уроках физкультуры 76,7 %, занимаются дома 27,4 %, а 5,5 % респондентов занимаются профессиональными видами спорта в спортивной секции. При этом только 19,2 % из опрошенных не имеют к физическим упражнениям никакого отношения. Среди наиболее активных, отвечая на вопрос «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», 32,7 % респондентов указали «Фитнес», 25 % – «Йога», 13,5 % – «Танцы», 11,5 % – «Гимнастика», 7,7 % – «Волейбол», 3,8 % – «Бассейн», 3,8 % – «Кроссфит», 1,9 % – «Легкая атлетика», 1,9 % – «Пауэрлифтинг», 1,9 % – «Тяжелая атлетика», 1,9 % – «Настольный теннис». В процессе жизнедеятельности наиболее распространенными в когорте опрошенных стали следующие травмы: растяжения (68,5 %), ушибы (60,3 %) и раны (53,4 %). Далее следуют – переломы (30,1 %), трещины – (17,8 %). Завершают перечень: разрывы связок (11 %), черепно-мозговые травмы (8,2 %) и смещения или переломы со смещением (1,4 %). Примечательно, что травм позвоночника со слов респондентов получено не было. При изучении наличия сопутствующих внешних условий в момент травмирования, респонденты отмечают, что большинство травм было получено во время двигательного игрового досуга (57,4 %) и в быту (50,1 %). При этом на вопрос: «Как часто Вы сталкиваетесь с травмами на занятиях спортом?» лидирующее место занял



ответ «редко» (43,8 %), часто сталкиваются с травмами 17,8 % респондентов, никогда не сталкивались с травмами на занятиях 38,4% опрошенных. Наиболее часто респонденты травмировали нижние конечности (58,8 %), далее следуют травмы верхних конечностей (32,4 %), травмы мягких тканей (4,4 %), травмы головы (2,9 %) и травмы груди (1,5 %). При получении травм большинство респондентов (61,6 %) оказывали себе помощь самостоятельно, обращались за этим в медицинское учреждение 38,4 %. Среди наиболее эффективных методов профилактики травматизма при физической активности респонденты считают разминку перед занятиями (76,8 %), выбор правильной обуви (47,8 %), выбор правильной одежды (44,9 %), правильное сбалансированное питание (27,5 %), использование фиксаторов голеностопного и коленного суставов (17,4 %) и специальных защитных приспособлений (щитки, налокотники, наколенники, напульсники и тд.) (14,5 %), регулярный врачебный контроль (11,6 %), тейпирование (4,3 %), закаливание (1,4 %). При возникновении болей в результате травмирования большинство респондентов чаще всего ничего не предпринимают в ожидании, когда боли пройдут сами по себе или используют мазь (45,8 %), пьют таблетки – 40,3 %, идут в медучреждение – 15,3 %, а 4,2 % – клеят тейпы. При изучении состояния здоровья, большинством респондентов указывается наличие у них сколиоза (36,7 %), лишнего веса – 31,7 %, мигрени – 30 %, отечность – 21,7 %, варикоз – 6,7 %, артроз – 6,7 %, кифоз – 6,7 %. Примечательно, что лишь 5 человек (8,4 % опрошиваемых) указало, что они полностью здоровы. Тем не менее, за своей фигурой и внешним видом следит большинство опрошенных (67,1 %), не задумываются об этом – 23,3 % и лишь 9,6 % – это безразлично. В последние годы становится достаточно популярен как средство профилактики травматизма метод тейпирования, основанный на использовании механизма проприоцептивности. Среди опрошенных, что такое проприоцептивность знают 87,7 % и не приходилось слышать такое слово 12,3 % респондентов. Среди «посвященных» большинство респондентов узнало о тейпировании из средств массовой информации (44,4 %) и из других источников – 20,8 %, а от лечащего врача (9,7 %). При этом на вопрос: «Видели ли Вы яркие цветные ленты(кинезиотейпы) на теле человека?» большинство респондентов ответили «да» (72,6 %), никогда не видели 27,4 %. Практический опыт использования тейпирования имеет 84,9 % опрошенных, и только у 15,1 % респондентов таковой отсутствует. При этом на вопрос: «Использовали ли Вы кинезиотейпы в своей жизни при получении травм?» 67,1 % выбрали ответ «нет», 32,9 % ответили «да». На вопрос: «Помогли ли Вам кинезиотейпы?» ответ «да» выбрали 93,9 % опрошенных, а не помогли кинезиотейпы только 6,1% респондентам. Отвечая на вопрос об эффективности использования тейпирования для лечения больных, перенесших инсульт, 45,8 % респондентов затрудняются ответить, 43,1 % – уверены, что данный метод оправдан в составе комплексной физической реабилитации, 9,7 % – считают, что он не эффективен в данном конкретном случае, а 1,4 % – утверждают, что он полностью восстанавливает

проприочувствительность больного. На вопрос: «Как Вы считаете, сколько дней действует тейп с момента его наклеивания?» – 43,8 % респондентов ответили «5 дней», 37,0 % – затруднились с ответом, 15,1 % – ответили, что один день, а 4,1 % – 15 дней. Актуальность использования метода тейпирования в современном мире подтвердили 56,2 % респондентов, а 43,8 % респондентов не задумывались об этом. На основании вышесказанного следует сказать, что больше половины респондентов, принявших участие в опросе, занимаются спортом и видели яркие цветные ленты (кинезиотейпы); большинство опрошенных получают травмы на занятиях спортом; некоторые используют кинезиотейпы при получении травм опорно-двигательной системы и отмечают, что кинезиотейпы помогают.

#### Результаты исследования.

На основании анализа результатов изучения осведомленности респондентов о тейпировании, следует сказать об отсутствии определенной позиции современного сообщества относительно эффективности применения тейпирования как средства профилактики травматизма, а также посттравматического лечения и реабилитации. Данное обстоятельство указывает на необходимость просветительской работы, которая способствовала бы ликвидации теоретических и практических пробелов у современного общества относительно использования методов тейпирования и позволила бы сделать эффективность его применения более высокой.

Заключение. По результатам исследования мы можем с уверенностью сказать, что кинезио-тейпирование, направленное на моделирование техники посредством усиления работы одних мышц и облегчения работы других, положительно сказывается на результатах. Тейпы, нанесенные на кожу, это своего рода маркеры, благодаря которым повышается чувствительность отдельных элементов, мышц, связок, благодаря чему человеку, использующему тейпы, легче следить за ними. Помимо явной результативности этой методики, тейпирование позволяет разнообразить достаточно монотонный тренировочный процесс, дополнить его новыми эмоциями и ощущениями. Кинезиотейпы осуществляют более глубокое воздействие на кожные покровы и позволяют сохранить подвижность травмированного участка тела. Кинезиологическое тейпирование обеспечивает мышцы и связки постоянной поддержкой, улучшает кровообращение, снижает болевые ощущения и ускоряет их самостоятельное заживление без таблеток, мазей.

Обобщив результаты проделанной исследовательской работы, можно сделать следующие выводы: кинезиотейпирование – действующая и хорошо зарекомендовавшая методика для снятия боли и ускорения реабилитации при различных мышечных и суставных травмах опорно-двигательного аппарата; Метод кинезиотейпирования прост в применении, им могут пользоваться как спортсмены, так и обычные люди; Проведенная работа

среди учащихся показала, что ребята, занимающиеся спортом, часто используют кинезиотейпы.

Список литературы:

1. Ачкасов Е.Е. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Е.Е. Ачкасов, А.М. Белянкова, М.С. Касаткин Ачкасова. М., 2017. 336 с.
2. Ключиков А. И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А. И. Ключиков– М.: РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.
3. Поляков Д.В. Кинезиологическое тейпирование: метод. / Д.В. Поляков, А.В. Полякова, С.С. Нестерова - СПб., 2013. – 40 с.
4. Пяйнаппел Г. Руководство по медицинскому тейпингу / пер. с англ. Slavistix Translation Services. Нидерланды, 2013. – 210 с.
5. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий / Ученые записки: сб. рец. науч. тр. // М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: СБ Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 21.
6. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П. В. Снежицкий / Мир спорта. – 2021.
7. Яковлев А. А. Кинезиологическое тейпирование. / А. А. Яковлев- Атлас кинезиотейпинга. – 2018. – 290 с.

УДК 796/799

ОТНОШЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ САМАРСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА К  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, И ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Мезенцева В.А., Ишкина О.А., Бородачева С.Е.  
Самарский государственный аграрный университет,  
Россия, г. Самара

RELATIONS OF MODERN YOUTH OF THE SAMARA STATE  
AGRARIAN UNIVERSITY TO MOTOR ACTIVITY AND THEIR  
PREFERENCES

Mezentseva V.A., Ishkina O.A., Borodacheva S.E.  
Samara State Agrarian University, Russia, Samara

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности отношений современной молодёжи к двигательной активности.

Ключевые слова: молодёжь, отношение, двигательная активность, сидячий образ жизни, спорт, здоровье, студент.

Annotation: This article discusses the features of the relationship of modern youth to physical activity.

Key words: youth, attitude, physical activity, sedentary lifestyle, sports, health, student.

### Введение.

Большое количество молодежи в нашей стране (18-25 лет) являются, преимущественно, студенты высших учебных заведений. Обучение в вузе это огромный физический и умственный труд. При этом большое количество времени студенты проводят в сидячем положении не только на занятиях, но и в не учебное время, подготовка к занятиям, просмотр телевизора, время препровождение за компьютером.

Сидячий образ жизни негативно влияет как на физическое, так и на психологическое состояние человека. Чтобы избавиться от последствий многие врачи и психологи рекомендуют как можно чаще менять сферы деятельности, переключаться с одного типа занятости на другое [1, 2].

Одним из самых доступных способов смены деятельности является двигательная активность на занятиях по физической культуре, так же одним из способов является посещение спортивных клубов и кружков.

В настоящее время довольно сложно найти человека, который абсолютно не занимается спортом. Чаще всего это носит абсолютно не системный характер, но при этом позволяет осуществлять смену обстановки и деятельности [3].

В данный момент наибольшую популярность приобрели фитнес-клубы, а занятия по общей физической подготовке в высших учебных заведениях все меньше интересуют студентов [4]. Почему так происходит?

Организация и методы исследования. Для выяснения причин отсутствия интереса к занятиям по физкультуре и изучения отношения современной молодежи к двигательной активности проведем несколько опросов среди различных социальных групп:

1. Студенты 1-2 курса факультета биотехнологии и ветеринарной медицины.
2. Студенты 3-5 курса факультета биотехнологии и ветеринарной медицины.
3. Студенты 1-2 курса инженерного факультета.
4. Студенты 3-4 курса инженерного факультета.
5. Студенты 1-2 курса агрономического факультета.
6. Студенты 3-4 курса агрономического факультета.

Каждой группе было задано по пять вопросов, которые требовали развернутого ответа:

1. Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то сколько времени?
2. Какова ваша цель в занятиях спортом?

3. На что вы больше всего обращаете внимание во время тренировок/занятий?

4. Каковы ваши основные требования к спорту и тренеру/преподавателю?

5. Чем вас привлекают/отталкивают занятия по физической культуре в высших учебных заведениях?

Результаты исследования. Были получены довольно интересные ответы, которые у студентов одинаково возраста чаще всего сходятся, но с небольшими отличиями, связанными со спецификой обучения.

На первый взгляд ответы на первый вопрос может быть максимально однозначным, но не все так просто:

- 43% опрошенных из всех групп не систематически, по настроению или же сезонно занимаются спортом;

- 17% занимаются за компанию во время разгрузочных дней;

- 20% занимаются спортом систематически на любительском уровне;

- 8% профессиональных спортсменов;

- остальные не занимаются спортом вовсе.

Большинство любителей спорта из 1-2 курсов, сезонники же чаще встречаются на старших курсах.

На второй вопрос ответы гораздо проще, она чаще схожи между различными группами. В основном цели основываются на поддержании формы, возможности дополнительных коммуникаций, способ скинуть физическое напряжение и расслабиться. Так же присутствует физическая активность из-за рабочей деятельности, но данный вариант мало популярен.

Третий вопрос довольно банален и из общей статистики не выбивается. Чаще всего обращают внимание на окружение, общий настрой, физическое состояние, наличие или же отсутствие результатов, поведение тренера или куратора. Так же огромную роль играет мотивация, в зависимости от нее внимание может акцентироваться на малейших негативных мелочах, в поисках повода для отказа от тренировки, или же наоборот, все, даже самые крупные негативные вещи будут отходить на второй план.

Четвертый вопрос так же вызвал максимально популярные ответы: большинство хотят видеть результаты занятий, иметь приемлемый круг общения, наличие места и времени для тренировок и т.п. Требования к тренеру так же минимально разнятся и чаще всего принимает такой вид: «Хороший тренер должен быть внимательным, не отвлекаться на мобильный телефон и разговоры с коллегами: тренер должен максимально вовлекаться в тренировочный процесс. Он всегда должен ставить конкретные, выраженные в цифрах и определенные в сроках, цели».

Последний вопрос вызвал максимально большую вариативность обсуждения. Мало кого интересует общая физическая подготовка и система тренинга на занятиях, в большинстве случаев интерес вызывают отдельные направления подготовки. Данный ответ чаще всего встречается у студентов первых курсов. Люди постарше же соглашаются, что система проведения

занятий эффективна для поддержания общей физической формы, для смены деятельности, особенно во время учебного процесса, но на четвертых курсах чаще всего отсутствуют занятия по физической культуре.

Заключение. По итогам опроса можно сделать неутешительные выводы, занятия спортом интересуют студентов чаще всего в каком-либо конкретном направлении, в большинстве случаев без систематического подхода. Что вредит здоровью и негативно сказывается на дальнейшей жизни деятельности человека. Постоянное нервно-психическое перенапряжение современной студенческой молодежи во время сессий, хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность. Напротив, физическая активность человека характеризуется увеличением различных двигательных актов: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, улучшении работы легких, а также улучшаются двигательным компонентом речи, мимики, в связи с этим улучшается физическая подготовленность и физически.

#### Список литературы:

1) Ишкина, О. А. Актуальные проблемы развития студенческого спорта в России / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 23 октября 2020 года. – Кинель: РИО Самарского ГАУ, 2020. – С. 93-95.

2) Ишкина, О. А. Отношение современной молодежи Самарского государственного аграрного университета к физической активности / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 октября 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 45-49.

3) Никонова, А. В. Заинтересованность молодежи в спорте / А.В. Никонова, Л.Ш. Шаймарданова. NovaInfo, 2016. – № 55. – С. 343-349.

4) Саттаров А. А., Лямзин Е. Н. Отношение современной молодёжи к спорту // Актуальные исследования. 2022. №4 (83). С. 99-100.

УДК 796.05

#### ФОРМИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

Мутаева И.Ш.<sup>1</sup>, Исмагилова Л.Ф.<sup>1</sup>, Кузнецова З.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский  
(Приволжский) федеральный университет, Россия, г. Елабуга

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия  
физической культуры и спорта», Россия, г. Чайковский

# FORMATION OF THE PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUTH STUDENTS ON THE BASIS OF HEALTH-BIOLOGICAL MONITORING

Mutaeva I.Sh.<sup>1</sup>, Ismagilova L.F.<sup>1</sup>, Kuznetsova Z.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Russia, Yelabuga

<sup>2</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports", Russia, Tchaikovsky

Аннотация: В статье рассматриваются особенности, направленные на формирование принципов здорового образа жизни студенческой молодёжи на основе медико-биологического мониторинга. В ходе исследовательской работы были описаны принципы здорового образа жизни. Был проведен анкетный опрос, с целью определения уровня двигательной активности студентов, их заинтересованности к ведению здорового образа жизни. Так же в ходе исследовательской работы был определен уровень физического здоровья и физическая подготовленность студенческой молодёжи. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, здоровый образ жизни, мониторинг, спортивно массовые мероприятия, высшее учебное заведение.

Annotation: The article discusses the features aimed at the formation of the principles of a healthy lifestyle of student youth based on biomedical monitoring. In the course of the research work, the principles of a healthy lifestyle were described. A questionnaire survey was conducted to determine the level of physical activity of students, their interest in maintaining a healthy lifestyle. Also in the course of the research work, the level of physical health and physical fitness of student youth was determined. Based on the data obtained, generalized reports were prepared.

Key words: student youth, healthy lifestyle, monitoring, mass sports events, higher educational institution.

## Введение

На сегодняшний день сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни и его принципов, является одной из самых актуальных проблем современного общества. В основу здорового образа жизни ложатся такие составляющие как:

- занятия физической культурой и спортом;
- правильное питание;
- укрепление иммунитета;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоциональное состояние;
- правильный режим отдыха и правильный режим труда (учебной деятельности) [2, 4].

Изучив и проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, мы пришли к выводу, что имеется большое количество информации, которое направлено на изучение и раскрытие проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся. Однако проблема формирования принципов здорового образа жизни студенческой молодёжи на основе медико-биологического мониторинга на сегодняшний день изучена недостаточно хорошо.

Перед нынешними студентами стоит проблема сочетания физической и умственной нагрузки. То есть с поступлением в высшее учебное заведение вчерашние школьники сталкиваются с проблемой адаптации к новым условиям их жизнедеятельности. Грязева Е.Д. в своих работах отмечает, что практически половина современной студенческой молодёжи лишена возможности компенсировать дефицит двигательной активности на занятиях по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, в которых она обучается. Вследствие чего возникает дефицит двигательной активности, снижение физической подготовленности, уровня здоровья и многое другое [1, 3, 5].

Актуальность данной исследовательской работы заключается в изучении практических аспектов, формирования принципов здорового образа жизни студенческой молодёжи на основе медико-биологического мониторинга.

Организация и методы исследования. Исследовательская работа проводилась на базе Елабужского института (филиала) К(П)ФУ в период с 01.09.2022 по 31.12.2022 учебного года. В исследовании приняли участие студентки 2 курса отделения психологии и педагогики в количестве 30 человек.

В начале исследования студентки проходили анкетный опрос с целью определения объема двигательной активности, заболеваемости, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Повторный анкетный опрос проводился в конце исследования.

В начале и в конце исследования студентки сдавали нормативы по общей физической подготовленности, а именно:

- Бег 100 метров, сек.;
- Бег 1000 метров, мин., сек.;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз;
- Наклон вперед из положения стоя, см.;
- Прыжок в длину с места, см.

В начале и в конце исследования снимались антропометрические показатели студенток для определения уровня их физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, а именно:

- рост;
- вес;
- жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ);
- частота сердечных сокращений (ЧСС);



- динамометрия сильнейшей руки;
- давление;
- время восстановления после 20 приседаний, которые были выполнены в течение 30 секунд.

Уровень физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко определяли с помощью суммируемых баллов, в результате каждой студентки присваивали уровень физического здоровья:

- низкий уровень здоровья – 3 и меньше баллов;
- ниже среднего уровень здоровья – 4 – 6 баллов;
- средний уровень здоровья – 7 – 11 баллов;
- выше среднего уровень здоровья – 12 – 15 баллов
- высокий уровень здоровья – 16 – 18 баллов.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение научно-методической литературы по теме исследования показало необходимость проведения внеучебных мероприятий для ознакомления студентов с принципами и составляющими здорового образа жизни, а также для мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В ходе исследовательской работы для группы отделения психологии и педагогики в течение первого учебного семестра проводились внеучебные мероприятия. Мероприятия были подготовлены и проведены в рамках студенческого научного кружка Елабужского института (филиала) К(П)ФУ «Здоровье, движение, долголетие», под руководством научного руководителя СНК профессора Мутаевой И.Ш.

План график внеучебных мероприятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План график вне учебных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Дата проведения
1.	«Здоровье – наше богатство»	Беседа на тему здорового образа жизни. Проведение анкетного опроса.	08.09.2022 г.
2.	«Мониторинг физического здоровья»	Снятие антропометрических данных студенток, расчет и присвоение уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.	15.09.2022 г.
3.	«Физическая подготовка»	Определение уровня физической подготовленности студенток.	22.09.2022 г.
4.	«Соревнования по волейболу»	Проведения соревнований по волейболу.	29.09.2022 г.

5.	«Народные игры Республики Татарстан»	Беседа на тему народные игры Республики Татарстан.	06.10.2022 г.
6.	«Фестиваль народных игр»	Проведение внеучебного мероприятия, направленного на знакомство с традициями и культурного наследия Республики Татарстан.	13.10.2022 г.
7.	«Соревнования по баскетболу»	Проведения соревнований по баскетболу.	20.10.2022 г.
8.	«Соревнования по футболу»	Проведения соревнований по футболу.	27.10.2022 г.
9.	«Народные игры»	Беседа на тему народные игры народов России.	03.11.2022 г.
10.	«Соревнования по дартсу»	Проведения соревнований по дартсу.	10.11.2022 г.
11.	«Соревнования по армрестлингу»	Проведения соревнований по армрестлингу.	17.11.2022 г.
12.	«Профилактика гриппа и ОРВИ».	Беседа на тему профилактики гриппа и ОРВИ.	24.11.2022 г.
13.	«Соревнования по настольному теннису»	Проведения соревнований по настольному теннису.	01.12.2022 г.
14.	«Мотивация»	Беседа на тему мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Проведение повторного анкетного опроса.	08.12.2022 г.
15.	«Мониторинг физического здоровья»	Снятие антропометрических данных студенток, расчет и присвоение уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Подведение итогов.	15.12.2022 г.
16.	«Физическая подготовка»	Определение уровня физической подготовленности студенток. Сравнение результатов в начале и в конце 1 учебного семестра. Подведение итогов.	22.12.2022 г.

В начале исследования студентки проходили анкетный опрос с целью определения объема двигательной активности, заболеваемости, Повторный анкетный опрос проводился в конце исследования. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Данные анкетного опроса

№ п/п	Вопросы	Ответы (кол-во человек - %)			
		Этап	Менее 3 часов	4-6 часа	Больше 6 часов
1.	Сколько по времени в течение недели составляет Ваша двигательная активность?	В начале	20-66,67%	10-33,33%	0-0%
		В конце	4-13,33%	14-46,67%	12-40%
		Этап	Не занимаюсь	1-2 раза	Больше 3 раз
2.	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом, помимо занятий ЭД(М) по ФКиС в ВУЗе?	В начале	20-66,67%	9-30%	1-3,33%
		В конце	4-13,33%	20-66,67%	6-20%
		Этап	Не болел	1-2 раза	Больше 3 раз
3.	Сколько раз Вы болели в течение последнего полугодия?	В начале	2-6,67%	18-60%	10-33,33%
		В конце	15-50%	15-50%	0-0%
		Этап	Не болел	1-2 раза	Больше 3 раз

Из полученных данных видно, что если на 1 вопрос в начале исследования «Сколько по времени в течение недели составляет Ваша двигательная активность?» большинство ответов были «Менее 3 часов», то в конце исследования ответы респондентов были «4-6 часов» и «Больше 6 часов». Если на 2 вопрос в начале исследования «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом, помимо занятий ЭД(М) по ФКиС в ВУЗе?» респонденты ответили «Не занимаюсь», то в конце исследования ответы респондентов были «1-2 раза» и «Больше 3 раз». Если на 3 вопрос в начале исследования «Сколько раз Вы болели в течение последнего полугодия?» респонденты ответили «1-2 раза в год» и «Больше 3 раз», то в конце исследования ответы респондентов были «Не болел» и «1-2 раза в год».

Таким образом, можно подвести итоги, что проводимые внеучебные мероприятия благоприятно повлияли на студенток и уже замечена положительная динамика у исследуемых.

В ходе исследовательской работы в начале и в конце исследования снимали показатели физической подготовленности студенток. Нормативы, по которым оценивали физическую подготовленность студенток, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Нормативы, по которым оценивали физическую подготовленность студенток 2 курса отделения психологии и педагогики в начале и в конце исследования

№ п/п	Нормативы	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
1.	Бег 100 метров, сек	18,0-17,6	17,5-16,5	16,4 и <
2.	Бег 1000 метров, мин, сек	4,52-5,10	4,41-4,51	4,40 и <
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8-11	12-15	16 и >
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7-10	11-14	15 и >
5.	Прыжок в длину с места, см	165-180	181-195	196 и >

В таблице 4 представлены показатели физической подготовленности студенток 2 курса в начале и в конце учебного семестра.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности студенток 2 курса отделения психологии и педагогики в начале и в конце исследования

№ п/п	Нормативы	Результаты	
		В начале	В конце
1.	Бег 100 метров, сек	17,9±0,3	16,5±0,12
2.	Бег 1000 метров, мин, сек	5,04±0,12	4,39±0,24
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10±3	14±1
4.	Наклон вперед из положения стоя, см	10±2	14±1
5.	Прыжок в длину с места, см	168±4	182±3

Из таблицы 4 видно, что в конце исследования наблюдается положительная динамика в показателях физической подготовленности студенток. А именно, если в начале исследования студентки сдали контрольные нормативы на отметку «удовлетворительно» или «неудовлетворительно», то в конце исследования у студенток результаты контрольных нормативов стали лучше, при этом нормативы были сданы на отметки «хорошо».

Таким образом, можно подвести итоги, что проводимые внеучебные мероприятия благоприятно повлияли на студенток и уже замечена положительная динамика их физической подготовленности.

В ходе исследовательской работы в начале и в конце исследования снимали антропометрические показатели студенток и определяли уровень физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. На рисунке 1 представлены данные, полученные в начале и в конце 1 учебного семестра.

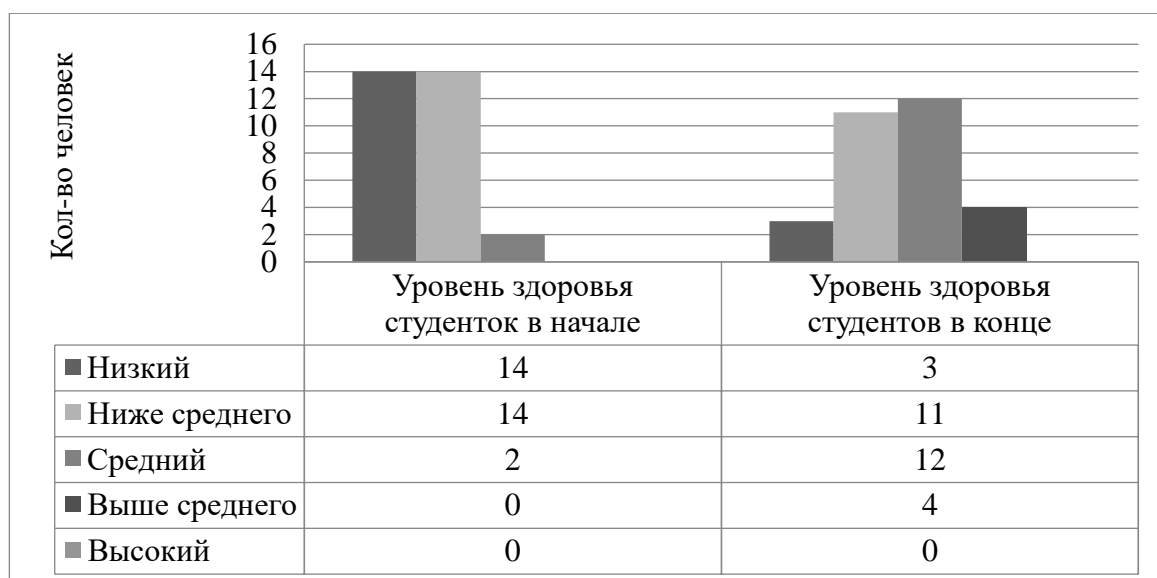


Рисунок 1 - Уровень здоровья студенток по методике Г.Л. Апанасенко, а начале и в конце 1 учебного семестра

Из данных рисунка 1 видно, что в начале исследования отмечается «низкий» и «ниже среднего» уровни физического здоровья у исследуемых. В конце исследования наблюдаются положительные изменения, а именно, проявляются в основном уровни физического здоровья «ниже среднего», «средний» и небольшое количество приходится на уровни «низкий» и «выше среднего».

Таким образом, можно подвести итоги, что проводимые внеучебные мероприятия благоприятно повлияли на студенток и уже замечена положительная динамика физического здоровья студенток, определяемая с помощью методики Г.Л. Апанасенко.

#### Заключение.

В заключении хотелось бы отметить, что при формировании принципов здорового образа жизни студенческой молодёжи на основе медико-биологического мониторинга оптимальными формами и средствами могут являться внеучебные мероприятия, спортивно массовые мероприятия. То есть они могут выступать как дополнительные средства физического воспитания в высших учебных заведениях, помимо занятий по физической культуре и спорту в программе учебных дисциплин.

Проводимые спортивно массовые мероприятия в виде соревнований по избранным видам спорта, фестиваль народных игр, способствовали положительному влиянию как на эмоциональное состояние занимающихся, так и положительно влияли на мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Также была отмечена положительная динамика роста объёма двигательной активности студенческой молодёжи, которая способствовала положительным изменениям в проявлении уровней физического здоровья студентов.

Полученные результаты подтверждают перспективу дальнейших исследований данного направления.

#### Список литературы

1) Грязева Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова // Система воспитания в высшей школе: аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012.

2) Исмагилова Л.Ф. Формирование здорового образа жизни студентов высших учебных заведений посредством народных игр / Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева // Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции: (Воронеж, 27-28 апреля 2021 г.). – Воронеж, 2021. – С. 94-98.

3) Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - №1 (8). – С. 94-109.

4) Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И. И. Семенова. – М., 1997.

5) Исмагилова Л.Ф. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах» («Хэпэлэк даирэхэн») как средство повышения эмоционального и физического состояния студентов. / Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022: 17(3): С. 88-94.

УДК 796.082

#### ПОКАЗАТЕЛИ ГИДРАТАЦИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕНОВ - ЕДИНОБОРЦЕВ БЕЛАРУСИ И ЯКУТИИ

Гурьева А.Б.<sup>1</sup>, Алексеева В.А.<sup>1</sup>, Аргунова Л.Е.<sup>2</sup>, Максимович В.А.<sup>3</sup>,  
Чекель А.В.<sup>3</sup>, Пожидаева В.И.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени  
М.К. Аммосова, Россия, г. Якутск,

<sup>2</sup>Центр спортивной подготовки сборных команд РС (Я),  
Россия. г. Якутск,

<sup>3</sup>Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
Республика Беларусь, г. Гродно

#### HYDRATION INDICATORS AND FUNCTIONAL PARAMETERS OF MARTIAL ARTISTS OF BELARUS AND YAKUTIA

Guryeva A.B.<sup>1</sup>, Alekseeva V.A.<sup>1</sup>, Argunova L.E.<sup>2</sup>, Maksimovich V.A.<sup>3</sup>,  
Chekel A.V.<sup>3</sup>, Pozhidaeva V.I.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,  
Russia, Yakutsk,

<sup>2</sup>Center of sports training of national teams of RS (Ya), Russia, Yakutsk,

<sup>3</sup>Yanka Kupala Grodno State University, Republic of Belarus, Grodno

Аннотация: Целью работы явилось изучение антропометрических и функциональных параметров спортсменов Беларуси и Якутии в сравнении с показателями мужчин, не занимающихся профессиональным спортом. Было обследовано 41 спортсменов - единоборцев, занимающихся на базе УО «Гродненский университет имени Янки Купалы» и 49 спортсменов – единоборцев Якутии, занимающихся в Республиканском центре спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия). Для сравнения показателей были обследованы студенты ГрГУ им. Я. Купалы (Беларусь) и СВФУ имени М.К.Аммосова, не занимающиеся профессиональным спортом. Оценка гидратации организма человека проводилась биоимпедансным анализатором ABC-01 «Медасс» с программным обеспечением «Спорт». На основании параметров артериального давления, ЧСС были рассчитаны индекс функциональных изменений, двойное произведение, сердечный индекс. Статистическая обработка полученного материала проведена с использованием пакета прикладных программ SPSS 22,0. Выявлено, что спортсмены Беларуси имели большие показатели средних значений массы тела при сравнении с показателями спортсменов Якутии. Абсолютные показатели гидратации организма были достоверно выше у спортсменов Беларуси. Отмечается большее значение относительной величины внеклеточной жидкости как у спортсменов, так и не спортсменов из Якутии. Установлено более экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы у спортсменов Беларуси. Выявленное по ДП и СИ напряжение системы кровообращения у спортсменов Якутии связано с воздействием экстремальных климатических факторов Якутии.

Ключевые слова: спортсмены, антропометрия, гидратация, артериальное давление, Беларусь, Якутия.

Abstract: The aim of the work was to study the anthropometric and functional parameters of athletes of Belarus and Yakutia in comparison with the indicators of men who are not engaged in professional sports. 41 single-combat athletes engaged on the basis of the Yanka Kupala Grodno University and 49 single-combat athletes of Yakutia engaged in the Republican Center for Sports Training of national Teams of the Republic of Sakha (Yakutia) were examined. To compare the indicators, students of the Kupala State State University (Belarus) and the North - Eastern Federal University named after M.K. Ammosova not engaged in professional sports, were examined. The assessment of the hydration of the human body was carried out by the bioimpedance analyzer ABC-01 "Medass" with the software "Sport". Based on the parameters of blood pressure, heart rate, the index of functional changes, double product, cardiac index were calculated. Statistical processing of the obtained material was carried out using the SPSS 22,0 application software package. It was revealed that athletes of Belarus had high indicators of average body weight values when compared with the indicators of athletes of Yakutia. Absolute indicators of body hydration were significantly higher among Belarusian athletes. There is a greater value of the relative value of extracellular fluid

in both athletes and non-athletes from Yakutia. A more economical functioning of the cardiovascular system has been established in athletes of Belarus. The stress of the circulatory system detected by DP and SI in athletes of Yakutia is associated with the impact of extreme climatic factors of Yakutia.

Keywords: athletes, anthropometry, hydration, blood pressure, Belarus, Yakutia.

### Введение

Здоровье является неотъемлемой частью гармоничного физического развития и высокой работоспособности. Показатели о физическом развитии дают представление о морфологических характеристиках человека, которые являются ценными в сочетании с данными о функциональном состоянии организма [3]. Интегральной характеристикой оценки резервных возможностей организма является готовность организма к работе на пределе своих функциональных возможностей. Тренировочная нагрузка, требует от организма мобилизации, усиления некоторых функций, адаптационных механизмов, для поддержания морфологического, метаболического и функционального состояния в различных органах и тканях в новых условиях [5]. Изучение данной проблемы в разных климатогеографических регионах является актуальным.

Цель работы: Изучить антропометрические и функциональные параметры спортсменов Беларуси и Якутии в сравнении с показателями не спортсменов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 41 спортсмен, занимающиеся спортивными единоборствами на базе УО «Гродненский университет имени Янки Купалы» (ГрГУ им. Я. Купалы), и 49 спортсменов – единоборцев Якутии, занимающихся в Республиканском центре спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия). Средний возраст спортсменов Беларуси составил  $21,68 \pm 2,57$  лет, спортсменов Якутии -  $21,32 \pm 3,47$  лет. Все обследованные были мужского пола. Уровень квалификации спортсменов варьировал от 1-го разряда до мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК).

Для сравнения показателей были обследованы студенты ГрГУ им. Я. Купалы (Беларусь) и Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (СВФУ имени М.К.Аммосова), не занимающиеся профессиональным спортом (16 юношей белорусов, средний возраст -  $20,69 \pm 1,27$  лет; 204 юношей якутов, средний возраст  $19,63 \pm 1,54$  лет). Работа проведена после получения добровольного согласия на участие в исследовании. Критериями исключения явились отказ от участия, обострение хронических болезней и наличие острых заболеваний на момент исследования.

Антропометрические параметры – линейные и весовые размеры тела (длина и масса тела) измерялись по стандартной методике с использованием антропометра, напольных весов. Оценка гидратации организма человека проводилась с помощью биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» с



программным обеспечением «Спорт» (БИА). Измерение выполнялось в положении исследуемых лежа на спине, на горизонтальной поверхности (медицинская кушетка) с наложением одноразовых биоадгезивных электродов (Shiller Biotabs® с покрытием Ag/AgCl). Протоколы методики БИА содержали оценки параметров волемиического (гидратационного) статуса: объем общей жидкости тела, объем внеклеточной жидкости, объем внутриклеточной жидкости. Анализ параметров состава тела производился в абсолютных (кг) и относительных единицах (%).

Было проведено комплексное исследование функциональных показателей: 1) сердечно-сосудистой системы (измерение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС) методом Короткова с помощью тонометра; 2) дыхательной системы (жизненная емкость легких (ЖЕЛ)) проводили методом спирометрии. На основании полученных функциональных параметров были рассчитаны индекс функциональных изменений (ИФИ), двойное произведение (ДП), сердечный индекс (СИ).

Статистическая обработка полученного материала проведена с использованием пакета прикладных программ SPSS 22,0. Нормальность распределения признаков определялась методом Колмогорова-Смирнова. Для описания полученных результатов использовалось среднее значение величины (М) и ошибка среднего отклонения величины (m). Достоверность межгрупповых различий проводилась по t-критерию Стьюдента. Различия признавались статистически значимыми при  $p < 0,05$  [2].

Результаты исследования и обсуждение. Проведенное антропометрическое обследование выявило достоверно ( $P < 0,001$ ) высокие показатели массы тела спортсменов Беларуси ( $81,29 \pm 11,24$  кг) по сравнению с показателями спортсменов Якутии ( $69,59 \pm 15,29$  кг), при статистически не различающихся параметрах длины тела ( $176,68 \pm 6,65$  см и  $173,36 \pm 7,62$  см соответственно). В отличие от групп спортсменов, в контрольных группах наблюдаются достоверные различия как по массе тела, так и по длине тела ( $P < 0,001$ ), что объясняется этническими особенностями обследованных групп. Средние значения длины и массы тела контрольной группы белорусов были равны  $184,06 \pm 5,81$  см и  $77,50 \pm 9,25$  кг. Аналогичные показатели контрольной группы якутов составили  $173,69 \pm 5,67$  см и  $65,25 \pm 11,11$  кг.

Показатели гидратации организма обследованных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели гидратации организма исследуемых групп методом биоимпедансного анализа

Показатели	Спортсмены Беларуси (n=41)	Спортсмены Якутии (n=49)	Контроль Беларусь (n=16)	Контроль Якутия (n=204)
Общая жидкость, кг	$48,87 \pm 4,95$	$42,27 \pm 6,30$	$46,17 \pm 4,13$	$38,86 \pm 4,59$
	$P < 0,001$		$P < 0,001$	
Общая жидкость, %	$60,81 \pm 3,55$	$61,50 \pm 4,36$	$60,11 \pm 3,1$	$60,19 \pm 5,51$
	-		-	

Внеклеточная жидкость, кг	19,14±2,01	17,45±3,14	18,30±1,78	16,40±2,67
	P=0,006		P=0,002	
Внеклеточная жидкость, %	23,80±1,30	25,37±2,89	23,80±1,58	25,39±3,52
	P=0,003		P=0,006	
Внутриклеточная жидкость, кг	29,79±2,94	24,81±3,93	27,84±2,37	22,45±3,00
	P<0,001		P<0,001	
Внутриклеточная жидкость, %	37,00±2,27	36,13±3,55	36,28±2,45	34,79±4,05
	-		-	

Установлено, что у спортсменов Беларуси абсолютное значение общей, внеклеточной и внутриклеточной жидкости были достоверно выше аналогичных показателей спортсменов Якутии. Такая характеристика волемиического статуса объясняется более высокими значениями массы тела, абсолютных и относительных показателей активной клеточной и скелетно-мышечной массы спортсменов Беларуси [1]. Относительные значения общей и внутриклеточной жидкости статистических различий не имели. У групп контроля наблюдается такое же распределение жидкостей в организме. Отмечается большее значение относительной величины внеклеточной жидкости как у спортсменов, так и не спортсменов Якутии.

Показатели артериального давления, ЧСС и жизненной емкости легких спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Функциональные показатели спортсменов Беларуси и Якутии

Показатели	Спортсмены Беларуси (n=41)	Спортсмены Якутии (n=49)	Достоверность
АД систолическое, мм рт. ст.	137,03±18,62	123,22±10,88	P=0,005
АД диастолическое, мм рт. ст.	87,53±13,09	68,00±10,23	P<0,001
ЧСС, уд/мин	77,05±13,76	75,55±10,52	-
Жизненная емкость легких, л	4,91±0,61	4,25±0,69	P<0,001

Определено, что показатели артериального давления и ЖЕЛ значимо больше у спортсменов Беларуси. На основании полученных данных были рассчитаны функциональные индексы системы кровообращения, так как сердечно – сосудистая система является одной из оперативно реагирующих систем организма на физическую нагрузку. Среднее значение ИФИ у спортсменов Беларуси составило 2,62±0,58 (минимум – 0,17; максимум – 3,39), у спортсменов Якутии – 2,09±0,33 (минимум – 1,4; максимум – 2,77). Показатели двойного произведения были равны у белорусов - 102,46±31,40; у якутов – 91,22±16,69. Двойное произведение является одним из критериев, характеризующих функциональное состояние системы кровообращения, и отражает потребность сердечной мышцы в кислороде. У обследованных спортсменов Беларуси 75,9% лиц имели низкое значение ДП, что

свидетельствует о более экономичном режиме работы сердца. У спортсменов Якутии низкое значение ДП зарегистрировано у 49,0% лиц.

Для определения соответствия кровообращения метаболическим потребностям организма был рассчитан СИ обследованных единоборцев. Сердечный индекс был определен у 30 белорусов и 49 якутов. Частотный анализ СИ выявил, что гипокинетический тип у белорусов встречался в 83,3%, гиперкинетический – в 10,0%, эукинетический – в 6,7% случаев. У единоборцев Якутов: гипокинетический тип встречался в 30,6%, гиперкинетический – в 36,7%, эукинетический – в 32,7% случаев. Наличие большего процента лиц с гиперкинетическим типом кровообращения среди якутов является одним из адаптационных механизмов проживания в суровых условиях Севера [4]. У лиц с гиперкинетическим типом наблюдается повышенный уровень МОК при сниженном ОПСС. Во время тренировочного процесса необходимо учитывать, что у гиперкинетиков адаптация к высоким физическим нагрузкам происходит за счет усиления силы и частоты сокращений сердца.

#### Заключение

Таким образом, по изученным антропометрическим показателям спортсмены Беларуси имели большие показатели массы тела, абсолютные показатели гидратации организма (общая, внеклеточная и внутриклеточная жидкости) при сравнении с показателями спортсменов Якутии. Относительные значения общей и внутриклеточной жидкости статистических различий не имели. Отмечается большее значение относительной величины внеклеточной жидкости как у спортсменов, так и не спортсменов из Якутии.

Изучение функциональных индексов системы кровообращения выявило более экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы у спортсменов Беларуси. Выявленное по ДП и СИ напряжение системы кровообращения у спортсменов Якутии связано с воздействием дополнительных нагрузок на организм в виде экстремальных климатических факторов Якутии, что необходимо учитывать при построении индивидуального тренировочного процесса.

#### Список литературы:

1. Гурьева А.Б. Этно-территориальные особенности соматометрических показателей спортсменов-единоборцев Беларуси и Якутии /А. Б. Гурьева, В. А. Максимович, В. А. Алексеева, Н. В. Никифоров, Н. З. Башун, А. В. Чекель // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2023, №3(217), с. 128-132
2. Ланг Т.А. Как описывать статистику в медицине / Т.А. Ланг, М. Сесик. - М: Практическая медицина, 2011. 480 с.
3. Никитюк Д.Б. Уровень функциональных резервов организма человека и морфо-психо-функциональные соотношения // Russian journal of rehabilitation medicine. 2017. № 4. С. 3-14.

4. Оляшев Н.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе учета индивидуально-типологических особенностей гемодинамики / Н.В. Оляшев, С.Ю. Размахова, А.Д. Мальченко // Сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов». 2016. С.147-151.

5. Платонов В.Н. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. 2017. №1. С.29-47.

УДК 797.26

## НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ И ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Попова И.Е., Сысоев А.В., Савинкова О.Н.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, Воронеж

## NEURO-MUSCULAR APPARATUS AND VESTIBULAR STABILITY OF QUALIFIED WATER DIVERS

Popova I.E., Sysoev A.V., Savinkova O.N.

Voronezh State Academy of Sports, Russia, Voronezh

Аннотация. В статье представлен анализ нервно-мышечного аппарата и вестибулярной устойчивости квалифицированных прыгунов в воду. Показано, что спортсмены обладают хорошей вестибулярной устойчивостью, имеют высокую возбудимость и синхронизацию пула мотонейронов икроножной мышцы. Это позволяет улучшать способности координировать свои действия при выполнении технических элементов. Отличий в уровне вестибулярной устойчивости и особенностях состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных прыжковых дисциплин и пола не выявлено.

Ключевые слова: прыжки в воду, координация, нервно-мышечный аппарат.

Annotation: The article presents an analysis of the neuromuscular apparatus and vestibular stability of qualified water divers. It was shown that athletes have good vestibular stability, high excitability and synchronization of the gastrocnemius motor neuron pool. This allows you to improve the ability to coordinate your actions when performing technical elements. Differences in the level of vestibular stability and features of the state of the neuromuscular apparatus in athletes of various jumping disciplines and gender were not revealed.

Key words: diving, coordination, neuromuscular apparatus.

### Введение

Известно, что «прыжки в воду относятся к сложно-координационным видам спорта, требующим выполнения от атлета сложных акробатических движений (вращения, кувырки, повороты и т. д.)» [3]. Координационные способности являются одними из ведущих в достижении высокого результата

в прыжках в воду. Они обеспечивают согласованную деятельность различных мышечных групп при выполнении технически сложных элементов.

Ранее было показано, что «большое значение в выполнении адекватных двигательных действий в пространстве и времени, особенно в условиях безопорного положения, имеет вестибулярный анализатор» [4]. Он «способствует сохранению равновесия при выполнении резких поворотов, вращений. Управление прыжками в воду квалифицированными спортсменами определяется, помимо вестибулярного анализатора, высокоразвитыми мышечно-двигательными восприятиями (скорости вращения, пространства и времени, взаимного расположения звеньев тела), комплексным чувством воды и спортивного снаряда» [4]. Знание особенностей нервно-мышечного аппарата и вестибулярной устойчивости атлетов позволит совершенствовать процесс их спортивной подготовки.

По этой причине целью исследования явилось изучение вестибулярной устойчивости и особенностей нервно-мышечного аппарата квалифицированных прыгунов в воду.

Организация и методы исследования. Исследования осуществляли у 50 квалифицированных прыгунов в воду (от кандидата в мастера спорта до мастера спорта международного класса). Оценивали результаты спортсменов, выполняющих прыжки с различных снарядов: *3-х и 5-ти метровый трамплин* (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок), *3-х и 5-ти метровая вышка* (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок), *10-и метровая вышка* (индивидуальный прыжок).

Тест Бондаревского и пробу Яроцкого применяли для изучения вестибулярного аппарата.

Для того, чтобы провести оценку «проводимости сегментарной дуги, включающей сенсорные, двигательные волокна вне спинного мозга и внутриспинальную ее часть, а также уровня возбудимости мотонейронов регистрировали Н-рефлекс с медиальной головки мышцы *Gastrocnemius*, который вызывали по общепринятой методике путем стимуляции нерва *Tibialis*» [1] при помощи нейромиоанализатора НМА-4-01 «Нейромиан».

Анализ полученных данных проводили по следующим параметрам: процентному отношению максимальной амплитуды Н-рефлекса к максимальной амплитуде М-ответа (Н/М, %), латентному периоду (Лат, мс), порогу возбуждения (Порог, мА).

В качестве метода статистического анализа применяли критерий Стьюдента.

Результаты исследования. Выявлена очень хорошая вестибулярная устойчивость квалифицированных прыгунов в воду по данным теста Бондаревского и пробы Яроцкого (табл. 1).

Время удержания равновесия при выполнении обоих тестов у атлетов значительно выше возрастной нормы для нетренированных лиц. При этом выявлено отсутствие статистически достоверных гендерных отличий в результатах обеих проб, а также отличий среди спортсменов, выполняющих

индивидуальные и синхронные прыжки с различных снарядов: трамплин 3 и 5 метров, вышка, 3, 5 и 10 метров (табл. 1).

Таблица 1- Результаты теста определения вестибулярной устойчивости квалифицированных прыгунов в воду

Вид прыжков в воду	Пол	Тест Бондаревского, с	Проба Яроцкого, с
Индивидуальный прыжок			
Трамплин 3 и 5 м	юноши	123,0 ± 6,3	90,0 ± 5,3
	девушки	125,0 ± 5,7	89,0 ± 3,9
Вышка 3 и 5 м	юноши	130,0 ± 5,9	95,0 ± 5,2
	девушки	127,0 ± 3,8	87,0 ± 3,9
Вышка 10 м	юноши	135,0 ± 6,7	95,0 ± 5,9
Синхронный прыжок			
Вышка	юноши	129,0 ± 5,1	90,0 ± 3,1
	девушки	127,0 ± 6,1	91,7 ± 5,2
Трамплин	юноши	125,0 ± 5,3	93,0 ± 5,1
	девушки	123,0 ± 6,1	91,7 ± 5,7

Известно, что «амплитуда Н-рефлекса является весьма изменчивым параметром, зависящим от состояния произвольной активации мышцы, ее пассивного растяжения, рефлекторной вибрационной активации мышцы, частоты стимуляции, правильности наложения регистрирующих и стимулирующих электродов, заземления, технического состояния миографа, выраженности подкожно-жировой клетчатки у испытуемого и ряда других причин» [1]. В таблице 2 представлены средние значения параметров Н-рефлекса квалифицированных прыгунов в воду. Статистически значимых отличий в значениях данных показателей в зависимости от вида прыжковых дисциплин и пола атлетов не выявлено.

Показано соответствие клинической норме значений параметра Н/М и порога возникновения Н-рефлекса (табл. 2). Это указывает на хорошую возбудимость пула мотонейронов и их синхронизацию, что позволяет прыгунам в воду совершенствовать спортивное мастерство, связанное с большой взрывной силой и очень хорошей координацией.

Таблица 2 -Основные параметры Н-рефлекса квалифицированных прыгунов в воду

Параметры	Справа	Слева
Н/М, %	21,43 ± 10,75	20,54 ± 10,05
Лат, мс	33,75 ± 5,72	32,41 ± 2,64
Порог Н, мА	29,1±0,78	27,1±0,80

«Латентность Н-рефлекса является величиной относительно постоянной» [1] и не подвержена выраженным изменениям. Показано, что

данный параметр также соответствует норме (табл. 2). Известно, что «латентный период Н-рефлекса в определенной мере зависит от возбуждающих и тормозных влияний на сегментарный аппарат, исходящих из структур головного мозга и внутриспинальных нейрональных систем» [2].

Заключение. Анализ результатов полученных данных позволил установить, что квалифицированные прыгуны в воду обладают очень хорошей вестибулярной устойчивостью. При этом спортсмены имеют хорошую возбудимость и синхронизацию пула мотонейронов икроножной мышцы, что вносит свой вклад в улучшение способности координировать свои действия при выполнении технических элементов.

Отличий в уровне вестибулярной устойчивости и особенностях состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных прыжковых дисциплин и пола не выявлено.

#### Список литературы

1. Команцев В.Н. Методические основы клинической электронейромиографии. Руководство для врачей / В.Н. Команцев. — СПб.: 2006. — 362 с.
2. Поварещенкова, Ю.А. Электронейромиографические исследования влияния отдельных приемов массажа на нервно-мышечный аппарат / Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 9. — С. 17-19.
3. Попова, И.Е. Комплексный анализ типологических особенностей нервной системы спортсменов различных видов спорта / И.Е. Попова, В.М. Лихачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 12(214). — С. 425-430.
4. Попова, И.Е. Морфо-функциональные и психологические особенности квалифицированных прыгунов в воду в различных дисциплинах вида спорта : методические рекомендации / И.Е. Попова, С.В. Седоченко, Е.А. Двурекова. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2022. — 66 с.

УДК 796.

#### ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Дмитриев Г.Г., Баранова О.В.

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

#### IONIZING RADIATION AS A FACTOR OF NEGATIVE INFLUENCE ON THE STABILITY OF THE HUMAN BODY

Dmitriev G.G., Baranova O.V.

Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

Аннотация Приведена программа оздоровительной направленности по корректирующей гимнастике для ветеранов подразделений особого риска (ПОР) - испытателей ядерного оружия на Семипалатинском и

Новоземельском полигонах, ликвидаторов радиационных аварий, направленная на повышение общей физической подготовленности. Она рассчитана на 7,5 месяцев и состоит из двух этапов: этапа адаптации (подготовительного 2,5 месяца) и этапа тренировки (основного 5 месяцев).

Анализ результатов, полученных до и после эксперимента, показал, что в итоге у испытуемых произошли достоверные изменения во всех исследуемых показателях, что очень важно, так как поиск средств и способов реабилитации лиц, подвергшихся радиационному облучению, является актуальной проблемой в современную эпоху техногенных катастроф.

Ключевые слова: ветераны подразделений особого риска (ПОР), ионизирующее излучение, корригирующая гимнастика.

Abstract The program of health-improving orientation in corrective gymnastics for veterans of special risk units (POR) - nuclear weapons testers at the Semipalatinsk and Novozemelsky landfills, liquidators of radiation accidents, aimed at improving general physical fitness, is presented.

It is designed for 7.5 months and consists of two stages: the adaptation stage (preparatory 2.5 months) and the training stage (main 5 months).

Analysis of the results obtained before and after the experiment showed that as a result, the subjects had significant changes in all the studied indicators, which is very important, since the search for means and methods of rehabilitation of persons exposed to radiation is an urgent problem in the modern era of man-made disasters.

Keywords: veterans of special risk units (POR), ionizing radiation, corrective gymnastics.

## Введение

Как показали многочисленные исследования, регуляторные физические упражнения повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов, в частности таких как радиация, пониженное атмосферное давление (гипоксемия), ускорения, перегревание, действие некоторых промышленных ядов и. т. д.

Патологические изменения, происходящие в организме, в результате воздействия ионизирующего излучения называют радиационными поражениями. Источниками ионизирующих излучений являются естественные и искусственные радиоактивные вещества, ядерное оружие, ядерные реакторы, рентгеновские аппараты, ускорители заряженных частиц и др. Радиационные поражения могут возникать при испытании и применении ядерного оружия, авариях на атомных электростанциях и предприятиях атомной энергетики, а также при нарушениях правил техники безопасности в процессе использования источников ионизирующего излучения. С таким воздействием многие авторы связывают патологические состояния после аварии на ЧАЭС. В настоящее время важным в практическом отношении является вопрос о возможности повышения стойкости организма к проникающей радиации [1; 2].



В процессе мышечной работы происходит совершенствование нервной регуляции двигательных и вегетативных функций. Мышечная работа сильно изменяет химизм организма и совершенствует нервную и гуморальную регуляцию двигательных и вегетативных функций [3; 6]. В тренированном организме возрастают запасы ряда необходимых для мышечной работы химических потенциалов и увеличивается активность многих ферментативных систем. Все это не может не отразиться на защитных свойствах организма, на повышении его устойчивости к ряду неблагоприятных факторов, в том числе и к проникающей радиации. Результаты многочисленных экспериментов, показанные в научной литературе, свидетельствуют о том, что степень лучевого поражения в значительной мере зависит от уровня тренированности и двигательной активности как до, так и после действия проникающей радиации [4; 5].

#### Организация и методы исследования

В проведенном нами исследовании приняли участие 30 ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС - мужчины в возрасте 55-62 лет, получившие во время выполнения служебных заданий малые дозы облучения. До начала и в конце педагогического эксперимента испытуемые, которые были разделены на две группы экспериментальную и контрольную выполняли упражнения и тесты, характеризующие их физическое развитие, функциональное и психофизиологическое состояние, физическую подготовленность.

Всего исследован 21 показатель. В результате разработана программа оздоровительной направленности по корригирующей гимнастике для ветеранов ПОР, сосредоточенная на поддержание силовых способностей гибкости и подвижности суставов, а также на координацию и повышение общей физической подготовленности.

Были определены структура и содержание занятий на этапе адаптации, которые проводятся в виде «углубленной разминки» в течение 30 минут. Разработаны 6 комплексов упражнений корригирующей гимнастики различной направленности, в каждом из которых приведены упражнения общеразвивающего характера, даны организационно-методические указания по их выполнению, определены дозировка нагрузки, темп выполнения упражнений, а также даны рекомендации с учетом заболевания занимающихся.

На этапе адаптации рекомендовано оптимальное чередование занятий с применением следующих комплексов корригирующей гимнастики:

- «Вольные упражнения»;
- «Упражнения на стуле»;
- «Упражнения с гимнастической палкой»;
- «Упражнения со скакалкой»;
- «Упражнения с медболом»;
- «Упражнения с гантелями».

На этапе тренировки, определены структура и содержание занятий, которые проводятся в течение 50 мин. с применением комплексной тренировки включающих 6 упражнений для поддержания силы и силовой выносливости в сочетании с упражнениями на гибкость и подвижность суставов. Выполняли три варианта занятий с включением упражнений с гантелями и бодибарами различного веса. Разработана методика и даны практические рекомендации по выполнению упражнений различной направленности в процессе самостоятельной физической тренировке (утренней гигиенической гимнастики и т. д.) с учетом особенности применяемых предметов и снарядов, кроме того, определены основные требования к проведению самостоятельного контроля за состоянием организма, за объемом и интенсивностью физической нагрузки.

#### Результаты исследования

Сравнительный анализ полученных результатов до и после эксперимента показал, что у испытуемых произошли достоверные изменения во всех исследуемых показателях.

#### Заключение

Результаты проведенных исследований свидетельствуют об эффективности использования разработанной программы, которая не только позволяет повышать уровень физической подготовленности занимающихся, но положительно влияет и на такие характеристики как развитие силы, гибкости, общее улучшение состояния кардиореспираторной системы, телосложения, увеличение окружности груди, особенно в экспериментальной группе. Особенно заметно положительное влияние программы на экономизацию работы сердечной мышцы, увеличение кислородотранспортных возможностей организма. Вместе с тем, в обеих группах отмечены тенденции снижения ЧСС в покое, САД, ДАД.

Таким образом, регулярные, рационально организованные занятия физическими упражнениями являются важным средством защиты организма человека, возникающей в результате действия целого ряда негативных факторов.

#### Список литературы:

1. Алишев Н. В. Заболеваемость ветеранов подразделений особого риска / Жизнь и безопасность. – 2004. – №12. – С.158-172.
2. Баранова О. В. Применение комплексов упражнений корригирующей гимнастики на занятиях с ветеранами подразделений особого риска для поддержания физического развития и функционального состояния. / О. В. Баранова, А. И. Даценко, К. В. Бученков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 2. – С. 117-123.
3. Горелов А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г. Румба [и др.] – М.: «Еврошкола», – 2011. – 306 с.

4. Дмитриев Г. Г., Баранова О. В. Физические упражнения как средство психофизиологической реабилитации после пребывания в условиях радиационной среды // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. матер. X Межд. науч.- практ. конф. – Уфа: УГАТУ, – 2016. – 550 с.

5. Румба О.Г. Системные механизмы регуляции физической активности у студентов специальных медицинских групп: монография / О. Г. Румба. – Белгород: Литкараван, – 2011. – 460 с.

6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК, изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, –2005. – 528 с.

УДК 378.172

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И  
ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

**Вольский В.В., Тригер К.Ю.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А.

Новикова», Россия, г. Санкт-Петербург

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND  
VESTIBULAR STABILITY IN STUDENTS UNIVERSITIES  
OF CIVIL AVIATION**

**Volsky V.V., Triger K.Y.**

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov, Russia, St. Petersburg

Аннотация: в настоящее время вопросам повышения уровня физической подготовленности летного состава уделяется повышенное внимание. Тем не менее, большое количество научных трудов и диссертационных исследований, направленных на повышение уровня физической подготовки летного состава гражданской авиации, обошли вопросы развития и совершенствования координационных способностей и вестибулярной устойчивости у летного состава как наиболее обеспечивающих уровень развития профессионально важных качеств в соответствии с их предназначением. Научная задача, решаемая в рамках исследования, заключается в обосновании экспериментальной модели организации физической подготовки, обеспечивающей поддержание и совершенствование координационных способностей и вестибулярной устойчивости у студентов высших учебных заведений гражданской авиации.

Ключевые слова: координационные способности, вестибулярный аппарат, лётный состав.

Annotation: Currently, increased attention is being paid to the issues of increasing the level of physical fitness of the flight crew. However, a large number of scientific papers and dissertations aimed at improving the level of physical fitness of the civil aviation flight crew bypassed the issues of development and improvement of coordination abilities and vestibular stability of the flight crew as the most ensuring the level of development of professionally important qualities in accordance with their purpose. The scientific problem solved within the framework of the study is to substantiate an experimental model of physical training organization, which ensures the maintenance and improvement of coordination abilities and vestibular stability among students of higher educational institutions of civil aviation.

Key words: coordination abilities, vestibular apparatus, flight personnel.

### Введение

Современная авиация предъявляет повышенные требования к координационным способностям и вестибулярной устойчивости у летного состава.

Однако, независимо от технического обеспечения авиации, решающая роль будет принадлежать человеку – пилоту, обладающему высокими моральными качествами, физической готовностью, психическими качествами, совершенным владением авиационной техникой и умением пилотирования в различных природно-климатических условиях.

Это все больше повышает требования к обучению и воспитанию летного состава, поэтому сегодня нужно знать и уметь организовать его физическую подготовку.

В настоящее время становится очевидным необходимость поиска новых, более эффективных подходов в организации процесса физической подготовки летного состава в целях развития наиболее важных профессиональных и психофизиологических качеств, среди многообразия которых особенно выделяются укачивание, вестибулярная устойчивость, координационные способности и др.

Проведенные научные исследования показывают высокую значимость практически всех профессионально важных качеств, в т.ч. основных и специальных физических качеств в целях успешности овладения специальностью пилота, а их коррекция определяется целенаправленным применением различных средств физической подготовки.

В доступной литературе обнаружено значительное количество работ, посвященных вопросам развития координационных способностей и повышению устойчивости вестибулярного аппарата у спортсменов. Однако на сегодняшний день недостаточно исследований, направленных на обоснование целесообразности развития данных качеств у летного состава гражданской авиации средствами физической подготовки.

Исходя из вышеизложенного, данное исследование направлено на обоснование модели развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости у студентов высших учебных заведений гражданской авиации, как наиболее профессионально значимых качеств для пилотов.

#### Организация исследования

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова». К исследованию было привлечено 100 испытуемых из числа студентов СПбГУ ГА им. А. А. Новикова.

В рамках работы были проведены констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, задачами которых являлось:

1. Изучить профессиональную деятельность летного состава и выявить у студентов уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.

2. Разработать модель организации физической подготовки студентов высших учебных заведений гражданской авиации на основе совершенствования координационных способностей и повышения вестибулярной устойчивости.

3. Определить эффективность экспериментальной модели организации физической подготовки студентов высших учебных заведений гражданской авиации в ходе педагогического эксперимента.

На основании поставленных задач нами были проведены следующие мероприятия:

проведен всесторонний анализ программы обучения студентов СПбГУ ГА им. А.А. Новикова; проведен анализ физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и уровня развития вестибулярной устойчивости и координационных способностей студентов СПбГУ ГА им. А.А. Новикова; исследованы взаимосвязи между уровнем развития вестибулярной устойчивости и координационных способностей с успешностью выполнения профессиональных задач летным составом; проведен выбор методик тестирования вестибулярной устойчивости и координационных способностей для летного состава; обоснован и разработан комплекс специальных упражнений, направленный на развитие вестибулярной устойчивости и координационных способностей летного состава в процессе физической подготовки.

#### Результаты эксперимента и их обсуждение

В качестве основного метода для решения поставленных в исследовании задач, нами использован естественный педагогический эксперимент, проведенный в течение 2022 – 2023 учебного года, в рамках образовательного процесса студентов СПбГУ ГА им. А.А. Новикова, в ходе которого определялась динамика изменения показателей физической подготовленности студентов и пилотов, а также уровня развития у них

развитие координационных способностей и повышение вестибулярной устойчивости.

В контрольную и экспериментальную группы вошли студенты третьего курса факультета летной эксплуатации СПбГУ ГА им. А.А. Новикова (в группе по 2 группы по 25 чел. каждая) специализации «Организация летной работы» специальности 25.05.05 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения» и профиля «Летная эксплуатация гражданских воздушных судов» направления подготовки 25.03.03 «Аэронавигация».

Все участники экспериментальной работы находились в одинаковых условиях режима быта и образовательного процесса. Данные первого исследования на начало эксперимента показывают, что экспериментальные и контрольные группы имели примерно одинаковые показатели физической подготовленности и развития вестибулярной устойчивости и координации, табл. 9.

Таблица 9 -Исследуемые показатели студентов ЭГ и КГ на начало эксперимента

Основное физическое качество	Значения	
	ЭГ ( $x \pm m$ )	КГ ( $x \pm m$ )
Физическая подготовленность		
Быстрота – бег на 100 м (сек.)	14,0 $\pm$ 0,10	13,9 $\pm$ 0,11
Выносливость – бег 3000 м (сек.)	736 $\pm$ 3,52	738 $\pm$ 4,84
Сила – подтягивание (раз)	15,5 $\pm$ 0,25	15,6 $\pm$ 0,50
Передвижение по узкой опоре (сек.)	13,8 $\pm$ 0,22	13,9 $\pm$ 0,20
Координационные способности и вестибулярная устойчивость		
Проба Ромберга	23,0 $\pm$ 0,41	23,2 $\pm$ 0,43

Через 6 недель проведения экспериментальной работы все студенты были проверены в выполнении тех же упражнений, что и в начале экспериментальной работы.

Результаты промежуточного контроля представлены в табл. 10.

Таблица 10- Исследуемые показатели студентов ЭГ и КГ через 6 недель эксперимента

Основное физическое качество	Период проверки	Значения	
		ЭГ ( $x \pm m$ )	КГ ( $x \pm m$ )
Физическая подготовленность			
Быстрота – бег на 100 м (сек.)	начало работы	14,0 $\pm$ 0,10	13,9 $\pm$ 0,11
	через 6 недель	13,8 $\pm$ 0,11	13,8 $\pm$ 0,10
	P	>0,05	>0,05
Выносливость – бег 3000 м (сек.)	начало работы	736 $\pm$ 3,52	738 $\pm$ 4,84
	через 6 недель	732 $\pm$ 4,82	739 $\pm$ 5,43
	P	>0,05	>0,05
Сила – подтягивание (раз)	начало работы	15,5 $\pm$ 0,25	15,6 $\pm$ 0,50
	через 6 недель	15,6 $\pm$ 0,20	15,7 $\pm$ 0,41

Основное физическое качество	Период проверки	Значения	
		ЭГ ( $x \pm m$ )	КГ ( $x \pm m$ )
	P	$>0,05$	$>0,05$
Передвижение по узкой опоре (сек.)	начало работы	$13,8 \pm 0,22$	$13,9 \pm 0,20$
	через 6 недель	$13,6 \pm 0,14$	$13,8 \pm 0,22$
	P	$>0,05$	$>0,05$
Координационные способности и вестибулярная устойчивость			
Проба Ромберга (сек.)	начало работы	$23,0 \pm 0,41$	$23,2 \pm 0,43$
	через 6 недель	$24,0 \pm 0,33$	$23,3 \pm 0,48$
	P	$>0,05$	$>0,05$

Анализ динамики показателей студентов через шесть недель экспериментальной работы позволил нам констатировать, что достоверных изменений в уровне физической подготовленности и развитии координационных способностей и вестибулярной устойчивости в экспериментальной и контрольной группе не произошло. Однако у студентов экспериментальной группы было заметно улучшение результатов выполнения бега на 100 м, 3 км, передвижении по узкой опоре, а также в показателях выполнения пробы Ромберга.

Исходя из результатов работы, можно предположить, что непродолжительное по времени использование экспериментальной модели развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости, не приносит достоверных изменений в исследуемых показателях.

На основании полученных результатов была проведена коррекция модели развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.

Через три месяца, все участники эксперимента подверглись итоговому тестированию. Результаты итоговой проверки студентов в конце эксперимента представлены в табл. 11.

Таблица 11- Исследуемые показатели студентов ЭГ и КГ в конце эксперимента

Основное физическое качество	Период проверки	Значения	
		ЭГ ( $x \pm m$ )	КГ ( $x \pm m$ )
Физическая подготовленность			
Быстрота – бег на 100 м (сек.)	начало работы	$14,0 \pm 0,10$	$13,9 \pm 0,11$
	окончание	$13,2 \pm 0,09$	$13,7 \pm 0,09$
	P	$<0,05$	$>0,05$
Выносливость – бег 3000 м (сек.)	начало работы	$736 \pm 3,52$	$738 \pm 4,84$
	окончание	$730 \pm 4,86$	$735 \pm 4,70$
	P	$>0,05$	$>0,05$
Сила – подтягивание (раз)	начало работы	$15,5 \pm 0,25$	$15,6 \pm 0,50$
	окончание	$16,1 \pm 0,21$	$15,8 \pm 0,39$
	P	$>0,05$	$>0,05$
Передвижение по узкой опоре (сек.)	начало работы	$13,8 \pm 0,22$	$13,9 \pm 0,20$
	окончание	$12,3 \pm 0,11$	$13,8 \pm 0,24$
	P	$<0,05$	$>0,05$

Основное физическое качество	Период проверки	Значения	
		ЭГ (x±m)	КГ (x±m)
Координационные способности и вестибулярная устойчивость			
Проба Ромберга (сек.)	начало работы	23,0±0,41	23,2±0,43
	окончание	26,8±0,39	23,6±0,51
	P	<0,05	>0,05

Анализ результатов экспериментальной работы в группах студентов свидетельствовал о том, что у студентов контрольной группы существенных изменений не произошло ни в одном исследуемом показателе, в то время как в экспериментальной группе произошли достоверные улучшения в выполнении бега на 100 метров, передвижении по бревну или узкой опоре, а также в показателях выполнения пробы Ромберга (рис. 15–17).

Уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости у студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента проверен по результатам модифицированного комплексного психофизиологического теста по Р.Н. Макарову, который предполагал решение простых задач при выполнении определенных в тесте физических упражнений, приемов и действий.

Полученные результаты говорят об улучшении времени выполнения комплексного психофизиологического теста у студентов ЭГ по сравнению с студентами КГ, у которых уровень развития психофизиологических качеств существенно не изменился, а время выполнения комплексного психофизиологического теста даже несколько ухудшилось.

Результаты теста способствовали и тому, что, кроме повышения уровня физической подготовленности, развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости, у студентов ЭГ по сравнению с студентами КГ повысился уровень их умственной и физической работоспособности, что существенным образом сказалось на позитивном формировании профессионально важных качеств, а также на успешности их обучения по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» и, конечно же, на укреплении здоровья.

Разница результатов до и после выполнения упражнения характеризовала уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости у студентов В дальнейшем, исходя из поставленных задач исследования, в результате занятий по физической и специальной подготовке по разработанному специальному комплексу физических упражнений и ныне действующей учебной программе по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» установлено разнонаправленное изменение результатов в сторону повышения уровня физической подготовленности; уровней развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости, что существенным образом сказалось на позитивном формировании профессионально важных качеств у студентов, на успешности их обучения по дисциплине и, конечно же, на



укреплении у них здоровья и увеличении сроков профессионального летного долголетия.

Таким образом, можно заключить, что предложенная экспериментальная модель организации занятий по физической подготовке, направленная на опережающее развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости на основе специально подобранных средств физической подготовки, способствовала развитию у студентов данных качеств, как наиболее профессионально важных для летного состава гражданской авиации.

#### Список литературы

1. Осипов А.Ю. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов / А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, А.И. Раковецкий, Е.А. Носачев, Д.А. Шубин // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. №1.1 (49). С. 533– 545.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

3. Кадяшкин Д.А. О влиянии физической подготовки на развитие профессионально важных качеств летного состава / Д.А. Кадяшкин, А.А. Частихин // Вестник Тамбовского университета. – Тамбов, 2018. – №23. – С. 85–100.

4. Макеева Оздоровительная Физическая Культура Современного Студента / В. С. Макеева - Москва: Огни, 2021. - 894 с.

5. Макаров, Р.Н. Психологическая подготовка летного состава средствами наземной подготовки / Р.Н. Макаров. – Монино: ВВА, 2013. – С. 28.

6. Марищук, В.Л. Специальная тренировка с целью совершенствования важных для летного обучения качеств / В.Л. Марищук // Физическая подготовка студентов ВВАУЛ. – Ейск, 2013. – с. 49–61.

УДК 796

КАК ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ МОГУТ ОКАЗАТЬ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Свиридова Я.М., Цыгонкова В.О.

Кубанский Государственный Аграрный Университет имени И.Т.

Трубилина, Россия, г. Краснодар

HOW PHYSICAL EDUCATION CAN HAVE A POSITIVE EFFECT ON  
THE HUMAN BODY

Sviridova Y.M., Tsygankova V.O.

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

Аннотация: Занятия физической культурой могут оказать положительное влияние на организм человека во многих аспектах его жизни. Важно отметить, что регулярность и систематичность занятий являются ключевыми факторами для достижения максимального эффекта. Физической активностью способствуют укреплению мышечной массы и костной ткани, улучшению сердечно-сосудистой системы, контролю веса и формированию красивой фигуры. Они также положительно влияют на психическое здоровье, социальную адаптацию и эмоциональное состояние человека. Регулярность и систематичность занятий являются ключевыми факторами для достижения максимального эффекта.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, положительное влияние, состояние, образ жизни.

Annotation: Physical education classes can have a positive impact on the human body in many aspects of his life. It is important to note that the regularity and regularity of classes are key factors for achieving maximum effect. Physical activity contributes to strengthening muscle mass and bone tissue, improving the cardiovascular system, weight control and the formation of a beautiful figure. They also have a positive effect on mental health, social adaptation and emotional state of a person. The regularity and regularity of classes are key factors for achieving maximum effect.

Key words: Physical education, health, positive influence, condition, lifestyle.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они могут оказать положительное влияние на организм человека во многих аспектах, таких как физическое и психическое здоровье, эмоциональное состояние, социальная адаптация и т.д. Физическая активность способствует укреплению мышечной массы и костной ткани, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и других хронических заболеваний. [1] При регулярных занятиях физической культурой улучшается обмен веществ, повышается уровень гормона роста, что способствует поддержанию оптимального веса и формированию красивой фигуры.

Здоровье – это гармоничное единство физических, психических и социальных функций человека, способствующее реализации его способностей. Здоровье – это состояние организма, при котором функции всех органов и систем органов находятся в гармонии с внешней средой и не возникают болезнетворные изменения.

Физические упражнения – это естественные или специально подобранные движения, используемые на занятиях по физической культуре. В чем отличие от обычных движений, они специально направлены на укрепление здоровья, восстановление нарушенных функций организма.

Систематические тренировки укрепляют мышцы и организм в целом лучше адаптируется к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных

нагрузок увеличивается частота сердечных сокращений, сильнее сокращаются сердечные мышцы, повышается артериальное давление. Это приводит к функциональному улучшению системы кровоснабжения. При работе мышц увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох и улучшается вентиляционная способность легких. Постоянная физическая активность способствует увеличению массы скелетных мышц, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, получающие необходимый уровень физической активности, лучше выглядят, психически здоровее, меньше подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, имеют меньше проблем со здоровьем.

**Физические нагрузки и опорно-двигательный аппарат.** При физической нагрузке увеличивается сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, в результате чего увеличивается напряжение мышц при их сокращении. В результате увеличивается объем мышц и изменяется структура мышечных волокон – они становятся толще.

Специально подобранные упражнения позволяют исправить боковое искривление позвоночника на начальном этапе развития, укрепить мышцы живота и восстановить стопы при плоскостопии. Ожирение также можно преодолеть с помощью активной физической активности. Укрепить их помогают систематические физические упражнения. [2] При этом рост мышц происходит не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Сила мышцы зависит не только от ее объема, но и от силы нервных импульсов, поступающих в мышцы из центральной нервной системы. У тренированного, постоянно тренирующегося человека эти импульсы вызывают большее сокращение мышц, чем у нетренированного человека.

Под влиянием физической нагрузки мышцы не только лучше растягиваются, но и становятся тверже. Твердость мышц объясняется, с одной стороны, разрастанием протоплазмы мышечных клеток и межклеточной соединительной ткани, с другой стороны, состоянием мышечного тонуса.

**Физические упражнения и нервная система.** Помимо развития основных физических качеств, физические упражнения также улучшают контроль движений, который осуществляется центральной нервной системой.

Важно отметить, что физические упражнения улучшают работу центральной нервной системы. Заметно повышена подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и в других отделах нервной системы. В результате организм быстрее реагирует на различные внешние и внутренние раздражители, в том числе и на раздражители, поступающие в мозг через сокращающиеся мышцы, делая движения тела более совершенными.

С помощью физических упражнений можно устранить усталость и повысить работоспособность. Именно физические упражнения рассматриваются современными физиологами как средство активного отдыха и восстановления тонуса нервной системы. Физические упражнения также вызывают положительные эмоции, радость и хорошее настроение.

Физические упражнения и дыхательная система. Во время упражнений дыхание становится более частым и глубоким из-за повышенного потребления кислорода мышцами. Объем легочной вентиляции увеличивается и чем больше воздуха проходит через легкие, тем больше кислорода получает организм.

Физические упражнения увеличивают снабжение организма кислородом и активизируют дыхательную функцию. Вдох облегчает перенос кислорода из воздуха в легкие и далее через кровь ко всем тканям организма, а выдох удаляет продукты обмена, в первую очередь углекислый газ. Укрепляются дыхательные мышцы, во многом определяющие качество вдоха, а реберные хрящи становятся более эластичными. Прогиб грудной клетки увеличивается, что определяется разницей ее окружности при полном вдохе и полном выдохе. [2]

Физические нагрузки и сердечно-сосудистая система. Тренированный человек становится более выносливым, он может выполнять тяжелую мышечную работу в течение более длительного периода времени, а также выполнять более интенсивные движения. Это неразрывно связано с тем, что его органы кровообращения, дыхания и выделения функционируют значительно лучше. У тренированных людей сердце быстро адаптируется к новым условиям работы и быстро возвращается к нормальной деятельности. Необходимо сказать, что также значительно улучшается сократительная способность миокарда, увеличивается центральный и периферический кровоток, повышается работоспособность.

У спортивных людей значительно усиливается центральное и периферическое кровообращение, повышается работоспособность, снижается частота сердечных сокращений не только в покое, но и при любой нагрузке, до максимальной. За счет увеличения ударного объема сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче справляется с возрастающими физическими нагрузками, чем у нетренированного, полноценно снабжая кровью все мышцы тела, задействованные в нагрузке с большим напряжением.

Физические упражнения и пищеварительная деятельность. Здоровье, жизнедеятельность, высокая производительность труда и спортивные результаты человека во многом зависят от типа питания. Спорт и правильное питание – залог долгой и здоровой жизни.

При правильных физических упражнениях и занятиях спортом, особенно при укреплении мышц живота, усиливается сокращение стенок желудка и кишечника, облегчается прохождение пищи по пищеварительному тракту и тем самым улучшается пищеварительный процесс. Многие желудочные и кишечные заболевания являются результатом недостаточной физической нагрузки. [3] При частых и правильно организованных тренировках такие заболевания встречаются реже.

Регулярные занятия спортом положительно сказываются на деятельности органов пищеварения и выделения. Улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются

мышцы передней брюшной стенки, играющие важную роль в работе кишечника. Функции органов выделения, а также желез внутренней секреции становятся более совершенными. [3]

У людей, занимающихся спортом, лучше работает печень – главная биохимическая лаборатория организма: активизируется выработка ферментов и других важных биологически активных веществ, происходит очищение организма от токсинов, образующихся в течение жизни. Улучшается работа почек (увеличивается выделение продуктов распада через мочевыводящие пути) и поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин – гормон, регулирующий углеводный обмен. При малой активности количество сахара в крови увеличивается из-за недостаточного употребления.

Таким образом, несложно сделать вывод, что систематические занятия физической культурой воздействуют на все органы и системы организма человека, предохраняя от нежелательных перегрузок и заболеваний. Физическое воспитание может оказать положительное влияние на организм человека в различных сферах жизни. Они способствуют укреплению физического и психического здоровья, социальной адаптации и эмоционального состояния. Регулярная физическая активность является обязательным условием здорового образа жизни и гармонии между телом и душой.

#### Список литературы:

1) Ефимова Н.А. Повышение работоспособности студентов АГУ с вегетососудистой дистонией средствами физической культуры. / Н.А. Ефимова, С.А. Пискун, Е.В. Новичихина // Международный студенческий научный вестник. // 2015. – 5 (часть 3) - С. 378-379

2) Чуркин Н.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психического здоровья учащихся. / Н.А. Чуркин, В.А. Молдаван // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. / Отв, редактор И.И. // Бородин. Уссурийск, 2022. С. 63-65.

3) Клименко А А. Здоровый образ жизни студентов как детерминанта их конкурентоспособности. Механизмы инновационного развития общества. / А А. Клименко, Н.А. Чуркин //Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. // 2018. С. 50-53.

УДК 796/799

#### ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УПРАВЛЕНЦА

Медведева В.С., Молчкова Н.Ю.

Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

# APPLIED ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A MANAGER

Medvedeva V.S., Molchkova N.Y

Altai Branch of the Russian Academy of National Economy and Public  
Administration, Barnaul, Russia

Аннотация: В статье рассматривается физическая активность и здоровый образ жизни как ключевые элементы успешной профессиональной деятельности управленца. Поднимаются вопросы повышения продуктивности и работоспособности коллектива, создание командного духа и укрепление лидерских качеств, а также улучшение здоровья и благополучия всего коллектива. Благодаря физической культуре управленцы становятся увереннее в себе, более целеустремленными, сконцентрированными и ответственными.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, здоровый образ жизни, компания, управленец, руководитель, управленческие решения, постановка целей, команда.

Annotation: The article discusses physical activity and a healthy lifestyle as key elements of a manager's successful professional activity. Issues of increasing the productivity and efficiency of the team, creating a team spirit and strengthening leadership qualities, as well as improving the health and well-being of the entire team are raised. Thanks to physical culture, managers become more self-confident, more purposeful, concentrated and responsible.

Key words: sports events, healthy lifestyle, company, manager, manager, managerial decisions, goal setting, team.

## Введение

Известно, что лучшие руководители лидеры имеют качества, к которым относятся: высокий интеллект, любознательность, ответственность, надежность, активность, здравый смысл, общительность, уверенность в себе, сильная воля. Физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности.

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для здоровья человека, а также являются важными элементами профессиональной деятельности. В настоящее время ведущие компании все больше начинают обращать внимание на физическую подготовку своих сотрудников. Это не только повышает работоспособность и продуктивность труда, но и формирует у коллектива единство целей, укрепляет командный дух, развивает лидерские качества и уменьшает стресс.

Физическая культура и спорт могут играть важную роль в профессиональной деятельности управленца, но также могут иметь большое значение для персонального успеха и благополучия. Они могут помочь людям

стать более эффективными и уверенными в себе, принимать лучшие решения и осуществлять более успешную карьеру [1].

Методы исследования: При написании статьи мною был использован общенаучный метод: анализ литературы по теме исследования, сравнение, обобщение и систематизация полученных теоретических данных. А также описательные методы, которые включают в себя наблюдение и сопоставление, анализ фактов.

#### Результаты исследования.

В результате исследования было выявлено влияние прикладных аспектов физкультурного образования на личные качества человека и его профессиональную деятельность. Определены способы повышения работоспособности благодаря занятиям физической культурой и спортом, а также даны практические рекомендации, позволяющие руководителю улучшить работу всего предприятия.

Рассмотрим более подробно влияние физической культуры на формирование личности управленца:

1) Спорт учит человека ставить цели и достигать их. Способствует развитию волевых качеств, самоорганизованности. Учит правильно переживать не только победы, но и поражения. Во время занятий у человека вырабатывается важное умение анализировать причины неудач, делать работу над ошибками, преодолевать страх провала. И в итоге – побеждать. Это закладывает фундамент уверенности в себе.

Управленцу очень важно иметь этот навык, ведь постановка целей, задач, принятие управленческих решений – фундамент работы управленца.

2) Командные виды спорта также способствуют развитию коммуникативных качеств. В команде всегда есть формальный или неформальный лидер (управленец). С помощью спорта человек учится работать в коллективе, достигать общих целей, и не только личных. Эти виды спорта воспитывают ответственность не только за себя, но и за команду, а в конечном итоге – за общество [4].

Управленцы должны всегда думать о своих подчиненных, всегда помогать им и нести за них ответственность.

3) Развитие спортивного мышления. Развитие спортивного мышления – это процесс, который помогает людям видеть возможности, где другие видят препятствия, и находить пути достижения целей, используя опыт и знания, полученные из спорта [1].

Спортивное мышление может быть полезным для управленца в различных сферах, например, в принятии управленческих решений, управлении проектами, решении проблем и т. д. Спорт помогает научиться вырабатывать стратегии. Ведь каждое действие и движение в спорте должно быть осмысленно и продуманно.

4) Занятие физической культурой учит человека абстрагироваться, когда это необходимо. Иногда человеку нужно сконцентрироваться на работе, но ему мешают личные обстоятельства, семейные проблемы или просто какие-

то мысли. Во время тренировочного процесса или соревнований ничего иного не существует, есть только ты и поставленная задача, всё остальное уходит на задний план.

Управленец на работе обязан думать о работе, во время работы у него нет ни минуты на мысли, которые не имеют отношение к работе или коллективу.

5) Спорт учит людей уважать своих соперников/конкурентов.

Настоящий управленец должен понимать, что конкуренция присутствует всегда и везде, и от того как настоящий профессионал будет к ней относиться – зависит результат. Нужно уважать своего конкурента и тем более не бояться его.

Смелость позволяет руководителю принимать четкие и важные решения, а не «бояться сделать шаг», дабы не быть хуже конкурента.

6) Занятия физической культурой учат нести ответственность.

Управленцу важно понимать, что именно он несет ответственность не только за результат, но и за сам процесс работы. За её безопасность, последовательность и распределение обязанностей.

В целом, физическая активность и здоровый образ жизни – это ключевые элементы успешной профессиональной деятельности управленца. Они могут помочь повысить продуктивность и работоспособность коллектива, создать командный дух и укрепить лидерские качества, а также улучшить здоровье и благополучие всего коллектива [5].

Для достижения целей необходимо правильно организовать корпоративные мероприятия, способствующие развитию спортивного духа в коллективе, а также создавать условия для физической подготовки сотрудников на рабочем месте. Так же важно строить открытые и доверительные коммуникационные отношения с коллегами, которые занимаются спортом.

Применение этих методов не только поможет руководителю организации повысить его профессиональную эффективность, но и сделает компанию более успешной и уважаемой в глазах общественности.

Знаменитые психологи, такие как Елена Калинина, считают, что спорт очень влияет на характер человека. Помимо этого, люди занимаются спортом, подходящим под их характер. Как правило, управленцами становятся и интроверты, и экстраверты. Одним важно уединение, а другие не смогут сделать даже шаг без команды. Все это можно определить, просто спросив у человека – какой вид спорта ему ближе [3].

Психологи не могут прийти к общему ответу на вопрос: «Какой же тип характера более удачен для управляющей должности?» Их ответы носят различный характер, ведь люди, которые занимаются, например, футболом или волейболом – смогут стать отличными неформальными лидерами. Они могут влиять на людей, не давая указания и поручения четко. Таким людям, как правило, команда доверяется сама. Они поддаются влиянию этого лидера, так как доверяют его опыту или мнению.



Интроверты обычно занимаются самостоятельно, в тренажерном зале, тяжелой атлетикой или плаванием. Такой тип людей обычно находится отдельно от коллектива, взаимодействуя с ним только при постановке задач и принятии результатов.

Спорт и физическая культура способствует формированию целого ряда необходимых качеств человеческой личности: смелости и решительности, настойчивости и упорства в достижении цели, доброжелательности, уважению к соперникам, эстетических чувств красоты и гармонии и др. У человека, занимающегося физической культурой и спортом, формируется чувство собственного достоинства, создаются условия для самоутверждения.

Каждый человек – частица коллектива, управленец – не исключение. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет.

При формировании своего мнения о руководителе, подчиненные обращают внимание на авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик [3].

Осознанное стремление каждого человека к достижению физической культуры есть необходимое условие свободного развития и раскрытия его духовных и физических сил, его гармоничного развития.

#### Заключение

В заключении хочу сказать, что физическая культура и спорт имеют важное значение для профессиональной деятельности управленца. Они могут быть использованы для создания командного духа и укрепления лидерских качеств, повышения работоспособности и продуктивности сотрудников, укрепления здоровья коллектива, формирования культуры здорового образа жизни и укрепления имиджа компании.

#### Список литературы:

1. Лисичкин А. В. Корпоративная культура здорового образа жизни в компании: возможности и перспективы / А. В. Лисичкин // Экономика и управление. – 2016. – № 1 (77). – С. 98-104.
2. Демин А.П. Организация корпоративных спортивных мероприятий как инструмент развития командного духа и единства коллектива / А.П. Демин // Молодежь и спорт: от теории к практике. - 2016. - № 3. - С. 35-39.
3. Елисеева Т. В. Психология личности. / Т. В. Елисеева. – М.: Интернет-Университет Информационных Технологий, 2013. – 124 с.
4. Спортивная тематика в укреплении имиджа компании / В.В. Петров // Экономика и управление. - 2018. - № 6 (91). - С. 23-27.
5. Комарова Е.О. Укрепление здоровья сотрудников как фактор повышения продуктивности труда / Е.О. Комарова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. - 2016. - Т. 33, № 19. - С. 87-94.

б. Гриценко В.А. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности руководителя / В.А. Гриценко // Молодежь и спорт: от теории к практике. - 2015. - № 2. - С. 42-47.

УДК 796.015.363

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХИДЖАМЫ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Свечкарёв В.Г.

Майкопский государственный технологический университет,  
Россия, г. Майкоп

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUBSTANTIATION AND PROSPECTS  
FOR THE USE OF HIJAMA IN SPORTS MEDICINE AND HEALTH  
PHYSICAL CULTURE

Svechkarev V.G.

Maikop State Technological University, Russia, Maikop

Аннотация: Целью данной работы определить возможные механизмы действия хиджамы с точки зрения современных научных и традиционных теорий, а также предоставить логические объяснения множественных оздоровительных эффектов в спортивной медицине.

Для объяснения эффективности хиджамы, предложено ряд теорий.

Уменьшение боли и изменения биомеханических характеристик могут быть объяснены: «Нейронной теорией», «Теорией триггерных точек» и «Теорией рефлекторной зоны».

Расслабление мышц, изменения в местных тканевых структурах и усиление кровообращения могут быть объяснены «Теорией оксида азота» и «Теорией триггерных точек».

Иммунологические эффекты и гормональные корректировки могут быть отнесены к «Теории активации иммунной системы».

Высвобождение токсинов и удаление отходов может быть объяснено «Теорией очищения лимфы и крови».

Преодоление вредных последствий дистресса и психосоматическое улучшение состояния может быть объяснено «Психосоматической теорией», а также «Теорией перезагрузки».

Омоложение всего организма «Теорией генетической модуляции», «Энергетической теорией» и «Теорией физиологической регенерации».

Ключевые слова: Хиджама, теория, метод, оздоровление, кровь.

Abstract: The purpose of this work is to determine the possible mechanisms of action of the hijama in terms of modern scientific and traditional theories, as well as to provide logical explanations for the multiple health effects in sports medicine.

Key words: Hijama, theory, method, healing, blood.

Лечение травм и восстановление организма спортсменов после

больших тренировочных нагрузок и соревнований имеет свои ограничения, связанные с требованиями антидопингового комитета, что существенно сужает список при выборе медицинских препаратов. Применение новых и хорошо забытых методов не инвазивного восстановления и лечения является наиболее перспективным направлением спортивной медицины на современном этапе.

Хиджама — это древняя и традиционная для многих стран терапия, скопившая за многие века огромный практический опыт. Великие врачи прошлого такие как Гиппократ, Авиценна, Гален, Сашарта, Анелиос и многие другие практиковали хиджаму... На Руси эту процедуру называли – рудометание. Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы применяют хиджаму (Рис. 1), об эффективности, которой они периодически сообщают на своих страницах социальных сетей [5].



Рис. 1. Бойцы во время процедуры хиджамы.

И как показывает наша практика и практика моих коллег хаджамов (людей проводящего процедуру хиджамы) со всей России у спортсменов высокого класса - это практические наработки.

Хиджама - это очень эффективный древний метод народной медицины, который использовался и используется при лечении широкого спектра заболеваний [2]. Существует много видов хиджамы: однако «сухая» (без забора крови) и «влажная» (классическая с капиллярным кровопусканием) являются основными. В этой статье мы будем писать о классической с капиллярным кровопусканием. Хотя хиджама является методом лечения на протяжении многих веков и используется в различных культурах, механизм ее действия не совсем понятен. В последнее время научный интерес к хиджаме возрос и было проведено несколько сот исследований во всём мире с целью изучения механизмов, лежащих в её основе. В них врачами западной школы, основное внимание уделяется биомедицинским причинам заболевания, в то время как практикующие врачи традиционной народной медицины придерживаются целостного подхода при изучении действия хиджамы.

В настоящее время, многие врачи западной школы не желают обращать

внимание на эффективность хиджамы называя её лженаукой и возвратом в средневековье, а неоспоримые факты излечения - эффектом плацебо. Эта теория плацебо о хиджаме будет оставаться в их сознании до того момента, пока хиджама официально не будет признана медициной как эффективный метод лечения (так же было с гирудотерапией и остеопатией). В этой статье я попытаюсь дать теоретико-практическое обоснование эффективности хиджамы с механизмами, лежащими в её основе.

Поиск соответствующей научной литературы по хиджаме, опубликованной на английском языке, проводился в базах данных PubMed, Cochrane Library и Google Scholar. Изучение данных статей показал большой интерес прогрессивных учёных, которые в своих многочисленных медицинско-биологических исследованиях, подтверждают эффективность в лечении заболеваний с помощью хиджамы.

Хиджама – это *естественный* способ эффективного оздоровления организма [1]. Хиджама запускает природные процессы и механизмы оздоровления организма, благодаря которым тело переходит в режим самовосстановления [3]. Задача хиджамы (человека проводящего процедуру хиджамы) в данном случае максимально эффективно запустить эти механизмы и помочь организму лечить себя самому.

Было предложено и рассмотрено ряд теорий для объяснения многочисленных эффектов хиджамы и ее механизмов действия.

1. Нейронная теория. Хиджама вызывает расслабление спазмированных мышц и фасций на системном уровне, и в результате увеличения выработки эндогенных опиоидов в головном мозге, что приводит к уменьшению или вообще исчезновению боли. Насечки от хиджамы на коже и повреждение капиллярных сосудов действует как ноцицептивный стимул. Активация ноцицепторов с помощью хиджамы может стимулировать волокна «А» и «С» с вовлечением таламо-кортикального болевого пути. Хиджама может облегчить боль посредством антиноцицептивных эффектов и противодействия раздражению, что помогает нормализовать функциональное состояние пациента и прогрессирующую мышечную релаксацию, что запускает второй круг снятия болевых ощущений. Важно не сорвать этот механизм большой физической нагрузкой, переохлаждением, нервным напряжением или приёмом вредных для здоровья веществ (алкоголя, курения, наркотиков).

2. Теория рефлекторных зон.

Основной рабочей рефлекторной зоной у нашего предка была стопа. Хождение босиком, наступание на острые камни постоянно и естественно стимулировал системы и органы, что положительно влияло на его здоровье и самочувствие. С появлением и активным ношением обуви этот механизм нарушился в следствии чего ухудшилась циркуляция крови. Делая хиджаму на рефлекторную зону, мы улучшаем её кровоснабжение и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа, что эффективно сказывается на состоянии и функциях организма.

### 3. Теория высвобождения оксида азота (NO).

Хиджама запускает механизм выработки оксида азота клетками организма. NO является газообразным нейромедиатором, обеспечивает расширение спазмированных сосудов, что обеспечивает нормализацию кровотока и уменьшение артериального давления, снижение сосудистого сопротивления, способствует расслаблению гладких мышц сосудов. Такое воздействие NO является профилактическим и лечебным при атеросклерозе и тромбозе. Такое воздействие NO является профилактическим и лечебным при атеросклерозе и тромбозе.

Оксид азота принимает участие в борьбе с различными патогенами, обладает обезболивающими свойствами, регулирует программируемую гибель и пролиферацию клеток, а также выполняет активную функцию в секреторной и репродуктивной системе человека. Поэтому в медицине оксид азота часто называют волшебной молекулой и мастером на все руки.

4. Теория активации иммунной системы. Хиджама посредством насечек на коже запускает в организме человека каскад биологических сигналов, которые активируют нейроэндокринно-иммунную систему за счёт местного воспаления, оптимизации системы комплемента и повышении уровня иммунных продуктов, таких как интерферон и фактор некротизации опухоли, а тимус увеличивает поток лимфы. Таким образом, хиджама защищает организм от болезней значительно улучшая иммунологические функции, который имеет пролонгированный эффект.

5. Теория очищения лимфы и крови. Наша кожа является важным органом в очистительной системе человека. При нанесении насечек во время выполнения хиджаме включается древний механизм очищения и выведения с лимфой и кровью различных токсичных, вредных веществ, старых и повреждённых клеток.

Поэтому многие пациенты просят взять у них большое количество крови. Но опытный хаджам знает, что организм человека сам регулирует кровоотдачу в зависимости от многих факторов. Умышленное изъятие крови сверх нормы, через дополнительную постановку банок, уже не несёт оздоровительного эффекта. Я рекомендую не брать без особого показания у мужчин более 500 мл крови, а у женщин более 300 мл крови.

Наиболее полезна хиджама женщинам с наступлением климакса – это продляет им молодость и регулирует гормональный фон. Причём хиджама во много раз полезнее для здоровья чем донорство крови, т.к. при донорстве мы теряем венозную кровь (полезную кровь), а при хиджаме избавляемся от «плохой» крови, но даже при этом всем известно, что доноры крови живут дольше и реже болеют.

Очищения лимфы и крови не заканчивается самой процедурой хиджамы. Эффект от неё пролонгированный в течении 3-4 дней, что видно по цвету мочи и запаху, а также запаху пота. Поэтому после процедуры необходимо увеличить приём чистой воды (идеально талой или протиевой), что обеспечит выход различных шлаков.

Обновление и очищение крови и лимфы важные факторы при профилактике и лечении, особенно при современной экологии и той химии которой нас пичкает пищевая промышленность.

6. Психосоматическая теория. Хиджама является мощной психосоматической корректировкой, которая позволяет эффективно «очистить» физическое тело от деструктивных последствий разных эмоциональных состояний. В процессе даже самой процедуры хиджамы бывают случаи, когда у пациентов «выходит психосоматический блок», что выражается в произвольных мелких движениях или в воспоминаниях и переживании отрицательных эмоций с «раскруткой» причины их возникновения, осмысления их последствий и принятии решений об изменении к ним отношения, а также недопустимости их повторений. Человек начинает меняться в оценке ситуации и в реакции своих действий. Собственные наблюдения показывают, что после хиджамы у людей проходит уныние и отчаяние, уходят мрачные мысли, страхи, различные беспокойства. Пациенты после хиджамы начинают даже по-другому двигаться, разглаживаются некоторые морщины, меняется цвет лица (данный эффект накопительный). Люди становятся оптимистичными, более добрыми, радостными, у них появляется желание меняться в лучшую сторону. Это всё вызывает мощный оздоровительный импульс и очень хорошо сказывается на душевном состоянии человека, что является архиважным для современного человека.

7. Теорией перезагрузки. Во время процедуры некоторые люди могут входить в транс (особенно это касается тех людей, которые воспринимают хиджаму как божественное откровение, здесь важное значение имеет ещё и фактор доверия к хаджаму) и тогда их нервная система «перезагружается» от чего вегетативная система перенастраивается, выравнивает потенциал полушарий.

При перегрузке нервной системы у человека пропадает аппетит, ускоряются процессы старения, падает работоспособность, появляется уныние, раздражительность и ряд других вредных для здоровья факторов. В этом состоянии нервная система работает крайне непродуктивно, поток импульсов хаотичен и разнонаправлен, тем самым внося хаос в другие системы и вызывая сбои на всех уровнях функционирования.

Без внешнего стимула наша нервная система часто не может выйти из этого состояния. Хиджама может являться тем пусковым механизмом, который за счёт ведения человека в особый целительный транс позволяет «перезагрузить» нервную систему, при которой происходит регулирование процессов восприятия, а также процессы торможения и возбуждения.

Вообще перегрузка нервной системы при хиджаме проходит очень мягко и по эффекту напоминает управляемую трансиноксию по А.Т. Огулову, но без потери сознания.

8. Теорией триггерных точек. Хиджама эффективно борется с триггерными точками, ограничением подвижности и их болевым паттерном.

Что ведет к восстановлению двигательного стереотипа и различных функциональных нарушений. Хиджама блокирует выброс брадикинина в ткани и миопатические цепные реакции, что ведёт к восстановлению местного кровообращения и ослаблению ишемического кризиса.

При хиджаме воздействуя на выявленную «основную» триггерную точку уходит локальное напряжение мышц, вследствие чего проходит «ущемление нерва», а также прекращается появление так называемых вторичных триггерных точек. Уменьшение боли, при хиджаме, происходит вследствие анти возбуждения и модуляции боли как при иглоукалывании.

9. Теория генетической модуляции. При хиджаме выполняются насечки или проколы кожи, что запускает анаэробный метаболизм и могут создавать физиологические и механотрансдукционные сигналы. Эти сигналы могут запускать или препятствовать экспрессии генов. Эффект заключается в активации факторов транскрипции с помощью сигнальных каскадов, которые приводят к запуску или препятствию транскрипции чувствительных генов-мишеней. Этот механизм действия хиджамы может вызывать некоторые местные и системные терапевтические эффекты запуская процессы регенерации на уровне ДНК, что ведёт к общему омоложению организма, а также восстановлению повреждённых генов.

10. Энергетическая теория. Врачи китайской медицины считают, что болезни вызваны застоем или блокировкой «ци», жизненной энергии или жизненной силы, и что хиджама способна разблокировать и исправить дисбаланс в потоке «ци», тем самым восстанавливая здоровье. Специалисты других энергетических школ, практикующих хиджаму также говорят о «божественной», «космической», «психической» энергии, «оренде», «лунге», «чи», «ки», «ра», «пране», «живе». Правильная циркуляция и накопление данной энергии позволяет вывести здоровье человека на новый уровень. Здесь важно соблюдение баланса (инь-янь) и гармонии.

11. Теория физиологической регенерации. В основе теории регенерации лежит принцип самообновления. Согласно термодинамическим представлениям, теория регенерации – это не что иное как теория жизнедеятельности стволовых клеток. Прослеживается зависимость регенерации от возраста. У взрослых эти процессы протекают в разы медленнее, с определенным возрастом в некоторых тканях они прекращаются вовсе.

Огромную роль в процессах регенерации тканей играют вещества, инициирующие деление клетки. Хиджама за счёт рефлекторного воздействия запускает многие факторы роста: тромбоцитарный, эпидермальный, фибробластовый, факторы роста нервов, эритропоэтин, интерлейкин 2 и интерлейкин 3, а также инсулиноподобный фактор роста в связке с соматотропином. А также повышает активность уже имеющихся в организме стволовых клеток. Хиджама приводит к росту количества циркулирующих эндотелиальных клеток-предшественников, из которых образуются новые капилляры и таким образом улучшается кровоснабжение органов и систем,

запускаются процессы регенерации в них.

Все эти механизмы выше перечисленных теорий работают совместно, дополняя и взаимно усиливая друг друга для получения максимального терапевтического эффекта для различных спортсменов с разной тяжестью заболевания. По-видимому, существуют так же другие теории и пусковые механизмы, объясняющей эффекты хиджамы. Необходимы дальнейшие полномасштабные исследования, чтобы подтвердить или опровергнуть вышеупомянутые теории.

Суммируя все эффекты от хиджамы, мы можем говорить, о высокой перспективности применения хиджама в спортивной медицине. Ведь после хиджамы спортсмен получает:

- Повышение выносливости.
- Повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению.
- Повышение чувствительности к гормонам.
- Повышения анаболизма.
- Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.
- Восстановление психоэмоционального фона [4].

Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония) [6].

#### Заключение.

В этой статье определены некоторые возможные пусковые механизмы оздоровительного воздействия хиджамы, основанные на определенных теориях, которые объясняют ее разнообразные эффекты. Ни одна теория не может объяснить весь спектр её эффектов. Положительные эффекты хиджамы должны быть подтверждены крупными рандомизированными клиническими испытаниями, систематическими обзорами и мета-анализами. Также необходимы фундаментальные научные инновационные исследования для проверки обсуждаемых теорий о хиджаме наряду с предложением новых теорий. Преобладающие теории о механизме действия хиджамы, которые связаны с традиционной медициной различных народов или другими традиционными методами лечения, должны быть рассмотрены в новом инновационном исследовании.

Однако необходимо понимать, что хиджама - вовсе не панацея и не лекарство от всех болезней. Она является ОДНИМ из эффективных методов естественного оздоровления, который прекрасно сочетается с другими методами народной и классической медициной. Хиджама является тем не инвазивным биохакингом, который сейчас ищут спортивные врачи и спортивные физиологи во всём мире...

#### Список литературы:

1. Алиева В.О. Лечение вакуумом (хиджама как разновидность



физиотерапии) // В сборнике: Актуальные вопросы медицинской, биологической физики и информатики: Материалы межд. научно-практической конференции. КемГМУ, 2021. С. 22-25.

2. Камолиддин О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине // Scientific progress. - 2021. № 2(3). С. 543-546.

3. Орынбасарова С.А. Новая система лечение болезней - капиллярное кровопускание // В сборнике: Молодежь и медицинская наука в XXI веке. Сборник трудов XX Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. 2019. С. 49-50.

4. Свечкарёв В.Г. Влияние хиджама на организм спортсменов // В сборнике: Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры. Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Часть 1. Волгоградская государственная академия физической культуры. 2023. С. 17-21.

5. Свечкарёв В.Г. Спортсмены и хиджама // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. Сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. 2022. С. 403-407.

6. Свечкарёв В.Г. Современный спорт и хиджама // В сборнике: Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 2022. С. 464-468.

УДК: 37

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИННЫХ МЕР

Желтов А.А.<sup>1</sup>, Золотко А.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т.  
Трубилина, Россия, г. Краснодар

## DIGITAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DURING QUARANTINE EVENTS

Zheltoy A.A.<sup>1</sup>, Zolotko A.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Russia,  
Krasnodar

Аннотация: В данной статье рассматривается внедрение цифровых технологий в образование, а именно физическую культуру. Включены базовые понятия об укреплении и сохранении здоровья у людей всех возрастов. Изучается влияние эпидемиологических мер на жизнь людей, их возможность заниматься тренировками в дистанционном формате. Присутствуют описательные меры мотивации сотрудников и студентов КубГАУ, с помощью приложения «AgroFit». В целом, статья содержит описание определённой пользы от онлайн тренировок и способов их доступности.

Ключевые слова: физическая культура, онлайн тренировки, интернет-ресурс, спортивная деятельность, фитнес-клуб, спортзал.

**Abstract:** This article discusses the introduction of digital technologies in education, namely physical culture. The basic concepts of strengthening and maintaining health in people of all ages are included. The influence of epidemiological measures on people's lives, their ability to engage in training in a remote format is being studied. There are descriptive measures of motivation of employees and students of KubGAU, using the application "AgroFit". In general, the article contains a description of the specific benefits of online training and ways of their availability.

**Keywords:** physical culture, online training, Internet resource, sports activity, fitness club, gym.

Физическая культура характеризуется укреплением и сохранением здоровья у людей всех возрастов, а также укреплением психологической устойчивости организма человека [2].

Физическая культура включает в себя множество направлений, упражнений, комплексов, соревнований, туристических походов, а также служит как один из всевозможных способов отдыха для людей с высокоинтеллектуальным видом деятельности.

21 век характеризуется активным развитием и углублением в процесс цифровизации. Цифровизация – это процесс внедрения современных цифровых технологий в различные сферы жизни. Например: политическую, экономическую, духовную, социальную. Все эти сферы связаны между собой, поэтому при появлении чего-то нового в одном – это сразу же появляется в другом.

Большое влияние на внедрение процесса цифровизации оказала произошедшая в 2020 году пандемия COVID-19. Она поставила под угрозу общую коммуникацию, а также профессиональную деятельность. Многие люди стали впадать в депрессивное состояние из-за отсутствия привычной деятельности и общения. Психологи советовали физические нагрузки в качестве антистресса и возможности высвободить накопившуюся энергию. Так, в университете штата Флориды даже решили провести социальный эксперимент, в котором приняли участие 66 человек, страдающих депрессией. В конце исследования у участников, занимающихся активной спортивной деятельностью, действительно, снизились симптомы болезни [3]. Но несмотря на положительную динамику, из-за карантина все спортзалы и групповые занятия закрылись на неопределённый срок. Решение этой проблемы пришлось на Интернет-ресурсы [2].

По статистике главы Национального фитнес-сообщества Елены Силовой – рынок сократился на 40%, а это около 5,2 тысяч фитнес-клубов. Люди стали переходить на онлайн занятия, которые актуальны для общества до сих пор. Такой вид спортивной деятельности удобен для пожилых людей, у которых просто может не хватать, в силу возраста, возможности добраться до ближайшего фитнес клуб, а силы в онлайн занятиях затрачиваются

непосредственно только на тренировку. Так же такие тренировки актуальны для молодёжи. С появлением мобильных телефонов, компьютеров и планшетов, студенты всё больше времени уделяют именно этим гаджетам. Но поход в спортзал требует времени, а легкая разминка дома – нет, и доступна каждому [1].

В этой статье мы рассмотрим способы и шаги выполнения физической активности в домашних условиях, чтобы это принесло только пользу. Порой бывает очень сложно начать делать что-то новое, а если это сопровождается обманом и враньём, желание полностью пропадает. Многие люди до сих пор живут в неведении о пользе спорта. Но как было сказано выше, всё большую популярность такого рода вид деятельности начал получать именно во время карантинных мер по всему миру. Так же стоит отметить, что по советам врачей, для поддержания сильного и здорового иммунитета важно заниматься спортом. Во время физической активности наше тело насыщается кислородом, что увеличивает количество лейкоцитов в крови. А это непосредственно важнейшие клетки для борьбы с различными болезнями, что необходимым как во время пандемии, так и в настоящее время. Но на этом польза спорта не заканчивается. Как уже говорилось, тренировки помогают бороться с депрессией и повышают нашу устойчивость к стрессовым ситуациям [4].

Но многие пострадали из-за неумения рассчитывать свои возможности при выполнении нормативов и физических упражнений. Одни пропустили разминку и получили травму, другие – изнуряли себя бесконечными тренировками, что так же привело к негативным последствиям. Так с чего же начать заниматься спортом в домашних условиях?

Во-первых, выберите себе цель, ради которой Вы готовы заниматься спортом. Это может быть не только красивое тело или улучшение общего состояния организма, но и материальные подарки для себя: поход в кино, покупка новой вещи и так далее.

Во-вторых, подберите систему тренировок, подходящую именно Вам. Сейчас существует множество мобильных приложений, ориентированных на домашние тренировки, спортзалы предоставляют услуги тренера в дистанционном формате.

В-третьих, необходима так же стабильность, а чтобы ее соблюдать, нужно выработать график тренировок. Для большей мотивации составьте музыкальный плейлист, заряжающий Вас энергией.

Так, например, Кубанский государственный аграрный университет, заботясь о своих сотрудниках, создал фитнес-приложение AgroFit. Название данной программы имеет отношение к кормовому ферменту фитазы, который так и называется «АГРОФИТ». Цель данной идеи заключается в том, чтобы мотивировать сотрудников на подвижный, здоровый образ жизни. Тем самым найти баланс в работе и отдыхе, улучшить свое физическое состояние, контролировать вес и улучшать настроение. Принимать участие могут только сотрудники и студенты КубГАУ, которые на протяжении всего челленджа должны были собрать 15 000 000 тонн зерна, так как имеется полное

отношение к данной сфере! То есть, чей факультет соберет больше – тот и побеждает, что придаёт еще большего стимула к подвижной жизни. Активность, совершенная за день, фиксируется с помощью фитнес-трекеров, встроенных в мобильный телефон или электронные часы и автоматически передает полученную информацию в приложение [1].

В заключение следует отметить, что физическая активность приводит к улучшению не только нашу внешность, приводя тело в эстетический вид, но и укреплению психики, а также снижению депрессивного состояния. Во время самоизоляции помочь справиться с одиночеством и однообразием помогал спорт. При грамотном выборе системы тренировок, постановки цели и, по возможности, обращения за помощью к хорошему профессионалу, получится с комфортом заниматься дома или на свежем воздухе. Для поддержания мотивации к занятиям спорта Кубанский государственный аграрный университет приложил все усилия и продолжает до сих пор.

#### Список литературы:

1) Федосова Л.П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л.П. Федосова, Л.У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. - Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021 Издательство: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина (Краснодар), С. 352-353.

2) Чуркин Н.А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры / Н.А. Чуркин // итоги научно-исследовательской работы за 2021 год Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. Краснодар, 2022. - Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина (Краснодар), С. 493-495.

3) Кузнецова З.В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год, Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. Краснодар, 2022. - Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина (Краснодар), С. 482-484.

4) Федосова Л.П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёвших COVID-19 / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (Санкт-Петербург), С. 616-621.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Волохова А.С.

Кубанский государственный аграрный университет

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
ACTIVITIES ON THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Volokhova A.S.

Kuban State Agrarian University

Аннотация: статья рассматривает важность физической активности в формировании личности человека. В статье прослеживается положительное влияние занятий спортом на физическое и психическое здоровье человека, его характер и эмоциональное состояние. Описываются духовно - нравственное влияние спортивной деятельности и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная деятельность, духовность, развитие, духовное воспитание личности.

Abstract: the article examines the importance of physical activity in the formation of a person's personality. The article traces the positive impact of sports on the physical and mental health of a person, his character and emotional state. The spiritual and moral influence of sports activities and physical culture is described.

Key words: physical culture, sports activities, spirituality, development, spiritual education of the individual.

Духовное воспитание личности – это процесс развития духовно – нравственных качеств личности, связанных с моральными и духовными ценностями. Этот процесс направлен на формирование у человека таких качеств, как уважение, ответственность, дисциплина, честность, терпимость, духовность и других этических качеств.

Духовное воспитание включает в себя развитие интеллектуальных, моральных, культурных и эстетических начал личности. Оно направлено на формирование мировоззрения и этических принципов человека, его личностной культуры, на развитие его самосознания и самооценки.

Духовное воспитание личности также может быть реализовано в рамках спортивной деятельности, так как занятия спортом и физической культурой способствуют формированию духовно – нравственных качеств, таких как дисциплина, уважение, ответственность и самосовершенствование. Поэтому спортивные тренеры, помимо профессиональной подготовки спортсменов, также могут формировать их личностные качества и развивать духовную сторону личности.

Физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании личности. Они способствуют формированию и развитию духовно – нравственных качеств человека.

Занятия спортом и физической культурой обучают человека самоконтролю, дисциплине, уважению к сопернику и тренеру, а также к

самому себе. Преодоление трудностей и достижение целей в спорте помогает спортсмену формировать уверенность в себе и повышать уровень самооценки, что является важным психологическим аспектом в формировании личности.

Физическое воспитание несет в себе социальный подтекст. В Российской Федерации спортивная культура является одним из наиболее действенных методов воспитания личности.

Спортивные тренировки способствуют повышению уровня выносливости, силы, гибкости и других физических качеств, что положительно сказывается на здоровье. Занятия физической культурой помогают человеку научиться преодолевать болезненные ощущения и стресс, что также важно для духовного развития.

Физические нагрузки сочетают в себе сложный и неоднозначный характер, что также неоднозначно влияет на развитие личности человека. Необходимо отметить, что спортивная культура в настоящее время приобретает все большее значение, в том числе спортсмены ценят ее за возможность самосовершенствования и возможность бороться за победы, которые порой заставляют преодолевать невообразимые препятствия.

Физическая культура и спорт позволяют человеку выйти за пределы привычных границ и проявить свои творческие способности и нестандартный подход к решению задач. Ведь для достижения успеха в спорте часто нужны не только физические навыки, но и интеллектуальные качества – логическое мышление, рациональное планирование своих действий и т.д.

Физическая культура человека – это все качества, приобретенные им в спорте, которые проявляются в его усилиях по развитию своей физической природы. Занимаясь спортом и спортивными тренировками, человек познает себя и окружающий мир. Вы тренируетесь, соревнуетесь, общаетесь с другими людьми и учитесь понимать их. В результате физических упражнений человек не только набирается физической силы, но и обретает мужество, отвагу, может радоваться малейшей победе и может сочувствовать другим.

Также спорт позволяет человеку развивать в себе моральные и духовные качества. Человек получает опыт работы в команде, прочувствует на себе дух соперничества, приобретает новые знакомства, учится действовать в различных экстремальных ситуациях, а также учится много чему другому.

Таким образом, физическая культура и спорт играют огромную роль в духовном воспитании личности, способствуя ее развитию, формированию воли и дисциплины, повышению уверенности в себе и общению, а также научению преодолевать трудности и стресс.

#### Список литературы

1. Федосова Л.П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л.П. Федосова, К.С. Курганов, Д.А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-6. С. 115-118.

2. Чуркин Н.А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта.

Н.А. Чуркин, В.В. Ильин // В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 362-363.

3. Клименко А.А. Здоровый образ жизни студентов как детерминанта их конкурентноспособности. / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин // в сборнике: Механизмы инновационного развития общества. Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. 2018. С. 50-53.

4. Клименко А.А. Противоположности "симметрия - асимметрия" в оценке технико - тактической подготовленности дзюдоистов / Клименко А.А., П.В. Абуладзе, Н.А. Чуркин // в сборнике: новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2018. С. 51-56.

УДК 796

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Магала А.Ю., Матвеева И.С.

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ, г. Краснодар

MEDICAL AND BIOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL  
CULTURE

Magala A.Y., Matveeva I.S.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

Аннотация: раскрыто влияние медико-биологических принципов на физическое состояние, также излагаются медико-биологические основы человека и основы здорового образа жизни, происходящих в организме при физических нагрузках. В процессе многочисленных исследований в области физического воспитания и спорта выявлены морфологические и функциональные показатели, характеризующие улучшение физического состояния учеников, включая принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, двигательная активность, спорт, спортивные показатели, теория, теория спорта.

Annotation: the influence of biomedical principles on the physical condition is revealed, the biomedical foundations of a person and the foundations of a healthy lifestyle occurring in the body during physical exertion are also outlined. In the course of numerous studies in the field of physical education and sports, morphological and functional indicators have been identified that characterize the improvement of the physical condition of students, including the principles of interaction of social and biological patterns in the process of mastering the values of physical culture by a person.

Key words: physical culture, health, motor activity, sports, sports indicators, theory, theory of sports.

## Введение

Медико-биологические принципы физической культуры – это основы взаимодействия медицинских и биологических закономерностей в ходе освоения человеком ценностями физической культуры. Деятельность и воздействие социальной сферы в ходе формирования человечества повлияли на биологические характерные черты организма современного человека и его общество.

Организм человека предполагает собою сложноорганизованную, целую концепцию множественных и непосредственно объединенных компонентов (клеток, тканей, органов, систем), структура и функции которых наследуются, но в ходе жизнедеятельности зависят и меняются под воздействием обстоятельств внешней среды. Многофункциональное состояние организма обуславливается работой абсолютно всех его систем и аппаратов. Наиболее огромное богатство, которое имеется у человека - это состояние здоровья. Физическое состояние здоровья - определяет уровень роста и формирования органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и многофункциональные запасы, обеспечивающие адаптационные процессы.

Цель исследования: проанализировать медико-биологические принципы физической культуры и процессы сложноорганизованной системы

### Организация и методы исследования

Исследование проведено в Краснодарской школе на уроках физической культуры, где приняли участие 10 учеников в возрасте 12 лет с лишним весом. Участники исследования в течении полугода дополнительно выполняли более 3 часов физической активности в неделю, помимо уроков физической культуры в школе. В связи с чем был установлен педагогический эксперимент.

### Результаты и их обсуждение

Физическое развитие - обоснованный природный процесс развития и изменения морфологических и многофункциональных свойств организма в продолжении индивидуального существования. Динамика физического формирования отдельного человека непосредственно сопряжена вместе с его личными возрастными отличительными чертами, на которые в огромной либо меньшей степени оказывает влияние наследственность. Однако весьма немаловажно, то что целый ряд характеристик физиологического формирования человека в течении всей его жизни может подвергнуться направленному влиянию с целью их значительной коррекции либо улучшения с помощью активных занятий физическими упражнениями.

Более значимыми достоинствами повседневных физических упражнений у детей считаются усовершенствование самочувствия, приобретение новых знаний, усовершенствование настроения, увеличение решительности в себе и разрешение жизненных трудностей в целом.



С целью изучения медико-биологических принципов физической культуры детей нами было проведено исследование изменений состава тела, связанных с изменением веса и физической активностью. В качестве респондентов выступали дети Краснодарской школы в количестве 10 человек (таблица 1).

Таблица 1 - Медико-биологические показатели

№ респондента	Вес до начала эксперимента в кг	Вес после начала эксперимента в кг
1	54	48
2	62	56
3	55	49
4	57	50
5	56	50
6	59	54
7	60	55
8	62	56
9	50	42
10	51	44

В результате исследования было установлено, что внедрение в постоянную основу дополнительной нагрузки существенно повлияло на вес участников эксперимента. Так же были раскрыты и обоснованы основные задачи физической культуры и спорта: укрепление здоровья, духовное развитие участников и повышение физической, умственной работоспособности. Систематические занятия физическим трудом, физкультурой и спортом, создает условия для лучшей работы развитой сети кровоснабжения сердца. Оздоровительная физическая культура - это управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления, физических, эмоциональных и духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в образовательной и бытовой сферах деятельности, а также в досуговой.

Здоровье - это медико-биологическая основа жизни. Принцип ориентации на здоровье обязывает помочь организму, чтобы он выполнял как профилактическую, так и развивающую функции. Это означает, что с помощью физических нагрузок компенсируется недостаток двигательной активности, возникающий в условиях современного образа жизни; улучшаются функциональные возможности организма ребенка, повышается его физическая и умственная работоспособность и устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям окружающей среды.

#### Заключение

Медико-педагогический контроль должен быть обязательным элементом любого образовательного процесса. Потребность в регулярных физических упражнениях активизирует ученика на создание условий для

занятий. Таким образом, оздоровительная физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворение их нравственных, эстетических и творческих потребностей.

#### Список литературы:

1) Баскаев Б.А. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста как фактор их успешного физического развития / Б.А. Баскаев, А.С. Бузоев, А.М. Хубецов // Nauka-Rastudent.ru. 2015. №10.

2) Бойцова Т.Л. Основные термины физической культуры и спорта: учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров // научный редактор: проф., к.б.н. В.Н. Люберцев., 2009.

3) Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационноценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / И.Н. Воробьева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2014. №1

4) Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология: курс лекций для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101 – Физ. культура и спорт и 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптив. физ. культура) / Н. Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 284 с.

УДК 796.011

#### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Намазов А.К.<sup>1</sup>, Горелов А.А.<sup>2</sup>, Намазов К.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра  
Великого, г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
г. Санкт-Петербург

#### MOTOR ACTIVITY AND PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES

Namazov A.K.<sup>1</sup>, Gorelov A.A.<sup>2</sup>, Namazov K.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

<sup>2</sup>North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, St.  
Petersburg

Аннотация: В данной статье анализируется актуальная в современном мире проблемы гиподинамии среди населения мира, а также для поиска возможных решений. В статье даны определения понятию физическая активность, приведена статистика по миру среди различных групп населения, а также даны рекомендации для повышения уровня активности. Текст основан на документах и исследованиях всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а также на статьях, продолжающих вопросы, описанные в

документации ВОЗ. Методы решения этих проблем уже активно используются среди населения, так что выводы, полученные после анализа литературы, не были неожиданными. Для решения гиподинамии проводится популяризация здорового образа жизни и физической активности среди всех групп населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, гиподинамия, физическая активность, социальное благополучие, депрессия, здоровье.

Annotation: This article analyzes the actual problem of hypodynamia among the world's population in the modern world, as well as to find possible solutions. The article gives definitions of the concept of physical activity, provides statistics around the world among various population groups, and also gives recommendations for increasing the level of activity. The text is based on documents and studies of the World Health Organization (WHO), as well as on articles that follow up on issues described in the WHO documentation. Methods for solving these problems are already actively used among the population, so the conclusions drawn from the analysis of the literature were not unexpected. To solve physical inactivity, a healthy lifestyle and physical activity are being promoted among all population groups.

Key words: healthy lifestyle, physical inactivity, physical activity, social well-being, depression, health.

## Введение

В современном мире для каждого человека на первом месте стоит вопрос сохранения его качества жизни, что невозможно без здорового организма. Здоровье – это физическое, психологическое и социальное благополучие, согласно определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а не просто отсутствие заболеваний. Для его поддержания необходимо соблюдать правильную диету, проводить профилактику хронических и других болезней, а также поддерживать необходимый уровень физической активности. Именно о последнем элементе полноценного здоровья пойдет речь в основной части. Недостаток двигательной подвижности является актуальной проблемой для всего населения Земли, с которой власти различных государств и множество различных организаций проводят активную борьбу с помощью пропаганды здорового образа жизни, а также популяризации физических упражнений [2, 3].

Основная часть. Для начала стоит определить значение термина «физическая активность» в современном мире. Согласно всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность – это любое движение тела, производимое опорно-двигательным аппаратам человека, требующее затраты энергии организма. В это широкое понятие входит и намеренно организованная деятельность, например, физические упражнения, и нерегламентированные, естественные или случайные движения, такие как ходьба, выполнение бытовых обязанностей, работы.

Какую же роль играет физическая активность для организма человека? Гиподинамия негативно влияет на все тело, угнетая работу сердечно-

сосудистой системы, нарушается транспортная функция крови, вследствие чего ткани испытывают кислородное голодание, накапливаются продукты обмена, что может привести к нарушениям работы сердца и сосудов, отложению атеросклеротических бляшек. Неправильная работа сосудистой системы вызывает сбой обмена веществ, гормональный баланс организма. Низкая двигательная активность влияет даже на внешний вид человека, его образ в обществе. Гиподинамия вызывает ослабление мышц спины, вызывая искривление позвоночника, которое связано с деформацией грудной клетки, что в свою очередь уже угнетает работу и питание внутренних органов. Зачастую ожирение служит спутником гиподинамии и низкой активности, ожирение вызывает отдышку, гипертонию, боли в спине, проблемы с дыханием. Большой лишний вес ограничивает не только физические возможности человека, но и его социальную активность, такому человеку зачастую сложно выйти на улицу лишний раз, завести семью, участвовать в общественной жизни, такие особенности вызывают упадок моральных сил, отчаяние, депрессию, дисморфическое расстройство. Мышечная активность влияет на психосоциальное развитие ребенка и подростка. Активные игры с участием большого количества детей позволяют им использовать излишки энергии, пообщаться с другими детьми, с помощью чего ребенок проходит через первичную социализацию. Подростки же, посещая различные спортивные кружки, общаются со сверстниками, самореализуются и побеждают свои комплексы, одерживая победы в соревнованиях. Также стоит упомянуть роль постоянных занятий физическими упражнениями в воспитании таких личностных качеств человека как сила воли, ответственность и уравновешенность. Регулярные спортивные упражнения рекомендованы людям, страдающим от депрессии, тревоги и других психологических расстройств [1, 5].

Существует ряд конкретных рекомендаций по времени физической активности для разных возрастов согласно ВОЗ. Они представлены в предложенной ниже таблице 1 [6].

Таблица.1 Рекомендованная физическая активность для различных групп населения (согласно ВОЗ)

Категория населения	Рекомендация (согласно ВОЗ)
Дети грудного возраста (младше 1 года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры на полу, взаимодействие со взрослыми – как модно больше</li> <li>• Не менее 30 минут лежа на животе</li> <li>• Не проводить более часа в неподвижном положении (люлька, коляска и тд)</li> <li>• 12-17 часов сна в сутки (включая дневной)</li> </ul>
Дети в возрасте 1-2 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 180 мину разнообразной физической активности</li> <li>• Не проводить более часа в неподвижном положении (люлька, коляска и тд)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не находится продолжительно в положении сидя</li> <li>• 11-14 часов сна в сутки (включая дневной)</li> </ul>
Дети в возрасте 3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 180 мину разнообразной физической активности, из которых не менее 60 минут – активность высокой и средней интенсивности</li> <li>• Не проводить более часа в неподвижном положении (люлька, коляска и тд)</li> <li>• Не находится продолжительно в положении сидя</li> <li>• 10-13 часов сна в сутки (включая дневной)</li> </ul>
Дети и подростки в возрасте 5-17 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 минут каждый день физической активности средней и высокой интенсивности</li> <li>• Минимум 3 раза в неделю активность высокой интенсивности</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
Взрослым в возрасте 18-64 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 150-300 минут физической активности умеренной интенсивности</li> <li>• Не менее 75-150 300 минут физической активности высокой интенсивности</li> <li>• Не менее 2 раз в неделю уделять внимание на развитие силы мышц</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
Взрослым в возрасте 65 и более лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 150-300 минут физической активности умеренной интенсивности</li> <li>• Не менее 75-150 300 минут физической активности высокой интенсивности</li> <li>• Не менее 2 раз в неделю уделять внимание на развитие силы мышц</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> <li>• Не менее 3 раз в неделю многокомпонентная физическая активность</li> </ul>
Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде (не имеющем противопоказаний)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
Лица, страдающие хроническими заболеваниями (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 150-300 минут физической активности умеренной интенсивности</li> <li>• Не менее 75-150 300 минут физической активности высокой интенсивности</li> <li>• Не менее 3 раз в неделю многокомпонентная физическая активность</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
Дети и подростки с ограниченными возможностями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 60 минут каждый день физической активности средней и высокой интенсивности</li> <li>• Минимум 3 раза в неделю активность высокой интенсивности</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
Взрослые с ограниченными возможностями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 150-300 минут физической активности умеренной интенсивности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 75-150 300 минут физической активности высокой интенсивности</li> <li>• Не менее 2 раз в неделю уделять внимание на развитие силы мышц</li> <li>• Ограничить время, проводимое лежа или сидя</li> </ul>
--	---

Невозможно спорить с негативным влиянием нехватки двигательной активности, однако, в последние 10 лет наблюдается тренд на снижение подвижности среди большинства населения планеты. Это связано с преобладанием умственной работы и активности над физической, общим повышением качества жизни, развитием транспортной системы и информационных технологий, более быстрым темпом жизни. Так, согласно данным исследования ВОЗ, более 25 процентов взрослого населения земли страдает от нехватки мышечной активности, а среди подростков эта доля достигает 80 процентов. Суммарно до 5 миллионов смертей от заболеваний сердечно-сосудистой системы и их последствий можно было предотвратить благодаря повышению подвижности, а в среднем риск смертности у недостаточно активных людей больше на 20-30 процентов [4].

Именно для уменьшения этой вызывающей статистику проводится всемирная и повсеместная пропаганда здорового образа жизни, а также популяризация активных способов проведения досуга и других способов повышения активности человека. Местная администрация населенных пунктов закладывает в планы новых районов велосипедные дорожки, строит общественные пространства и парки с прокатом самокатов, велосипедов, уличные площадки для занятий спортом, а также туристические маршруты, экологические тропы для пеших прогулок. В школах и других учебных заведениях активно агитируют учащихся посещать не только обязательные занятия физической культуры, но и дополнительные кружки, сборные и мастер-классы, которые проводятся для всех желающих. Вышеназванные меры способны сподвигнуть людей заняться физической активностью, перейти на здоровое питание и осознанное отношение к своему телу и здоровью.

#### Заключение

Подводя итог, мы можем сказать, что гиподинамия является проблемой для представителей всех возрастных групп населения. Одним из эффективных способов борьбы с ней является агитация и пропаганда здорового образа жизни сподвигающая людей на полноценную двигательную активность, которая является важнейшим фактором физического, социального и психологического развития, необходимой частью полноценной и здоровой жизни взрослого человека.

#### Список литературы:

1. Горелов, А. А. Массовая физическая культура и оздоровление населения зависимости соматического здоровья студентов от величины их

двигательной активности / А. А. Горелов, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2. – С. 36-39.

2. Кулешова, М. В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М. В. Кулешова, О. Г. Румба, А. А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 3-4(155-156). – С. 79-88. – DOI 10.20310/1810-0201-2016-21-3/4(155/156)-79-88.

3. Намазов, А. К. Физическая активность как способ повышения стрессоустойчивости / А. К. Намазов, К. А. Намазов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт : тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 39-45.

4. Намазов, А. К. Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам / А. К. Намазов, Л. В. Шамрай, Ш. У. Бобожанов, К. А. Намазов // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 1115-1122.

5. Намазов, А. К. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни / А. К. Намазов, О. Е. Пискун, А. Ю. Липовка [и др.] // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 964-972.

6. World Health Organization Basic documents [Текст] / World Health Organization — 48. — Geneva: WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2018 — 283 с.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
Белова А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет  
гражданской авиации имени А.А. Новикова, г. Санкт-Петербург

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE WITHIN THE  
FRAMEWORK OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY APPLICATION  
A.A. Belova

Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief  
Marshal of Aviation A.A. Novikov, Saint Petersburg

Аннотация: В статье рассматривается проблема развития физической культуры студентов на основе применения комплекса здоровьесберегающих технологий. Проведено исследование эффективности использования данных технологий в системе физического воспитания студентов. Показана положительная динамика уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. Сделан вывод о целесообразности

внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий для повышения эффективности физического воспитания студентов.

Ключевые слова: Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающие технологии, студенты, физическая подготовленность.

Annotation: This article addresses the issue of developing students' physical culture based on the application of health-preserving technologies. The effectiveness of using these technologies in the system of students' physical education is investigated. Positive dynamics in the level of physical fitness and functional state of students are demonstrated. The conclusion is drawn regarding the feasibility of implementing a complex of health-preserving technologies to enhance the efficiency of students' physical education.

Key words: physical culture, health-preserving technologies, students, physical fitness.

### Введение

Физическая культура является неотъемлемой частью процесса подготовки современных специалистов в высших учебных заведениях. Занятия физической культурой в вузе призваны обеспечить оптимальный двигательный режим, который способствует повышению умственной и физической работоспособности студентов, укреплению их здоровья. Физическая культура оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков [3, с. 227].

Однако в настоящее время в вузах наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности студентов и увеличению количества пропусков ими занятий по физической культуре. Причинами этого являются: несоблюдение режима труда и отдыха, нерациональная организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, отсутствие устойчивой мотивации к систематическим занятиям физкультурой, переутомление от большой учебной нагрузки. Кроме того, у многих студентов отмечается недостаточное физическое развитие и наличие различных хронических заболеваний.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в процессе обучения в вузе носит многогранный характер и требует системного комплексного подхода. Здоровье студенческой молодежи - это не только личное дело каждого, но и важнейший показатель благополучия общества и государства в целом. Поэтому вопросы организации образовательного процесса в режиме, сберегающем здоровье студентов, приобретают сегодня особую актуальность и значимость [1, с. 29].

Создание системы сохранения и приумножения здоровья обучающихся в вузе – это многоплановая работа, затрагивающая сферы педагогики, медицины, психологии, социологии. Ее успех возможен только при объединении усилий всех заинтересованных сторон. Главная задача этой системы - научить студентов бережно относиться к здоровью, понимать его



ценность, овладеть навыками здорового образа жизни, использовать полученные в вузе знания для укрепления собственного здоровья.

Сегодня как никогда ранее пришло осознание того, что забота о здоровье - обязанность каждого. И общество, и государство должны создавать необходимые условия для этого. Но в то же время сам индивид несет ответственность за поддержание и укрепление собственного здоровья. Особенно это касается молодежи - тех, от кого зависит будущее страны. Поэтому так важно воспитывать у студентов разумное отношение к здоровью и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представлять собой систему организационных методов управления учебной деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление их здоровья.

Такая технология должна базироваться на обоснованной концепции, указывающей пути создания здоровьесберегающих условий обучения и воспитания с учетом психофизиологических особенностей. Логически выстроенная концепция позволит перевести образовательный процесс в режим творчества отдельных педагогов и коллективов учебных заведений в сфере здоровьесбережения.

Концепция должна обеспечить понимание необходимости комплексного технологического подхода к образованию и здоровью. Это позволит рассматривать здоровьесберегающую деятельность как реальное воплощение гуманных и нравственных целей системы образования [2, с. 135].

Все эти факторы оказывают негативное влияние на состояние здоровья обучающихся, снижают их работоспособность, что в конечном итоге сказывается на качестве профессиональной подготовки специалистов. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых эффективных подходов к организации физического воспитания студентов в вузе, одним из которых может стать комплексное применение здоровьесберегающих технологий.

#### Организация и методы исследования

Цель данного исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение качества физического воспитания студентов вуза.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы на основе изучения данных специальной научно-методической литературы.
2. Определить сущность и особенности применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов.
3. Разработать комплекс здоровьесберегающих технологий, рекомендуемых для внедрения в практику физического воспитания студентов вуза.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса в условиях конкретного вуза.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- анкетирование и педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студентов;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации имени А.А. Новикова. С целью повышения эффективности занятий физической культурой в специальной медицинской группе нами было предложено включить в программу элементы различных оздоровительных направлений. Так, в вводной части использовались упражнения из аэробики, тай-бо, бег; в основной - из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр; в заключительной части применялись расслабляющие упражнения йоги и стретчинга.

Были сформированы экспериментальная и контрольная группы студентов. Экспериментальная группа состояла из 10 человек со следующими заболеваниями: сколиоз, хронический гастрит, вегетососудистая дистония, ожирение, пиелонефрит, бронхиальная астма. Контрольная группа была примерно однородна по составу.

Занятия проводились в течение учебного года в спортзале по разработанной программе, включающей элементы разных оздоровительных систем. Для оценки функционального состояния студентов использовалась проба Руфье.

#### Результаты исследования

Результаты пробы в начале и конце эксперимента показали, что в обеих группах произошло некоторое улучшение показателей. Однако в экспериментальной группе прирост результатов составил 2,3%, тогда как в контрольной - 1,8%. Это свидетельствует о большей эффективности разработанной методики по сравнению с традиционной.

Таким образом, использование комплексных оздоровительных программ с учетом индивидуальных особенностей студентов повышает результативность занятий физической культурой в специальных медицинских группах. Это выражается в улучшении функционального состояния, формировании мотивации к здоровому образу жизни и более активному отношению к своему здоровью. Анализ результатов контрольного тестирования в начале эксперимента показал, что исходный уровень физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп статистически достоверно не различался.

Проведенный анализ выявил ряд условий, препятствующих саморазвитию физической культуры студентов в вузе. Эти условия можно разделить на три группы: объективные, организационные и субъективные. Комплексная диагностика позволяет определить систему критериев, показателей и направлений работы по совершенствованию физического воспитания.

Во-первых, на уровне мотивации студентов важно развивать их интерес к занятиям физкультурой и спортом, стремление к осознанному выбору эффективных методов укрепления здоровья.

Во-вторых, в познавательной сфере необходимо обеспечить систематичность знаний основ здорового образа жизни, понимание студентами важности заботы о здоровье, умение анализировать и применять полученную информацию.

В-третьих, важно развивать практические навыки планирования собственного физического развития, проведения самодиагностики, грамотного решения проблем улучшения физических качеств.

Реализация программы саморазвития физической культуры студентов включала следующие направления работы.

На первом этапе проводилась оценка возможностей вуза для организации эффективного образовательного процесса в этой сфере. Также осуществлялась комплексная диагностика физического здоровья и уровня развития студентов с целью выявления их потенциала роста.

На втором этапе на основе полученных данных осуществлялись дифференцированные рекомендации для корректировки деятельности каждого студента по укреплению здоровья.

На уровне мотивации оценивались интерес, цели и отношение студентов к своему физическому совершенствованию. В когнитивной сфере - знания и способность к их применению. В практической деятельности - умения планировать, диагностировать и решать задачи улучшения физических качеств.

Таким образом, к основным педагогическим условиям, обеспечивающим саморазвитие физической культуры студентов, относятся: целенаправленность, системность и преемственность физического образования; взаимодействие преподавателя и студента; индивидуально-дифференцированный подход; совместная корректировка деятельности; акцент на самостоятельную позицию студента в отношении здоровья.

#### Список литературы:

1. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: МГУ, 1990. – 283с.
2. Загвязинский, В.И. Методология и методы психологопедагогических исследований: Учебное пособие для вузов / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 208с.

3. Наговицын Р.С., Ипатов И.В., Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов / Р.С. Наговицын, И.В. Ипатов. // Вестник Казан. технол. ун-та ,20, 2012. – С. 227-229.

УДК 616.092.11;

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ГРУППАМ СТУДЕНТОВ I КУРСА С 2018-2019 по  
2022-2023 УЧ.ГГ.

Засимова Е.З., Атласова А.П., Немцева Т.В., Захарова А.А.,  
Говоров С.М.

Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного  
федерального университета им. М.К. Аммосова, Якутск, Российская  
Федерация

Zasimova E.Z., Atlasova A.P., Nemtseva T.V., Zakharova A.A.,  
Govorov S.M.

Institute of Physical Culture and Sports, North-Eastern Federal University  
named after M.K. Ammosova, Yakutsk, Russian Federation

Аннотация. Изучены результаты медицинских осмотров и распределения по физкультурным группам студентов 1 курса с 2018-2019 по 2022-2023 уч. гг. Приведены данные по охвату медицинскими осмотрами и по наиболее часто регистрируемому заболеванию среди студентов 1 курса. За последние 5 лет отмечается уменьшение количества здоровых студентов, на фоне прироста студентов, отнесенных к основной физкультурной группе.

Annotation. The results of medical examinations and the distribution of 1st-year students by physical culture groups from 2018-2019 to 2022-2023 academic years are studied. Data on the coverage of medical examinations and the most frequently reported diseases among 1st-year students are presented. Over the past 5 years, there has been a decrease in the number of healthy students, against the background of an increase in students assigned to the main physical culture group.

Ключевые слова: студенты, медицинский осмотр, физкультурные группы

Key words: students, medical examination, physical education groups

#### Введение

В настоящее время представлено очень мало работ, в которых проводится сравнительный анализ данных о состоянии здоровья учащейся молодежи, содержащих обобщающие выводы и практические рекомендации [4].

Целью настоящей работы являлось изучение результатов медицинских осмотров и распределений по физкультурным группам студентов 1 курса с 2018 – 2019 по 2022 – 2023 уч. гг.

Организация и методы исследования. Изучены результаты медицинских осмотров и распределения по физкультурным группам студентов 1 курса, обучающихся по программам бакалавриата, специалитета и СПО с 2018-2019 по 2022-2023 уч. гг. Медицинские осмотры проводятся ежегодно в начале учебного года согласно Постановлению Правительства РФ от 14 августа 2013 г. N 697 "Об утверждении перечня специальностей и направлений подготовки, при приеме на обучение по которым поступающие проходят обязательные предварительные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном при заключении трудового договора или служебного контракта по соответствующей должности или специальности" на базе Клиники ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова на основе информированного добровольного согласия. По результатам медицинских осмотров проводится распределение по физкультурным группам врачами ЛФК и СМ в следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

*Основная медицинская группа* формируется из обучающихся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. *Подготовительная медицинская группа* формируется из обучающихся имеющих морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленных; входящих в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний), с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико – лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 – 5 лет. *Специальная медицинская группа (СМГ)* делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б». СМГ «А» группа формируется из обучающихся, с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. СМГ «Б» группа формируется из обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без нарушений самочувствия [5].

Результаты исследования и обсуждение. По данным за 5 лет количество студентов, прошедших медицинские осмотры увеличилось с 71,2% в 2018-2019 до 83,2% в 2022-2023 уч. гг. (рис.1). Данный показатель связан с совершенствованием организации и проведения медицинских осмотров, и, возможно, с повышением мотивации студентов.

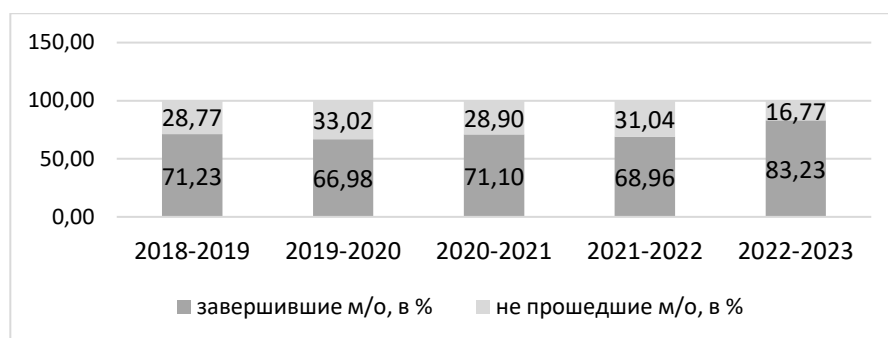


Рис. 1. Процент охвата медицинскими осмотрами студентов 1 курса за период с 2018 – 2019 по 2022 – 2023 уч. гг.

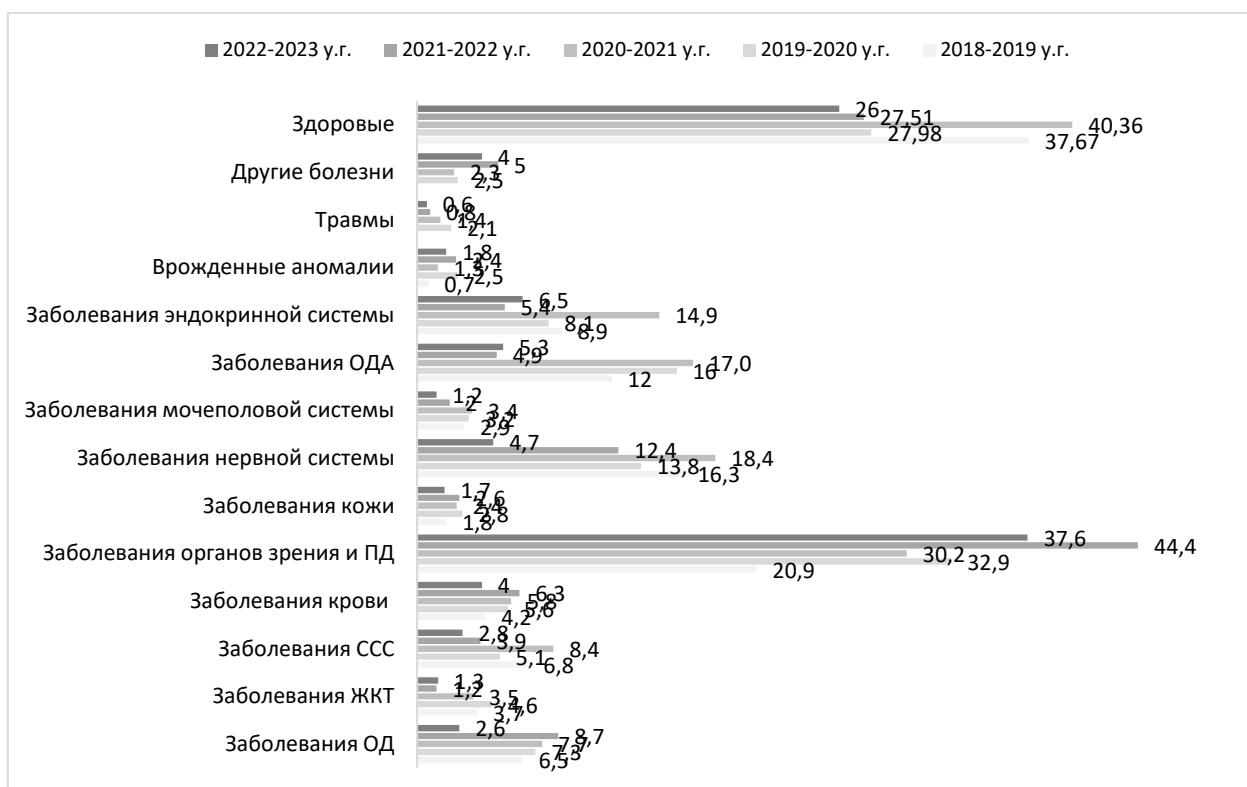


Рис. 2. Наиболее часто регистрируемые заболевания среди студентов I курса по результатам медицинских осмотров с 2018 – 2019 по 2022 – 2023 уч. гг., в %

По полученным данным за 2018-2019 по 2022-2023 уч. гг. отмечается снижение % здоровых студентов от 37,67% в 2018-2019 и 40,36% в 2020-2021 уч. гг. до 26% в 2022-2023 уч. гг. (рис.2). По данным авторов, из 245,6 тыс. прошедших медицинский осмотр подростков, только 14,7 % были оценены по используемым критериям как здоровые. Сравнительный анализ состояния здоровья во всех группах населения показал, что наиболее отчетливо негативные тенденции проявляются именно в подростковом периоде. Динамика роста заболеваемости детей и подростков в нашей стране оказались практически в четыре раза выше, чем у населения в целом. В среднем, только 52 % студентов предоставляют всю известную им информацию об имеющихся у них заболеваниях [4].

Среди студентов 1 курса отмечается высокий уровень заболеваемости органов зрения и придаточного аппарата с тенденцией к повышению. В 2018-2019 уч. гг. заболевания органов зрения и придаточного аппарата установлены у 20,9% студентов, в 2021-2022 у 44,4% и в 2022-2023 уч. гг. у 37,6%. При исследовании населения европейского Севера установлено, что наибольшего внимания в отношении выявления и профилактики миопии заслуживают возрастные группы 10–14 и 15–17 лет, также у мужчин возрастной группы 18–29 лет, у женщин в возрасте 60 лет и старше, поскольку в этих группах происходит значительное нарастание удельного веса лиц с впервые выявленной миопией [1]. Прогрессирующее увеличение заболеваемости миопией исследователи связывают с изменяющимися условиями жизни в современном обществе, особенно с ростом цифровизации и компьютеризации образовательного процесса [3]. В Восточной Азии наблюдается высокая распространённость миопий среди молодых людей (от 80 до 90%), которая является основной причиной слепоты в этом регионе [6].

Часто регистрируемыми среди студентов 1 курса явились также болезни нервной и опорно – двигательной систем с тенденцией к снижению за последние 5 лет, от 6,3% до 4,7%, и от 12% до 5,3%, соответственно. Незначительно меньше болезней эндокринной системы, пиковое значение которых зарегистрировано у 14,9% студентов в 2020 – 2021 уч. гг. Следует отметить, что среди студентов часто встречающимися заболеваниями эндокринной системы являются состояния, связанные с избыточным весом. Далее по частоте следуют заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистой системы и заболевания крови, имеющие относительно стабильные значения в течение 5 лет с тенденцией к умеренному снижению.

Провести полноценное обследование каждого студента в условиях вузовского медицинского осмотра не представляется возможным. Поэтому и статистические данные, получаемые в итоге, не являются абсолютными, но, тем не менее, создают определенную информационную картину, позволяющую проиллюстрировать основные тенденции в изменении состоянии здоровья студентов [4].

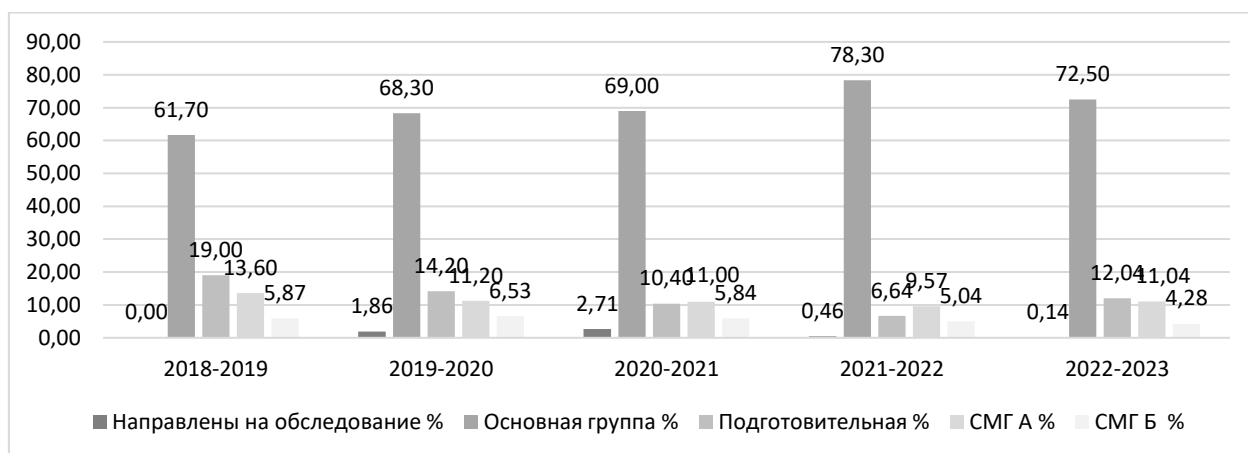


Рис.3. Распределение по физкультурным группам студентов 1 курса с 2018 – 2019 по 2022 – 2023 уч. гг., в %.

За 5 лет существенных изменений в распределении по физкультурным группам не отмечается (рис.3). Возросло количество студентов, отнесенных к основной группе (от 61,7% в 2018-2019 уч. гг. до 72,5% в 2022-2023 уч. гг.) на фоне незначительного снижения количества лиц, отнесенных к подготовительной, СМГ «А» и СМГ «Б» группам, что можно оценить, как постепенное увеличение числа студентов, мотивированных на ведение физически активного образа жизни, а также с внедрением секционных занятий по выбору студента вместо общепринятых занятий физкультурой. Секционные занятия позволяют заниматься по наиболее приемлемым и интересным для студента видом спорта.

По данным авторов (Фазлеева Е. В., Шалавина А. С., Васенков Н. В. И др.) количество студентов, имеющих определенные ограничения по режимам двигательной активности в связи с состоянием здоровья, от курса к курсу увеличивается, количество СМГ групп растет, а количество «основных» групп уменьшается [4]. Однако, по некоторым авторам физическая подготовленность студентов в процессе обучения не снижается, а находится практически на исходном уровне [2].

#### Заключение

По полученным данным, можно утверждать о том, что за последние 5 учебных лет на фоне снижения числа здоровых студентов увеличилось количество студентов, отнесенных к основной физкультурной группе. В связи с высоким уровнем заболеваний органов зрения и придаточного аппарата среди студентов требуется разработка и внедрение дополнительных мер профилактики на базе учебных заведений.

Информация о динамике заболеваемости студентов, тенденций к доминированию тех или иных групп заболеваний, в частности, по нозологии позволит рационально выстраивать процесс физического воспитания и содержания занятий [4].

#### Список литературы

1. Зеленцов Р.Н. Возрастные аспекты заболеваемости миопией на европейском севере России / Р.Н. Зеленцов, Т.Н. Унгурияну, Л.В. Поскотинова // Экология человека, 2022. №1, С. 19–26. DOI: <https://doi.org/10.17816/humeco84128>
2. Иванова Н.Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, И. С. Воронин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 102-106. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p102-106. – EDN FUGGHD.
3. Лантух В.В. Современные аспекты заболеваемости и течения миопии / В.В. Лантух, Т.Ю. Ким, К.Ю. Утюпина, И.В. Колточихина, О.А. Зелинская // Journal of Siberian Medical Sciences. 2014. № 3. С. 76.



4. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыянов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf>

5. Положение о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в СВФУ. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова». Утверждено 1 сентября 2020г. Версия 4.0. с. 5.

6. Wu P.C., Huang H.M., Yu H.J., et al. Epidemiology of Myopia // Asia Pac J Ophthalmol (Phila). 2016. Vol. 5, N 6. P. 386–393.

УДК 575.167

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ АЛЛЕЛЬНОГО  
ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА 5-HTR2A И МЕТАБОЛОМНОГО ПРОФИЛЯ У  
БОКСЕРОВ ЯКУТСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

Соловьева Н.А.<sup>1,2</sup>, Колосова О.Н.<sup>1</sup>, Засимова Е.З.<sup>2</sup> Кычкина О.И.<sup>1</sup>,  
Слепцов И.В.<sup>1</sup>, Дмитриев Н.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Институт биологических проблем криолитозоны ФИЦ ЯНЦ СО  
РАН, Россия, г. Якутск

<sup>2</sup> Северо-Восточный федеральный университет им М.К.Аммосова,  
Россия, г. Якутск

FEATURES OF THE DISTRIBUTION OF ALLELIC POLYMORPHISM  
OF THE 5-HTR2A GENE AND THE METABOLOMIC PROFILE IN BOXERS  
OF THE YAKUT POPULATION

Solovyova N.A.<sup>1,2</sup>, Kolosova O.N.<sup>1</sup>, Zasimova E.Z.<sup>2</sup> Kychkina O.I.<sup>1</sup>,  
Sleptsov I.V.<sup>1</sup>, Dmitriev N.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institute for Biological Problems of Cryolithozone Siberian Branch of  
Russian Academy of Sciences, Russia, Yakutsk

<sup>2</sup> North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia,  
Yakutsk

Аннотация: в статье представлены предварительные результаты поискового исследования, посвященные особенностям распределения частот аллелей и генотипов полиморфизма гена *5-HTR2A* и метаболомного профиля у боксеров якутской популяции. Анализ распределения частот полиморфного варианта гена *5-HTR2A* (rs 6311) и метаболомного профиля у боксеров якутской популяции проведен впервые, установлено, что исследуемая группа в целом характеризовалась преобладанием гомозиготного генотипа *GG* (60%) и аллеля *G* (0,816), а также отсутствием гомозиготного генотипа *AA*. В группах боксеров, имеющих генотипы *AG* и *GG*, выявлены различающиеся метаболомные профили плазмы крови, обусловленные различным протеканием гомеостатических процессов.

Ключевые слова: боксеры, якуты, серотонин, ген, метаболомика, плазма крови, ГХ-МС.

Abstract: The article presents preliminary results of a search study on the peculiarities of the distribution of allele frequencies and genotypes of the 5-HT<sub>2A</sub> gene polymorphism and the metabolomic profile in boxers of the Yakut population. An analysis of the frequency distribution of the polymorphic variant of the 5-HT<sub>2A</sub> gene (rs 6311) and the metabolomic profile in boxers of the Yakut population was carried out for the first time; it was found that the study group as a whole was characterized by a predominance of the homozygous GG genotype (60%) and the G allele (0.816), as well as the absence of homozygous genotype AA. In groups of boxers with genotypes AG and GG, different metabolomic profiles of blood plasma were identified, due to different occurrence of homeostatic processes.

Key words: boxers, yakuts, serotonin, gene, metabomics, blood plasma, GC-MS.

### Введение

Одной из важнейших проблем современной физиологии и медицины является изучение эмоционального стресса, вызываемого различными экстремальными факторами [3, 5], а также раскрытие механизмов приспособления человека к чрезвычайным условиям существования в том числе и в спорте, так как спортивная деятельность сопровождается высокой психологической напряженностью. Сложная структура спортивной деятельности предъявляет высокие требования к уровню психологической подготовки спортсмена, что обуславливает необходимость формирования личностных и поведенческих особенностей, а именно развитию психической устойчивости спортсменов к физическим и психическим перегрузкам с учетом индивидуальных возможностей личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса способного негативно влиять на успешность.

Одним из сложных видов спорта считается бокс, он требует от спортсмена не только наличия физической силы и выносливости, но и тактического мышления, слаженных рефлексов и стратегического подхода.

Современный уровень исследований предполагает изучение взаимосвязей между тревожностью и личностными особенностями с учетом этнических особенностей, социальной среды, а также климатогеографических условий проживания. Согласно определению, из «Краткого психологического словаря» тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, тогда как понятие самой тревоги включает в себя эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития ситуации [1]. Таким образом следует понимать, что тревога - это эмоциональное состояние, а тревожность – психическое свойство личности.

В свою очередь психические свойства - это результат нейрофизиологической деятельности головного мозга органа обеспечивающего жизнедеятельность человека и такие психические функции, как сознание, мышление, восприятие, память и др. [4]. Головной мозг - является одним из наиболее сложных органов человека, в нем насчитывается около 86 миллиардов нервных клеток (нейронов), вырабатывающих нейромедиаторы – биологически активные химические вещества, которые помогают передавать электрические импульсы другим нейронам.

Одним из основных нейромедиаторов является серотонин, нарушения его метаболизма могут быть обусловлены как внешними, так и эндогенными факторами в том числе генетическими и взаимосвязаны с такими эмоционально-личностными характеристиками человека, как тревожность, агрессивность, суицидальное поведение, депрессия и т.д. в последующем именно эти характеристики личности способны определять индивидуальную устойчивость к эмоциональным стрессовым воздействиям. [6]. Метаболиты являются ключевыми молекулами в клеточных функциях. Многие биологические нарушения связаны с каскадом метаболических изменений, что делает метаболиты близкими дескрипторами фенотипа.

Таким образом, целью настоящего исследования был анализ особенностей распределения частот аллелей и генотипов полиморфизма гена 5-*HTR2A* (rs 6311) и метаболомного профиля у боксеров якутской популяции.

#### Организация и методы исследования

Лабораторная работа по выделению образцов ДНК, оценке качества образцов ДНК, их аликвотированию, депонированию образцов и молекулярно-генетическому анализу распределения аллельного полиморфизма гена 5-*HTR2A* (rs 6311) серотониновой системы выполнялась на базе лаборатории молекулярной генетики отдела экологической и медицинской биохимии, биотехнологии ИБПК СО РАН.

С целью проведения поискового исследования в отношении анализа распределения частот генотипов и аллелей полиморфизма rs6311 гена *HTR2A* и метаболомного профиля была сформирована выборка боксеров в количестве 20 человек, учащихся Института физической культуры и спорта СВФУ им.М.К.Аммосова. Выборку составили мужчины в возрасте 19-25 лет якутов по этнической принадлежности. Участие в исследовании было добровольным и сопровождалось подписанием информированного согласия.

Образцы ДНК выделяли из цельной венозной крови. Забор крови производился из локтевой вены с использованием пробирки «BD Vacutainer» содержащей консервант - ЭДТА. Транспортировка проводилась в термоконтнерах. Выделение ДНК проводилось с помощью коммерческого набора Wool Blood Genomic DNA Extraction Kit (Exell Biotech corp, Россия) с применением RBC lysis solution, nucleic lysis solution, 5M NaCl, хлороформа, 95% этанола, TE buffer. Проверка качества выделенных образцов ДНК осуществлялась с помощью многофункционального микропланшетного

ридера FLUOstar Omega (BMG LABTECH GmbH, Германия) предварительной калибровкой для ТЕ буфера. Концентрация ДНК измерялась в  $\text{ng}/\mu\text{l}$ , результат считался положительным при концентрации не менее  $200 \text{ ng}/\mu\text{l}$ , также во внимание принималась чистота образца в пределах не превышающих допустимых значений, заложенных программой (A260/A280 - A260/A230). После определения концентрации с целью оптимизации условий проведения молекулярно-генетического анализа все образцы ДНК аликвотировались и доводились с помощью ТЕ буфера до единой концентрации в  $100 \text{ ng}/\mu\text{l}$ .

Далее фрагменты, содержащие исследуемые однонуклеотидные участки, амплифицировались с помощью ПЦР на аппарате T100™ Thermal Cycler (Bio-Rad, США) при температуре отжига  $69 \text{ C}^\circ$  с последующей обработкой эндонуклеазной рестрикции MspI. Получившиеся фрагменты разделяли методом электрофореза в 2% агарозном геле. Детекция аллельных вариантов проводилась с помощью системы для высокочувствительной визуализации белковых и ДНК-гелей и блотов ChemiDoc™ Touch ImagingSystem с программным обеспечением Image Lab™ Touch по наличию/отсутствию фрагментов ДНК определенной длины (A 520, G 445, 75 п.н). Распределение генотипов по исследованным полиморфизмам проверяли на соответствие равновесию Харди-Вайнберга (РХВ) с помощью точного теста Фишера. Для сравнения частот аллелей между различными группами использовали критерий  $\chi^2$  с поправкой Йетса на непрерывность. Ожидаемую гетерозиготность рассчитывали по Nei.

Метаболомный анализ сыворотки крови проводили методом газовой хромато-масс-спектрометрии (ГХ-МС) на хроматографе «Маэстро» (Россия) с квадрупольным масс-спектрометром Agilent 5975C (США) [2]. Обработка и интерпретация масс-спектрометрической информации проводилась с использованием стандартной библиотеки NIST 2011. Результаты обрабатывали при помощи программы Metaboanalyst 5.0.

#### Результаты исследований и обсуждение

Анализ распределения частот аллелей и генотипов полиморфизма rs6311 гена *HTR2A* в исследуемой группе спортсменов продемонстрировал соответствие распределения закону Харди-Вайнберга ( $\chi^2=0,443$ ), преобладание гомозиготного генотипа *GG* (60%), достоверное преобладание аллеля *G* (0,816) и отсутствие гомозиготного генотипа *AA*.

Анализ гетерозиготности показал, что нормированное отклонение наблюдаемой гетерозиготности от ожидаемой составило – 0,225.

Для статистического анализа полученных метаболомных данных была создана матрица, в которой отражены метаболомные профили сыворотки крови боксеров якутской популяции по аллельному полиморфизму гена 5-*HTR2A*. Построенный профиль включал 20 наблюдений по 63 метаболитам. Полученный массив данных был обработан методом дискриминантного анализа с использованием ортогональных частных наименьших квадратов

(OrthoPLS-DA). По результатам анализа установлено, что точки, являющиеся отражением метаболома сыворотки крови боксеров якутской популяции, разделились на 2 группы по полиморфизму гена 5-HT<sub>2A</sub> (рис.1).

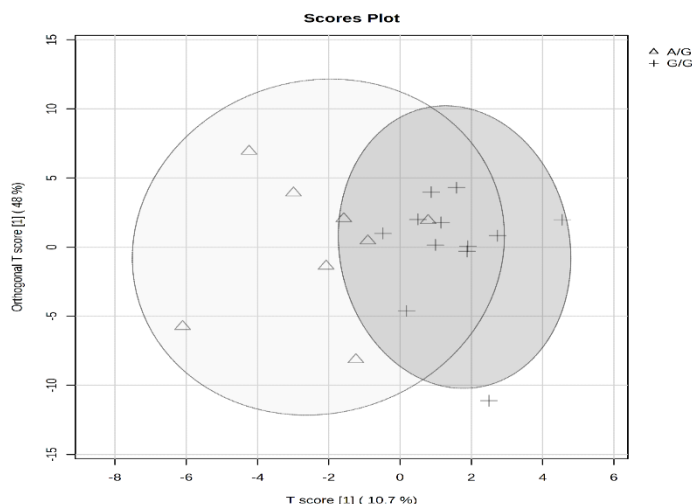


Рис. 1. Распределение метаболомов сыворотки крови боксеров якутской популяции по аллельному полиморфизму гена 5-HT<sub>2A</sub>, рассчитанное методом OrthoPLS-DA. *Tscore* – первая главная компонента; *Orthogonal T score* – вторая главная компонента ортогональная первой

По сравнению с боксерами, имеющими гомозиготный генотип GG (рис.2), в плазме крови спортсменов с гетерозиготным генотипом AG выявлена более высокая концентрация некоторых жирных кислот (арахиновая кислота, гексадекановая кислота), органических кислот (2,3-дигидроксибутановая кислота, гидрокриловая кислота, 2-пропеновая кислота, яблочная кислота, фумаровая кислота), сахаров и их производных (1,5-ангидроглюцитол, гликолевая кислота, галактофураноза, 3-дезоксигексоновая кислота), неорганических кислот (фосфорная кислота) и более низкая концентрация 2-х аминокислот (серин и треонин). Аминокислота серин представляет собой исходный продукт синтеза важных продуктов обмена веществ, в частности, пуриновых и пиримидиновых оснований, в организме человека необходима для оптимальной работы иммунной системы, участвует в нормализации обмена жиров и жирных кислот, важна для роста мышечной ткани. Аминокислота треонин принимает участие в процессах синтеза коллагена и эластина, необходима для нормального протекания обмена белков и жиров, активизирует иммунитет.

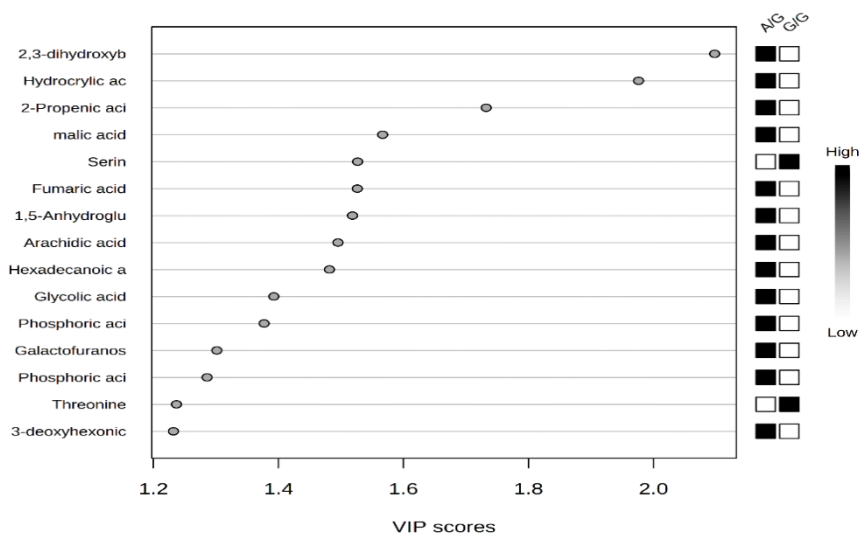


Рис. 2. Метаболиты сыворотки крови боксеров якутской популяции по аллельному полиморфизму гена 5-HTT2A, рассчитанные методом OrthoPLS-DA VIP. Показатель VIP - переменное влияние проекции для метаболитов. Красным цветом обозначено увеличение концентрации метаболита, синим цветом – уменьшение концентрации метаболита в исследуемой группе.

### Заключение

Полученные данные в отношении распределения аллеля G в исследуемой группе, а именно его преобладание может быть обусловлено популяционными особенностями распределения, в то время как отсутствие гомозиготного генотипа AA может быть результатом небольшого числа участников исследования, что предрасполагает к необходимости дальнейшего проведения данного исследования на большем количестве участников. В группах боксеров, имеющих генотипы AG и GG, выявлены различающиеся метаболомные профили плазмы крови, обусловленные различным протеканием гомеостатических процессов.

Работа выполнена в рамках госзадания Минобрнауки России по проектам «Физиолого-биохимические механизмы адаптации растений, животных, человека к условиям Арктики/Субарктики и разработка биопрепаратов на основе природного северного сырья повышающих эффективность адаптационного процесса и уровень здоровья человека в экстремальных условиях среды» (код научной темы: FWRS-2021-0025; № гос.регистрации в ЕГИСУ: АААА-А21-121012190035-9); «Исследование хронофизиологических, молекулярных механизмов адаптации и психоэмоционального напряжения человека в условиях сочетанного действия экстремальных климатических, техногенных факторов в Арктике и Субарктике и пандемии, постпандемии, разработка способов повышения адаптивного потенциала» (код научной темы: FWRS-2021-0043) на научном оборудовании ЦКП ФИЦ ЯНЦ СО РАН (ГРАНТ №13.ЦКП.21.0016).

Список литературы:

- 1) Бохан Н.А. Серотониновая система в модуляции депрессивного и агрессивного поведения / Н.А. Бохан, С.А. Иванова, Л.А. Левчук // Томск: Изд-во «Иван Фёдоров», 2013.
- 2) Колосова О. Н. К вопросу разработки теста отбора вахтовиков для работы на Севере на основе определения метаболомного профиля плазмы крови, на примере работников водного транспорта / О. Н. Колосова, Е.З. Засимова, И.В. Слепцов, А.С. Гольдерова, Б.М. Кершенгольц // Природные ресурсы Арктики и Субарктики. – 2021. – Т. 26. – №. 4. – С. 91-102.
- 3) Краткий психологический словарь / под. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М: Академия, 2007. - 432 с.
- 4) Пивоварова Е.А. Влияние единого государственного экзамена на функциональное состояние организма старшеклассников / Е.А. Пивоварова, Р.М. Городничев // Физиология человека. 2007. - Т. 33. - №. 4. - С.132.
- 5) Ступницкий В. П. Психология: Учебник для бакалавров / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. — М.: Издатель торговая корпорация «Дашков и К», 2013.
- 6) 6.Щербатых Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю.В. Щербатых // Физиология человека. 2000. -Т. 26. -№.5. -С.151.

УДК 573.7

#### МЕТАБОЛОМНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЛАЗМЫ КРОВИ БОКСЕРОВ ЯКУТИИ

Колосова О.Н.<sup>1</sup>, Засимова Е.З.<sup>2</sup>, Слепцов И.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Институт биологических проблем криолитозоны ФИЦ ЯНЦ СО  
РАН, Россия, г. Якутск

<sup>2</sup> Северо-Восточный федеральный университет

<sup>3</sup> им М.К.Аммосова, Россия, г. Якутск

#### METABOLOMIC PROFILE OF BLOOD PLASMA OF BOXERS OF YAKUTIA

Kolossova O.N.<sup>1</sup>, Zasimova E.Z.<sup>2</sup>, Sleptsov I.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institute for Biological Problems of Cryolithozone Siberian Branch of  
Russian Academy of Sciences

<sup>2</sup>North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia,  
Yakutsk

Аннотация: Цель исследования - изучение метаболомного профиля плазмы крови спортсменов боксеров, проживающих в экстремальных условиях Севера, в тренировочный период и выявление корреляции между уровнем тревожности и метаболизмом.

Впервые методом газовой хромато-масс-спектрометрии (ГХ-МС) проведено метаболомное профилирование спортсменов боксеров (n = 21), коренных жителей Якутии, позволившее идентифицировать в плазме крови 65 низкомолекулярных соединений: жирные кислоты (12), органические кислоты

(14), аминокислоты (12), сахара и их производные (15), стерины (1), производные липидов (5), неорганические кислоты (1), азотсодержащие вещества (4) и фенольные соединения (1). Результаты исследований выявили достоверные различия между метаболомным профилем плазмы крови боксеров и уровнем ситуативной тревожности, при низком уровне которой нарушается ряд биохимических процессов, обеспечивающих сбалансированность биоэнергетических процессов и их нейроэндокринную регуляцию.

Ключевые слова: спортсмены, тревожность, метаболомика, плазма крови, бокс, ГХ-МС.

Abstract: The purpose of the study is to study the metabolomic profile of the blood plasma of boxing athletes living in extreme conditions of the North during the training period and to identify the correlation between the level of anxiety and metabolism.

For the first time, metabolic profiling of boxing athletes (n = 21), indigenous residents of Yakutia, was carried out using gas chromatography-mass spectrometry (GC-MS), which made it possible to identify 65 low-molecular compounds in the blood plasma: fatty acids (12), organic acids (14), amino acids (12), sugars and their derivatives (15), sterols (1), lipid derivatives (5), inorganic acids (1), nitrogen-containing substances (4) and phenolic compounds (1). The research results revealed significant differences between the metabolomic profile of the blood plasma of boxers and the level of situational anxiety, at a low level of which a number of biochemical processes that ensure the balance of bioenergetic processes and their neuroendocrine regulation are disrupted.

Keywords: athletes, anxiety, metabomics, blood plasma, boxing, GC-MS.

### Введение

Бокс относится к такому виду спорта, в котором к спортсмену предъявляются требования не только к соответствующей физической подготовке (мышечная сила, выносливость, скорость, ловкость и др.), но и к психической (тревожность, адекватные эмоции, скорость сенсо-моторных реакций), и когнитивной (внимание, способность предвидеть, «высчитывать» действия соперника) [2]. В тренировочный период нарабатывается соответствующий интегративный комплекс физического, психического и психофизиологического состояния спортсмена, обуславливающий возможность достижения успеха во время соревнований. В основе такого интегративного комплекса, позволяющего спортсмену адаптироваться к специфическим в боксе физическим и психическим нагрузкам, лежат изменения гомеостатических параметров на самых разных уровнях: функциональном, морфологическом, физиолого-биохимическом, метаболическом. Метаболические изменения в организме находят отражение в метаболомном профиле биологических жидкостей и, в частности, плазмы крови [5]. Метаболиты представляют собой биомолекулы с низкой молекулярной массой (<1500 Да). Они являются строительными блоками



генома, протеома, клеточных мембран и играют ключевую роль в организме в качестве сигнальных молекул, источников энергии, промежуточных и конечных продуктов обмена веществ [5]. Исследование метаболомного профиля плазмы крови спортсмена боксера позволяет проводить контроль за эффективностью выполняемой тренировочной программы. Целью исследования является изучение метаболомного профиля плазмы крови спортсменов боксеров, проживающих в экстремальных условиях Севера, в тренировочный период и выявление корреляции между уровнем тревожности и метаболизмом.

#### Организация и методы исследования.

В исследование, проведенное в апреле 2023 года, включен 21 спортсмен боксер (студенты ИФКИС СВФУ им. М.К.Аммосова) в возрасте 19-20 лет. У всех боксеров было получено письменное информированное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось в полном соответствии с этическими рекомендациями Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации и «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан (1993 г.)». Образцы венозной крови были получены между 8:00 и 10:00 после ночного голодания. Образцы плазмы крови анализировали методом газовой хромато-масс-спектрометрии (ГХ-МС) на хроматографе «Маэстро» (Россия) с квадрупольным масс-спектрометром Agilent 5975C (США), колонка HP-5MS, 30 м × 0.25 мм. Сбор данных осуществляли с помощью программного обеспечения Agilent ChemStation. Количественную интерпретацию хроматограмм проводили методом внутренней стандартизации по углеводороду C<sub>23</sub> [1]. Обработку масс-спектрометрической информации и идентификацию метаболитов осуществляли при помощи стандартной библиотеки NIST 2011. Результаты обрабатывали при помощи программы Metaboanalyst 5.0. Уровень тревожности организма спортсменов определяли перед забором крови с помощью опросника ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности Спилбергера в модификации Ханина [3].

#### Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании было проведено метаболомное профилирование плазмы крови спортсменов боксеров Якутии в тренировочный период. С использованием нецелевого подхода идентифицировано 65 метаболитов (табл.), в том числе жирные кислоты (12), органические кислоты (14), аминокислоты (12), сахара и их производные (15), стероиды (1), производные липидов (5), неорганические кислоты (1), азотсодержащие вещества (4) и фенольные соединения (1).

Таблица. Метаболомный профиль плазмы крови спортсменов боксеров Якутии (мкг/мл) в тренировочный период: средняя величина и в зависимости от уровня ситуативной и личностной тревожности (M±SD)

Название веществ, мкг/млсыворотки крови	Средняя (n=21)	СТ					
		Высокая (n=2)	Умеренная (n=11)	Низкая (n=8)	Высокая n=6)	Умеренная (n=14)	Низкая (n=1)
Жирные кислоты							
5,8,11,14-эйкозатетраеновая кислота	27.46±14.83	54.84±4.09	23.36±6.27	22.83±14.41	26.61±18.85	48.73±5.86	48.73
8,11,14-эйкозатриеновая кислота	6.20±3.32	12.32±0.51	6.81±1.87	3.07±1.24	6.98±4.56	4.81±1.74	4.81
9-гексадеценовая кислота	20.01±17.44	41.36±20.32	21.08±7.03	10.55±3.31	21.23±27.22	13.66±5.39	13.66
9-октадеценовая кислота	9.25±2.33	10.12±0.62	9.32±2.77	8.83±2.47	7.78±1.63	11.14±2.79	11.14
Арахидоновая кислота	6.89±3.33	13.92±2.48	5.65±2.15	5.95±1.70	6.79±3.33	11.84±2.33	11.84
Арахидиновая кислота	1.06±0.68	2.01±0.54	0.85±0.42	0.99±0.49	1.10±1.03	1.42±0.43	1.42
Гексадекановая кислота	118.77±32.19	159.00±23.62	123.34±22.49	97.4±11.65	118.13±55.05	101.65±19.66	101.65
Линолевая кислота	106.26±19.38	133.62±21.12	110.46±13.41	90.23±16.72	101.35±26.55	109.57±13.36	109.57
Олеиновая кислота	78.40±13.72	93.73±4.81	74.92±10.70	77.44±14.25	68.91±17.95	98.85±7.08	98.85
Пальмителаидиновая кислота	3.07±0.84	3.30±0.12	3.17±0.55	2.84±0.83	2.54±1.07	4.36±0.67	4.36
Пальмитиновая кислота	41.99±8.58	48.35±6.74	40.85±4.78	41.19±3.73	35.41±10.72	53.65±5.59	53.65
Стеариновая кислота	67.24±18.39	109.99±14.40	65.26±8.22	53.94±12.81	65.67±21.41	76.83±11.75	76.83
Органические кислоты							
2,3-дигидроксипропановая кислота	1.33±0.67	1.24±0.47	1.43±0.85	1.24±0.45	1.15±0.68	1.11±0.71	1.11
2-гидроксимасляная кислота	6.07±2.65	7.98±3.29	5.23±1.45	6.50±1.03	4.76±4.77	13.7±1.49	13.70
2-дезокситетраоновая кислота	3.01±0.89	2.18±0.21	3.17±1.11	3.10±0.81	1.75±0.77	3.43±0.90	3.43
3-гидроксимасляная кислота	28.26±8.05	5.78±0.16	8.89±3.21	63.33±7.91	8.22±9.16	148.89±8.04	148.89
Ацетоуксусная кислота	2.41±1.20	2.33±0.35	2.09±0.75	2.88±1.58	1.72±0.83	2.17±1.51	2.17
Гидрокриловая кислота	1.69±0.40	2.03±0.44	1.61±0.30	1.68±0.51	1.49±0.30	1.64±0.41	1.64
Глицериновая кислота	21.05±4.37	27.77±6.21	22.50±4.69	16.53±2.99	19.1±2.69	17.57±4.70	17.57
Метоксииндолуксусная кислота	20.54±6.27	30.74±6.76	20.42±3.87	16.88±2.84	22.78±9.95	16.91±3.70	16.91
Молочная кислота	299.73±40.63	320.32±32.17	306.78±58.44	282.31±23	300.15±26.67	338.98±50.10	338.98
Пировиноградная кислота	3.41±1.55	4.89±1.65	3.57±0.95	2.63±1.23	3.07±2.44	2.05±1.22	2.05
Фумаровая кислота	0.81±0.23	0.84±0.28	0.94±0.13	0.61±0.32	0.75±0.22	0.58±0.25	0.58
Щавелевая кислота	6.94±1.28	8.53±1.47	7.16±0.78	6.05±0.87	6.04±0.93	3.99±1.01	3.99
Яблочная кислота	4.13±1.00	6.06±2.33	4.53±0.73	2.86±0.37	4.11±0.58	2.81±0.72	2.81
Янтарная кислота	2.50±0.49	3.45±1.02	2.46±0.36	2.20±0.4	2.47±0.16	2.06±0.44	2.06
Аминокислоты							
2-аминогептандиовая кислота	5.86±1.56	9.39±2.72	5.67±1.41	4.81±0.85	6.02±1.02	6.19±1.29	6.19
5-оксопролин	14.99±8.6	26.81±10.86	15.64±4.24	9.68±3.43	17.15±13.62	11.42±5.42	11.42
N-формилглицин	1.24±0.72	2.40±0.77	1.02±0.49	1.11±0.32	1.27±1.31	0.89±0.37	0.89
Аланин	11.63±6.01	17.26±5.93	12.26±4.58	8.66±1.82	13.37±7.75	9.17±5.56	9.17
Аспарагиновая кислота	25.36±12.06	40.52±13.50	26.38±4.99	18.28±1.92	26.76±18.48	15.50±3.70	15.50
Валин	21.59±6.13	29.43±6.08	22.44±3.66	17.47±3.12	20.38±7.82	24.27±3.91	24.27
Глицин	1.98±0.58	2.14±0.24	2.04±0.61	1.83±0.67	2.13±0.40	2.38±0.67	2.38
Глутаминовая кислота	10.68±3.95	20.33±8.13	10.68±3.06	7.05±1.41	12.22±3.41	10.57±3.51	10.57
Лейцин	6.81±2.44	9.81±3.62	6.48±1.40	6.14±1.06	7.04±3.71	10.53±1.42	10.53
Пролин	10.7±2.34	14.91±2.86	10.79±2.56	8.99±1.66	10.63±0.95	11.94±2.50	11.94

Серин	8.42±2.25	14.04±3.27	7.76±1.44	7.21±1.52	9.66±0.95	7.83±1.52	7.83
Треонин	6.45±1.65	9.38±2.58	6.29±1.53	5.55±1.12	7.11±0.80	6.10±1.34	6.10
Сахара и их производные							
1,5-Ангидроглюцитол	43.52±9.35	58.65±11.75	42.62±6.82	39.07±9.33	42.35±5.98	19.13±8.87	19.13
2-дезоксиритропентоновая кислота	1.94±0.74	2.20±0.52	1.96±0.92	1.81±0.18	1.95±0.90	1.48±0.74	1.48
2-кето-1-глюконовая кислота	12.22±4.42	20.67±7.06	12.3±4.53	8.93±1.51	12.09±1.99	8.25±4.43	8.25
3-Дезокси-2-С-гидросиметилэритропентоновая кислота	3.80±1.25	5.61±2.02	4.08±1.28	2.74±0.69	3.56±0.46	2.27±1.31	2.27
3-дезоксигексоновая кислота	19.97±4.07	18.47±2.68	21.05±5.92	19.03±2.18	13.25±3.73	16.92±4.84	16.92
арабиноновая кислота	3.31±2.01	5.61±2.04	3.34±1.41	2.42±0.78	3.56±3.49	2.05±1.22	2.05
Галактоза	1.93±0.64	1.98±0.51	2.07±0.85	1.72±0.21	1.36±0.63	1.18±0.68	1.18
Гликолевая кислота	18.55±3.57	23.24±3.66	18.89±3.76	16.34±2.41	16.36±2.41	16.26±3.65	16.26
Глюкоза	104.18±32.93	134.69±37.16	109.96±33.93	84.78±14.49	105.83±21.10	50.07±36.04	50.07
Глюконовая кислота	5.96±1.76	9.79±3.98	6.16±1.12	4.25±0.90	6.63±0.20	2.81±1.16	2.81
Манноза	13.27±3.45	13.75±1.01	14.31±4.36	11.65±2.40	9.71±2.61	8.44±4.12	8.44
Рибано-1,4-лактон	1.39±0.51	2.16±0.72	1.36±0.48	1.15±0.39	1.45±0.58	1.07±0.48	1.07
Фруктоза	181.55±40.26	229.89±26.50	188.23±35.81	154.25±23.81	170.18±15.67	125.96±48.20	125.96
Эритроновая кислота	29.63±8.69	46.80±14.36	31.16±6.44	21.09±5.61	32.02±6.03	22.92±7.23	22.92
Эритрулоза	3.22±0.93	4.24±0.01	3.24±0.68	2.80±0.59	2.97±1.20	2.03±0.61	2.03
Стерины							
Холестерин	337.91±88.36	517.25±56.42	299.67±30.71	323.23±50.15	366.51±99.09	511.61±48.38	511.61
Производные липидов							
1-монолеилглицерин	3.25±2.05	4.95±2.41	3.53±1.65	2.22±0.74	3.38±3.20	1.38±1.18	1.38
Глицерин моностеарат	1.32±0.67	2.31±1.28	1.21±0.67	1.09±0.55	1.54±0.24	0.65±0.67	0.65
Глицерол-2-фосфат	13.84±3.74	19.72±0.78	12.40±4.09	13.60±2.59	12.18±5.24	19.71±3.34	19.71
Глицерол-3-фосфат	133.52±36.47	208.37±5.55	125.85±21.94	115.98±4.94	134.39±39.23	189.83±22.65	189.83
Фосфорная кислота, 2-изотиоцианатэтил	29.66±7.35	44.18±2.02	29.64±4.44	24.26±2.78	27.94±9.38	34.78±4.60	34.78
Неорганические кислоты							
Фосфорная кислота	243.37±37.8	321.62±27.46	228.56±25.45	234.4±29.66	255.47±42.77	275.48±21.47	275.48
Азотсодержащие вещества							
Карбамат	20.99±7.33	36.49±13.33	20.53±6.98	15.82±2.56	23.12±4.08	12.11±6.71	12.11
Метил-3-[(1E,3E)-3,5-диметилгепта-1,3-диенил]-5,6-дигидрокси-6-метил-7-оксоциклопента[с]пиридин-5-карбоксилат	19.85±4.02	23.18±4.57	20.48±1.60	17.74±4.72	18.28±5.39	18.6±3.82	18.60
Мочевая кислота	20.24±5.96	26.00±0.84	18.25±4.70	20.81±6.58	17.41±6.42	27.94±4.49	27.94
Мочевина	283.67±52.47	362.96±72.23	262.72±44.11	282.74±58.29	246.34±23.65	353.02±50.57	353.02
Фенольные соединения							
О-десметилнапроксен	22.33±6.89	31.46±8.60	24.19±6.16	16.36±3.14	24.86±10.60	19.80±4.86	19.8

Высокий уровень ЛТ, которая представляет собой устойчивую индивидуальную характеристику и отражает предрасположенность человека к тревоге, выявлен почти у трети обследованных боксеров (27,3%). Боксеры с

низким уровнем СТ, которая возникает в ответ на конкретную ситуацию, составляют 40,9% (рис. 1).

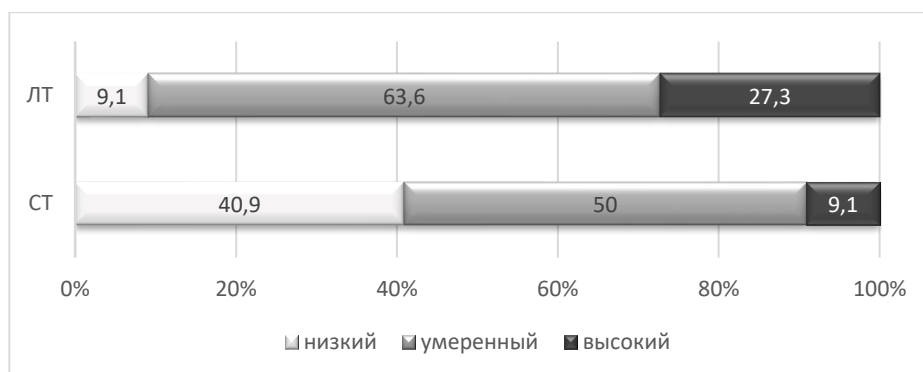


Рис. 1. Процентное соотношение спортсменов боксеров с различным уровнем тревожности: СТ – ситуативная тревожность, ЛТ – личностная тревожность

Изучен метаболомный профиль плазмы крови в зависимости от уровня СТ и ЛТ, поскольку тревожность обуславливает изменения в эмоциональной сфере и, следовательно, связана с работой вегетативной нервной системы, особенно с ее симпатическим отделом, активность которого определяет физиологическое состояние компенсаторно-приспособительных реакций в организме человека и регулирует обменные процессы (см. табл.).

При использовании метода главных компонент (РСА) не выявлено достоверных различий в метаболомном профиле у боксеров с различным уровнем СТ и ЛТ (рис. 2). Незначительные отличия могут быть связаны с индивидуальными особенностями конкретного исследуемого.

При последующем проведении многомерного анализа с использованием ортогонального частичного дискриминантного анализа методом наименьших квадратов (OPLS-DA) всех данных метаболитов удалось обнаружить компоненты, позволяющие продемонстрировать достоверные различия метаболомных профилей боксеров с различным уровнем СТ (рис.2D; рис. 3A). С целью выявления метаболитов с наиболее значимыми различиями был использован показатель VIP (переменное влияние проекции) для метаболитов на основе их связи с уровнем тревожности. В качестве порога при выборе метаболитов использовали  $VIP > 1$ .

Выявлена корреляция между метаболомным профилем плазмы крови и уровнем СТ (табл.; рис.2D; рис. 3A). В плазме крови боксеров с низким уровнем СТ достоверно ниже, чем в других группах, концентрации 8,11,14-Эйкозатриеновой кислоты, 5-оксипролина, 9-гексадеценовой кислоты, глутаминовой кислоты и значительно выше содержание 3-гидроксимасляной кислоты (табл.).

Учитывая, что 8,11,14-Эйкозатриеновая кислота, превращаясь в простагландин E1 (PGE1), оказывает сосудорасширяющее действие, тем самым усиливая кровоток в капиллярах, более низкое содержание этой кислоты может препятствовать быстрой мобилизации ресурсов и тем самым снижать спортивные показатели спортсменов боксеров с низким уровнем СТ.

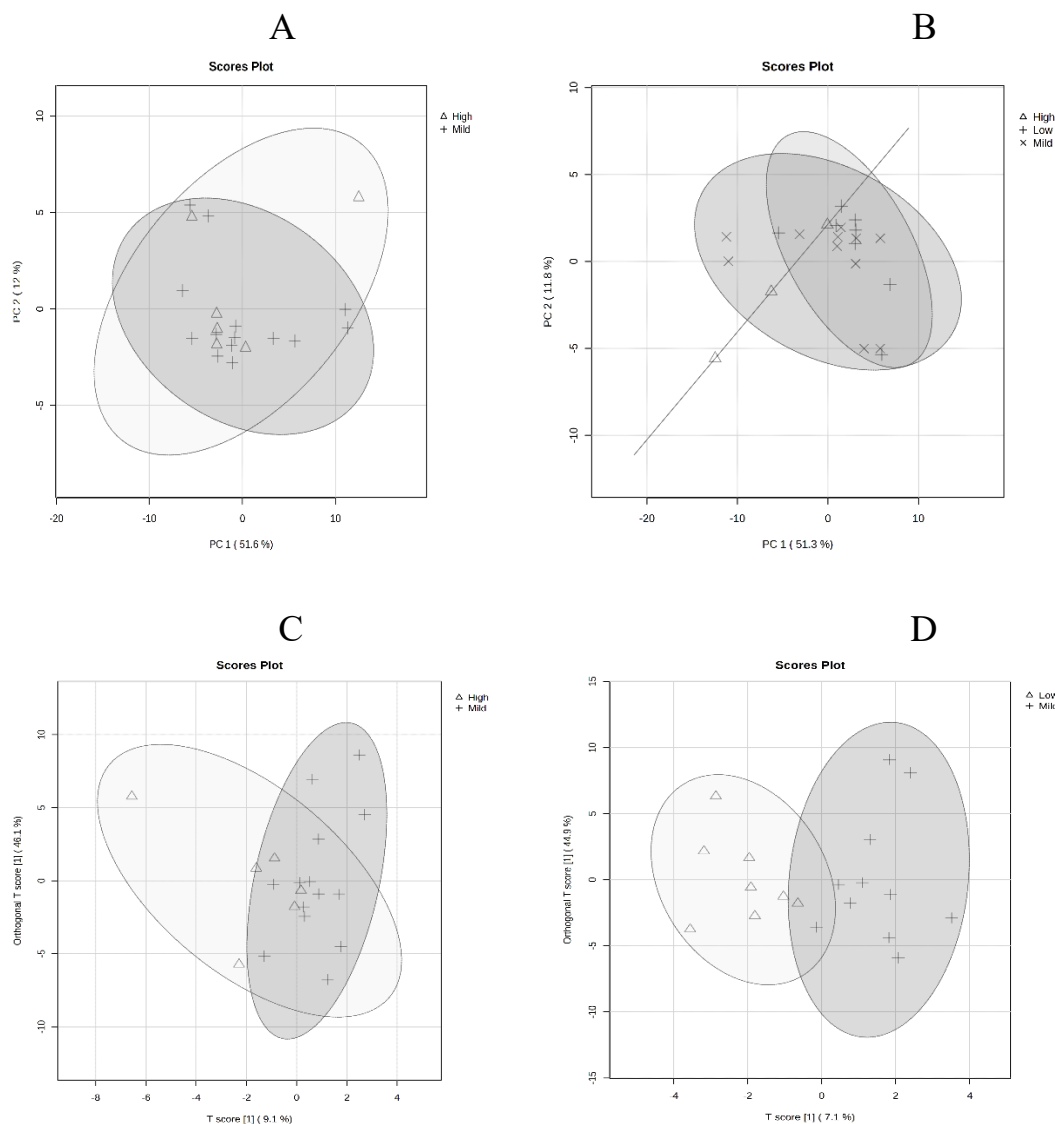


Рис.2. Распределение боксеров с различным уровнем тревожности с помощью метода главных компонент PCA (A; B) и метода OPLS-DA (C; D): (A) и (C) – личностная тревожность; (B) и (D) – ситуативная тревожность. *Low* – боксеры с низким уровнем тревожности, *Mild* – с умеренным уровнем, *High* – с высоким уровнем; PC – главные компоненты (*principal components*); *T score* – первая главная компонента; *Orthogonal T score* – вторая главная компонента ортогональная первой.

Содержание 3-гидроксимасяной кислоты в плазме крови боксеров с низким уровнем СТ почти в 7 раз выше, чем в других группах. Известно, что 3-гидроксимасяная кислота относится к кетоновым телам, которые повышают концентрацию протонов и влияют на физиологическую величину pH, провоцируя метаболический ацидоз (кетоацидоз) [4].

У боксеров с низким уровнем СТ концентрация 8,11,14-Эйкозатриеновой кислоты, представляющей собой 20-углеродную омега-6 ненасыщенную жирную кислоту, в 2 раза ниже, чем в среднем по боксерам и составляет  $3.07 \pm 1.24$  мкг/мл (табл.).

A

B

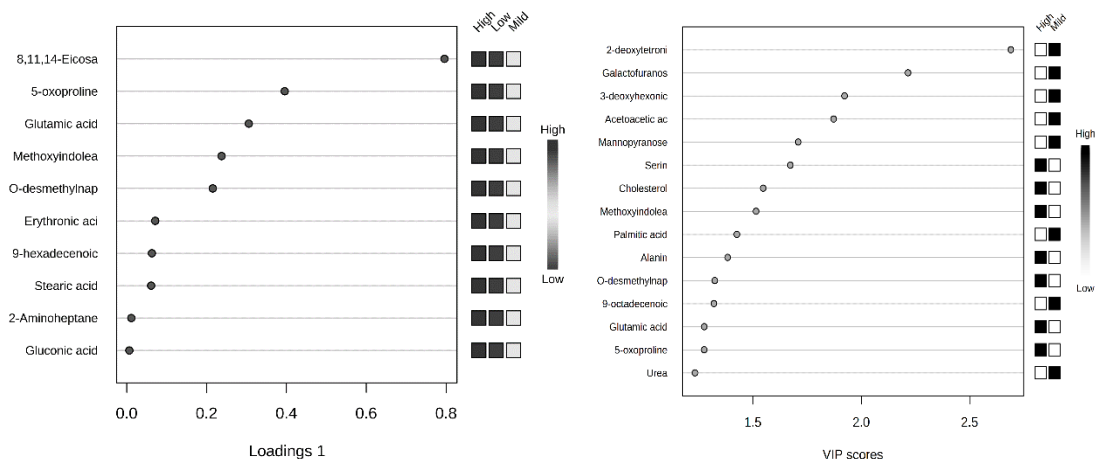


Рис.3. Метаболиты, статистически значимо различающиеся в плазме крови боксеров: показатель Loadings в методе sPLS-DA при различных уровнях ситуативной тревожности (А) и показатель VIP в методе PLS-DA-vip при различных уровнях личностной тревожности (В). Красным цветом обозначено увеличение концентрации метаболита, синим цветом – уменьшение концентрации метаболита в исследуемой группе. Low – боксеры с низким уровнем тревожности, Mild – с умеренным уровнем, High – с высоким уровнем;

Концентрация глутаминовой кислоты у боксеров с низкой СТ на 65% ниже, чем в среднем по спортсменам боксерам (табл.), что и является причиной сниженного содержания в плазме крови 5-оксипролина (пироглутаминовая кислота), представляющей собой циклизированное производное глутаминовой кислоты. Показано, что 5-оксипролин высвобождает ГАМК из коры головного мозга и оказывает противотревожное действие в простой конфликтной ситуации подхода-избегания у крыс. Кроме того, участвует в улучшении кровообращения в мозгу [6].

#### Заключение

Таким образом, впервые проведено метаболическое профилирование спортсменов боксеров (n = 21), коренных жителей Якутии, позволившее идентифицировать в плазме крови 65 низкомолекулярных соединений: жирные кислоты (12), органические кислоты (14), аминокислоты (12), сахара и их производные (15), стериды (1), производные липидов (5), неорганические кислоты (1), азотсодержащие вещества (4) и фенольные соединения (1). Результаты исследований выявили достоверные различия между метаболомным профилем плазмы крови боксеров и уровнем ситуативной тревожности, при низком уровне которой нарушается ряд биохимических процессов, обеспечивающих сбалансированность биоэнергетических процессов и их нейроэндокринную регуляцию. Необходимы дальнейшие исследования для подтверждения и проверки результатов в том числе в других спортивных группах с целью выявления адаптационных психофизиологических и биохимических перестроек организма и разработки биогенных физиологических и психофизиологических способов их оптимизации для достижения более высоких результатов в различных видах спорта без ущерба для состояния здоровья спортсменов.

Работа выполнена в рамках госзадания Минобрнауки России по проектам «Физиолого-биохимические механизмы адаптации растений, животных, человека к условиям Арктики/Субарктики и разработка биопрепаратов на основе природного северного сырья повышающих эффективность адаптационного процесса и уровень здоровья человека в экстремальных условиях среды» (код научной темы: FWRS-2021-0025; № гос.регистрации в ЕГИСУ: АААА-А21-121012190035-9); «Исследование хронофизиологических, молекулярных механизмов адаптации и психоэмоционального напряжения человека в условиях сочетанного действия экстремальных климатических, техногенных факторов в Арктике и Субарктике и пандемии, постпандемии, разработка способов повышения адаптивного потенциала» (код научной темы: FWRS-2021-0043) на научном оборудовании ЦКП ФИЦ ЯНЦ СО РАН (ГРАНТ №13.ЦКП.21.0016).

#### Список литературы:

- 1) Колосова О. Н. К вопросу разработки теста отбора вахтовиков для работы на Севере на основе определения метаболомного профиля плазмы крови, на примере работников водного транспорта / О. Н. Колосова, Е.З. Засимова, И.В. Слепцов, А.С. Гольдерова, Б.М. Кершенгольц // Природные ресурсы Арктики и Субарктики. – 2021. – Т. 26. – №. 4. – С. 91-102.
- 2) Муфтахина Р.М. Психофизиологический статус боксеров различных спортивных квалификационных групп в возрастном аспекте: автореф. дис. ... канд. биол. Наук 19.00.02 / Муфтахина Р.М. – Челябинск, 2011. – 23 с.
- 3) Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.
- 4) Тэруо Н. Содержание 3-гидроксимасляной кислоты, свободного инсулина и глюкагона у больных панкреатическим диабетом / Тэруо Н., Кэньдзи К., Акинори Т., Масатака И. // Проблемы эндокринологии. – 1995. – Т. 41. - №. 5. – С. 7-10.
- 5) Al-Khelaifi F, Donati F, Botrè F, Latiff A, Abraham D, Hingorani A, Georgakopoulos C, Suhre K, Yousri NA, Elrayess MA. Metabolic profiling of elite athletes with different cardiovascular demand. *Scand J Med Sci Sports*. 2019 Jul;29(7):933-943. doi: 10.1111/sms.13425
- 6) Mandal R, Guo AC, Chaudhary KK, Liu P, Yallou FS, Dong E, Aziat F, Wishart DS. Multi-platform characterization of the human cerebrospinal fluid metabolome: a comprehensive and quantitative update. *Genome Med*. 2012 Apr 30;4(4):38. doi: 10.1186/gm337.

**СЕКЦИЯ 8.**  
**СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(Памяти С.Н. Никитина)**

УДК 796.8

**ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ  
УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ В ПРОЦЕССЕ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Никифоров Н.В.<sup>1</sup>, Максимович В.А.<sup>2</sup>, Руденик В.В.<sup>2</sup>,  
Никифоров А.Н.<sup>1</sup>, Чудаков А.Ю.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени  
М.К. Аммосова, Якутск, Россия

<sup>2</sup>Гродненский государственный университет имени  
Я. Купалы, Гродно, Беларусь

<sup>3</sup>Санкт-Петербургский ордена Жукова военный институт войск  
национальной гвардии Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Россия

**FORMATION AND IMPROVEMENT OF MOVEMENT CONTROL  
MECHANISMS AND THEIR INTERRELATIONS IN THE PROCESS OF  
ATHLETES' TRAINING IN MARTIAL ARTS**

Nikiforov N. V.<sup>1</sup>, Maksimovich V. A.<sup>2</sup>, Rudenik V. V.<sup>2</sup>,  
Nikiforov A.N.<sup>1</sup>, Chudakov A.Yu.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova, Yakutsk, Russia

<sup>2</sup>Grodno State University named after Y. Kupala, Grodno, Belarus

<sup>3</sup>St. Petersburg Order of Zhukov Military Institute of the National Guard  
of the Russian Federation, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Целью исследования была разработка основ методики формирования и совершенствования механизмов управления движениями и их взаимосвязей в процессе подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.

Ключевые слова: спортивная борьба, механизмы управления движениями, координационные способности, методика развития.

Abstract. The purpose of the research was to develop a methodological basis for the formation and improvement of movement control mechanisms and their interrelations in the process of training athletes in martial arts.

Key words: wrestling, mechanisms of movement control, coordination abilities, method of development.

**Введение**

Одним из наиболее противоречивых и активно разрабатываемых в настоящее время направлений развития теории спорта является повышение эффективности обучения спортсменов технике двигательных действий на основе развития координационных способностей. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что среди специалистов существует немало теоретических, методологических и методических разночтений по вопросам координации и координационных способностей,



проявляемых спортсменами в процессе решения двигательных задач посредством двигательных действий. В результате исследований специалисты установили множество координационных способностей, проявляемых человеком в различных видах двигательной активности, а также разработали методики их развития [1, с. 57–68]. Так, в процессе подготовки спортсменов значительное внимание уделяется, как правило, развитию специфических координационных способностей: устанавливаются координационные способности, проявляемые при выполнении соревновательных упражнений, а затем разрабатываются методики их развития [1; 2 и др.]. Важно отметить, что в основе разработанных методик – использование физических упражнений, направленных на формирование и совершенствование механизмов управления движениями и их взаимосвязей [3]. В тоже время, развитие у спортсменов тех или иных координационных способностей, т.е. способностей осуществлять координацию движений (от лат. со – совместно и ordinatio – упорядочение) должно быть направлено на повышение согласованности отдельных действий в целостных соревновательных действиях. Наиболее специфическими средствами в этом процессе являются, как известно, соревновательные упражнения. Важно отметить, что в спортивных единоборствах в процессе соревновательной деятельности возникают и неизвестные двигательные ситуации, требующие разрешения посредством двигательных действий, которые ранее спортсмен не выполнял. В этой связи, развитие у борцов сверхсложных специальных и специфических координационных способностей посредством использования специально-подготовительных упражнений является одним из приоритетных направлений их технической подготовки [4].

Параллельно исследованиям координации и координационных способностей человека, практически не пересекаясь, исследуются биомеханические особенности построения движений и педагогические аспекты таких особенностей. При этом специалисты различных научных школ и направлений с разных позиций рассматривают особенности формирования двигательных умений и навыков. Так, получила дальнейшее развитие теория построения движений В.Т. Назарова. Установлено, что в процессе формирования программ места, ориентации и позы человек совершает определенные действия, внутреннюю основу которых составляют элементы осанки и управляющие движения. Установление внутреннего состава физического упражнения (элементов осанки, главных и корректирующих (вспомогательных) управляющих движений) дает основание для определения последовательности освоения техники соответствующего физического упражнения [5].

Сравнительный анализ научных положений теории координации и координационных способностей и теории построения движений показал [2; 5; 6], что на основе взаимного дополнения могут быть выработаны интегральные научные положения развития координационных способностей в процессе подготовки спортсменов. В этой связи, исследование вопросов, связанных с

повышением эффективности обучения спортсменов технике двигательных действий на основе развития координационных способностей и с учетом биомеханических закономерностей построения движений, является актуальным.

#### Методы и организация исследования

Методологической основой исследования явились положения теории функциональных систем П.К. Анохина, теории построения движений В.Т. Назарова, теории координации и координационных способностей В.И. Ляха, С.Д. Бойченко и др.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность техники соревновательных упражнений борцов определяется, как известно, эффективностью выполнения отдельных элементов и их согласованностью в системе движений. Известно также, что наименьший элемент системы движений – действие в отдельном сочленении. Все суставные движения (действия в сочленениях) любых физических упражнений по решаемым в рамках сочленений частным задачам могут быть дифференцированы на элементы осанки и управляющие движения. При решении двигательных задач значимость тех или иных управляющих движений может существенно отличаться. Управляющие движения, оказывающие наиболее значимое влияние на результат двигательного действия, являются главными управляющими движениями, а менее значимое – корректирующими управляющими движениями [5, 7, 8].

На основе закономерностей построения движений [5] установлена взаимосвязь между механизмами управления движениями, рассматриваемыми в рамках теории координационных способностей [7], и внутренним составом физических упражнений: элементами осанки и управляющими движениями: 1) стабилизирующие механизмы обеспечивают фиксацию звеньев в сочленениях и создают опоры для активных движений при выполнении двигательных действий (статическая осанка в постоянном силовом поле при поддержании позы и равновесия или динамическая осанка (ее элементы) в переменном силовом поле при выполнении динамических упражнений); 2) жесткие механизмы обеспечивают реализацию главных управляющих движений при условии эффективной деятельности стабилизирующих механизмов; 3) гибкие механизмы обеспечивают реализацию корректирующих управляющих движений, адаптируя параметры движений к условиям внешней среды (двигательной ситуации) и внутреннего состояния организма; 4) следящие (контролирующие) механизмы обеспечивают поступление срочной информации об изменениях во внешней обстановке, а также о параметрах собственных двигательных действий и о параметрах деятельности компонент организма, обеспечивающих их реализацию. Стабилизирующие и жесткие механизмы аккумулируют содержательную сторону известного термина «основа техники физического упражнения», а гибкие механизмы – «детали техники физического упражнения» [6].

Установлено, что эффективность взаимодействия стабилизирующих, жестких, гибких и следящих (контролирующих) механизмов обусловлена взаимосвязью элементов осанки и управляющих движений [5; 6]. На основе методики обучения спортсменов технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах [8], учитывая закономерности построения движений [5], определен порядок формирования механизмов управления движениями и их взаимосвязей.

На этапе обучения обусловленным двигательным действиям формирование стабилизирующих, жестких и гибких механизмов управления движениями и их взаимосвязей осуществляется при участии следящих (контролирующих) механизмов в следующей последовательности: «стабилизирующие механизмы первой фазы двигательного действия» – «жесткие механизмы и их взаимосвязи со стабилизирующими механизмами первой фазы двигательного действия» – «гибкие механизмы и их взаимосвязи со стабилизирующими и жесткими механизмами первой фазы двигательного действия» – «аналогичное формирование механизмов управления движениями и их взаимосвязей второй фазы двигательного действия» – «взаимосвязи между механизмами управления движениями первой и второй фазами двигательного действия», и т.д.

На этапе обучения преднамеренным и преднамеренно-экспромтным двигательным действиям совершенствование механизмов управления движениями может осуществляться в рамках годового цикла на любом этапе подготовки к главным стартам спортивного сезона, но с учетом закономерностей развития двигательного потенциала спортсменов [6]. Совершенствование взаимосвязей между механизмами управления движениями на этих этапах обучения имеет такой же порядок, как и на этапе обучения обусловленным двигательным действиям (см. выше).

На этапе обучения борцов экспромтным двигательным действиям используются традиционные методики развития сверхсложных специфических и специальных координационных способностей, что обусловлено необходимостью научить спортсмена в условиях лимита времени находить оптимальные варианты развития неизвестных двигательных ситуаций и эффективно решать соответствующие двигательные задачи.

В процессе практической деятельности основы разработанной методики формирования и совершенствования механизмов управления движениями и их взаимосвязей в процессе подготовки спортсменов в спортивных единоборствах наполняются практическим содержанием (устанавливается состав двигательного действия; определяются средства и методы формирования и совершенствования стабилизирующих, жестких и гибких механизмов) с учетом вида спорта и осваиваемого приема применительно к конкретной двигательной ситуации.

Использование разработанных основ методики обучения позволило значительно повысить эффективность подготовки спортсменов [1; 4; 6].

## Заключение

Эффективность техники соревновательных упражнений борцов определяется эффективностью выполнения отдельных элементов и их согласованностью в системе движений. Установлено, что эффективность взаимодействия стабилизирующих, жестких, гибких и следящих (контролирующих) механизмов управления движениями, обеспечивающих их реализацию, обусловлена внутренней связью элементов в системе движений. Для повышения эффективности механизмов управления движениями и их взаимосвязей необходимо осуществлять формирование и совершенствование названных механизмов в определенной последовательности, обусловленной взаимосвязью элементов в системе движений.

## Литература

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия: моногр. / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
2. Бойченко, С.Д. Сетевые методы в специальной физической подготовке студентов специальных учебных заведений милиции / С.Д. Бойченко, В.В. Руденик, Д.Ю. Куриленок // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. – № 11. – 2007. – С. 85–90.
3. Лушневский, А.К. Обучение военнослужащих стрельбе из штатного оружия: моногр. / А.К. Лушневский, В.В. Руденик, А.В. Некрасов. – Гродно: ЮрСаПринт, 2020. – 118 с.
4. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития: моногр. / В.И. Лях. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 192 с.
5. Максимович, В.А. Спортивная борьба: моногр. / В.А. Максимович, В.С. Ивко. – Гродно: ГрГУ, 2017. – 359 с.
6. Назаров, В.Т. Движения спортсмена: моногр. / В.Т. Назаров. – Минск: Польша, 1984. – 176 с.
7. Никитин, С.Н. Аспекты технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / С.Н. Никитин, Н.В. Никифоров, Н.Ф. Носов, А.А. Яковлев, А.Е. Шевелев // Культура физическая и здоровье. № 3 (63), 2017. - С.36-38.
8. Никифоров, Н.В. Техничко-тактическая подготовка борцов-хапсагаистов на начальном этапе тренировочного процесса / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин, А.Е. Дьячковский // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 47-49.
9. Новаковский, С.В. Обучение борцов технико-тактическим действиям / С.В. Новаковский, В.А. Максимович, В.В. Руденик // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 17–19.
10. Руденик, В. В. Развитие координационных способностей на основе взаимосвязей механизмов управления движениями / В.В. Руденик // Весник Гродненского государственного университета им Я. Купалы. Серия 3. Филалогия. Педагогика. Психалогия. – № 2 (195), 2015. – С. 75–83.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПРИНТЕРСКОЙ ТЕХНИКИ  
ПЛАВАНИЯ КРОЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В СТАЙЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ

Крылов А.И., Виноградов Е.О., Моченов А.А.

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

IMPROVEMENT OF THE SPRINT SWIMMING TECHNIQUE OF  
FRONT CRAWL DISTANCE SWIMMERS

Krylov A.I., Vinogradov E.O., Mochenov A.A.

<sup>1</sup>National State University of Physical Culture, Sports and Health named P.  
F. Lesgaft, St. Petersburg

Аннотация. В последние годы на всех крупнейших международных соревнованиях по плаванию отмечается повышенная конкуренция и высокая плотность результатов, и не только на коротких дистанциях. Так временной интервал, в который вошли десять абсолютно лучших результатов на дистанции 1500 м вольных стилем, составляет менее 3-х секунд. Зачастую результаты в стайерских дисциплинах в плавательных бассейнах и в открытой воде определяются на последних отрезках дистанции, благодаря мощным спринтерским ускорениям победителей и призеров. Тем не менее, как показывают многочисленные исследования, динамические и кинематические характеристики техники плавания кролистов-спринтеров в значительной степени отличаются от техники пловцов дистанционного плавания.

Таким образом, цель представленного исследования заключалась в разработке методических рекомендаций для овладения навыками спринтерской техники плавания кролем на груди пловцами стайерами с целью повышения их технико-тактических возможностей.

Ключевые слова: техника плавания, кроль на груди, пловцы спринтеры, дистанционное плавание

Annotation. In recent years, all major international swimming competitions have seen increased competition and a high density of results, and not only in short distances. So, the time interval, which included ten best results at a distance of 1500 m freestyle, is less than 3 seconds. Often the results in stayer disciplines in swimming pools and open water are determined in the last segments of the distance, thanks to the powerful sprint accelerations of the winners and prize-winners. Nevertheless, as shown by numerous studies, the dynamic and kinematic characteristics of the sprint freestyle swimming technique differ to a large extent from the distance swimming technique.

Thus, the purpose of the presented study was to develop methodological recommendations for mastering the skills of the sprint technique of front crawl swimming by stayers' swimmers to increase their technical and tactical capabilities.

Keywords: swimming technique, front crawl, sprint swimmers, distance swimmers.

Введение

В спортивном плавании для классификации соревновательных дистанций вольным стилем используются различные подходы. Но вместе с тем, как правило, дистанции 50 м и 100 м определяются как спринтерское плавание, а соревновательные отрезки от 400 м как дистанционное плавание. Особое место в соревновательной программе занимает дистанция 200 м вольным стилем с учетом специфических требований, предъявляемых к подготовке пловцов, выступающих на этой дистанции. На элитном уровне пловцы, по сравнению со спортсменами молодежных команд, имеют более выраженную соревновательную специализацию, определяемую их врожденными морфологическими и физиологическими характеристиками, которые дополняются особенностями техники плавания и способностью реализовать этот потенциал в условиях соревновательной деятельности.

Исследования показали, что пловцы корректируют параметры техники плавания: среднюю скорость плавания, частоту гребков и длину гребка в зависимости от соревновательной дистанции. Было остановлено, что спринтерское плавание связано с более высокой средней скоростью и частотой гребка, а также меньшей частотой гребка по сравнению с дистанционным плаванием

В некоторых исследованиях при изучении различий в технике работы ногами спринтерами и дистанционными пловцами было установлено, что спринтерская техника характеризуется большим сгибанием колена во время удара ногами по сравнению с пловцами на более длинных дистанциях. Было высказано предположение, что увеличение сгибания колена приводит к большей амплитуде попеременной работе ногами в кроле на груди, что способствует увеличению суммарных сил продвижения пловца.

Также исследователи отмечают, что значимым отличием кинематических характеристик техники плавания на различных соревновательных дистанциях – это спринтерский темп, когда пловцы увеличивают относительную продолжительность продвигающих фаз гребка руками (подтягивание и отталкивание) и сокращают время, затрачиваемое на непропульсивные фазы. (фазы выходы руки, проноса и вкалывания). Напротив, дистанционное плавание характеризуется увеличением времени выполнения подготовительных фаз гребка и сокращением рабочих или пропульсивных фаз. Особое место в исследованиях занимает изучение таких фаз гребка как фаза скольжения и захвата. Принято считать, что характер выполнения этих фаз и формирует темпо-ритмовую структуру всего цикла плавания кролем на груди.

Наиболее значимые результаты в изучении различий техники плавания кролистов показали исследования техники плавания кролистов-универсалов, которые способны показывать высокие результаты на различных дистанциях вольного стиля. Эти пловцы способны распределять усилия таким образом, чтобы избегать повышения мощности гребка. Они добиваются увеличения скорости за счёт повышения добротности техники, не увеличивая при этом мощность гребка и связанные с этим энергозатраты. Происходит это за счёт

повышения эффективности техники и отражено в увеличениях значений Индекса динамической эффективности [2].

Таким образом, с целью повышения технико-тактических возможностей кролистов-стайеров актуальным будет разработка методических подходов повышения скорости плавания на заключительных отрезках соревновательной дистанции. Вместе с тем с учетом функционального состояния организма и степени утомления обоснованным будет формирование у таких пловцов способности повышать скорость плавания за счет оптимизации ритмо-динамической структуры плавательного цикла [3]

#### Организация и методы исследования

Исследования проходили в 2021 году на базе Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. В них принимали участие 5 кролистов, специализирующихся в дистанционных номерах программы соревнований по спортивному плаванию, членов студенческой сборной команды Университета, 2 мастеров спорта и 3 кандидатов в мастера.

В начале исследований и по их окончанию испытуемые проплывали два 25 метровых отрезка кролем на груди, один с максимальной скоростью, второй с соревновательной скоростью дистанции 1500 метров. Проплывы фиксировались на подводную видеокамеру, расположенную в горизонтальной плоскости на дне бассейна глубиной 5.5 метра. Анализа данных проводился с использованием программы DartFish и авторской программы Natatometry™ (Рисунок 1) [1].

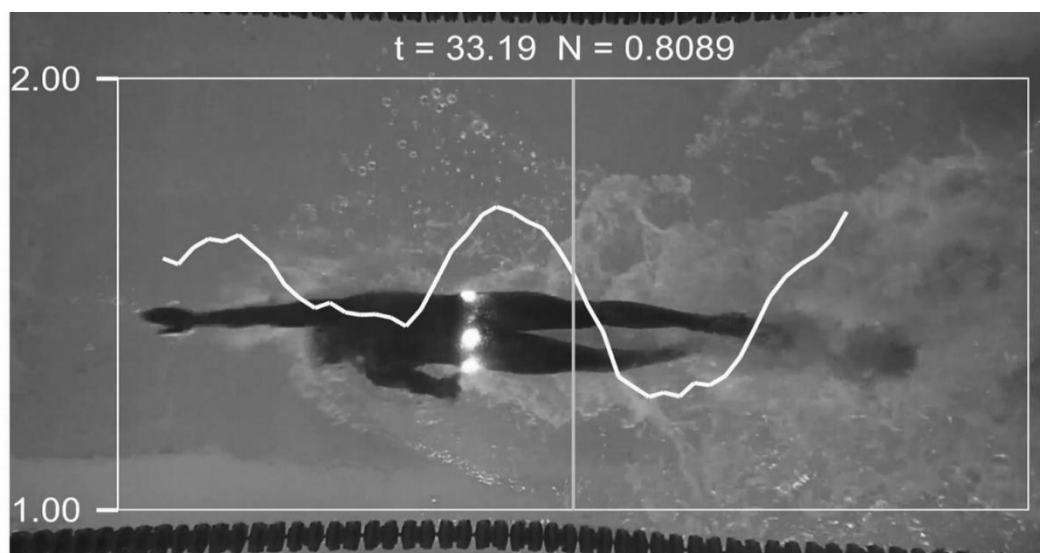


Рисунок 1 – Пример скриншота подводной видео регистрации с наложенным графиком колебаний мгновенных внутрицикловых ускорений.

По оси ординат - время, по оси абсцисс - мгновенная скорость (м/с).

Вертикальная линия в центре графика указывает точку на графике, которая соответствует данному кадру.

Используемая программа позволяет выводить на экран компьютера различные внутрицикловые характеристики техники плавания. В верху данного кадра:  $t$  - средняя скорость в цикле,  $N$  - коэффициент гидродинамической добротности (КГДм).

Программа Natatometry™ предоставляет возможность определять более 20 характеристик плавательного цикла. Однако в наших исследованиях использован Индекс динамической эффективности (ИДЭ) для анализа изменений кинематических и динамических характеристик в технике плавания [2].

$$\text{ИДЭ (IDE)} = (\text{avg}(V) * DS) / \text{Sum}(|a|),$$

где  $\text{avg}(V)$  – средняя скорость в плавательном цикле;

$DS$  – длина одного цикла (шаг);

$\text{Sum}(|a|)$  - модуль ускорений в плавательном цикле

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследований представлены в Таблице 1.

Таблица - 1 Изменения внутрицикловых показателей и индекса динамической эффективности (ИДЭ) участников исследований при плавании с максимальной скоростью

/п	Испытуемые	порт. звания	Этапы исследования	Показатели			
				Сред. скор (м/с)	S (Шаг) см	Сумма ускор.  a  (м/с <sup>2</sup> )	ИДЭ
.П.	А	С	До	1.79	18	27.16	11
			После	1.82	18	27.78	12
			Изменен	1.67	4.	2.29	3.
.Л	Д	С	До	1.75	18	23.54	13
			После	1.79	18	24.09	13
			Изменен	2.3	2.	2.4	2.
.С.	Д	МС	До	1.70	17	26.95	10
			После	1.70	17	28.05	10
			Изменен	0	2.	4.8	1.
.Ф.	Л	МС	До	1.56	16	20.48	12
			После	1.60	18	20.49	14
			Изменен	2.6	9.	0	11
.Д.	Е	МС	До	1.58	15	16.64	15
			После	1.66	17	17.20	16
			Изменен	5.0	6.	3.5	8.

В течение 4 недельных микроциклов аэробной направленности пловцы, принимавшие участия в исследованиях, проплывали от 60 до 70 км за 10 тренировочных занятий в неделю. При выполнении тренировочных серии кролем в аэробном режиме каждый проплыв завершался отрезком с максимальной скоростью. Если в тренировочные серии входили проплывы до 100 м, то завершающие отрезки составляли 25 метров, если больше 100 м, то 50 метров. Причем, перед скоростным отрезком в первую неделю, пловец



отдыхал 15 секунд, во вторую 10 секунд, последующие две недели, спортсмены начинали ускорения сразу после поворота.

### Обсуждение результатов и выводы

При анализе результатов, полученных в процессе исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Максимальная скорость плавания у пловцов, принимавших участие в исследованиях, повысилась в среднем на 2.3%;
2. Повышение скорости произошло за счет увеличения длины плавательного цикла в среднем на 5.3 %;
3. Важным результатом стало повышения Индекса Динамической Эффективности в среднем 22.8%, которые характеризует эффективность использования силовых возможностей пловцов, т. е. скорость плавания увеличилась не за счет скоростно-силовых возможностей пловцов, а в процессе оптимизации фазовой и динамической структуры плавательных циклов. Формирование таких технических навыков позволит пловцу на фоне высокой стадии утомления увеличить скорость на финишном отрезке, что создаст ему значительное тактическое преимущество перед соперниками.

### Заключение

Необходимо отметить, что данные положительные результаты нельзя считать статистически достоверными ввиду немногочисленности группы испытуемых и непродолжительного периода проведения исследований. Тем не менее, с использованием такого подхода дальнейшие исследования позволят разработать методику повышения технико-тактического мастерства пловцов-кролистов, выступающих на стайерских дистанциях.

### Список литературы:

- 1) Крылов, А.И. Нататометр – прибор для коррекции стиля плавания на основе определения внутрицикловой скорости / А.И. Крылов, А.А. Бутов, Дж. Вент // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 109–112.
- 2) Крылов, А.И. Внутрицикловая скорость плавания кролем на груди / А.И. Крылов, А.А. Бутов, Е.А. Виноградов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 106–110.
- 3) Кочергин, А.Б. Методические подходы к использованию концепции "искусственная управляющая и предметная среды" в подготовке высококвалифицированных пловцов / А.Б. Кочергин // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). – Москва, 1999. – С. 50–52.

УДК 796.82

НАЧАЛЬНЫЙ ОТБОР ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

*Куванов В.А.*  
INITIAL SELECTION OF TEENAGERS FOR  
CLASSES WRESTLING  
*Kuvanov V.A.*

Аннотация. Настоящая работа посвящена исследованию методов начального отбора подростков для занятий спортивной борьбой. В результате проведённых исследований мы вывели наиболее адекватный метод отбора с учётом антропометрических и генетических данных. Результаты работы могут быть использованы тренерами при отборе для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спортивная борьба, вольная борьба, начальный отбор

Annotation: This work is devoted to the study of methods for the initial selection of adolescents for wrestling. As a result of the research, we have derived the most adequate selection method, taking into account anthropometric and genetic data. The results of the work can be used by coaches in the selection for the preparation of highly qualified athletes.

Key words: wrestling, freestyle wrestling, initial selection

### Введение

Актуальность работы определяется: потребностью практики спорта в прогнозировании с достаточной точностью будущих спортивных результатов, а также выбора наиболее оптимального вида спортивной борьбы для каждого новичка; осложнением искажений, а также акселерацией и ретардацией физического развития, накладываемых на точность прогнозирования достижений подростков в период пубертатного скачка; недостаточностью в теории физической культуры достоверных знаний и факторов по проблеме начального отбора и, в связи с этим, необходимостью изложения косвенных научных фактов; необходимостью организации начального отбора в секции спортивной борьбы.

Объект исследования – процесс выявления одарённых детей на этапе начального отбора в секции спортивных видов борьбы.

Предмет исследования – особенности применения тестов при классифицировании новичков на одарённых и неодарённых.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что на этапе начального отбора посредством определённых тестов, характеризующих уровень физического развития, выявления мотивации, а также изучения антропометрических и биологических данных можно с определённой вероятностью прогнозировать степень одарённости детей для занятия различными видами спортивной борьбы.

### Цель исследования

Цель исследования – разработать комплекс, с учётом частых изменений мотиваций подростков, возникающих под воздействием новых

биологических, духовных и социальных факторов для наиболее точного определения одарённости новичков, поступающих в секцию.

### Методы и организация исследования

Методы исследования: анализ литературных источников, метод обобщения и систематизации полученной информации, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в КШВСМ г. Санкт-Петербурга на новичках 12-13 лет, набранных в секцию борьбы. В начале исследовательской работы мы подвергли тестированию 12 новичков, изъявивших желание заниматься в секции вольной борьбы, обратившихся к нам в числе первых. Основными показателями вступительных первичных испытаний были: антропометрические данные (вес, рост, окружность грудной клетки, динамометрия кисти и спины); физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности); анкетирование (мотивация, информативность, отдалённость от зала, родословная, личностные качества).

Антропометрические данные фиксировались нами для просмотра в перспективе динамики уровня состояния здоровья под влиянием занятий вольной борьбой. Анализ физических качеств новичков проводился с помощью следующих упражнений: прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз); подтягивание на перекладине (раз); борьба за мяч (победы); бег 30 м (сек); наклон вперёд (бал); фиксация гимнастического моста (бал); шпагат (бал); кувырок вперёд и назад (бал); непрерывные круговые движения головой (бал). С целью выявления биографических, генетических и мотивационных данных нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов. Анкета также содержала графы, позволяющие делать записи о заключении и рекомендациях.

Для выявления степени успешности овладения основными специальными упражнениями и подтверждения правильности сделанного отбора мы планировали провести среди испытуемых соревнования по пятиборью, состоящее из 3-х забеганий вокруг головы в упоре головой в ковёр в обе стороны (сек); 5-ти переворотов через голову (сек); бега по прямой с низкого старта на 30 м (сек); выполнение перевода вращением захватом руки снизу в стойке (балл); броска чучела через спину захватом руки и шеи (балл).

### Результаты и их обсуждение

Проведённые контрольные испытания показали, что при небольших отклонениях антропометрических данных, испытуемые № 1, 3, 7, 8, 11 в демонстрации физических качеств (силы, быстроты, силовой выносливости, гибкости, координации) показали более высокие результаты, чем испытуемые № 2, 4, 5, 6, 9, 10, 12.

Таблица 1 – Усреднённые данные антропометрических показателей испытуемых

Группы испытуемых	вес	рост	пауза	ЖЕЛ	динамометрия	
					кисти	спина
Группа А (экспериментальная)	44,24	148,2	60,4	2420	26,4	68,8
Группа Б (контрольная)	43,12	144,8	60,0	2260	26,6	58,2
Разница показателей	+1,12	+3,4	+0,4	+160	-0,2	+10,6

Таблица 2 – Усреднённые данные показателей физической подготовленности испытуемых

Группы испытуемых	Прыжки в длину с места	Отжимание	Подтягивание	Бег 30 м	Угол	Гимнастика	Вращение головой
Группа А (экспериментальная)	161,0	25,4	5,4	5,52	2,6	4,16	15,0
Группа Б (контрольная)	149,4	20,6	1,4	5,72	0,2	3,86	15,0
Разница показателей	+11,6	+4,8	+4,0	+0,2	+2,4	+0,3	0

Анкетирование испытуемых позволило получить дополнительную информацию о наборе в секцию (со слов товарища узнали – 58,3%, через объявление – 33,3%, от учителя физкультуры – 8,3%); о мотивации новичков (желание стать сильными атлетами – 25%, проявление интереса к борьбе – 16,6%, другие мотивации – 8,3%); о наследственных тенденциях (просматриваемые в 20% случаев, в 16,6% отец раньше занимался борьбой); о близости проживания к месту занятий (непосредственно от зала 83,3%, на расстоянии 500 и 1000 м – 16,6%).

На основании полученной информации, результатов единоборства и педагогических наблюдений мы скомплектовали группу перспективных (одарённых) борцов № 1, 3, 7, 8, 11 (экспериментальная) и группу, в состав которой вошли новички № 2, 4, 6, 9, 10, имеющие средние и низкие данные (контрольная).

В течении последующих 4-х месяцев обе группы выполнили один и тот же объём учебно-тренировочной работы, в соответствии с требованиями программы для ДЮСШ, утверждённой управлением научно-исследовательской работы и учебных заведений.

В декабре 2022 года, согласно плану исследований, в целях выявления уровня достижения результатов в специальных упражнениях, мы провели для испытуемых соревнования по пятиборью.

Таблица 3 – Усреднённые данные результатов соревнований по пятиборью

Группа испытуемых	Забегания на мосту		Перевероты на мосту		Перевод вращением		Бросок через спину		Бег 30 м	
	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц
Группа А (экспериментальная)	15	4,4	11,8	4,6	-	5	-	4,6	5,16	4,2
Группа Б (контрольная)	17,4	4	15,4	3,2	-	4,4	-	3,8	5,4	3,0
Разница показаний	+2,4	+0,4	+3,6	+1,4	-	+0,6	-	+0,8	+0,24	+1,2

Таблица 4 – Результаты проведения соревнований по пятиборью между ЭГ и КГ

	ЭГ (n = 5)		КГ (n = 5)	
	$x \pm m$	%	$x \pm m$	%
Забегания на мосту	$15 \pm 1,6$	11	$17,4 \pm 2,4$	14
Перевероты на мосту	$11,8 \pm 1,7$	14	$15,4 \pm 0,75$	4,9
Бег 30 м	$5,16 \pm 0,15$	2,8	$5,4 \pm 0,18$	3,2

Борцы экспериментальной группы успешно справились со специальными упражнениями на укрепление мышц шеи и борцовском мосту, в среднем показав результат 15 сек (4,4 балла) в первом упражнении и 11,8 сек (4,6 балла) – во втором. В то же время испытуемые контрольной группы справились с первым упражнением в среднем за 17,4 сек (4 балла) и со вторым – за 15,4 сек (3,2 балла).

При выполнении изученных приёмов, испытуемые экспериментальной группы получили в среднем 5 и 4,6 балла, а контрольной 4,4 и 3,8 балла, что свидетельствует об успешности овладения специфическими для борьбы специальными упражнениями и двигательными действиями.

В целях выявления способности к соревновательной деятельности, респонденты обеих групп подверглись тесту, в котором по методике Подскоцкого Е.Б., 1988 г. оценивались (по степени их проявления) следующие физические качества: выносливость, сила, реакция, равновесие, ориентация и оценка ситуации, быстрота.

Спортсмены обеих групп участвовали в серии поединков (8 схваток) с другими соперниками в прямоугольнике  $6 \times 10$  м, пытаясь вытолкнуть противника через стороны прямоугольника. За выталкивание через стороны 1, 2 борец получает 2 балла, 3,4 – 4 балла. Борец, набравший наибольшее количество баллов, считается победителем, а при равенстве баллов объявляется ничья. Продолжительность поединка – 2 минуты.

После поединка определялась стабильность поведения спортсмена, выражающее степень проявления и надёжность функционирования всех оцениваемых качеств при постоянном изменении сбивающих факторов.

Коэффициент общей стабильности, состоит из суммы коэффициента стабильности и коэффициента дополнительной стабильности. Коэффициент стабильности – отношение числа выигранных поединков к общему числу

поединков. Коэффициент дополнительной стабильности – отношение числа ничейных поединков к удвоенному числу поединков.

Таким образом, показатель коэффициента стабильности является определяющим вычисление коэффициента общей стабильности и борец, имеющий наибольшее количество побед, выражает оптимальную готовность к предстоящей спортивной деятельности.

На основании вышеизложенного, мы получили данные, подтвердившие правильность нашей гипотезы, и примененной в начальном отборе в секцию вольной борьбы методики классификации, направленной на выявление степени одарённости детей к конкретному виду борьбы.

#### Заключение

Основываясь на результатах проведённого исследования, мы придерживаемся мнения, что при отборе следует отдавать предпочтение бескорыстности, координационным способностям, ловкости, умению вести элементарное единоборство, с учётом антропометрических и генетических данных.

#### Список литературы

1. Петров, А.Б. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке. / Петров А.Б., Фираго А.М., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. – С. 26-29.

2. Ссорин, С.С. Влияние предельных физических нагрузок на сердечный ритм борцов самбо, дзюдо, универсального боя. / Ссорин С.С., Обухов Д.В., Ершов М.А., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. - № 6 (208). – С. 353-357 с.

3. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Петров С.И., Воробьёва Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2020. №9. С. 3-5.

УДК 793.3

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Ладыгичев Антон Евгеньевич, ассистент  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

#### USING THE METHOD OF IDEOMOTOR TRAINING IN DANCE SPORTS

Ladygichev Anton Evgenievich, assistant  
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
Saint Petersburg

Аннотация. В статье рассматриваются психофизиологические процессы центральной нервной системы у спортсменов танцевального спорта.

Представлены основные методы, состоящие из словесного взаимодействия двигательных действий у спортсменов высшей квалификации, с целью совершенствования танцевальных фигур в танцевальном спорте. Идеомоторная тренировка была включена в основную часть занятия и состояла из статических и динамических упражнений. Эффективность разработанных методических приёмов подтверждена статистически значимым повышением экспертных оценок по критериям точности выполнения танцевальных композиций.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, танцевальный спорт, статические упражнения, динамические упражнения.

### Введение

Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное представление о том или ином двигательном действии. Основной функцией идеомоторной тренировки является то, что спортсмен мысленно представляет себя и может проанализировать ошибки в технике исполнения двигательного действия, которые он допускает во время тренировочного процесса. Данный способ является дополнительным средством в тренировочном процессе, так как тренер не всегда может быть со спортсменом, а взгляд со стороны очень важен во всех спортивных специализациях. Во многих видах спорта идеомоторная тренировка уже включена в тренировочный процесс спортсменов, так как данное средство способствует ускоренному процессу освоения новых двигательных действий и улучшения их. Многие тренеры по спортивной гимнастике и спортивной акробатике утверждают, что использование идеомоторной тренировки положительно влияет на успешное выступление на соревнованиях (Общая психологическая подготовка в спортивной аэробике / Д. А. Дикая // Наука-2020. – 2021. – № 8(53). – С. 190-195. – EDN NVLFTT). Данная тренировка помогает не только изучать и практиковать двигательные действия, но и находить в них ошибки и исправлять уже в усвоенном материале.

Мысленный процесс составляет важную роль в совершенствовании техники исполнения танцевальных фигур с точки зрения анатомии. Когда спортсмен начинает выполнять двигательное действие быстрее и сильнее, он начинает понимать не только функции каждой группы мышц, но и лучше изучать танцевальные фигуры. Занимающийся должен представить мысленно, какие мышцы работают и как растягиваются во время выполнения двигательного действия, например представить, как легко и высоко партнер делает “перекидной” (танцевальный элемент в танце пасодобль, который исполняется в основном в конце 2 акцента). Именно эти мысленные связи являются дополнительным приемом в совершенствовании физических навыков.

В танцевальном спорте на тренировочном занятии предоставляется большое количество информации, которое содержит: новые танцевальные фигуры и механика их исполнения, техника выполнения того или иного

двигательного действия, “игра с ритмом” (исполнять двигательное действие под другой ритмический рисунок), взаимодействие в паре, эмоциональная составляющая спортсмена на паркете и т.д. Из этого следует, что спортсмен не всегда успевает проанализировать и отработать ту информацию, которую ему дали на тренировочном занятии, но с помощью дополнительного метода сможет оставить в памяти ту информацию, про которую говорили ранее. Также идеомоторная тренировка будет эффективна в этой специализации перед выходом на соревнования. Спортсмен перед самым выходом проанализирует площадку и мысленно спроецирует траекторию его выполнения двигательных действий под музыкальное сопровождение, тем самым выполнит важный оценивающий подкомпонент – “Позиционирование, владение паркетом”.

Цель исследования. Повысить качество исполнения танцевальных фигур в категории “Молодёжь” на этапе совершенствования спортивного мастерства, с помощью идеомоторной тренировки.

Изложение основного материала. Отличительной особенностью является сравнение качества исполнения до применения идеомоторной тренировки и после для успешного выполнения двигательных действий у спортсменов в категории «Молодёжь», занимающихся танцевальным спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства. Была проведена идеомоторная тренировка в основной части занятия, которая включала дополнительные задания:

1. Создание мыслительного образа одной танцевальной фигуры в замедленном темпе (3-4 повторения)
2. Создание мыслительного образа одной танцевальной фигуры в стандартном темпе (3-4 повторения)
3. Создание мыслительного образа танцевальной комбинации из 6 фигур в замедленном темпе (5-6 повторений)
4. Создание мыслительного образа танцевальной комбинации из 6 фигур в стандартном темпе (5-6 повторений)

Рекомендации при выполнении идеомоторной тренировки:

1. Ритмический рисунок мыслительной связи и реальных действий должен совпадать между собой.
2. Чем более детализированное воображение, тем эффективнее идеомоторная тренировка.
3. Полное погружение в мыслительные образы представления двигательных действий
4. Помните, что перед каждой тренировкой мышцам требуется отдых для восстановления.
5. Разнообразьте свою тренировку. Идеомоторная тренировка может быть достаточно монотонной, поэтому важно использовать различные средства и методические приёмы для достижения выполнения одних и тех же упражнений, но уже на новом уровне.



Организация и методы исследования.

Данная тренировка включена в основную часть тренировочного занятия. В данном эксперименте применялась танцевальная композиция танца “самба”, фигуры которой соответствуют открытому классу танцевания.

После применения данного метода была проведена практическая часть, где спортсмены демонстрировали данную композицию в формате реального времени.

От каждого спортсмена требовалось выполнить набор двигательных действий под музыкальное сопровождение с максимально приближенной техникой, музыкальностью и амплитудой исполнения.

С целью апробации разработанных средств была проведена экспертная оценка выявления степени исполнения танцевальной композиции по результатам применения идеомоторной тренировки. Оценивание производили двое судей квалификации “судья всероссийской категории”. Подсчет оценок проводился по 5-ти бальной системе. Экспертная оценка качества исполнения танцевальных композиций проводилась в танцевальном зале до применения идеомоторной тренировки 6 января 2023 года и после применения 6 апреля 2023. Танцевальная композиция танца “самба” была составлены с упором на сложные элементы открытого класса танцевания. Композиция танца самба для проверки эффективности методики включала в себя *6 танцевальных фигур (40 секунд)* музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый, 48-52 удара в минуту.

Два эксперта оценивали качество исполнения танцевальной композиции по трем компонентам: техника исполнения танцевальных фигур, музыкальность и амплитуда исполнения танцевальной композиции. Оценивание проводилось по 5-ти бальной системе. Оценка экспертов представлена в таблице 1.

Результаты исследования.

Таблица 1 – Экспертная оценка качества исполнения танцевальных композиций до и после применения идеомоторной тренировки

Критерии экспертного оценивания	Результаты экспертного оценивания			
	До эксперимента		После эксперимента	
	M±m	V%	M±m	V%
Техника исполнения танцевальных фигур	3,4±0,16	15	4,1±0,27	18
Музыкальность	3,2±0,2	19,7	4,0±0,29	23,5
Амплитуда	2,5±0,4	50,7	4,0±0,36	28,6

Исходя из полученных данных, можно увидеть, что после применения идеомоторной тренировки были получены достаточно высокие оценки.

По результатам таблицы 2 можно увидеть, что наблюдается значительный прирост после применения идеомоторной тренировки. Показатели увеличиваются, результаты достоверны.

Лучшая оценка наблюдается в компоненте “Амплитуда” от  $2,5 \pm 0,4$  до  $4,0 \pm 0,36$  (прирост 60 %), это связано в первую очередь с тем, что многие спортсмены ориентированы на амплитуду, особенно юноши спортсмены, так как современные тенденции танцевального спорта выделяются большими амплитудными движениями. Также наблюдается высокий прирост в одном из главных компонентов “Музыкальность” от  $3,2 \pm 0,2$  до  $4,0 \pm 0,29$  (прирост 25%), “Техника исполнения танцевальных фигур” от  $3,4 \pm 0,16$  до  $4,1 \pm 0,27$  (прирост 20,5%).

### Выводы

Таким образом, опираясь на результаты полученных данных можно сделать вывод, что эксперимент был проведен успешно. У испытуемых наблюдается высокий прирост после применения идеомоторной тренировки.

Эффективность разработанных методических приемов, направленных на качество исполнения танцевальных фигур у спортсменов экспериментальной группы подтверждена.

Для повышения качества исполнения танцевальных фигур необходимо включать дополнительные методические приемы в тренировочный процесс

Таблица 2 – Сравнение полученных результатов до и после применения идеомоторной тренировки

№ компонента	M±m		W	p	Прирост (%)
	До эксперимента	После эксперимента			
1	$3,4 \pm 0,16$	$4,1 \pm 0,27$	2,26	$\leq 0,05$	20,5
2	$3,2 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,29$	2,47	$\leq 0,05$	25
3	$2,5 \pm 0,4$	$4,0 \pm 0,36$	2,84	$\leq 0,05$	60

Примечания: №1 Техника исполнения танцевальных фигур. №2 Музыкальность. №3 Амплитуда.

занимающихся, с учетом возрастных особенностей и класса танцевания спортсменов. Идеомоторную тренировку необходимо включать в тренировочный процесс как минимум 3 раза в неделю и в предсоревновательный период 4 – 5 раз в неделю для большего эффекта в психологической подготовке, что позволит спортсмену уверенно чувствовать себя на паркете.

### Список литературы

1. Дикая, Д. А. Общая психологическая подготовка в спортивной аэробике / Д. А. Дикая // Наука-2020. – 2021. – № 8(53). – С. 190-195. – EDN HVLF7T.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, **2018**. - 352 с.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, **2019**. - **370** с.
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] // Особенности идеомоторной тренировки в фигурном катании. 2016. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-ideomotornoy-trenirovki-v-figurnom-katanii/viewer>  
(дата обращения: 05.04.2023)
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] //Идеомоторная тренировка. 2011. <https://monographies.ru/ru/book/section?id=9714>  
(дата обращения: 29.03.2023)

УДК 796.41

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕШИХ  
ГИМНАСТОК-ЮНИОРОК МИРА И РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК В  
УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ

Сомкин А.А.

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,  
Россия, г. Санкт-Петербург

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE WORLD'S STRONGEST  
FEMALE JUNIOR GYMNASTS AND RUSSIAN GYMNASTS RESULTS  
UNDER INTERNATIONAL SANCTIONS

Somkin A.A.

St. Petersburg State University of Film and Television,  
Russia, St. Petersburg

Аннотация: В статье был проведён сравнительный анализ результатов, которые показали сильнейшие сборные команды на 2-м чемпионате мира среди юниоров 2023 года и лучшие молодые гимнастки из сборной России по итогам национального первенства. Особое внимание в работе уделено сравнению итоговых результатов абсолютной чемпионки мира среди юниорок Харуки Накамуры (Япония) и российских гимнасток, которые отстранены от всех официальных международных турниров из-за санкций.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, 2-й чемпионат мира среди юниоров, первенство России, международные санкции.

Annotation: The article conducted a comparative analysis of the results shown by the strongest national teams at the 2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships in 2023 and the best young gymnasts from the Russian national team following the results of the national championships. Special attention is paid to the comparison of the all-around junior world champion Haruka Nakamura

(Japan) final results and Russian gymnasts who are suspended from all official international tournaments due to sanctions.

Key words: women's artistic gymnastics, 2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships, Junior Russian Championships, international sanctions.

### Введение

Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) приняла решение регулярно проводить – один раз в два года – чемпионаты мира среди юниоров по мужской и женской спортивной гимнастике [6]. В данных чемпионатах могли принимать участие гимнасты 16–17 лет и гимнастки 14–15 лет, которые представляли свои национальные федерации гимнастики. Первый чемпионат мира среди юниоров ФИЖ организовала и провела в 2019 году в Дьёре (Венгрия) [3]. На этом чемпионате большого успеха добились гимнастки сборной команды России. В её состав входили: Виктория Листунова, Владислава Уразова и Елена Герасимова. Сборная России выиграла командное первенство. В абсолютном личном первенстве чемпионкой мира стала В. Листунова, Вл. Уразова завоевала серебряную медаль, а Е. Герасимова заняла пятое место. Кроме того, наши гимнастки выиграли «золото» на отдельных видах многоборья: Вл. Уразова – брусья; Е. Герасимова – бревно; В. Листунова – вольные упражнения [1]. Здесь необходимо отметить, что все три эти гимнастки успешно выступают и на «взрослом помосте». В. Листунова и Вл. Уразова стали в составе сборной команды России чемпионками XXXII Олимпийских игр 2021 года в Токио.

Следующий чемпионат мира среди юниоров должен был пройти в 2021 году. Однако из-за пандемии коронавируса COVID-19 данный турнир был отменён. Поэтому следующий 2-й чемпионат мира состоялся только в 2023 году в Анталии (Турция). Однако практически за год до этого 24 февраля 2022 года Российская Федерация начала проводить специальную военную операции на территории Украины. Как следствие этого события Международный Олимпийский Комитет (МОК) рекомендовал отстранить российских спортсменов от участия в международных соревнованиях. Данное отстранение коснулось не только взрослых гимнастов, но также и юниоров. Кроме того, на 84-м Конгрессе ФИЖ, который прошёл 11–12 ноября 2022 года в Стамбуле, был одобрен новый Устав Федерации. Он вступил в силу с 01 января 2023 года. В частности, в этот новый Устав была включена Статья 13.3 – «Экстраординарные события» [4]. В данной статье говорилось о приостановке прав тех национальных федераций, чьи страны вызвали так называемое «экстраординарное событие», например, войну, до тех пор, пока этого будут требовать разумные обстоятельства. Отсюда следовало, что гимнасты из России, а также и из Белоруссии до полного урегулирования конфликта на Украине не получают возможности принимать участия в любых соревнованиях, санкционированных ФИЖ, в том числе и юниорского уровня. В связи с этим юниорская сборная России была не допущена к участию во 2-

м чемпионате мира 2023 года. В связи с этим, чтобы определить уровень мастерства юных российских гимнасток, ближайшего резерва национальной сборной команды, необходимо было провести сравнение их результатов на «внутренних» соревнованиях с теми результатами, которые показывали сильнейшие юниорские сборные мира на основных турнирах 2023 года. Это 2-й чемпионат мира среди юниоров (2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships) и 16-й чемпионат Азии среди юниоров (Junior Artistic Gymnastics Asian Championships).

Организация и методы исследования. При подготовке статьи были использованы такие методы исследования как:

– анализ материалов, изложенных на официальных веб-сайтах: ФИЖ ([gymnastics.sport](http://gymnastics.sport)); Азиатского союза гимнастики ([agu-gymnastics.com](http://agu-gymnastics.com)); Федерации спортивной гимнастики России ([sportgymrus.ru](http://sportgymrus.ru)).

– анализ официальных протоколов результатов соревнований 2023 года: 2-й чемпионат мира среди юниоров в Анталье (Турция); первенство России в Пензе; 16-й чемпионат Азии среди юниоров в Сингапуре, международные соревнования «Игры вызова легенд» в Екатеринбурге.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проходил анализ и дальнейшее обобщение официальных документов, пресс-релизов и комментариев, которые были представлены на официальных сайтах, в частности, МОК и ФИЖ после начала 24 февраля 2022 года специальной военной операции, проводимой Россией на территории Украины. В этих материалах основное внимание было уделено рассмотрению вопросов отстранения от официальных международных соревнований российских гимнасток. Второй этап исследования – это модельно-прогностический. На основе изучения официальных протоколов главных соревнований среди гимнасток-юниорок, как в мире, так и в России, было определено реальное возможное место, которое могла бы занять на 2-м чемпионате мира среди юниоров 2023 года «модельная» сборная команда России. Её состав был выявлен нами по итоговым результатам первенства России этого же года. Вместе с тем, проведено также сравнение результатов юниорской сборной команды России, выступавшей на международных соревнованиях «Игры вызова легенд» в Екатеринбурге, и сильнейшей на сегодняшний день юниорской сборной Японии на чемпионате Азии 2023 года в Сингапуре.

Результаты исследования. 2-й чемпионат мира среди юниоров был проведён с 29 марта по 02 апреля 2023 года в Анталье (Турция). В турнире приняло участие 36 сборных команд девушек-юниорок 2008–2009 года рождения. Команда состояла из трёх гимнасток. В общий командный зачёт засчитывалась сумма двух лучших оценок на каждом снаряде. Командное первенство определялось по результатам одного дня соревнований и без проведения предварительного квалификационного турнира. Результаты командного первенства представлены в таблице 1. В отсутствие на этом чемпионате мира российских гимнасток-юниорок основным претендентом на командное «золото» была сборная команда США. Однако американские

гимнастки крайне неудачно исполнили упражнения на бревне (13 место). В итоге они проиграли более двух баллов сборной команде Японии, которая достаточно неожиданно завоевала командное «золото», уверенно выступив на всех видах многоборья. Третье место заняла сборная команда Италии, уступив лишь только 0.202 балла американкам. Хотя следует отметить, что итальянские гимнастки тоже неудачно исполнили упражнения на бревне (10 место). Неожиданным можно назвать также и неудачное выступление на этом чемпионате сборной команды Китая. Набрав только 98.231 балла, китайские гимнастки сумели занять на турнире лишь шестое место [5].

Таблица 1- Сравнение результатов командного первенства 2-го чемпионата мира среди юниоров и российских гимнасток на первенстве России 2023 года

Страна					Сумма
2-й чемпионат мира среди юниоров (Анталья, Турция, 29.03-02.04.2023 г.)					
1 Япония	27.432 (2)	25.666 (2)	25.133 (2)	25.999 (1)	104.230
2 США	27.600 (1)	25.299 (3)	23.400 (13)	25.899 (2)	102.198
3 Италия	26.832 (3)	26.399 (1)	23.599 (10)	25.166 (4)	101.996
Первенство России (Пенза, 07.05-14.05.2023 г.)					
Россия (модель)	26.066	29.333	29.500	27.066	111.965

Примечание: в скобках указано место команды на данном снаряде.

Для определения «модельной» сборной команды России мы провели анализ результатов, показанных лучшими гимнастками-юниорками на национальном первенстве, проходившем с 07 по 14 мая 2023 года в Пензе. В качестве прогностической возможной «модели» определялась сумма результатов на каждом виде многоборья, которые показали две лучшие гимнастки (занявшие первое и второе место) в финале многоборья. Это Злата Осокина (Ленинградская область, Гатчина) и Екатерина Андреева (Чувашская Республика, Чебоксары). Как явно видно из таблицы 1, такая «модельная» сборная России могла бы на целых 7.735 балла опередить на чемпионате мира сборную команду Японии, выигравшую там «золото».

В личном первенстве на чемпионате мира основная борьба за первое место в многоборье проходила между двумя японскими гимнастками – это Харука Накамура (Haruka Nakamura) и Сара Ямагучи (Sara Yamaguchi), которые и заняли в итоге первое и второе место. Разрыв между ними был всего лишь 0.233 балла. Можно отметить, что обе японские гимнастки крайне неудачно исполнили свои опорные прыжки – соответственно 13 и 21 места. Бронзовую медаль в личном первенстве завоевала итальянская гимнастка

Катерина Гадди (Caterina Gaddi), «отметившаяся» достаточно неудачным исполнением на бревне – только 10 место (Таблица 2).

Для сравнения в таблице 2 приведены итоговые результаты в личном многоборье на первенстве России двух лучших гимнасток, завоевавших там «золото» и «серебро» – Зл. Осокиной и Е. Андреевой. Как видно из этой таблицы, российские гимнастки-юниорки превосходят своих зарубежных сверстниц на всех снарядах и, как итог, в сумме многоборья. Наиболее внушительное преимущество наблюдается в упражнениях на брусьях и бревне. В таком «заочном» турнире наша чемпионка Зл. Осокина могла бы превзойти абсолютную чемпионку мира Х. Накамуру на целых 4.367 балла в многоборье, а Е. Андреева – на 4.068 балла.

Таблица 2 - Сравнение результатов личного первенства 2-го чемпионата мира среди юниоров и российских гимнасток на первенстве России 2023 года

Гимнастка, страна					Сумма
2-й чемпионат мира среди юниоров (Анталья, Турция, 29.03-02.04.2023 г.)					
1 Накамура Х.(JPN)	12.800 (13)	12.833 (4)	13.266 (2)	12.866 (4)	51.765
2 Ямагучи С.(JPN)	12.233 (21)	12.900 (3)	13.333(1)	13.066 (2)	51.532
3 Гадди К.(ITA)	13.000 (7)	13.366 (1)	11.900 (10)	12.633 (5)	50.899
Первенство России (Пенза, 07.03-14.05.2023 г.)					
1 Осокина З.	13.266	14.233	14.900	13.733	56.132
2 Андреева Е.	12.800	15.100	14.600	13.333	55.833

Примечание: в скобках указано место гимнастки на данном снаряде.

Далее проведём сравнение результатов, показанных, соответственно, на 2-м чемпионате мира и первенстве России гимнастками-юниорками, которые выиграли золотые медали в отдельных видах многоборья.

Опорный прыжок:

- Миа Джулиана Маинарди (Mia Giuliana Mainardi, ARG) – 13.383;
- Злата Осокина – 13.283.

Разновысокие брусья:

- Катерина Гадди (Caterina Gaddi, ITA) – 13.600;
- Екатерина Андреева – 14.766.

Бревно:

- Ю Ханью (Yu Nanyue, CHN) – 13.133;
- Ксения Горшкова (Кузбасс, Ленинск-Кузнецкий) – 13.766.

Вольные упражнения:

- Джулия Перотти (Giulia Perotti, ITA) – 12.900;
- Людмила Рощина (Краснодарский край, Анапа) – 13.933.

Следовательно, не только в командном и абсолютном первенстве российские гимнастки превосходят сильнейших в мире юниорок, но также и практически на всех отдельных видах многоборья. Исключением здесь является лишь только опорный прыжок. Можно отметить, что у гимнасток основного состава сборной команды России данный вид многоборья также не является так называемым «ударным», что связано в первую очередь с тем обстоятельством, что все они пока не владеют двумя равноценными прыжками «конкурентной трудности» на международной арене.

Для сравнения выступлений сильнейшей в мире юниорской сборной команды Японии и юниорской сборной России были выбраны два турнира:

- во-первых, 16-й чемпионат Азии среди юниоров, проходивший с 10 по 13 июня 2023 года в Сингапуре;

- во-вторых, международные соревнования «Игры вызова легенд», прошедшие с 29 марта по 02 апреля 2023 года в Екатеринбурге.

В обоих соревнованиях был одинаковый регламент определения лучшей команды. В каждой из команд выступало по четыре гимнастки на каждом виде многоборья. В общий зачёт учитывались по три наивысшие оценки на каждом снаряде. На 16-м чемпионате Азии среди юниоров в командном турнире в общей сложности приняло участие восемь команд девушек из Японии, Китая, Китайского Тайбэя, Республики Корея (Южной Кореи), Узбекистана, Сингапура, Малайзии и Казахстана. Именно в таком порядке они и расположились в итоговом командном первенстве. Золотые медали командного первенства выиграли, как и на 2-м чемпионате мира, японские гимнастки, которые опередили сверстниц из Китая на 0.85 балла. Причём своего преимущества сборная команда Японии достигла только благодаря лучшему выполнению лишь одного вида – это опорный прыжок (Таблица 3). Бронзовые медали завоевала сборная команда Китайского Тайбэя, уступив более пяти баллов китайским гимнасткам [2].

В международных соревнованиях «Игры вызова легенд» 2023 года по всем известным обстоятельствам приняли участие только две сборные команды девушек-юниорок – из России и Республики Беларусь. В итоге уверенную победу одержали российские гимнастки. В составе команды России были четыре спортсменки: Л. Рощина, Зл. Осокина, Е. Андреева, а также Анастасия Бедрина (Великий Новгород). Уверенно исполнив все виды многоборья, сборная команда России почти на 20 баллов опередила команду гимнасток Республики Беларусь (Таблица 3).

Таблица 3- Сравнение результатов командного чемпионата Азии среди юниоров и юниорской сборной России на международных соревнованиях «Игры вызова легенд» 2023 года



Страна					Сумма
16-й чемпионат Азии среди юниоров (Сингапур, 10.06-13.06.2023 г.)					
1 Япония	38.300	36.650	38.850	37.650	151.450
2 Китай	37.250	36.750	39.100	37.500	150.600
3 Китайский Тайбэй	37.250	33.950	38.700	35.650	145.500
«Игры вызова легенд» (Екатеринбург, 29.03-02.04.2023 г.)					
1 Россия	39.232	45.399	40.832	40.598	166.061
2 Беларусь	36.566	37.932	35.532	36.799	146.829

Как видно из таблицы 3, в своеобразном «дистанционном» турнире юниорская сборная России смогла опередить сильнейшую в Азии команду Японии на целых 14.611 балла, а сборной команде Республики Беларусь удалось бы занять на чемпионате Азии почётное третье место. Подобное сравнение позволяет сделать предположение о возможном переходе наших национальных федераций из Европейского в Азиатский союз гимнастики.

В личном первенстве на чемпионате Азии, так же как на прошедшем чемпионате мира, победу одержала Харука Накамура из Японии, хотя и с более низким результатом – 51.500 балла (Таблица 4). Кроме того, она выиграла соревнования на разновысоких брусьях (13.633 балла) и вольных упражнениях (12.700 балла). Чемпионкой «Игр вызова легенд» стала Людмила Рощина. В их «заочном споре» с чемпионкой Азии, российская гимнастка опередила свою японскую сверстницу на целых 4.698 балла.

Таблица 4- Сравнение результатов победительниц чемпионата Азии среди юниоров и международных соревнований «Игры вызова легенд» 2023 года

Страна					Сумма
16-й чемпионат Азии среди юниоров (Сингапур, 10.06-13.06.2023 г.)					
Накамура Харука	12.800	13.250	12.550	12.900	51.500
«Игры вызова легенд» (Екатеринбург, 29.03-02.04.2023 г.)					
Рощина Людмила	13.233	15.433	13.666	13.866	56.198

#### Заключение

Международная Федерация гимнастики (ФИЖ), начиная с 2019 года, проводит чемпионаты мира по спортивной гимнастике среди юниоров. К данным турнирам допускаются девушки-гимнастки 14–15 лет, которые, как предполагается, являются ближайшим резервом для сборных команд своих

стран. Поэтому не случайным является факт, что российские гимнастки В. Листунова и Вл. Уразова сначала выиграла золотые медали на 1-м чемпионате мира среди юниоров 2019 года в Дьёре, а затем через два года завоевали командное «золото» на XXXII Олимпийских играх в Токио. Так как в 2021 году ФИЖ не стала проводить очередной чемпионат мира среди юниоров в связи с пандемией коронавируса COVID-19, то 2-й чемпионат мира был организован только в 2023 году в Анталье. Однако в связи со сложившейся международной обстановкой сразу после начала 24 февраля 2022 года Россией специальной военной операции на территории Украины, российские и белорусские гимнастки были отстранены ФИЖ от всех официальных соревнований, проходящих под её эгидой.

Чтобы определить реальный уровень мастерства сильнейших в мире гимнасток-юниорок и их российских сверстниц, проведён сравнительный анализ результатов показанных, с одной стороны, на 2-м чемпионате мира среди юниоров и 16-м чемпионате Азии среди юниоров, с другой стороны, на первенстве России и международных соревнованиях «Игры вызова легенд». Итоговые результаты командного и личного турниров, а также и на отдельных видах многоборья демонстрируют уверенное доминирование российских гимнасток-юниорок над своими зарубежными сверстницами по всем показателям. Так, если бы сборная команда России была допущена ко 2-му чемпионату мира среди юниоров, то наши гимнастки претендовали бы на все шесть разыгранных там золотых медалей. Кроме того, в рамках идущих дискуссий о возможном переходе национальных федераций, как России, так и Республики Беларусь из Европейского союза гимнастики (European Gymnastics) в Азиатский союз гимнастики (Asian Gymnastics Union) можно утверждать следующее. Российские гимнастки-юниорки были бы основными претендентками на все золотые медали на чемпионате Азии, а юниорская сборная Республики Беларусь могла бы претендовать на призовое место в командном первенстве. Однако, пока выход гимнасток наших стран на международную арену достаточно проблематичен.

#### Список литературы:

1) Сомкин А.А. Сравнительный анализ результатов российских гимнасток и гимнастов на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров 2019 года в Дьёре / А.А. Сомкин // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. С. 71–76.

2) Asian Gymnastics Union. Results Book (Media). Junior Artistic Gymnastics Asian Championships, Singapore, 10th – 12th June, 2023. – AGU, 2023. 138 p.

3) Fédération Internationale de Gymnastique. Preview. 1st FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships 2019 in Győr, Hungary // World of Gymnastics, 2019. NR. 87 (June 2019), pp. 32–37.

4) Fédération Internationale de Gymnastique. Statutes. Edition 2023. Valid from 1st January 2023. – Lausanne: FIG, 2022. 52 p.

5) Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships, Antalya (TUR), 29 March – 2 April, 2023. – Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. 253 p.

6) Fédération Internationale de Gymnastique. Technical Regulations 2023, Sections 1–7. – Lausanne: FIG, 2022. 136 p.

УДК 5527

## ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кенжалиева А.Р., Маннапова Н.И.

Астраханский государственный технический университет,  
Россия, г. Астрахань

## THE IMPORTANCE OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Kenzhalieva A.R., Mannapova N.I.

Astrakhan State Technical University, Russia, Astrakhan

**Аннотация:** В статье рассмотрены основные аспекты, понятия, составляющие и средства физического воспитания. Особое внимание уделяется влиянию физического воспитания, а именно его средств на развитие основных систем организма человека. Обозначены некоторые проблемные вопросы, связанные с процессом физического воспитания, а также предложены пути их решения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, личность.

**Annotation:** The article deals with the main aspects, concepts, components and means of physical education. Particular attention is paid to the impact of physical education, namely its means on the development of major systems of the human body. Some problematic issues associated with the process of physical education are outlined, as well as suggested ways to address them.

**Key words:** physical education, physical development, personality.

### Введение

В современном мире активно развивается внедрение гаджетов, различной техники во все сферы деятельности, злоупотребление которыми способно нанести вред физическому, умственному, а также психологическому состоянию людей.

Сейчас каждый человек, начиная с малого возраста, пользуется телефонами, компьютерами, телевизорами, забывая про игры на свежем воздухе, про спорт, активный и подвижный образ жизни.

Последствиями такого образа жизни могут стать серьезные проблемы, связанные с разными аспектами развития человека, например, с психологическим и эмоциональным фоном человека (это могут быть раздражительность, перепады настроения, тревожность, депрессия,

импульсивность, невозможность контролировать своё поведение и многое другое), с проблемами со здоровьем (зачастую малоподвижный образ жизни может привести к набору веса, ожирению, снижению иммунитета, задержкам развития, а также истощению организма, связанным, например, с недосыпанием).

В связи с тем, что каждая личность нуждается в реализации своего духовного и биологического потенциала, необходимость внедрения процесса физического воспитания в учебный, педагогический процесс и иные сферы продолжает оставаться актуальной.

### Организация и методы исследования

Физическое воспитание представляет собой процесс, направленный на формирование физической культуры личности человека, а именно на приобретение им навыков, связанных с двигательной системой, возможностью управления своими движениями и т.д.

Помимо вышеперечисленного положительное влияние такой вид воспитания оказывает и на повышение выносливости, силы, быстроты, сохранение и укрепление здоровья человека, а также прививает здоровый образ жизни. [1]

Стоит помнить о том, что каждый человек имеет физические качества с самого рождения, но их нужно развивать и совершенствовать ещё на протяжении всей жизни. Это можно заметить на примере младенцев, которые, например, способны двигаться, поднимать свои ноги. С самого рождения и они подвергаются физическому воспитанию со стороны родителей, они делают с ребенком зарядку, массажи, тем самым способствуют развитию его двигательных способностей.

В процессе физического воспитания важную роль играют такие понятия, как физическое развитие, подготовка и совершенство, а также спорт.

Рассмотрим данные понятия.

Физическое развитие представляет собой процесс роста и развития организма, при котором основополагающими показателями выступают: развитие телосложения и физических качеств, а также показатели здоровья.

То есть при физическом развитии учитываются изменения массы тела, роста, осанка; изменения различных систем организма; выносливость, скорость, сила, ловкость и многое другое.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на усовершенствование и поддержание развития физических качеств человека с помощью физических нагрузок (упражнений).

Важно отметить, что в зависимости от определённых показателей и факторов человеку назначается один из видов подготовки. Так, общую подготовку назначают для комплексного, всестороннего развития человека, для увеличения физической работоспособности, укрепления основных систем организма. При этом используются физические упражнения, которыми могут

выступать, например, бег, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры, различные виды спорта и т.д.

В отличие от основной, специальная подготовка узконаправлена. При данном виде физической подготовки основной целью считается усовершенствование физических качеств для занятий определенным видом спорта. Так легкоатлеты преимущественно занимаются именно бегом, при этом не забывая про другие физические нагрузки, например, растяжку.

Понятие физическое совершенство указывает на высшую степень физической подготовленности человека, которая определяется такими показателями, как развитое телосложение, крепкое здоровье, развитые физические качества и т.д.

Спорт тоже является понятием физического воспитания человека, так как в его процессе зачастую проводятся соревнования, целью которых считаются сравнение и определение возможностей человека, исходя из условий и критериев оценивания. Для участия в соревнованиях участник проходит специальную подготовку, направленную на получение хороших результатов и наград.

Физическое воспитание влияет не только на развитие физических качеств, но и на другие аспекты человеческого развития.

Например, физическое воспитание играет неотъемлемую роль в плане развития моральных, умственных, трудовых и иных качеств.

Физическая деятельность дисциплинирует человека, помогает раскрыться в проявлении таких качеств, как сила воли, смелость, решительность и т.п. Помимо этого физическое воспитание способно сблизить и научить работе в коллективе, к примеру, за счёт проведения командных игр.

В плане развития и стойкости умственной работоспособности физическая подготовленность является важным звеном. Не сложно заметить, что, занимаясь физической деятельностью, развиваются и интеллектуальные качества, как сосредоточенность, сообразительность, быстрота мышления.

Развитие трудовых качеств в процессе физического воспитания заключается в том, что во время усовершенствования личностных качеств, повышается и уровень подготовки человека к жизни, к труду. В процессе обучения, участия в соревнованиях за счёт мотивации человека к достижению целей и хороших результатов, а также систематического выполнения упражнений, в нём воспитываются трудолюбие, целеустремленность, которые необходимы и в трудовой деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что существуют принципы физического воспитания, направленные на развитие качеств и сфер деятельности, которые были описаны выше.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности основывается на строгом соблюдении единства сторон воспитания, а также на обеспечении общей физической подготовленности.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни связан с преимущественным формированием тех качеств, которые необходимы

человеку для комфортной жизни и способны подготовить его к труду и обороне.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания связан с применением средств и мер физического воспитания, имеющих ценность в плане оздоровления; с распределением нагрузок в соответствии с определенными нормами; с обеспечением постоянного медицинского и педагогического контроля и многим другим. [2]

Существуют средства физического воспитания, такие как физические упражнения, гимнастика, распорядок дня, игры, спорт и т.п.

Все они влияют на многие сферы деятельности, а также системы организма человека.

Остановимся на том, что не было рассмотрено ранее.

Чаще всего гимнастика в процессе физического воспитания используется базовая. Польза гимнастики состоит в развитии пластичности, координации, двигательного аппарата; в укреплении осанки; в тренировке мышц и многом другом.

Помимо базовой гимнастики в процессе физического воспитания важно и развитие гигиенической гимнастики, которая включает в себя физминутки, зарядку, а также активную подвижную деятельность на переменах, перерывах. Это важно для снижения усталости, утомления, перенапряжения.

Распорядок дня также очень важный элемент воспитания, оказывающий положительное влияние на развитие человека. При правильной организации дня процесс оптимизации физического развития, повышения работоспособности эффективнее. В режим дня входят и организация сна, отдыха, приемов пищи, двигательной активности и многое другое. Всё это благоприятно сказывается на спокойствии, продуктивности, восстановлении сил, развитии физической активности, укреплении иммунитета и т.д. Помимо этого режим дня формирует самоконтроль, дисциплинированность.

Ещё одним средством физического воспитания является спорт. Он выступает средством контроля в сфере обеспечения здоровья и гармонического развития личности и стимулирует физическое совершенство.

Игры же позволяют проявлять индивидуальные характеристики, инициативы; учат оказывать взаимную поддержку, помощь, а ещё прививают людям командную работу.

Важно помнить и о методах физического воспитания, которые разделяются на специфические и общепедагогические. К специфическим методам относят строгое выполнение регламентированных упражнений, учитывающих интенсивность нагрузки, порядок выполнения упражнений, индивидуальные характеристики людей и иные факторы; а также игровой и соревновательный подходы к физическому воспитанию. А общепедагогические методы включают в себя приемы словесного воздействия на занимающихся и наглядную демонстрацию физических упражнений. Для

наиболее эффективного воздействия на физическое развитие человека оптимально сочетать оба вышеперечисленных метода. [3]

#### Результаты исследования

Рассмотрев различные аспекты физического воспитания и его значимость, стоит отметить, что необходима выработка системы управления физическим воспитанием. Немаловажную роль в процессе выработки данной системы играет стимуляция, мотивация людей к занятиям физической активностью, спортом; насыщение разнообразием интересного, несложного материала, дающего теоретические и методические знания.

Важно исключить метод принуждения в физическом воспитании, процесс должен стать источником лишь положительных эмоций, уроком познания себя, своих качеств и возможностей. Необходимо помогать людям, оказывать поддержку в преодолении трудностей и достижении результатов.

Таким образом можно привить человеку желание вести здоровый, активный образ жизни, а также убедить, что физическое воспитание является потребностью человека.

#### Вывод

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы: физическое воспитание – неотъемлемая часть жизни человека, каждая личность нуждается в реализации своего духовного и биологического потенциала, а недостаток физической активности влечет за собой череду серьезных проблем.

#### Список литературы:

- 1) Википедия: интернет-энциклопедия: сайт. - Сан-Франциско, 2001 – . – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 30.04.2023).
- 2) Климов В.М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе: учебное пособие/ Климов В.М., Айзман Р.И. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского государственного технического университета, 2020.
- 3) Вирабова А.Р. Здоровьесберегающее личностно-ориентированное образование в современных условиях: традиции, опыт, перспективы развития: монография/ Вирабова А.Р., Шклярова О.А. – Москва: Изд-во Пробел-2000, 2021.

УДК 796/799

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Иванова Е.Э.

Научный руководитель: Фёдоров И. Г., ст. преподаватель  
физического воспитания

Московский государственный лингвистический университет, г.  
Москва, Россия

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR GASTRIC ULCER  
AND DUODENAL ULCER

Ivanova E.E.

Supervisor of studies: Fedorov I.G., senior lecturer of Physical Education  
Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Аннотация: в статье рассмотрена проблема применения физических упражнений при наличии язвы желудка. В работе представлены задачи лечебной физкультуры при данном виде заболевания, а также принципы подбора необходимых упражнений. Представлен комплекс упражнений ЛФК, направленный на облегчение состояния и предотвращение обострений данных заболеваний.

Ключевые слова: ЛФК, язвенная болезнь, физические упражнения.

Annotation: the article considers the problem of the use of physical exercises in the presence of gastric ulcer. The paper presents the tasks of physical therapy for this type of disease, as well as the principles of selecting the necessary exercises. A set of physical therapy exercises aimed at alleviating the condition and preventing exacerbations of these diseases is presented.

Key words: therapeutic physical education, gastric ulcer, physical exercises.

### Введение

Болезни системы пищеварения занимают существенное место в клинической медицине. Заболевания органов пищеварения часто поражают людей наиболее трудоспособного возраста, обуславливая высокий показатель временной нетрудоспособности и инвалидности. В частности, данные болезни появляются у студентов, негативно влияя на их активность.

Вопрос лечебной физкультуры при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки очень важен. Многим молодым людям ставят этот диагноз. И врачи, в свою очередь, либо полностью освобождают от занятий спортом, либо ставят множество ограничений на физическую активность. Поэтому актуальность данного вопроса очень высока, так как человеку необходимо осуществлять хоть небольшую физическую нагрузку в повседневной жизни.

На мой взгляд, выбранная тема очень интересна и полезна, потому что большинство людей, страдающих данным заболеванием, просто прекращают заниматься спортом или максимально ограничивают физическую нагрузку в своей жизни.

### Организация и методы исследования

Патологические процессы желудочно-кишечного тракта находятся в теснейшей взаимосвязи между собой и обусловлены нарушением нервной регуляции. В результате нарушения секреторной функции развиваются гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и др., а при расстройстве моторной функции - колиты, запоры и др. [4]

Основными средствами лечения болезней органов пищеварения являются диетотерапия, лекарственные средства и подвижность (лечебная физическая культура (ЛФК), умеренные физические нагрузки и пр.). [5] ЛФК при этой патологии оказывает общетонизирующее действие, стимулирует



крово- и лимфообращение в органах брюшной полости, укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует нормализации моторной функции кишечника.

Результат воздействия физических упражнений зависит от ритма и темпа выполнения, от этапа их применения, продолжительности курса, а также от сочетания их с диетой и другими лечебными средствами.

Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки - хроническое заболевание, основным признаком которого является наличие язвы, которая появляется чаще всего на малой кривизне желудка или в начальной части двенадцатиперстной кишки. Развивается язвенная болезнь на фоне перенапряжения и истощения нервной системы, злоупотребления курением или алкоголем, а также на фоне хронического гастрита или других заболеваний органов пищеварения с последующими расстройствами со стороны нервной системы. [2]

При язвенной болезни, как правило, усилены секреторная и моторная функции желудка. Выделяется большое количество желудочного сока с повышенной кислотностью. [4] Этим обусловлены наиболее часто встречающиеся симптомы язвенной болезни - боли в животе и рвота. Боли обычно острые, непостоянные, но отличаются закономерной периодичностью: ранняя боль - вскоре после приема пищи, поздняя - через 3-4 часа, голодная - натощак (при язвах двенадцатиперстной кишки).

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки нередко может сопровождаться тяжелыми осложнениями: желудочным или кишечным кровотечением, перерастанием в злокачественную опухоль (с развитием ее на месте язвы). Язва также может резко деформировать желудок. Наблюдается обширный спаечный процесс вокруг язвы, сращение с желудком или двенадцатиперстной кишкой. Эти осложнения служат показанием к неотложному хирургическому лечению.

Теперь хотелось бы сказать пару слов о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных, а также профилактики различных заболеваний. [1] ЛФК используется для: повышения эффективности терапии больных, закрепления результатов, достигнутых в процессе лечения, ускорения выздоровления, предупреждения возможных осложнений.

Поговорим о лечебной физкультуре при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Метод ЛФК имеет ряд особенностей и признаков, которые существенно отличаются от всех других лечебных методов.

Лечебная физическая культура при лечении больных язвенной болезнью может содействовать улучшению регуляции корой больших

полушарий головного мозга всех функций желудочно-кишечного тракта и вегетативной нервной системы; нормализации обмена веществ и прочих процессов (уменьшение воспалительного процесса и ускорение регенерации - заживление язвы). А также ЛФК помогает уменьшить выраженность болезненных симптомов, встречающихся при язвенной болезни. [3]

Чтобы физические упражнения приносили Вам только пользу, помните, что они должны быть умеренными, индивидуально подобраны с помощью лечащего врача, а также запрещено заниматься физическими упражнениями при имеющихся ниже симптомах:

- свежая язва в остром периоде;
- язва, осложненная кровотечением;
- язва, осложненная стенозом в стадии декомпенсации;
- свежие массивные парапроцессы при пенетрации;
- выраженные диспепсические расстройства;
- сильные боли;
- общие противопоказания.

Стоит также определить задачи лечебной физкультуры при язвенной болезни и 12-перстной кишки. [5] К основным задачам ЛФК относят:

- нормализация нервно-психического тонуса;
- урегулирование торможения и возбуждения нервной системы;
- улучшение окислительно-восстановительных процессов, пищеварения, кровообращения и дыхания;
- противодействие застойным явлениям, спаечным процессам и прочим осложнениям;
- улучшение общего состояния больного;
- повышение проприоцептивной чувствительности и мышечной силы.

Существуют принципы подбора физических упражнений при язве желудка и заболевании 12-перстной кишки. Основной акцент гимнастики должен приходиться на дыхательные упражнения, нагрузку на мышцы брюшного пресса и разучивание техники произвольного сокращения и расслабления мышц. [5] Главное, чтобы тренировка не сбивала режим питания, предписанный врачом.

#### Результаты исследования

Перейдем к списку практических упражнений при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки и методике их выполнения. [2] На основе общих рекомендаций врачей я составила упражнения, которые помогут поддерживать и улучшить состояние пациента с данным диагнозом:

1. Исходное положение - сидя на стуле, руки перед грудью. Повороты в стороны с разведением рук. Темп средний. 6- 8 раз.

2. Исходное положение - сидя на стуле. Поочередное выпрямление ног. Темп средний. 8-10 раз.

3. Исходное положение - сидя. Руки вверх, согнуть левую ногу в колене - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 5-7 раз.

4. Исходное положение - сидя на стуле. Низкий присед -выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп средний. 6-8 раз.

5. Исходное положение - сидя, кисти рук на коленях. Развести колени в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 6-8 раз.

6. Исходное положение - сидя. По очереди сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. Темп средний. 6-8 раз.

7. Исходное положение - стоя у стула. По очереди выпады левой и правой ногой вперед. Темп медленный. 5-7 раз.

8. Исходное положение - стоя у стула. Отвести правую ногу вперед, руки вперед - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. То же с левой ноги. Темп средний. 6-8 раз.

9. Исходное положение - стоя. Шаг с левой ноги на стул. То же с правой ноги. Темп медленный. 5-7 раз.

10. Исходное положение - лежа. По очереди отведение правой и левой ног вверх. Темп средний. 6- 8 раз.

11. Исходное положение - лежа на правом боку, правая рука над головой. Сгибание левой ноги и отведение руки вверх. То же - на левом боку. Темп средний. 6-8 раз.

12. Исходное положение - на четвереньках. По очереди отведение ноги назад и руки вверх. Темп средний. 6-8 раз.

13. Исходное положение - лежа. По очереди сгибание и разгибание ног. Темп медленный. 5-7 раз.

14. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох, мышцы расслабить. Темп медленный. 4-6 раз.

15. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны влево и вправо, при этом одна рука идет вверх. Темп средний. 6-8 раз.

16. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. Темп медленный. 5-7 раз.

17. Исходное положение - стоя, руки к плечам. По очереди подъем рук вверх. Темп средний. 6-8 раз.

18. Ходьба на месте или по комнате. Дыхание равномерное. 30-60 с.

Также стоит выходить на прогулки на свежий воздух, производить незначительные физические нагрузки такие как ходьба, лыжи, гребля, велосипед. При возможности делать массаж спины живота и рук.

Заключение

В ходе проведённой работы я могу сделать следующие выводы:

- Основным средством при лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки является применение специальных лекарственных препаратов.

- Правильный подход к лечебной физкультуре при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки поможет улучшить состояние человека.

- Своевременный и правильный расчёт упражнений ЛФК поможет достичь положительного результата.

В заключении, хотелось бы сказать, что ЛФК способствует не только улучшению состояния больного, но оказывает и физиологическое воздействие. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной системы. Используя ЛФК и восстановив с ее помощью до "нормального" уровня и здоровье, и физическое состояние, затем можно начать заниматься другими видами спорта.

И не стоит забывать, что необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, используя его для укрепления здоровья.

#### Список литературы:

1. Л 54 Лечебная физическая культура. Учебное пособие /Е.В. Токарь. - Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. О.Ю. Ермилова. Воронеж, 2014. 14с.

3. Резе Андрей Геннадьевич «Лечебная физкультура» [Электронные ресурсы] – Режим доступа: [https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya\\_fizkultura/](https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya_fizkultura/)

4. Профилактика заболеваний органов пищеварения у студентов. Учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Ю.В. Кадочникова - 2010. - 87 с.

5. Махова Е.В. ЛФК при язвенной болезни желудка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://elena-makhova2005.narod.ru/1\\_51.html](http://elena-makhova2005.narod.ru/1_51.html)

УДК 377.1

### ЗАНЯТИЕ ВОЛЕЙБОЛОМ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ

Ибрагимова Д.Р.

Научный руководитель: ст. преподаватель Пескова Е.В.  
ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический  
Университет», Россия, Казань

Аннотация: Статья рассматривает важность занятий волейболом на занятиях по физкультуре в технических вузах. Волейбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов вузов. Он помогает развивать определенные качества, такие как координация, скорость, сила и

гибкость. Кроме того, волейбол может помочь в развитии командного духа, что может быть важным для студентов, которые будут работать в коллективах в свои будущие профессии.

Ключевые слова: волейбол, студент, физическая культура, координация, командный дух.

Abstract: The article examines the importance of volleyball lessons in physical education classes at technical universities. Volleyball is one of the most popular sports among university students. It helps to develop certain qualities, such as coordination, speed, strength and flexibility. In addition, volleyball can help in the development of team spirit, which can be important for students who will work in teams in their future professions.

Keywords: volleyball, student, physical culture, coordination, team spirit.

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов технических вузов. Это связано не только с интересом к данному виду спорта, но и с его полезностью для здоровья и укрепления тела. Волейбол - это игра, которая помогает развивать определенные качества, такие как скорость, сила, гибкость и координация. Он также учит студентов работать в команде, что может быть важно для их будущих карьерных достижений. В этой статье мы рассмотрим важность занятий волейболом на уроках физкультуры в технических вузах.

Волейбол — это быстрый и энергичный вид спорта. Он требует высокой скорости, быстрых реакций и хорошей координации. Занятия волейболом на уроках физкультуры позволяют студентам развивать эти качества. Кроме того, волейбол помогает улучшать силу и гибкость. Например, удары мяча требуют наличия хорошей мышечной силы, а прыжки требуют хорошей гибкости. Все это может помочь студентам быть лучшими в других видах спорта и общем физическом состоянии. Таким образом, занятия волейболом на уроках физкультуры в технических вузах являются не только интересными, но и очень полезными для студентов.

Как правило, в технических вузах занятия по физкультуре, в том числе и по волейболу, проходят в современных спортивных комплексах, оборудованных всем необходимым для проведения занятий.[2]

Обучение волейболу начинается с изучения основных правил игры, установки и разметки игрового поля, определения места игроков на поле и разбора техники выполнения базовых игровых приемов – подача, прием, передача, атака и блок. Затем переходят к выполнению комплексных упражнений, направленных на развитие скорости, силы, ловкости, гибкости и координации движений.[2]

В ходе занятий студенты знакомятся с такими элементами игры, как командная игра в защите и нападении, выполняют серию упражнений на повышение физических качеств и развитие техники игры. Особое внимание уделяется таким навыкам, как позиционирование и восприятие поля,

сообщение с партнерами и использование тактических ходов в процессе игры соперников.

В целом, занятия по физкультуре и волейболу в технических вузах представляют собой комплексный подход к занятиям спортивными упражнениями, направленный на развитие физических и спортивных навыков у студентов.

Волейбол — это динамичная игра, требующая физической выносливости, силы, координации и скорости реакции. Но помимо физических характеристик, для успешной игры в волейбол также важны определенные психологические качества, такие как концентрация, стратегическое мышление и коммуникативные навыки.[1]

Ниже представлены основные физические и психологические качества, которые необходимы студентам для игры в волейбол:

Физические качества:

1. Аэробная выносливость — это способность к длительной физической активности без усталости.

2. Сила — это способность поднимать, толкать и бросать мяч, а также выдерживать давление противника.

3. Гибкость — это способность свободно двигаться и исполнять различные движения без риска получения травм.

4. Скорость — это способность быстро реагировать на игровые ситуации и перемещаться по полю.

5. Координация — это способность эффективно контролировать движения тела и мяча.

Психологические качества:

1. Концентрация — это способность сосредоточиться на игровой ситуации и не отвлекаться на другие факторы.

2. Стратегическое мышление — это способность оценивать ситуации и принимать решения на основе наилучшей тактики.

3. Коммуникативные навыки — это способность эффективно общаться с партнерами по команде и координировать действия на поле.

4. Воля — это способность сохранять мотивацию и сосредоточенность, даже если игровая ситуация не складывается в нашу пользу.

5. Самоконтроль — это способность контролировать свои эмоции и управлять своим поведением, в том числе при неудачах или конфликтных ситуациях.

В целом, игроки в волейбол должны иметь баланс между физической и психологической подготовкой, чтобы достичь максимальной эффективности на поле и помочь команде выигрывать игры.[1]

Основные задачи по подготовке студентов в группе по волейболу могут включать в себя:

1. Техническая подготовка: освоение правильной техники передачи, атаки, подачи, блока и обороны.

2. Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации движений.

3. Тактическая подготовка: умение работать в команде, понимание тактики игры, формирование навыков общения на поле.

4. Психологическая подготовка: тренировка уверенности в себе, самодисциплины, концентрации внимания и стрессоустойчивости.

5. Обучение основам правил и этикету волейбола: знание правил игры, умение соблюдать этикет на игровом поле и сдача экзаменов на уровне участника и судьи.

6. Участие в соревнованиях: участие во внутренних и внешних турнирах, игры с другими группами и клубами.

7. Способствование формированию здорового образа жизни у студентов: оздоровительные мероприятия, формирование ценностей здорового образа жизни.[3]

Для исследования эффективности занятий волейболом в технических вузах был проведен опрос студентов, которые занимаются волейболом. Опрос был проведен с использованием анкеты, которая включала в себя вопросы о физическом состоянии студента до и после занятий волейболом, общих ощущениях во время занятий и мнении организации занятий.

В результате проведенного исследования было выяснено, что занятия волейболом положительно влияют на физическое состояние студентов. Они становятся более выносливыми и улучшается состояние сердечно-сосудистой системы. Студенты также отметили улучшение настроения и повышение энергии.

Результаты исследования показали, что занятия волейболом являются эффективным методом физической активности для студентов технических вузов. Они позволяют не только повысить физическую форму, но и улучшить настроение и душевное состояние. Более того, организация занятий волейболом в технических вузах позволяет развивать командный дух, которые необходим для работы в коллективе в будущем.

Таким образом, занятия волейболом в технических вузах является эффективным методом физической активности для студентов. Они помогают повысить физическую форму и улучшить настроение, а также развивают командный дух, что является важным для будущей работы в коллективе.

#### Список литературы:

1. Рунец В. В. Психология спорта. - М.: Советский спорт, 2003.
2. Леонов Ю.Е. Организация занятий волейболом. - СПб.: СОЦИС, 2005.
3. Данилов В.А. Физкультура и спорт в высшей школе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.

УДК 796

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Троц Н.В., Неповинных Л.А.

Петрозаводский государственный университет,

Россия, г. Петрозаводск

STUDENTS' ATTITUDE TO SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY

Trots N.V., Nepovinnih L.A.

Petrozavodsk State University, Russia, Petrozavodsk

Аннотация: Спортивные мероприятия являются эффективным средством физического развития человека и укрепления здоровья, но также он влияет на другие отрасли быденной жизни, такие как развитие и формирование психических навыков и качеств людей.

Ключевые слова: спорт, мероприятия, образование, студент, отношение.

Annotation: Sports activities are an effective means of human physical development and health promotion, but it also affects other areas of everyday life, such as the development and formation of mental skills and qualities of people.

Key words: sport, events, education, student, attitude.

## Введение

Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Ключевая деятельность учащегося - образовательный труд, процесс подготовки к которому стал видом трудоемкой и напряженной умственной деятельности. Систематические тренировочные занятия играют значительную роль в становлении личности, формировании физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в разнообразных сферах жизнедеятельности. Физическая культура является одним из эффективных средств увеличения трудоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности [1].

В данной статье рассматривается отношение студентов к различным спортивным мероприятиям, проводимых в высшем учебном заведении.

## Организация и методы исследования

Контрольной группой для исследования были выбраны студенты 4 курса направления подготовки «Информационные системы и технологии». Данная группа выбрана по причине того, что дисциплина «Физическая культура и спорт» закончена, а студенты за время обучения могли поучаствовать в большинстве спортивных мероприятий университета.

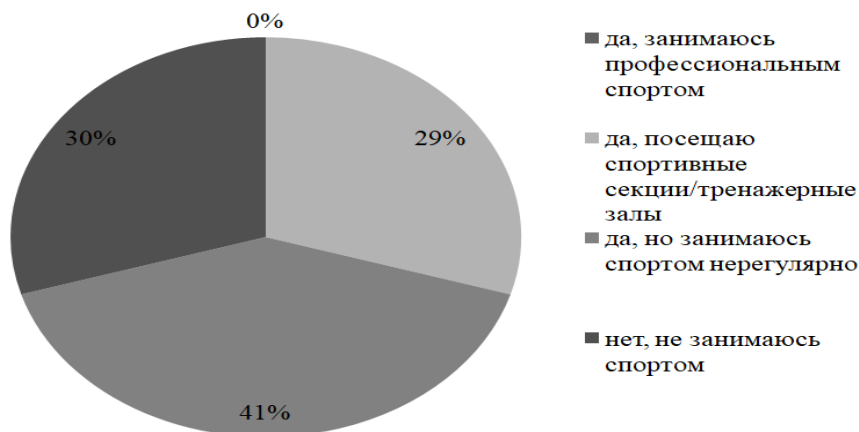
Опрос проводился с помощью анонимного анкетирования в онлайн-формате, где студентам был задан ряд вопросов, связанных с влиянием спортивных состязаний на их жизнь. В ходе анкетирования было предложено выбрать только один ответ, наиболее точно отражающий позицию анкетлируемого.



Результаты исследования: С помощью анкетирования была получена следующая статистика ответов от 27 откликнувшихся студентов.

На вопрос №1 «Считаете ли Вы себя спортивным человеком?» были получены ответы, представленные в диаграмме 1.

**Считаете ли Вы себя спортивным человеком?**

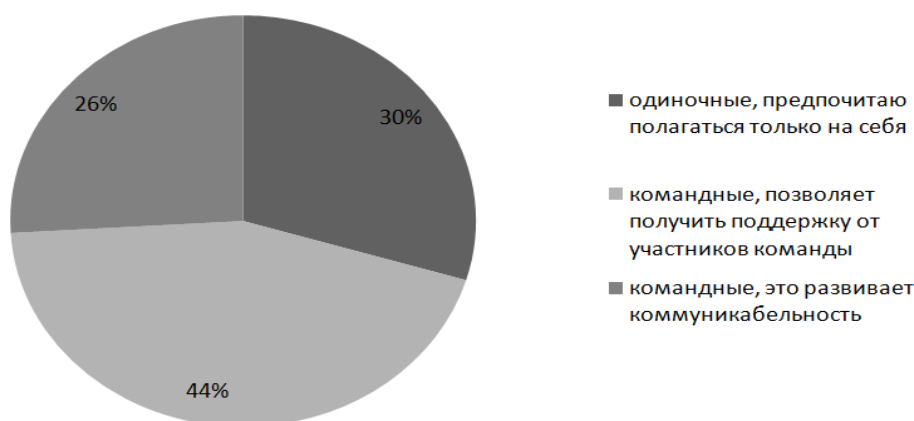


*Диаграмма 1*

Исходя из этого можно сделать предварительный вывод о том, что на любительском уровне различными видами спорта так или иначе занимаются 70% учащихся. При этом 30% не изъявляют желания заниматься спортом вообще.

На вопрос №2 «Какие виды спорта Вы предпочитаете (командные или нет) и почему?» были получены ответы, представленные в диаграмме № 2.

**Какие виды спорта Вы предпочитаете и почему?**



*Диаграмма 2*

Подавляющее большинство учащихся – 70% предпочитают командные виды спорта, подчеркивая, что это помогает развивать коммуникабельность и чувствовать «плечо друга».

На вопрос №3 «В мероприятиях по скольким видам спорта Вы принимали участие во время учебы в университете?» были получены ответы, представленные в диаграмме № 3.

### В мероприятиях по скольким видам спорта Вы принимали участие во время учебы в университете?

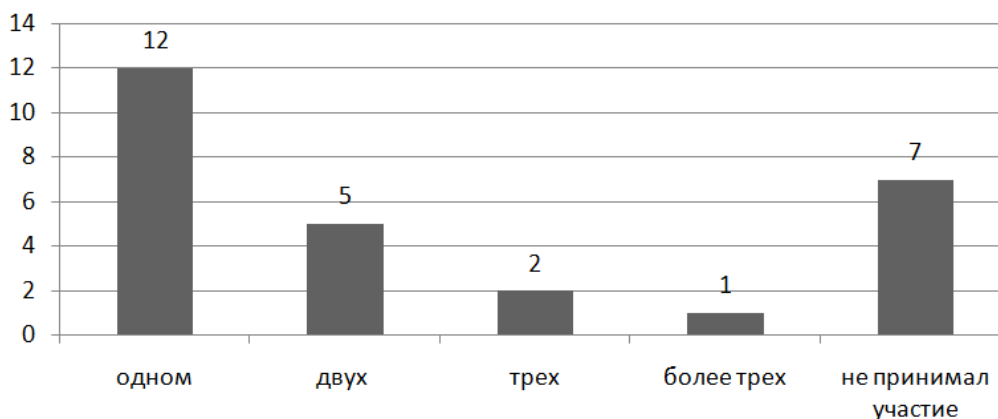


Диаграмма 3

Большинство – 44% учащихся заинтересованы только в одном виде спорта. Всего 3% учащихся настолько заинтересованы в различных видах активности, что приняли участие в мероприятиях по более чем трех видам спорта. Настораживающим выглядит то, что 26% учащихся ни разу за время обучения не принимали участие в спортивных мероприятиях.

На вопрос №4 «Что дает Вам участие в спортивных мероприятиях в университете» были получены ответы, представленные в диаграмме 4.

### Что дает Вам участие в спортивных мероприятиях в университете?

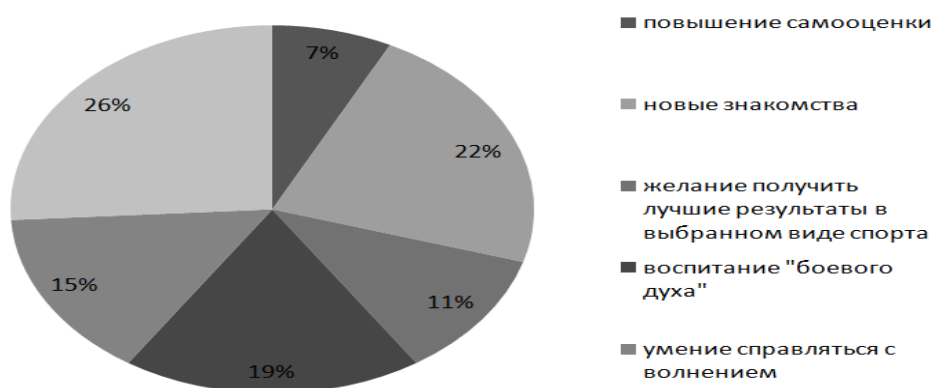


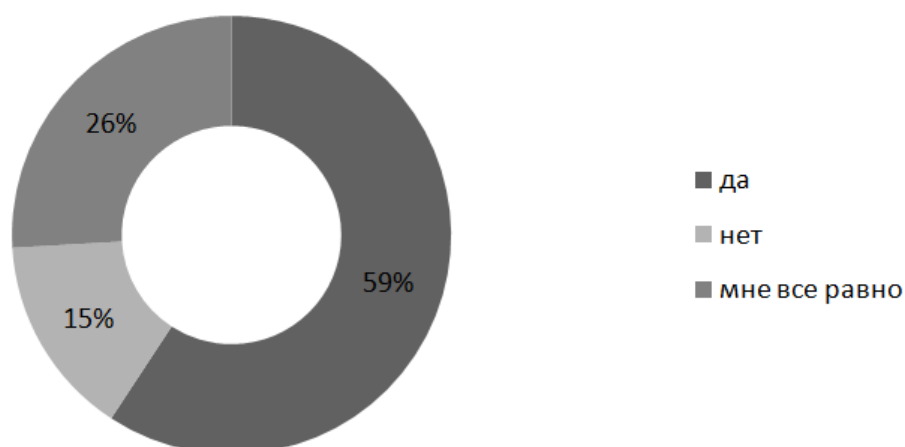
Диаграмма 4

Исходя из ответов учащихся видно, что 41% процент из них рассматривают спортивные мероприятия, как возможность улучшить свое психологическое состояние тем или иным способом. 22% более всего ценят

возможность расширения своего круга общения. Только 11% важно улучшение спортивных результатов.

На вопрос №5 «Удовлетворены ли Вы количеством и качеством проводимых спортивных мероприятий?» были получены ответы, представленные в диаграмме 5.

### **Удовлетворены ли Вы количеством и качеством проводимых спортивных мероприятий?**



*Диаграмма 5*

Подавляющее большинство – 59% удовлетворены всем, что говорит о высоком уровне организации работы преподавательского состава и активистов из числа студентов. 15% не довольны спортивными мероприятиями по различным причинам. Аналогично с ответами на большинство предшествующих вопросов 26% учащихся никак не оценивают проведенные за время учебы спортивные мероприятия в связи с нежеланием участвовать в таковых.

### **Заключение**

Исходя из выше сказанного, можно подвести итог данной статьи.

Проведение спортивных мероприятий в высших учебных заведениях увеличивает рост интереса к спорту, улучшает психологическое состояние студентов и позволяет строить более крепкие межличностные отношения. Так же они способствуют оздоровлению учащихся и приобщению широких масс к спорту, что является необходимостью в связи с распространением сидячего образа жизни.

Одновременно необходимо отметить, что четверть студентов не интересуется спортом и спортивными мероприятиями. Это довольно большое количество, что свидетельствует о том, что необходимо и далее развивать

количество и качество мероприятий в учебных заведениях для решения задач по оздоровлению нации.

Список литературы:

1. Ильинична В.И. Физическая культура студента // «Гардарики», Москва 2000. 8-12 с.

УДК 797.14:796.015.4

СТАБИЛИЗАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО СТРЕССА В ПАРУСНЫХ  
ГОНКАХ МУЛЬТИ-СОПРЯЖЕНИЕМ РАЗНОРОДНЫХ СРЕДСТВ СПОРТА

Пугачев И. Ю.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,  
Россия, г. Тамбов

STABILIZING COLLECTIVE STRESS IN SAILING RACES BY  
MULTI-PAIRING HETEROGENEOUS SPORTS MEDIA

Pugachev I. Yu.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Derzhavin Tambov State University, Russia, Tambov

Аннотация: отражён механизм резонансного переноса тренированности вариативной схватки по упрощенным правилам из раздела «единоборства» на повышение психогенной коллективной резистентности мастеров парусных гонок ЯЛ-6. Гонки реализовывались на чемпионате России. Эпизодическое использование доступной, но разнотипной по внутренним стилям «с оружием и без средств» боевого искусства «Айкибудзюцу» в мезоцикле достоверно нейтрализовало коллективный стресс победителей в основном старте сезона. Раз в неделю в восстановительном периоде чередовалось три стиля тренировки: Токимунэ; Дайто-рю; Синто-рю. Сочетались приёмы рукопашного боя с оружием.

Ключевые слова: ЯЛ-6, экипаж команды, коллективный стресс, разнородные средства спорта, резонансный перенос тренированности.

Annotation: the mechanism of resonant transfer of the training of a variable fight according to simplified rules from the section «martial arts» to increase the psychogenic collective resistance of the masters of sailing races YAL-6 is reflected. The races were implemented at the Russian Championship. The episodic use of the accessible, but different in internal styles «with and without means» martial art «Aikibujutsu» in the mesocycle reliably neutralized the collective stress of the winners in the main start of the season. Once a week, three training styles alternated during the recovery period: Tokimune; Daito-ryu; Shinto-ryu. Hand-to-hand combat techniques were combined with weapons.

Key words: YAL-6, team crew, collective stress, heterogeneous means of sports, resonant transfer of fitness.

Введение

Ходьба под парусом на ЯЛ-6 соотносится к социально-гуманитарной природе проявления, поскольку реализуется коллективом команды, психологическим взаимоотношением членов коллектива. Спортом активно

совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические, волевые и специальные кондиции индивидов.

В общей проблеме интегративной технической готовности государства доля человеческих факторов занимает минимум 50 %, значимость их произрастает за счет прогресса техники, так как совершенствование общего ресурса готовности состоит в линейной закономерности от комфортности психологического климата в менеджменте коллективного труда [5].

Ориентации личности на ценности в формировании конкретной социальной установки в достижении победы играют значимую роль. Формирование социальной установки зависит от глубокого осознания спортсменами своего общественного долга, чувства ответственности перед товарищами, спортивным коллективом за благоприятный успех предстоящего соревнования. Социальная установка зависит, в первую очередь, от отношения личности к цели деятельности, от установки по отношению к тем лицам, которые выдвигают требования, и от установки по отношению к средствам, с помощью которых должны решаться поставленные задачи [4]. Проблема психической готовности к соревнованию рассматривается как одна из форм психологических состояний, как целостное проявление личности – определенный синдром своеобразно протекающих психических процессов, качеств и свойств личности [6].

Парусные гонки на ЯЛ-6 сопровождаются нервно-эмоциональным напряжением. Анализ действий [5] показывает, что соревнования предъявляют к атлетам, с одной стороны, повышенной устойчивости к имевшейся почти всегда тревоге и высокой ответственности за экипаж, а также эффективное выполнение коллективных задач, что во многом зависит от качественного обслуживания управления шлюпкой; с другой стороны – умение мобилизовать функциональные резервы организма на своевременное выполнение необходимого объема работы.

Цель исследования – изучение положений стабилизации коллективного стресса в парусных гонках мульти-сопряжением разнородных средств спорта, на примере трёх направлений боевого искусства клубов «Айкибудзюцу (Санкт-Петербург)».

#### Организация и методы исследования.

В восстановительном периоде подготовительного мезоцикла экипаж команды Военно-морского института радиоэлектроники в процессе подготовки к чемпионату России и первенству Вооруженных сил раз в неделю реализовывал 2-х часовую тренировку по боевым искусствам «Айкибудзюцу». Это способствовало повышению толерантности к коллективному стрессу команды. Оценивались состояние здоровья спортсменов, электрическая функция сердца, выявлялись нарушения ритма сердца, рассчитывался индекс функционального состояния по параметрам корреляционной ритмограммы.

Основными методами исследования являлись: педагогическое наблюдение; логической обработки информации; тестирование; педагогический эксперимент; биометрический анализ; экспресс-методы.

## Результаты исследования и их обсуждение

Одной из задач контроля функционального состояния спортсменов является выявление ранних признаков синдрома перенапряжения (стрессорного повреждения конгломерата сердца), возникающего у них в условиях несоответствия физической нагрузки функциональному адаптационному резерву организма. С 2007 г. на изучение данной проблемы акцентировал внимание изысканиями И. Ю. Пугачев [3]. В частности, автором подмечено, что и высококлассные команды мастеров подвержены организационному стрессу. Показатели активного и пассивного типа сочетаются со снижением индекса функционального состояния спортсмена, они являются предвестниками кардиальной патологии, развивающейся при чрезмерной физической нагрузке, и приводят к снижению работоспособности спортсмена.

Основные силы природы, воздействующие на экипаж в парусных гонках на морских ялах, представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Основные силы, вероятно действующие на движение экипажа ЯЛ-6

Так, на чемпионате Российской Федерации в гонке прервались порывы ветра. Экипаж сингулировал решение: разрешено высаживать до 2-х лиц. Возникло замешательство, заставившее экипаж включить 2-й эшелон резервов: интуитивно двое атлетов выскочили на пирс. Но, несмотря на задержку времени при «заходе к пирсу», группа, за счет более легкого веса судна, продемонстрировала лидерство. Концентрация глюкозы в моче по экспресс-тесту «ph» превзошла порог нормы, равнялась  $1,927 \pm 0,215$  мМоль·л<sup>-1</sup>. Это признаки группового стресса [1]. Учитывая

факт, в подготовительном мезоцикле нами комбинировались средства боевого искусства «Айкибудзюцу», которые предстают залогом стрессоустойчивости [2, 4]. Раз в неделю чередовались три стиля тренировки (Токимунэ; Дайто-рю; Синто-рю), в сочетании с рукопашным боем с оружием, поскольку команда представляла Вооружённые силы – Военно-морской институт радиоэлектроники (Санкт-Петербург).

При работе с оружием (палки, автоматы) первоначально создавалось общее представление о приёме. В дальнейшем атлеты приступали к отработке отводов в процессе маневрирования в сочетании с ответными укулами и уходами от чучела вперёд. Во время маневрирования лица, действующие с тренировочными палками, угрожали, прицеливались для стрельбы в упор и т. п. Обучающиеся на эти действия выполняли отводы, поражали чучела штыком или ударом приклада (магазина) и уходили от чучела вперёд.

Для развития быстроты в действиях практиковались состязания, как между отдельными лицами, так и между микро-группами и командами [5]. Для воспитания инициативы и находчивости, способности действовать в быстро изменяющейся обстановке систематически подавались внезапные команды или сигналы в процессе выполнения заданий [1]. При начальном обучении в упражнениях использовались тренировочные палки. Партнёры ими наносили удары, а обучающиеся защищались. При этом действующие с палкой указывали на ошибки. Затем атлеты менялись ролями. Простейшие парные упражнения составлялись по принципу «удар-защита-ответ». Под соревновательно-круговым методом понимается выполнение приемов в установленной последовательности в условиях состязаний. В подготовительной части учебного занятия по рукопашному бою использовались упражнения в движении с применением поточного способа организации. Для развития мышц ног применялись удары ногами с использованием защитного снаряжения. Например, удар ногой прямо с отбивом вправо. Выполнение общеразвивающих упражнений сочеталось с кувырками вперёд-назад, без оружия и с оружием. При выполнении общеразвивающих упражнений без оружия использовались: ходьба, бег с изменением направлений по внезапным сигналам. Для развития мышц рук и верхнего плечевого пояса применялась разновидность ударных движений руками. Например: прямые и боковые удары ребром ладони, а также удары локтем в бок. При выполнении упражнений для развития мышц туловища использовались нырки, наклоны, уходы. Для развития мышц ног использовалась разновидность ударных движений ногами. Например: удар пяткой прямо, удар по круговой траектории прямо, удар назад. Выполнение общеразвивающих средств сочеталось с приемами самостраховки при падении.

Особенностями проведения подготовительной части занятия являлось: применение вместо общеразвивающих упражнений специфических ударных движений для мышц рук и ног. Применение поточного способа организации давало возможность повышать общую и моторную плотность, а

использование равномерного метода нагрузки с применением небольшого количества упражнений позволяло качественно подготовить определённую группу мышц и противостоять процессу кумуляции утомления. Использование в основной части занятия фронтального, группового, поточного и соревновательно-группового способов организации позволяло качественно решать вопросы разучивания и совершенствования приёмов и действий рукопашного боя. При обучении атлетов ударным движениям руками и ногами преимущественно использовался фронтальный способ организации обучающихся. Атлеты при этом выстраивались в двухшереножный строй, повернувшись лицом друг к другу. Данное построение имело положительные стороны: хорошо были видны показательные действия руководителя занятия; сенсею в процессе обучения хорошо были видны общие и индивидуальные ошибки. Применение повторного и переменного методов давало возможность вывести организм занимающихся на уровень высоких и максимальных нагрузок, который характеризуется частотой сердечно-сосудистых сокращений от 150 и свыше 170 уд./мин. Применялась 5-ти мин схватка по адаптированным правилам [4]; при победе болевым приёмом фиксировалось 10 очков; и бой не прерывался. Итоги резюмировали достоверную ( $t = 2,19$ ;  $p < 0,05$ ) эргономичность вегетативного индекса ритма у атлетов по дисплею ИПП-01Ц. Стабильность ритма до и после эксперимента находилась в пределах нормы, но на более благоприятном пороге ( $7,23 \pm 0,21$  усл.ед), что предстало, как психолого-социальный мейнстрим, поскольку экипаж уверенно победил на главных стартах навигации.

#### Заключение

Комбинированное чередование трёх стилей тренировки по боевому искусству «айкибудзюцу» (Токимунэ; Дайто-рю; Синто-рю) в восстановительном периоде подготовительного мезоцикла атлетов-парусистов ЯЛ-6 в трансформации сконструированной перманентной 5-ти мин бойцовской схватки, на основе резонансного переноса подготовленности, результативно содействует перекрестной сенсбилизации коллектива экипажа к негативному влиянию стрессогенного воздействия. Мульти-сопряжение разнородных средств спорта осуществилось как по плоскости криволинейного динамического соответствия двигательных действий, так и по плоскости организационной формы – командной системе боев, включающей групповое сближение социальных микроэлементов взаимодействия индивидуумов. Участвовавшая в естественном эксперименте команда уверенно одержала победу на очередном первенстве России (Москва, Строгино), а также чемпионате Вооруженных сил.

Список литературы:



1. Краткосрочная сенсбилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М. А. Зимин [и др.]. – Текст: непосредственный // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.
2. Определение информативных компонентов валидности реактивной маневренности двигательного потенциала фехтовальщика методом «Сжатия информации» / И. Ю. Пугачев, Г. Н. Пономарев, П. В. Родичкин [и др.]. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 30-32.
3. Пугачев, И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.
4. Пугачев, И. Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография / И. Ю. Пугачев, М. В. Габов. – СПб: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2012. – 248 с. – ISBN 978-5-8064-1741-2. – Текст: непосредственный.
5. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А. А. Пивачев, А. И. Павлий, М. В. Габов [и др.]. – СПб.: Военно-морская академия, 2010. – 228 с. – Текст: непосредственный.
6. Пугачев, И. Ю. Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 149.

УДК 796/799

#### КИБЕРСПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Самусенков Олег Иосифович, Доктор педагогических наук,  
профессор, заведующий

кафедрой физвоспитания, РГХПУ им. С.Г.Строганова, г. Москва

Самусенкова Елена Игоревна, Старший преподаватель кафедры  
физвоспитания, РГХПУ им. С.Г.Строганова, г. Москва

Коноплев Николай Алексеевич, Студент 2 курса транспортного  
дизайна РГХПУ им. С.Г.Строганова, г. Москва

#### CYBERSPORT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Samusenkov Oleg Iosifovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of  
the Department of Physical Education, S.G. Stroganov RGHPU, Moscow

Samusenkova Elena Igorevna, Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
S.G. Stroganov RGHPU, Moscow

Konoplyev Nikolai Alekseevich, 2nd year student of transport design of the  
RSHPU named after A.I. S.G. Stroganov, Moscow

Аннотация: В статье мы постарались исследовать перспективы дальнейшего развития компьютерного спорта в системе высшего образования.

Abstract: In the article, we tried to explore the prospects for the further development of computer sports in the system of higher education.

Ключевые слова: компьютерный спорт, технологии будущего, система высшего образования, развитие, цифровизации.

Key words: computer sports, future technologies, higher education system, development, digitalization.

На сегодняшний день, когда весь мир стал свидетелем резкого скачка цифровых и информационных технологий, невероятную значимость приобретает компьютерный спорт. Этот вид спорта является весьма популярным в студенческой среде в связи с тем, что на данный момент компьютерные технологии и киберспорт, в том числе, рассматриваются молодежью как сфера для построения бизнеса и профессиональной карьеры. Но несмотря на то, что Россия еще в 2001 году, первой в мире признала компьютерные игры спортивной дисциплиной, этот сегмент рынка испытывает огромный дефицит подготовленных кадров. В этой сфере профильное высшее образование пока находится в стадии развития. В число ВУЗов страны, которые поддерживают и развивают данные направления и входят; Высшая школа экономики, Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Финансовый университет при правительстве РФ и другие вузы. С каждым годом количество поступающих на эти направления возрастает. Это непосредственно связано с тем, что молодое поколение в 21 веке все дальше уходит от традиционных взглядов на будущую профессию и начинает рассматривать такие виды занятости, где присутствует удаленная работа, неполный рабочий день, фриланс. Особенно актуальным это стало в период пандемии и после нее. Традиционный подход к будущей профессии с течением времени и все большим развитием сфер IT, постепенно, но уверенно остается в прошлом. Так на площадке “Университет 20.35”, начиная с октября 2020 г. проводилось бесплатно обучение в рамках Федерального проекта “Кадры для цифровой экономики” по направлению “Цифровой маркетинг в спорте”. Он предполагает изучение цифровых процессов и продуктов, принципов выбора инструментов продвижения модели работы с клиентами. А также «event-продюсер» (Кибер спорт). Данный курс посвящен роли и месте киберспорта, как элемента цифровой экономики, слушатели получили представление о структурах киберспортивных рынков, возможность провести анализ конкурентной среды отрасли, разработать бизнес-планы. Так же 25 декабря прошла конференция «Киберспорт 2030» в научно-технологическом университете «Сириус» в рамках которой киберспорт заявлен, «с одной стороны, как драйвер цифровизации традиционного спорта, с другой стороны как драйвер массового спорта будущего». «Компьютерный спорт-совокупность принципиально новых видов спортивной, тренировочной и

соревновательной деятельности». Таким образом мы видим, что компьютерный спорт охватывает и включает в себя все больше видов, тем и направлений.

В нашей стране была принята «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», где важное значение придается развитию цифровизации различных сфер человеческой деятельности: экономики, науки, образования, физической культуры и спорта, а так же подготовки кадров нового поколения, способных работать в условиях цифровой трансформации образования и сферы физической культуры и спорта. В будущей цифровизации этих сфер большое значение будет иметь активно развивающийся по всему миру компьютерный спорт (киберспорт, электронный спорт, esports) — командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр. Также «Приказом Министерства спорта от 29 апреля 2016 года №470 компьютерный спорт внесен во Всероссийский реестр видов спорта.» Это было закреплено в приказе Министерства спорта России от 01.12.2021 г. № 938 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт». «Министерство науки и высшего образования осуществляет контроль за внедрением киберспорта как образовательной дисциплины. Принимая во внимание вышеизложенное, можно с уверенностью утверждать, что роль компьютерного спорта в системе высшего образования приобретает значимость в развитии профессиональных качеств, поскольку является спортом высших достижений, а также в плане развития и обучения. Занятия компьютерным спортом развивают скорость реакции, внимание, игровые способности, тактику, логику, стратегию мышления способствует развитию навыков командной работы. Все вышеперечисленное является неотъемлемой частью и основой формирования необходимых способностей в очень многих современных профессиях. Молодежь и вся система образования оказалась в центре всех событий по ускорению развития технологий и цифрового маркетинга с начала 2020 года. Пандемия коронавирусной инфекции стала своеобразным катализатором для развития компьютерных технологий. Параллельно со всемирной паутиной для продвижения информации, товаров и услуг стали активно использоваться такие офлайн-инструменты как smart-гаджеты, POS-терминалы.

На сегодняшний день система высшего образования испытывает острую нехватку в квалифицированных кадрах занимающихся подготовкой студентов, бакалавров, магистров, спортсменов, судей, менеджеров. Пока не до конца остается изученным вопрос о влиянии киберспорта на способности людей разных возрастов, в том числе молодежи. Это требует проведения научных исследований и наблюдений. А также есть необходимость в создании и переформатировании профессиональных компетенций, изучение негативных последствий. Сегодня молодые люди приходят к пониманию ценности грамотного выбора профессии, овладения профессиональной компетентностью. Компьютерный спорт в этом плане является тем

необходимым инструментом в приобретении и совершенствовании способностей и возможностей самореализации в современном обществе. Нельзя не отметить и тот факт, что компьютерный спорт доступен и для лиц с ограниченными физическими возможностями. То есть эта спортивная дисциплина способствует стиранию граней между людьми, и выстраиванию полноценных соревновательных отношений, где человек может проявить себя в полной мере. Компьютерный спорт представляет собой совокупность принципиально новых видов спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности. Киберспортивные игры тренируют навыки быстроты и точности управления движением, выносливости, объема и распределения внимания, эмоционального самоконтроля и саморегуляции. Киберспортсмены, как правило, получают зарплаты как участники команд и выигрывают деньги в рамках турниров. Компьютерные игры способны развивать креативность, умение быстро принимать решения, управлять стрессом.

Что же такое компьютерный спорт. Приведем цитату из Википедии: «Киберспорт — командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр. В Российской Федерации признан официальным видом спорта». Но если принять во внимание, все что изложено выше в статье, мы приходим к выводу, что это уже нечто гораздо большее чем данная формулировка. Киберспорт неуклонно будет проникать во все виды деятельности, основанные на цифровых технологиях. Но несмотря на всю новизну, в компьютерном спорте мы можем найти и то, что роднит его с такими видами интеллектуального спорта, как например шахматы или шашки. Здесь также от спортсмена требуются, выдержка, высокая концентрация внимания, стратегия, высокая дисциплинированность, логическое и аналитическое мышление, скорость реакции. Помимо всего прочего, компьютерному спорту не страшны расстояния, что позволяет создавать широкие комплексы мероприятий без территориального ограничения. Нет никаких сомнений в том, что он полезен в профессиональном плане как спорт высших достижений. Все навыки, вырабатываемые в процессе тренировок, несомненно будут необходимыми при формировании профессиональных качеств во многих современных профессиях. Это также является стимулом и мотивацией к процессу обучения и приобретения профессиональных навыков. Если принять во внимание, что это достаточно новая дисциплина, то возникает такая проблема как подготовка и обучение новых кадров, бакалавров, магистров, судей, менеджеров. На сегодняшний день до конца не изучено влияние киберспорта, его негативных последствий, на формирование профессиональных компетенций. Эта тема требует серьезных научных исследований. Анализируя и изучая интернет-ресурсы, а также научно-методическую литературу мы пришли к выводу, что этот вид спорта привлекает все большее количество заинтересованных лиц. Также прослеживается связь между увлечением компьютерными играми и последующим интересом к информатике и программированию, к общей

компьютерной грамотности. Компьютерный спорт в высшем образовании может стать одной из дисциплин, которая соединяет в себе науку, математику информатику, физическую культуру и спорт. И все это основано непосредственно на активном обучении студентов. Он представляет собой технологии 21 века, и его можно рассматривать не только как вид спорта, но и как учебную дисциплину, которая способствует формированию современных профессиональных навыков, связанных с цифровым развитием образования и спорта.

На начальном этапе развития компьютерного спорта прослеживался определенный скепсис, который был связан с тем, что это направление будет иметь развитие. Но теперь мы видим динамику и развитие, а также, что с получением статуса официального вида спорта киберспорт привлекает все большее количество любителей и профессионалов. Налицо непосредственная связь между увлеченностью этим видом спорта и последующей заинтересованностью компьютерной грамотностью и интересом к информатике и программированию. Определенное значение, компьютерный спорт приобретает в сфере геймификации высшего образования. Компьютерный спорт в системе высшего образования это одна из дисциплин, которая соединяет в себе науку, математику информатику, физическую культуру. И все это основано непосредственно на активном обучении студентов. Он представляет собой технологии 21 века, способствует развитию у студентов навыков командного взаимодействия, принятия решений в стрессовых условиях. Таким образом, обучая специалистов мы можем использовать компьютерный спорт как дисциплину способную сформировать профессиональные навыки необходимые для современных профессий, связанных с цифровым развитием образования и спорта. В нынешних реалиях развитие данного вида спорта требует решения вопросов с подготовкой кадров, переподготовкой, повышением их квалификации. Внедряя различные варианты компьютерных игр в программы ВУЗов, требуется проведение научных исследований, для выявления когнитивных способностей у студентов, а также возможных негативных последствий, таких как опасность игровой зависимости, особенно у лиц с неустоявшейся психикой.

#### Список литературы:

1. Лебедева, В.А. Компьютерный спорт как один из видов спорта / В.А. Лебедева, Е.Н. Скаржинская // VI международная научная конференция студентов и молодых ученых «университетский спорт: здоровье и процветание нации»: сборник материалов конференции. – Москва, 2016. – С. 107–109.
2. Новоселов, М.А. Влияние компьютерного спорта на функциональные системы организма киберспортсмена [Электронный ресурс] // Индивидуально-игровые виды спорта: инновации, соврем. методики и опыт практ. применения : материалы Всерос. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием, 8 февр. - 9 апр. 2016 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е.

Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2016. - С. 14-19.

3. НОМО CYBERUS, Электронно-публицистический журнал, Заметки о киберспорте в РФ: вчера, сегодня, завтра

УДК 796

## СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Ахметзянова Э.А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Пескова Е.В.  
ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический  
Университет», Россия, Казань

## SPECIFICS OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION IN ONLINE FORMAT

Akhmetzyanova E.A.

Supervisor: Senior Lecturer Peskova E.V.

Kazan State Power Engineering University, Russia, Kazan, Russia

Аннотация: В статье рассматривается специфика занятий физической культурой студентов в онлайн-формате. Потребность в таком формате проведения занятий по физической культуре появилась из-за режима самоизоляции во время пандемии. С тех пор данное направление также развивается и совершенствуется. В работе описываются особенности проведения этих занятий, а также преимущества и недостатки данного метода. Выявлены проблемы проведения занятий в таком формате и возможные пути их решения.

Ключевые слова: Студенты, физическая культура, онлайн, видео-уроки, поддержание здоровья.

Abstract: The article discusses the specifics of physical education classes for students in an online format. The need for this format of conducting physical education classes arose due to the self-isolation regime during the pandemic. Since then, this direction has also been developed and improved. The paper describes the features of these classes, as well as the advantages and disadvantages of this method. The problems of conducting classes in this format and possible ways to solve them are identified.

Keywords: Students, physical culture, online, video lessons, health maintenance.

### Введение

Пандемия COVID-19 привела к значительным изменениям во всех сферах жизни человека. Одним из главных аспектов, который был затронут – физическая активность. Во время карантина во многих странах спортивные залы, спортивные площадки и другие места для занятий физической культурой

были закрыты. Однако в решении данной проблемы для студентов помогли современные информационные технологии, которые активно применяются в образовательной системе. Как следствие, многие студенты перешли на онлайн-занятия. В связи с этим актуальным стал вопрос о том, как организовать занятия по физической культуре в онлайн формате. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и общей физической формы, особенно для студентов, так как современное поколение основное количество времени проводят за компьютером. В данной статье мы рассмотрим специфику занятий физической культурой студентов курса в онлайн.

#### Организация и методы исследования

В статье используются теоретические методы исследования: изучение и анализ интернет-ресурсов и литературных источников по теме исследования, обобщение.

#### Результаты исследования

Онлайн-занятия представляют собой новое явление в физической культуре, которое требует особого подхода. Одной из особенностей является отсутствие прямого взаимодействия между преподавателем и студентами, что может создать проблемы в понимании материала. Однако многие преподаватели справляются с этим, используя различные методы обучения, такие как видео-уроки, онлайн-тренировки и т.д. Еще одной проблемой является отсутствие необходимого оборудования и пространства для выполнения упражнений. Это может привести к ухудшению качества занятий и, как следствие, негативно сказаться на физической форме студентов.

Исходя из некоторого опыта в проведении такого типа занятий физической культуры, были выделены некоторые преимущества и недостатки. К преимуществам занятий физической культурой у студентов в онлайн-формате можно отнести следующее:

- удобство и временная гибкость: студенты сами планируют свое время и могут заниматься, когда им удобно;
- экономия денег: студентам не нужно тратить деньги на дорогу до зала или площадки, а также на абонементы в спортивные залы;
- возможность индивидуального подхода: преподаватель может работать с каждым студентом индивидуально, учитывая его способности и потребности.

К недостаткам в данном случае относятся:

- неудобство и не комфортность при выполнении упражнений: студенты часто испытывают затруднения при выполнении упражнений в домашних условиях;
- отсутствие мотивации: без ежедневного контакта с преподавателем и сокурсниками, студенты могут потерять мотивацию к занятиям;
- ограниченность в выборе упражнений: на онлайн-занятиях невозможно использовать определенное оборудование, что может существенно ограничить выбор упражнений.

Таким образом, занятия физической культурой в онлайн-режиме имеют свои преимущества и недостатки. Их проведение требует дисциплины и самодисциплины со стороны студентов. Однако, несмотря на некоторые недостатки, онлайн-занятия физической культурой могут быть эффективным методом занятий спортом для студентов в определенных ситуациях.

Специфика занятий физической культурой в онлайн формате включает в себя несколько особенностей. Во-первых, необходимо определить конкретные цели и задачи, которые должны быть достигнуты на занятиях. В рамках офлайн формата специалисты могут обратиться к учебным планам или программам. Однако в онлайн формате, преподаватели могут использовать другие методы, такие как создание онлайн программы или отправление видеороликов. Во-вторых, необходимо учитывать, что онлайн занятия не позволяют одинаково хорошо контролировать технику выполнения упражнений, как в реальном времени. Также, может быть сложно оценить уровень достигнутых результатов. В-четвертых, необходимо учитывать психологические особенности студентов, такие как утомление, стресс и привычки. Это может повлиять на качество и продолжительность занятий.

#### Выводы

Онлайн-занятия стали новым явлением в физической культуре и несут в себе как положительные, так и отрицательные аспекты. Важно отметить, что проведение занятий физической культурой в онлайн-режиме может быть полезным методом, особенно в необычных ситуациях, например, карантинных условиях. Кроме того, это хороший способ привлечения для студентов, которые не могут посещать залы или площадки, однако он также может привести к снижению качества занятий и мотивации. Будущее занятий физической культурой в онлайн-формате зависит от того, как преподаватели и студенты адаптируются к новым условиям, и как они будут использовать возможности онлайн-физкультуры. На данный момент для того, чтобы достичь эффективных результатов, необходимо все равно придерживаться традиционных методов проведения занятий. Поэтому рекомендуется использовать онлайн-занятия физической культурой как дополнение к традиционным методам занятий спортом.

#### Список литературы:

1. Вахитов Д. Р. Анализ некоторых проблем современного онлайн-обучения / Д. Р. Вахитов, Т. Н. Гриневецкая, Э. М. Биймырсаева, Е. А. Астраханцева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 3(88). – С. 15-17.
2. Ахметвалиева М. Г. Педагогические приемы организации дистанционных занятий по физической культуре / М. Г. Ахметвалиева, М. А. Коняева, В. И. Перке, Ю. Е. Судакова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – Т. 16, № 3. – С. 121-140.



3. Кошеливская, Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е.Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – 2020. – Смоленск: Изд-во: МНИЦ «Наукосфера», 2020. – С. 22 – 28.

УДК 796

## СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Рябов А.А.<sup>1</sup>, Захарова В.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ульяновский государственный технический университет,  
Россия, г. Ульяновск

## SPORTS VOLUNTEERING AMONG STUDENTS

Ryabov A.A.<sup>1</sup>, Zakharova V.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ulyanovsk State Technical University,  
Ulyanovsk, Russia

Аннотация. Во избежание саморазрушения, а также ради сохранения и укрепления здоровья, обучающихся в высших учебных заведениях страны необходимо привлечение студенческой молодёжи к занятию волонтерской деятельностью и посредством этой, последней, - формирование у её представителей представлений о здоровом образе жизни при помощи спортивного волонтерства.

Ключевые слова: волонтерская деятельность, спортивное волонтерство, здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодёжь

Annotation. In order to avoid self-destruction, as well as for the sake of preserving and strengthening the health of students studying in higher educational institutions of the country, it is necessary to attract students to engage in volunteer activities and through this, the latter, to form their representatives' ideas about a healthy lifestyle with the help of sports volunteering.

Keywords: volunteer activity, sports volunteering, healthy lifestyle, health, student youth

Актуальность темы, выбранной для рассмотрения в рамках данной статьи, может быть объяснена двумя тенденциями, фиксирующимися в жизни граждан Российской Федерации на протяжении последних десятилетий.

С одной стороны, спортивная жизнь нашей страны в этот период была неразрывно связана с подготовкой и проведением ряда крупных событий, в том числе международных [1, с. 52]. Их ограниченность во времени и зачастую сравнительно небольшие бюджеты делали целесообразным привлечение спортивных волонтеров на всех этапах организации такого рода мероприятий [2, с. 19-20]. Соответственно, возросла значимость исследований, затрагивающих различные аспекты функционирования соответствующего движения (А.В. Губина, А.В. Кисленко, Ю.А. Мельникова) [3, с. 255].

В этой связи важно отметить, что основу контингента его участников составляет учащаяся молодёжь [4, с. 186]. Подобное положение дел

естественным образом способствовало актуализации проблем, связанных с активностью её представителей в рамках добровольческой деятельности (Э.Г. Адигамова, А.В. Бабаян, З.С. Варфоломеева, РФ. Гатауллина, Е.А. Глазкова, А.З. Минахметова) [5, с 168].

С другой стороны, особенности функционирования человеческого социума на современном этапе его развития связаны с возникновением некоторых угроз для здоровья его членов (А.В. Бабаян, А.В. Кисленко, Ю.А. Мельникова, М.Н. Мигунова, ГМ. Сикорская) [6]. Неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, недостаточная физическая активность, характерная для представителей ряда профессий, загрязнение окружающей среды, часто - ненадлежащее качество продуктов питания способствуют обострению проблем, связанных с сохранением здоровья населения (Н.И. Захарова, Н.А. Иванова, М.Н. Мигунова, С.С. Петров, Т.И. Петрова, ПМ. Сикорская, С.В. Сырова) [7, с. 135]. Сказанное в первую очередь относится к студентам, которым в скором времени предстоит взять на себя всю ответственность за дальнейшую судьбу нашей Родины [1-15].

Таким образом, вопросы, связанные с рассмотрением спортивного волонтерства как одного из способов их привлечения к здоровому образу жизни, являются перспективным направлением исследований.

На протяжении определенного периода студенты из разных вузов и разных регионов общаются друг с другом, обмениваются своими знаниями и опытом. Волонтеров в спорте привлекают к конкретной деятельности: подготовка различных мероприятий; информирование населения; проведение различных игр, акций и соревнований; обслуживание гостей. Многие волонтеры, как правило, работают безвозмездно, но в некоторых случаях им оплачивают работу, а также выдают фирменную одежду, кормят и оплачивают проезд по городам России для участия в подготовке различных мероприятий.

Иногда студенты получают деньги от некоммерческих организаций или университета в качестве вознаграждения. В последнее время волонтерство становится одним из главных направлений деятельности в студенческом самоуправлении.

Цель волонтерского движения в вузе – формирование у студентов культурно-моральных качеств и включение их к решению социальных проблем общества [3]. Волонтерская деятельность способствует реализации социальной и творческой активности, а также стимулирует познавательную деятельность. Поэтому студенты для своей социальной деятельности выбирают сферу спорта [1, с. 71].

Получение первого осознанного опыта в незнакомой деятельности способствует нравственному становлению личности, обеспечивает реализацию потребности в положительном социально активном поведении, а также в оказании помощи другим людям. Студенты-волонтеры развивают в себе лидерские качества, которые важны в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Участие в организации и проведении

крупных спортивных мероприятий, студенты повышают свой культурный уровень и развивают социальный интеллект.

Образ добровольца-волонтера дает положительное представление о студенте и его деятельности, как в среде сверстников, так и в преподавательском коллективе. В основном учащиеся становятся добровольцами потому, что проводят свой досуг активно, развивают определенные навыки, необходимые для труда, специальные навыки обеспечивают хорошую практику в проектной деятельности. Принципы студенческого волонтерства:

- добровольное решение, основанное на собственных интересах и мотивах;
- активное участие людей в жизни общества;
- способствует улучшению качества жизни и углублению солидарности;
- познаются в совместной деятельности;
- способствует реализации важных общественных потребностей [4].

В России постепенно привлекают внимание студентов-волонтеров к благотворительным проектам и различным спортивным мероприятиям. Повышается положительное отношение общества к волонтерам, участвующим в спортивных мероприятиях, фестивалях, форумах и т. п.

Для того чтобы процесс по вовлечению студентов в волонтерскую спортивную деятельность стал эффективнее исследователи предлагаем следующие рекомендации:

1. Создать условия, чтобы работы волонтеров была максимально комфортной и позитивной для них самих.
2. Необходимо разнообразить инструменты и стимулы привлечения студентов к спортивной волонтерской деятельности.
3. Разработать обучающие онлайн-курсы для волонтеров.
4. Принять определенные организационно-правовые меры, обеспечивающие единство добровольческой деятельности на территории субъекта РФ [5].

Студенческая волонтерская деятельность требует многих ресурсов, времени, внимания, понимания, терпения и проявление трудолюбия. Необходимо быть полезным обществу и получать удовольствие от данного вида деятельности.

Волонтерское движение обладает огромным положительным социальным эффектом, формирует и закрепляет у студентов-волонтеров общественные ценности, такие как доброта, бескорыстие, безвозмездная помощь людям, не опираясь на какие-либо культурные и этнические особенности, религию, пол или возраст. Участие студентов в волонтерском движении способствует формированию положительных личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности в современном мире. Необходимо дальше развивать и популяризировать волонтерство в студенческой среде.

На основе вышеизложенного мы можем заключить, что существующие подходы к трактовке понятия «здоровый образ жизни» сводятся к его пониманию как системы форм и методов повседневной жизнедеятельности индивида, направленной на укрепление и совершенствование физических характеристик его организма, и, соответственно, максимально эффективную реализацию человеком профессиональной и иных видов деятельности.

Формирование навыков такого образа жизни подразумевает минимизацию влияния социально-экономических, культурных, политических и экологических факторов на результаты активности.

В этом контексте первоочередное внимание следует уделять современному студенчеству, что в основном объясняется двумя причинами. Во-первых, в студенческом возрасте фиксируется интенсификация процессов, связанных с формированием системы ценностей, форм поведения, образа жизни, которым человек будет следовать в дальнейшем. Во-вторых, в будущем здоровая студенческая молодёжь с большей вероятностью обеспечит прогрессивное развитие всех сторон жизни Российской Федерации.

Волонтёрские или добровольческие организации представляют собой свободные союзы, в которые входят личности, объединённые общим специальным интересом. В качестве основных направлений такой деятельности могут выступать развитие физкультуры и спорта, благотворительность, а также помощь пострадавшим при ЧС.

В нашей стране соответствующее движение получило мощный толчок к развитию в последние годы. Это в первую очередь объясняется их насыщенностью крупными событиями в области физкультуры и спорта. Определённое значение также имеет рецепция международного опыта.

Соответствующую деятельность можно рассматривать как действенное средство, обеспечивающее определённую эффективность процесса формирования ценностных ориентаций в среде учащейся молодёжи. В полной мере сказанное касается складывания у студентов представлений, касающихся здорового образа жизни.

Необходимым при этом является развитие активности волонтёров, направленной на формирование представлений о здоровом образе жизни среди студентов и школьников. Это, в свою очередь, предполагает улучшение информационного и методического обеспечения соответствующих форм активности.

#### Список литературы

1. Леднев В.А. Волонтёр - настоящее лицо Игр в Сочи. Качество образования. 2014; № 3: 52-55.
2. Горлова Н.И. Мир спортивного волонтерства. Москва: Мосволонтер, 2018.
3. Краснова М.Ю., Петренко ДА, Сорокопуд ЮБ. Реализация волонтерских программ в отечественной и зарубежной практике. Мир науки, культуры, образования. 2023; № 1 (98): 254-256.

4. Краснова М.Ю., Ярычев Н.У Опыт привлечения студенческой молодёжи к спортивному волонтерству. Проблемы современного педагогического образования. 2022; № 77-1: 186-189.

5. Краснова М.Ю. Теоретические аспекты профессиональной подготовки будущих бакалавров профиля «Спортивный менеджмент» к организации деятельности спортивных волонтеров. Мир науки, культуры, образования. 2022; № 4 (95): 168-170.

6. Бочкарёв А., Лыткина С.Т. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента. Available at: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00497624\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00497624_0.html)

7. Соколов П.Р, Ярычев Н.У, Емельянова И.Е. Понятие «здоровый образ жизни» и его формирование у студенческой молодёжи средствами физической культуры. Мир науки, культуры, образования. 2022; № 6 (97): 135-137.

8. Понамарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1970.

9. Лапшин В.А. Человеческий потенциал молодёжи как источник социокультурных изменений. Диссертация ...кандидата философских наук. Москва, 2013.

10. Егорова У. Г Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии. Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2021; Т. 27, № 1: 62-67.

11. Басов Н.Ф. Социальная работа с молодёжью: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа». Москва: Дашков и К, 2007.

12. Дбдуррахманова П.Д., Дйсубакова Т.П., Длексева Е.Н. Организация образовательного процесса в контексте современных социокультурных реалий. Москва: РосНОУ, 2022.

13. Сухарькова М.П. Обучение олимпийских волонтеров в период пандемии. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022; Выпуск 1: 79-84.

14. Шагбанов Ф.Р Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа вузах: российский и зарубежный опыт. Образование и право. 2020; № 6: 285-291.

15. Герлах ИБ. Педагогическое управление добровольчеством студентов в системе среднего профессионального образования. Учёные записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского Социология. Педагогика. Психология. 2021; № 1: 86-98.

УДК 796.01

## КОНЦЕП-ПЛАТФОРМА ПОСТУПАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Миронов А.О.<sup>1</sup> Mironov A.O.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Российская академия народного хозяйства и государственной

службы, Россия, г. Москва  
CONCEPT-PLATFORM FOR PROGRESSIVE DEVELOPMENT OF  
STUDENT SPORTS

<sup>1</sup> Russian Academy of National Economy and Public Administration,  
Russia, Moscow

Аннотация. Статья посвящена исследованию и формулировке определённых принципов спортивной тренировки, учёту закономерностей тренировочного процесса, использованию технологического оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками. Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта. Установлено, что превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. Негативное действие факторов энтропии системно проявляется на всех уровнях спортивных отношений, включая студенческий спорт. Разработана социокультурная модель, сосредоточенная на нескольких принципиальных направлениях безопасности студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, концепция безопасности, чрезмерные нагрузки.

Annotation: The article is devoted to the study and formulation of certain principles of sports training, taking into account the patterns of the training process, the use of technological equipment and work with qualified coaches and mentors. The purpose of the study is the methodological substantiation of the conceptual foundations of the safety of university sports. It has been established that the excess of the optimal volume and intensity of the training load in the way of stimulating performance exposes the body of athletes to instability and imbalance in the course of stress and recovery processes. The negative effect of entropy factors is systematically manifested at all levels of sports relations, including student sports. A socio-cultural model has been developed that focuses on several fundamental areas of student sports safety.

Keywords: student sport, safety concept, overwork.

### Введение

В условиях возрастающей специализации и дифференциации спортивной подготовки, предполагающих максимальное возрастание тренировочных нагрузок, спортсмены подвергают свое здоровье рискам, связанным с максимумом физических и психоэмоциональных напряжений. Подобных рисков можно избежать при соблюдении определённых принципов спортивной тренировки, учёте закономерностей тренировочного процесса, использовании технологического оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками [4]. Важно поддерживать здоровое и сбалансированное питание и водно-солевой баланс организма.

Чрезмерные тренировки, игнорирующие режим планомерной адаптации, могут привести здорового спортсмена к состоянию перенапряжения, которое может проявиться в нарушениях работы всех органов и систем организма: травмам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым дисфункциям, воспалению мышц и сухожилий, нарушению системных функций.

Под воздействием чрезмерных нагрузок снижается общий иммунитет, эндогенные факторы, компенсирующие воздействие неблагоприятных факторов среды и инфекций на организм спортсменов [2]. Превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. В связи с этим тренирующиеся спортсмены должны реально осознавать свои возможности и следовать определённым правилам и ограничениям безопасного спорта [3].

Научные исследования подтверждают справедливость данной рекомендации как доминирующий вектор функциональных изменений под воздействием тренировочного процесса. Пройдя адекватное обучение и подготовку, отвечающую стандартам безопасности, спортсмен может быть ограждён от энтропии неконтролируемой двигательной активности. Неоправданное и неуправляемое стремление к рекордному спортивному результату могут оказаться чрезвычайно опасным [1]. Среди деструктирующих факторов, являющихся следствием лихорадочного стремления к успеху, отмечается перетренированность, недоедание или переедание, негативное влияние неподготовленных тренеров и спортивных администраторов и даже фармакологические манипуляции [5]. В итоге релевантным становится вопрос принятия решения о целесообразности ограничения на основе имеющегося знания физиологии человека, спортивной медицины и закономерностей спортивной подготовки.

В последние десятилетия спортивная наука развивается стремительными темпами. Результатами исследований становится разработка инновационных методов тренировки и использования технических средств и тренажёрного функционала, позволяющих интенсифицировать спортивную подготовку. Резонансный характер функциональных перестроек приводит к стремительному росту достижений. Однако, экстраординарные спортивные показатели могут быть достигнуты, если мобилизационные требования к организму спортсмена будут расширены до значительных, граничащих с чрезмерными нагрузками, пределов, как в течение текущего периода, так и в многолетнем перспективном плане подготовки. Генезис решения подобных проблем затрагивает также и методологические основы студенческого спорта [6].

Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта.

Задачами исследования являлось определение основных положений концепции безопасности студенческого спорта, оценка их потенциала в

концептуальной структуре, обоснование приоритетов развития. Для оценки перспектив развития отрасли использовался интегративный подход.

#### Организация и методы исследования

Реализация концепции безопасности студенческого спорта ориентирована на студентов вузов и всех лиц, взаимодействующих с ними в спортивной деятельности (преподавателей, тренеров, врачей, управленческого персонала, спонсоров и др.). В контексте обоснования эффективности модели выделено пять направлений реализации концепции: развитие спортивная и медицинская этика, соблюдение правил соревнований, борьба с допингом, воспитание толерантности, устойчивое развитие, междисциплинарная направленность, охватывающая все аспекты в интегративной форме.

Концепция отдает приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе. В дальнейшем молодые люди самостоятельно смогут выстраивать собственную профессиональную и жизненную траекторию развития на основе полученных компетенций здорового образа жизни.

С целью поэтапной реализации концепции для каждого направления разработаны соответствующие образовательные инструменты, адаптированные к тематике рассматриваемых проблем. Исследовательские данные, полученные от педагогов и студенческих спортсменов в качестве валидных экспертов, обрабатывались на основе образовательных ценностей спорта. В этом контексте исследовались следующие проблемы.

Влияние спорта на развитие студенческой молодежи рассматривалось в аспекте формирования профессионального и социального статуса молодых людей. Во-первых, выделялись ключевые области социальной политики в области спорта, способствующие достижению эффекта развития студентов. Во-вторых, исследовались возможности проектных ресурсов (туристических, спортивных, оздоровительно-массовых), направленных на повышение уровня толерантности и использования спорта для социальной интеграции. Разработка концепции основывалась на методологии Молодежной спортивной программы МОК, основные положения которой проанализированы с целью формирования основных профессиональных компетенций средствами спорта.

#### Результаты исследования и их обсуждение

*Спортивная этика.* Спорт воспитывает в молодых людях гуманистические ценности. Они учатся уважать соперника и принимать кодекс поведения – правила игры. Спортивная деятельность учит достойно воспринимать победы, способствует проявлению способностей и воспитывает волевые качества. Это развивает качество объективного обсуждения и решения проблемных ситуаций, восприятия результатов соревнований как закономерного процесса разрешения неантагонистических противоречий. Таким образом, студенты учатся получать удовлетворение от спортивного состязания независимо от результата или исхода соревнования. Эти качества формируются в юношеском возрасте и сохраняются на всю жизнь.



*Медицинская этика.* Рамки и правила деятельности спортивных врачей определяются медицинской этикой, которая подразумевает оказание медицинской помощи спортсменам в достижении оптимальной физической и психической работоспособности, не превышая своих полномочий. Врачи не могут мириться с обманом потому, что это пагубно сказывается на долгосрочной перспективе подготовки и здоровья спортсмена.

В контексте предотвращения подобных явлений после выдачи медицинской справки врач команды должен вести систематическое медицинское сопровождение с целью контроля здоровья спортсмена. Устойчивость функционирования медицинского персонала проявляется в соблюдении определённых правил при работе со спортсменами, допускающих назначения лишь разрешённых лекарственных препаратов, как это предписывает медицинская этика. Свобода в выборе лекарственных средств сочетается с необходимостью не только не нанести вред здоровью, но и сохранить допуск к соревнованиям. Эти отношения выступают не как антагонизм, а дополняют друг друга. Врачу не следует купировать эти состояния с помощью обезболивающей терапии или местного анестетика, поскольку долгосрочное сохранение карьеры и здоровья спортсмена может быть важнее краткосрочных результатов.

Если врач принимает решение о лечении спортсмена средствами, включёнными в перечень запрещённых в спортивной практике, это означает выход спортсмена из соревновательной борьбы и направление на прохождение курса лечения. Действие лицензии приостанавливается, а соответствующая организация уведомляется о прохождении лечения.

*Соблюдение правил соревнований.* Неспортивное поведение не столь характерно в практике студенческого спорта. В процессе студенческих соревнований чаще встречается несоблюдение правил, зачастую неосознанно. Аморальным также можно считать попытку подтолкнуть спортсмена к нарушению правил для достижения незаслуженной победы или рекорда. В этом отношении достижение победы нечестным путём может расцениваться как неспортивные действия на индивидуальном уровне.

Целью данного направления реализации концепции является выявление различных отношений, способствующих применению нечестных механизмов в спорте, независимо от уровня их применения. Рассматриваемые психологические и социологические аспекты и действия касаются не только спортсменов-студентов, но также тренеров и наставников в контексте их участия в деятельности спортивных организаций. Со спортсменами массовых спортивных разрядов проводится воспитательная работа с целью формирования собственного взгляда на эту проблему и осознания опасности неспортивного поведения.

*Борьба с допингом.* Данное направление призвано продемонстрировать спортсменам-студентам, что важно и необходимо, чтобы спорт основывался на честной конкуренции и уважении здоровья каждого участника. Информация о процедурах, используемых в борьбе с допингом, включается в

элементы управления, в котором принимают участие все лица в окружении спортсмена (члены семьи, врачи, спортивные организации на местном и национальном уровнях, международные федерации, юристы, политические власти, СМИ, спонсоры и общественность).

*Воспитание толерантности.* Снижению агрессивности, как одной из сопутствующей характеристики отдельных видов спорта и вытекающей из сути соперничества, способствует внедрение нравственных принципов спортивной практики и установление определённых этических правил толерантного поведения.

Формами проявления нетерпимости к окружающим и соперникам, наряду с физической агрессией, выступают жестокое отношение, моральное оскорбление и психологическое давление.

В данном направлении исследуются различные формы, которые может принимать агрессивность в контексте спортивных мероприятий, в частности, объясняющие соответствующие поступки и поведение.

Здесь также разрабатываются стратегии, направленные на нейтрализацию агрессии молодых людей в ответ на полученную физическую или психологическую травму.

Устойчивое развитие требует поиска способов жизнедеятельности, которые позволяют в мировом масштабе обеспечить здоровую, полноценную и экономически обеспеченную жизнь без разрушения окружающей среды и угрозы будущему благополучию людей. Расширение производства и урбанизация привели к повышенному истощению земельных, морских и прибрежных ресурсов. Это привело к усилению деградации природных экосистем и систем жизнеобеспечения, обеспечивающих человеческую цивилизацию. Сбережение и восполнение природных ресурсов и содействие их устойчивому использованию является важным условием для выживания и благополучия мирового сообщества.

*Олимпийское движение.* Рекомендации Олимпийского комитета должны поддерживать спортивные студенческие организации в следующих спортивно-оздоровительных практиках: улучшение социально-экономических условий (сотрудничества, интеграции, здоровья, потребления); сохранение и управление природными ресурсами; активизация студенческого спортивного движения. Идеи студенческого спорта направлены на поддержание устойчивых целей развития.

Негативное действие факторов энтропии системно проявляется на всех уровнях спортивных отношений, включая студенческий спорт. Системные предпосылки для социальной адаптации и профессионального становления студенческой аудитории заложены в социализирующей сущности спорта, что имеет существенное значение в период получения высшего образования.

При использовании исследовательского инструментария разработана социокультурная модель, сосредоточенная на нескольких принципиальных направлениях безопасности студенческого спорта. В методологическом подходе, направленном на борьбу с негативными проявлениями в

современном студенческом спорте (агрессивностью, допингом, неспортивными действиями и глобализмом), должны преобладать социокультурные механизмы воспроизводства личностного потенциала студентов.

Формируя личность студентов, целесообразно использовать позитивные и заслуживающие уважения примеры спортивного поведения ведущих спортсменов страны и студенческого клуба. Методологически показателен вопрос формирования идеалов спорта со стороны тренеров, чемпионов, врачей и менеджеров спортивных команд.

#### Заключение

Задачи развития современного студенческого спорта сложны и требуют многовариантных подходов к их решению. Сегодняшние спортивные проблемы не могут быть решены реализацией одной или нескольких частных программ развития. Концепция безопасности выстраивается для формирования универсальной основы для завершения начатой работы и расширения дальнейших перспектив студенческого спорта.

#### Список литературы:

1. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболистов с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.
2. Зюкин А.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, М.В. Габов, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 108-109.
3. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.
4. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 219-222.
5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
6. Цирульников Н.Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов, А.В. Иваненко, И.Е. Кабаев, К.И. Романов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 425-428.

# ФЕНОМЕН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА

А.В. Плотников

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Россия, Краснодар

# THE PHENOMENON OF SPORTS HOLIDAYS IN THE EDUCATION OF CITIZENSHIP AND PATRIOTISM

A.V. Plotnikov

Kuban State University physical culture, sports and tourism  
Russia, Krasnodar

Аннотация: в статье исследуются результаты общественно-политических и социокультурных трансформаций в начале текущего столетия. Такие изменения определяют значимость характерных направлений объективных поисков для социокультурной сферы. Особое место автор определяет выявлению причин проблемы воспитания нравственно-патриотических чувств и развитию гражданской инициативы в различных социокультурных практиках. Актуальность поиска касается формирования основ гражданственности, патриотизма и чувств национальной идентичности спортивных событий в пространстве праздничной культуры России. В заключении автор делает вывод о том, что совершенно непозволительно использование событий спортивных праздников лишь в рационально-коммерческих интересах организаторов спортивных практик.

Ключевые слова: праздничная культура, режиссура, гражданско-патриотическое воспитание, спортивные события, характеристики спортивных праздников, замыслы спортивных зрелищ.

Abstract: The article examines the results of socio-political and socio-cultural transformations at the beginning of this century. Such changes determine the significance of the characteristic directions of objective searches for the socio-cultural sphere. The author gives a special place to the identification of the causes of the problem of the upbringing of moral and patriotic feelings and the development of civic initiative in various socio-cultural practices. The relevance of the search concerns the formation of the foundations of citizenship, patriotism and feelings of national identity of sports events in the space of festive culture of Russia. In conclusion, the author concludes that it is unacceptable to use the events of sports holidays only in the rational and commercial interests of the organizers of sports practices.

Keywords: festive culture, directing, civic and patriotic education, sports events, characteristics of sports holidays, plans of sports spectacles.

Введение определяют актуальность исследования в том, что активные общественно-политические трансформации текущего столетия обусловили особую значимость характерных направлений исследовательских интересов, среди которых важными аспектами объективных поисков для

социокультурной сферы становятся проблемы воспитания нравственно-патриотических чувств и проявления гражданской инициативы различных социокультурных практик во взаимодействиях с государственной системой. Такие процессы, например, в создании спортивных зрелищ, деструктивно повлияли на общепринятую и традиционную, для 20-го века, преемственность поколений, как в образном отражении смыслов Отечества, так и в гражданско-патриотическом формировании духовно-нравственных ориентиров самого государства. Историческая цепь общественно-политических перемен, очевидно создала элементы смысловой разобщённости и нравственно-этической размытости взглядов, которые закрепились среди части либерально настроенных элит России, которые продолжают оказывать существенное влияние на границы и содержательность чётких представлений о Родине как структурно-смысловом векторе в развитии массовой культуры общества [6].

Цель исследовательского поиска: обосновать аспекты исследовательского поиска, которые позволят ответить на вопрос, почему социокультурная реальность России становится полезной средой для деструктивных трансформаций спортивных праздничных зрелищ среди которых: растущее социальное напряжение по утраченным национальным символам; институциализация в общественных организациях спорта характерного снижения мифологизации общественных оснований, политических ориентиров и лидеров; явное разрушение национальных массово-зрелищных традиций?

Организация и методы исследования. Праздничная культура как пространство процессов трансляции зрелищных событий как смысловых сообщений с влиятельным информационным контентом, использует методологию художественного и проектного анализа использования инновационных инструментов визуальной зрелищности и технологий спортивной практики в продуктах пропаганды антипатриотического характера. Проведенный методом включенного наблюдения мониторинг широкого спектра телевизионных зрелищных событий в мире спорта, а также календаря праздничных церемоний открытия и закрытия спортивных соревнований международного уровня на территории России в 2021-2022-м годах представил возможность для формирования полиэтнической нестройности государства, в свободе глобальной информационной идентичности которого, ограничены патриотические устремления, что приводит к социально-культурному расслоению не только российского общества, но и к снижению значимости рационально-прагматического отношения к национальным нравственно-этическим ценностям. Тенденции феномена спортивных праздников за последние десятилетия трансформируют чувства патриотизма как «делания своего дела» для Отечества, соединяются в событиях праздничной культуры не только для представителей спортивной практики как граждан единого государства, но для мыслителей-философов. Такие исследования осмысливают и описывают основы «спортивного праздника» как зрелищного феномена, пытаясь дать его современное

обоснование для постановочных замыслов режиссеров театрализованных зрелищ [3].

Результаты исследования. Использование методов гражданско-патриотического воспитания как основы системы развития нравственно-патриотических качеств в проектах спортивных праздников становится мировоззренческим аспектом разработки постановочной системы, которая создается задачами режиссеров массовых зрелищ, требует иного подхода к приоритетности нравственно-патриотических традиций в профильной регламентации спортивных практик [2]. Замысел сценического события спортивного праздника как действенное средство противостояния разрушению национальной идентичности граждан государства, должен опираться на великую историческую базу традиций национальной российской культуры, четкость ее драматургических элементов в композиционной конструкции, а также культивирование праздничного зрелища в системе развития страны, общества и каждого гражданина. Среди приоритетов функциональности режиссуры, особое значение для постановочной работы в спортивном празднике имеют: художественно-просветительские, культурно-образовательные и проектные типы режиссерской работы, которые проявляются не только в зрелищно-событийной, но и в жанровой основе массового праздника, сохраняя и транслируя социуму наряду с современными инновациями, совершенство традиций многонационального народа.

Замыслы спортивных программ в праздничной культуре должны стать продуктивным инструментарием для развития преемственности и духовной межпоколенческой связи социальных слоёв, занять позицию конструирующего смысловые механизмы для общества, отражать характеристики общественно-политического развития, влияющие как на ценностные ориентиры, так и на развитие мировоззрения народа. Режиссура спортивного события внедряет в межличностное общение инструменты духовной связи как для участников спортивной практики, так и для болельщиков, когда на содержание зрительского сопереживания влияют драматургические конструкции зрелищности в спортивной культуре народа. Режиссерско-постановочное проектирование спортивно-праздничных событий стоит направлять на гражданскую позитивность духовно-нравственной направленности спортивной практики, как необходимого качества социума в широком спектре выразительных форм воздействия постановочного замысла на смысловую организацию его пространственно-временных предлагаемых обстоятельств. Характеристики продуктов и технологий спортивных праздников:

- центростремительность к национальным идеалам,
- нацеленность на победу,
- командность взаимодействия в спорте,

способствуют укреплению патриотического духа, подчеркивают целостную связь спортивных целей с интересами целевой аудитории болельщиков и зрителей [1]. В основании замысла спортивного праздника

лежат устоявшиеся представления о исторической роли спорта в культуре народа, его глубокие нравственные, гражданские и праздничные традиции, которые осуществляются с помощью полифонии выразительных средств и современных визуальных технологий в целостной композиции зрелищного события.

Праздничность спортивных событий формирует жизненные идеалы личности, становится условием моделирования приоритетов в реальности жизненных ситуаций, когда достижения народных традиций из истории спорта, рождают осознанное желание к инициативному труду, постоянное стремление преодолевать сложности в системе коллективизма, которая возможна благодаря участию в праздничных действиях [4]. Режиссура спортивного праздника, рождает смысловое зерно замысла в композиционной структуре зрелищного события, опираясь на идеи патриотизма, превращая даже спортивный регламент соревнования в сценическую основу для праздничного действия, когда, например, в эпизод представления команды или отдельного участника соревновательного турнира привносятся элементы дополнительной торжественности, или художественно-постановочной образности. Особый интерес режиссуры состоит в том, чтобы усилить выразительности спортивной практики формами сценического действия, например, методом театрализации, когда реальность фактического события, отражается широкой иносказательностью и выразительностью не только в широте тематического разнообразия, но и в пространстве образно-ассоциативного воздействия на чувственные основы зрительского восприятия участников спортивного события, заставляя всех зрителей активно болеть за спортсменов в ходе соревнования, персонифицировать их, транспонировать в лучших из них, собственные модели поведения.

Сегодня спортивные события занимают особое не только в праздничной культуре страны, но и в ее общественно-политических, нравственно-патриотических и смысловых аспектах через содержательность крупных спортивных зрелищ, соревнований, в контексте участия в них национальных команд различных государств, например, зрелищных проектов летних или зимних Олимпийских Игр. Становясь практически ежегодными, такие форумы не только демонстрируют всему миру современные государственные организационные механизмы национальной целостности, но транслируют важные нравственно-эстетические смысловые послы всему человечеству, а проводимый в рамках каждой Олимпиады народный праздник демонстрирует огромный спектр общечеловеческий, гуманитарных и духовных связей с приезжающими в отдельную страну как спортсменами-участниками, так зрителями-болельщиками. Праздничность спортивных событий Олимпийского движения за многие годы демонстрировала высочайший уровень художественно-постановочных достижений в торжественных церемониях открытия и закрытия Олимпиад от стран-организаторов, становилась пространством исследований огромного числа ученых и практиков различных направлений науки, искусства и творчества, достоянием

интересов многомиллиардной аудитории телевизионных болельщиков. Поэтому, особенно безответственной становится позиция современного руководства Международного олимпийского движения, которая ставит под сомнения, а некоторыми своими решениями разрушает традиционные нравственные и этические принципы олимпизма, для будущих Олимпийских событий, которые планируется проводить в Париже в 2024 году. становится вектором национального патриотизма [5]. Режиссура таких праздничных проектов должна, на уровне аспекте подчеркивать сегодня особенную актуальность четырех главных принципов олимпизма Пьера де Кубертена:

— «религиозность», как служение высшей идее, стремление к идеалам совершенства каждой личности спортсмена;

— «элитность», как победа одиночек в благородном рыцарском поединке с равными условиями для всех участников;

— «праздничность», как фестиваль «весны человечества» — раз в четыре года;

— «прославление красоты», как включение в программу спортивных состязаний культурной программы.

Реализуемые организаторами замыслы спортивно-праздничных зрелищ Олимпиады в Париже 2024 года должны не только создавать для зрителя пространство визуального восприятия нравственных ориентиров «западной культуры», которая сегодня дискриминирует российских спортсменов, заставляя их для участия в олимпийских турнирах отказаться от национальной принадлежности. Пространство праздника XXXIII-х летних Олимпийских Игр в Париже в 2024 году должны учитывать всенародность таких форумов, их патриотическое значение для каждого государства-участника, когда национальная команда спортсменов не только представляет для всемирного восприятия достоинства своего народа, но демонстрирует для человечества уважение к целостности и достоинству всех национальных культур, как России, так и Азии, Африки, Латинской Америки, которые не входят в иллюзорное западное единство, потому, что олимпийский спорт, должен оставаться социальной практикой, которая расширяет границы для общенародных взаимодействий, благодаря массовой гипнотической реакции под которую попадают все участники огромного олимпийского праздника.

Значительность режиссуры проявляется для феномена спортивных праздников в культурно-философском аспекте, в аспекте пробуждения глубоких эмоциональных реакций болельщиков, в согласованном использовании театрализованной монтажной полифонии фактов искусства с фактами жизни. При этом, сохраняется трансляция в массовое сознание зрительской аудитории баланса важных духовных ценностей с современными инновациями спортивной практики. Когда замысел праздничной программы в спорте, элементами театрализованной драматизации и метафоричности, достигает сверхзадачи режиссера, поставленная социально-культурная цель влияет на становление гражданско-патриотической и духовно-нравственной направленности в воспитании молодёжи, подтверждает реалистичность и



достижимость сложных государственно-политических идей, делая спортсменов и зрителей их сторонниками» [3]. Режиссура спортивного праздника обязана придавать значение психологии влияния на зрителей как участников спортивного события, воспринимающих к транслируемый образ спортивного соревнования и спортсменов, которые участвуют в нем в контексте эмоционального вовлечения в массовое действие, считывая эти сообщения в случае активизации целевой-зрительской аудитории в программе праздника. Гражданско-патриотическая направленность праздника становится частью исторически ценностной целостности социума, доказывая его совершенство в аспектах уровня профессиональных усилий и роста квалификации режиссерской группы постановщиков праздничного события, превращая пассивного зрителя в осознанного участника не только спортивной, но и праздничной культуры, сопереживающего композиционной выразительности спортивных коллизий.

Смысловая сущность патриотизма трактуется в национальных традициях совершенно по-разному, чему помогает не только широта исследовательских подходов, но и нечеткость теоретических моделей формирования национальной идентичности граждан. Режиссерская работа по проектированию праздничной программы становится моделью формирования нравственно-патриотических и духовно-нравственных ценностей полиэтничного характера, включая усиление конструктивности культурной составляющей в национальном патриотизме. Реализация патриотических замыслов праздников всегда гуманна, культивирует в сверхзадаче различных культурных ценности в их взаимопонимании и связи в едином композиционном целом режиссерской сверх - сверхзадачи. Всеобъемлющая постановочная задача направлена на создание прочной конструкции национальной идентичности, объединяющей традиции страны и патриотически воздействующей на праздничную культуру не только социокультурной сферы, но и на деятельность масс-медиа, как ключевого элемента системы влияния на трансляцию и восприятие информации социумом [7].

В качестве заключения стоит выделить феноменальное значение информационной доступности ожидаемых социумом и организованных государством спортивных праздников, что может выразить усилением активности трансляции их в эфирах федеральных СМИ, как выразительно построенным спортивным праздникам, а не только соревновательным практикам. Художественно-спортивные проекты, воссоздают феномен в праздничных формах глубиной театрализованной иносказательности фактов спортивной жизни через факты искусства, когда для развития патриотических чувств и национально-нравственной идентичности режиссеру праздника необходимо осознавать праздничную культуру российского государства в целом как пространство, где каждый зрелищный замысел представляет собой мощную систему зрительского влияния, что потребует высокой мировоззренческой ответственности, основанной на гордости за глубину

национальных традиций. Потому совершенно непозволительно использование событий спортивных праздников в рационально-коммерческих интересах организаторов спортивных практик, необходимо порождать к такой части массовой культуры через баланс исторического и традиционного в проектировании социально-культурной деятельности, достигая продуманного композиционного синтеза насыщенных, устойчивых правил, смыслов и символов как узнаваемых художественных образов, доступных стране и человечеству.

#### Список литературы

1. Литвинова М.В. Классификация и типология массовых праздников и зрелищ // Научные ведомости. НиУБелГУ. Серия Философия. Социология. Право. № 14 (133). Выпуск 21 – Белгород, 2012. – С. 191-201.
2. Лысак И.В., Наливайченко И.В. Патриотизм в современной России: изменение содержания и трудности формирования // Гуманитарные и социально-экономические науки № 1. – Ростов на Дону, 2011. – С. 23-26.
3. Кузьменко, Е. В. Праздничное событие как фактор воспитания гражданственности и патриотизма / Е. В. Кузьменко, Г. Г. Плотникова // Стратегия социально-экономического развития общества: управленческие, правовые, хозяйственные аспекты: сборник научных статей 12-й Международной научно-практической конференции, Курск, 17–18 ноября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 249-252.
4. Попова В.Н. Праздник как форма культурной памяти: Государственные праздники России XX – начала XXI вв. – автореферат диссертации. – Екатеринбург, 2011. – 200 с.
5. Плотникова, Г. Г. Пропаганда физической культуры и спорта средствами культурно-досуговых технологий / Г. Г. Плотникова // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: Сборник материалов VII Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 20 октября 2022 года. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2022. – С. 1059-1069.
6. Слюсаренко М.А. Философско-культурологическая проблема праздника в современном мире / М.А. Слюсаренко // Вестник ТГПУ. Серия Гуманитарные науки. Выпуск 7 (23). – Томск, 2000. – С. 57-59.
7. Усольцев, И. Н. Режиссура как деятельность по реализации функций массового зрелища / И. Н. Усольцев // Юность и знания - гарантия успеха - 2022: сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции: в 3 т., Курск, 15–16 сентября 2022 года. Том 1. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 370-374.

УДК 796.323

#### СОПОСТАНОВЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА В МИНИ-ФУТБОЛЕ И «DOTA 2»

Маликов А.Ю. Шлячков Е.А.

ФГАОУ ВО Московский политехнический университет, Россия, г.  
Москва.

## COMPARISON OF PLAYING ROLES IN MINI-FOOTBALL AND «DOTA 2»

Malikov A.Y. Shlyachkov E.A.

Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow.

Аннотация: Проведена работа по сопоставлению игровых амплуа в мини-футболе и дисциплине компьютерного спорта «Dota 2».

Проанализированы тактические функции игроков в обеих дисциплинах, а также приведены варианты сопоставления игровых ролей.

Ключевые слова: компьютерный спорт, dota 2, киберспорт, амплуа, мини-футбол.

Annotation: An analogy is drawn between playing roles in basketball and the discipline of computer sports «Dota 2». The analysis of tactical game functions of players with different game roles was carried out.

Key words: computer sports, dota 2, e-sports, mini football.

В настоящее время компьютерный спорт набирает всё большую популярность среди зрителей. Несмотря на очень быстрый рост этой индустрии, существует серьёзная недостаточность материалов для обучения киберспортсменов, из-за чего существует вероятность переноса методик обучения в компьютерный спорт из спортивных игр.

Тактика — это постоянные решения игроков по ходу противостояния для реализации стратегии. В свою очередь стратегия - общий, не детализированный план, охватывающий весь период игры, способ достижения поставленной перед встречей цели. Основной задачей стратегии является учет особенностей конкретного соперника и складывающихся в процессе активной борьбы условий.

Комплексный подход при обучении игре в «Dota2» может заключаться первоначально в обучении тактическим и стратегическим действиям игроков, общему пониманию игры и проработке индивидуальных и коллективных задач. Дело в том, что «Dota2» – очень гибкая и быстро меняющаяся игра. Изменение правил и моделей игры здесь меняется каждое крупное игровое обновление, зачастую 2 раза в год. Стратегия не терпит шаблона и предполагает гибкое маневрирование в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой. Неумение подстроить свою игру в конкретной ситуации, отойти от шаблона несовместимо с правильным пониманием тактики игры, что отрицательно влияет на спортивные успехи команды.

Цель исследования:

Расширить понимание обучения компьютерному спорту по дисциплине «Dota 2» путём сравнения ролей и амплуа игроков с игроками в мини-футболе.

Задачи исследования:

1. Изучить игровые амплуа игроков в мини-футболе и «Dota 2».

2. Выявить схожие требования от игроков в разных дисциплинах.

Современный мини-футбол прогрессирует, не стоит на месте. Тренера находят новые комбинации, используют игроков в разных ролях, и сами футболисты стараются найти новое применение своим навыкам. И существует множество методических пособий, видео в Интернете как играть в мини-футбол правильно. С «Dota 2» дела обстоят иначе. Есть основания полагать, что опыт игры в мини-футбол можно перенести на киберспортивную дисциплину. И там, и там в командах по пять игроков, каждый из которых выполняет свою задачу.



*Рисунок 6 Игровые амплуа в мини-футболе*

Если говорить о мини-футболе, то здесь есть вратарь и четыре игрока в поле (рис 1). Их амплуа нельзя назвать точно, так как динамичный мини-футбол предполагает постоянную смену их позиций и перемещение. Но, пожалуй, можно обозначить двух защитников, которые при обороне чаще оказываются ближе к своим воротам, и двух нападающих, которые в атаке стараются играть ближе к воротам соперника. Самих защитников можно поделить на: «разыгрывающего», который обладает хорошим пасом и футбольным интеллектом, и «последнего» – игрок, который надёжен в обороне, должен быть цепким, уметь бороться до конца, выбирать позицию и руководить обороной. У нападающих деления могут варьироваться в зависимости от стиля игры команды, но рассмотрим самый стандартный вариант. Здесь первый нападающий – «столб». Он сильный, умеет укрывать корпусом мяч. В его задачи входит: открыться в центре в атаке, принять мяч, укрыть корпусом и отыграть набегавшему игроку. Второй нападающий – «вингер». Он, как правило, быстрый и техничный. Старается забегать за спины защитников, создаёт хаос в обороне противника, открывается под столбом и умеет обыграть 1 в 1.



Рисунок 2 Игровые амплуа в "Dota 2"

Теперь рассмотрим амплуа игроков в «Dota 2» (рис.2). Роли делятся на игрока лёгкой линии «керри», «мидера» (игрок в центральном коридоре), игрока сложной линии (игрока на этой роли чаще всего называют «танк»), частичная поддержка (также стоит на сложной линии и помогает «танку») и полная поддержка (стоит на лёгкой линии и помогает «керри»). У каждой роли свои задачи. Рассмотрим каждую из них:

- «Керри» – игрок первой позиции. Основная задача – заработать как можно больше золота, купить и реализовать дорогие предметы в игре. Является основным звеном в нападении начиная с поздней стадии игры. Наносит наибольший урон противнику. На поздней стадии игры самый полезный и важный игрок как атаки, так и защиты. В защите является игроком второго номера, который должен быстро расправиться с вражеской поддержкой. Герои, созданные для этой позиции чаще всего одни из самых слабых героев на карте в начальной стадии игры, так как сильно зависят от уровня и купленных предметов, но при правильном закупе предметов в процессе игры становятся самыми сильными с наибольшим количеством урона по сопернику. Имеют много способностей и талантов на нанесение максимального урона.

- «Мидер» – это игрок, который в начальной стадии игры находится в центральном коридоре. Так как этот игрок чаще всего стоит на линии один на один с героем противника, ему даётся больше опыта и золота по сравнению с остальными игроками в команде, следовательно, его основная задача – набрать как можно больше преимуществ в опыте, и золоте на начальной и средней стадиях игры, реализация преимуществ в уровне, неожиданная атака на любую из точек карты. Благодаря начальному преимуществу в уровне, этот игрок является ключевым звеном нападения на начальной и средней стадиях игры. Так как далеко не все игры доходят до поздней и очень поздней стадий игры, в которых на первый план выходит игрок первой позиции, «мидер» чаще всего набирает наибольшее количество очков в игре, соответственно,

привлекает наибольшее количество внимания со стороны противника. В защите действует на переднем рубеже. Так же, как и «керри» наносит много урона по противнику. Герои этой позиции многим похожи на «керри»-героев, за исключением того, что им нужно меньше опеки и защиты со стороны героев поддержки в начальной стадии. Больше способностей на защиту и возможность быстро уйти из невыгодной драки.

- «Танк» – также их называют игроками сложной линии или же игроками третьей позиции. Основная задача этой роли – создавать максимальное давление на игроков первой позиции противника на начальной стадии игры, мешая им набирать необходимое золото и опыт. На средней и поздней стадиях игры «танк» является ключевым игроком, так как в эти периоды игры их задача заключается в том, чтобы провоцировать атаки на противника, а также провоцировать и впитывать как можно больше урона противника при их атаках. Действуют первым номером как при защите, так и при атаке. Герои, созданные для этой роли чаще всего обладают большим количеством здоровья и брони, что позволяет им переживать больше урона, чем герои остальных позиций, также зачастую у данных героев способности направлены на контроль противника и контр-инициацию.

- «частичная поддержка» – также называют игроками четвертой позиции. Игроки этой позиции призваны оказывать максимальное давление на слабые стороны соперника. Особенно эффективны на ранней и средней стадиях игры. Они должны создавать условия для результативной атаки, являются самыми мобильными на карте. Должны оказывать поддержку не только танку, с которым изначально стоят на одной линии, но и на остальных линиях. При защите от атак противника защищают основных героев от способностей противника. Зачастую вынуждены жертвовать собственной жизнью ради спасения более «дорогих» союзников, таких, как «мидер» или «керри». Герои, созданные для этой позиции, отличаются тем, что имеют способности на спасение союзников, на быстрое перемещение по карте, а также на быструю атаку.

- «полная поддержка» – «саппорт», или игрок пятой позиции. Основная задача «полной поддержки» заключается в том, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для набора золота игроком на первой позиции. Ослаблять и давать отпор вражескому «танку», если тот оказывает слишком сильное давление на союзного «керри», попутно мешая собирать первые предметы. Наиболее результативны именно на начальной стадии игры. Являются основными координаторами действий союзной команды, выстраивают общую стратегию командных взаимодействий при нападении и защите. Герои данной позиции отличаются тем, что являются самыми сильными на карте в начальной стадии игры, имеют множество способностей на помощь команде (лечение, восстановление маны, увеличение брони и другие бонусы). Чаще всего, в конце игры именно игроки этой позиции набирают наименьшее количество золота ввиду того, что они не трогают «крипов», за убийство которых игроки получают золото, также, «саппорты»

обязаны покупать вспомогательные предметы в больших количествах. Такие, как «варды», дающие видимость в ключевых местах карты и другие.

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод, что у этих двух видов спорта, очень сильно отличающихся друг от друга, есть и общие черты, такие, как чёткое разделение ролей в команде и обязанностей каждой роли.

Далее мы хотели бы остановиться и поговорить подробнее насчёт схожестей ролей и обязанностей каждого в “Dota 2” и в мини-футболе.

Есть множество способов, как можно сопоставить амплуа игроков этих двух видов спорта, мы привести два из них.

1 способ:

а. «Вингер» в мини-футболе и «керри» в “Dota 2”. Эти роли похожи ввиду того, что оба игрока являются ключевым звеном в каждой атаке своей команды. Как задача «вингера» завершать атаку голом, так и у «керри» задача уничтожение ключевых героев противника, даря победу в драке своей команде.

б. «Столб» в мини-футболе и «мидер» в “Dota 2”. Задача игрока роли «столб» - подыгрывать, отыгрываться в пас, преподносить мячи, чтобы забивали, а задача «мидера» также благодаря преимуществу, полученному за счёт дополнительного опыта с линии преподносить ключевому игроку «керри» возможность заработать нужное количество золота и опыта для реализации мощи героя на полную и уничтожение вражеских героев.

с. «Последний» в мини-футболе и «танк» в “Dota 2”. Так как оба игрока должны быть цепкими, инициировать быстрый переход из обороны в нападение и выдерживать напор противника.

д. «Разыгрывающий» в мини-футболе и «частичная поддержка» в “Dota 2”. Оба игрока должны быть мобильны, инициировать неожиданные нападения на противника, выбирать правильную позицию для выхода из обороны в нападение и наоборот.

е. «Вратарь» в мини-футболе и «полная поддержка» в “Dota 2”. Оба игрока руководят всей командой при обороне. Как уже было сказано ранее, именно они отвечают за координацию команды при защите от атак противника.

2 способ:

а. «Нападающие» в мини-футболе и «мидер» с «керри» в “Dota 2”. Так как игроки этих ролей отвечают за нанесение урона противнику и забивание голов или уничтожение башен и героев.

б. «Защитники» в мини-футболе и «саппорты» в “Dota 2”. Они отвечают за защиту своей команды и помощь союзникам. В мини-футболе «защитники» могут блокировать удары противника и выносить мяч из своей зоны защиты, а в “Dota 2” «саппорты» могут лечить союзников и давать им бонусы.

с. «Вратарь» в мини-футболе и «танк» в “Dota 2”. Они отвечают за защиту своей команды и предотвращение урона или забитых голов. В мини-футболе «вратари» используют свое мастерство в защите ворот, а в “Dota 2” «танки» используют свою прочность и способности для привлечения внимания противников.

### Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что амплуа игроков в мини-футболе и “Dota 2” имеют много общего. В обеих дисциплинах есть пять различных ролей, которые, при детальном разборе, можно сопоставить друг с другом. Обе игры требуют командной работы и умения выполнять свои функции на поле боя. Однако, у каждой игры есть свои особенности и требования к игрокам, что делает их уникальными и интересными.

### Список литературы

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебное пособие / С.Н. Андреев // "Спорт". - 2020.
2. Мутко, В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев // Советский спорт, 2010.
3. Киберспорт — DOTA 2 URL: <https://www.dota2.com/home> (дата обращения: 20.04.2023).

УДК 796.011.1

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ УЧАЩИХСЯ

Ковток М.А.<sup>1</sup> Служителев А.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет  
имени И. Т. Трубилина. Россия, г Краснодар

### THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING STUDENTS' VALUES AND ORIENTATIONS

Kovtok M.A.<sup>1</sup> Sluzhitelov A.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin. Russia,  
Krasnodar.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, ценностные ориентации, здоровье, дисциплина, сотрудничество.

Аннотация: В данной научной статье исследуется роль физического воспитания и спорта в формировании ценностных ориентаций учащихся. Рассматривается влияние физической активности на здоровье учащихся и их ценностное восприятие. Особое внимание уделяется развитию дисциплины, саморегуляции, сотрудничества и справедливости через участие в спортивных мероприятиях. Анализируются преимущества, которые спорт и физическое воспитание предоставляют для формирования учащимися ценностей, связанных с здоровьем, дисциплиной, сотрудничеством и уважением. Исследование подчеркивает значимость включения физической активности и спортивных занятий в образовательные программы для целенаправленного формирования ценностных ориентаций учащихся.

Keywords: physical education, sports, values orientation, health, discipline, collaboration.



Abstract: This scientific article explores the role of physical education and sports in shaping the values orientation of students. The influence of physical activity on the health and values perception of students is examined. Special attention is given to the development of discipline, self-regulation, collaboration, and fairness through participation in sports events. The advantages that sports and physical education offer for shaping students' values related to health, discipline, collaboration, and respect are analyzed. The study emphasizes the significance of incorporating physical activity and sports activities into educational programs to purposefully shape students' values orientation.

### Введение

Современное общество сталкивается с вызовами, связанными с развитием личности молодого поколения. В этом контексте физическое воспитание и спорт играют ключевую роль в формировании ценностных ориентаций учащихся. Они способствуют развитию не только физических качеств, но и нравственных принципов, социальных навыков и самоопределения. [1]

На протяжении десятилетий исследователи и практики обращали внимание на положительное влияние физического воспитания и спорта на формирование ценностей учащихся. Однако, в современном информационном обществе, где множество деструктивных факторов оказывают влияние на молодежь, необходимо глубже понять и использовать потенциал физической активности и спорта для формирования ценностей, связанных со здоровьем, дисциплиной, сотрудничеством и уважением.

Целью данной статьи является рассмотрение основных аспектов роли физического воспитания и спорта в формировании ценностных ориентаций учащихся. Мы предлагаем анализ и обсуждение преимуществ, которые физическое воспитание и спорт предлагают для формирования ценностей, связанных со здоровьем, дисциплиной, сотрудничеством и уважением. Кроме того, мы рассмотрим практические рекомендации и стратегии для интеграции физической активности и спорта в образовательные программы, чтобы целенаправленно

Также рассматривается роль педагогического взаимодействия в процессе формирования ценностных ориентаций через физическое воспитание и спорт. Применение инновационных методов, индивидуальный подход к каждому ученику и поощрение саморазвития и самоорганизации играют важную роль в создании благоприятной среды для формирования ценностей.

Мы обращаемся к конкретным аспектам роли физического воспитания и спорта в формировании ценностных ориентаций учащихся. Одним из ключевых аспектов является влияние физической активности на здоровье учащихся. Систематическая физическая нагрузка способствует укреплению иммунной системы, улучшению сердечно-сосудистой функции и общей физической выносливости. В результате этого, учащиеся приобретают

ценности, связанные с заботой о своем здоровье и важности поддержания активного образа жизни.

Другим важным аспектом является развитие дисциплины и саморегуляции через участие в спортивных мероприятиях. Спортивная тренировка требует соблюдения определенного расписания, строгой дисциплины и самоконтроля. Учащиеся, занимающиеся спортом, усваивают эти ценности и применяют их не только в спортивной сфере, но и в повседневной жизни. Они научаются быть ответственными, пунктуальными и организованными, что влияет на формирование их ценностных ориентаций. [2]

Спортивные команды и соревнования также играют важную роль в формировании ценностей, связанных с сотрудничеством и командной работой. В процессе тренировок и совместных соревнований, учащиеся учатся взаимодействовать, поддерживать друг друга, а также принимать и уважать решения тренера и арбитров. Эти ценности трансформируются в их повседневную жизнь, где они становятся отзывчивыми и толерантными к мнениям и потребностям других людей.

#### Организация и методы исследования

В данном исследовании приняли участие 60 учеников 9-11 классов (30 девочек и 30 мальчиков) средней школы № 45 г. Краснодар. Все участники, находящиеся в возрастном диапазоне от 15 до 18 лет, имели нормальный уровень физического развития и обладали хорошим здоровьем.

Для достижения поставленных целей исследования был применен комплексный научный подход, основанный на использовании следующих методов: Анкетирование, физическая подготовка и тестирование, анализ данных.

Участники исследования заполнили структурированные анкеты, содержащие вопросы, направленные на выявление их ценностных ориентаций. Анкеты были разработаны с учетом современных научных исследований и практического опыта. Они включали вопросы, связанные с такими ценностями, как здоровье, дисциплина, сотрудничество, справедливость и уважение. [3]

Для оценки физической подготовленности учащихся были использованы стандартизованные физические тесты. Участники прошли тесты на бег на 100 метров, прыжок в длину с места, отжимания на брусьях и подтягивания на перекладине. Эти тесты помогли определить уровень физической формы и спортивных достижений учащихся.

Полученные данные были обработаны с использованием статистического программного обеспечения SPSS 26.0. Для анализа данных были применены различные статистические методы, включая корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента и множественный регрессионный анализ. Анализ данных позволил выявить связи между

физическим воспитанием, спортом и формированием ценностных ориентаций учащихся. 4]

Все этапы исследования были проведены с соблюдением принципов этики и конфиденциальности. Участие в исследовании было добровольным, а данные были обработаны анонимно и конфиденциально. Участникам было предоставлено информированное согласие на участие в исследовании и их права были защищены.

#### Результаты исследования

На основании полученных данных исследования установлено, что физическое воспитание и спорт играют существенную роль в формировании ценностных ориентаций учащихся. Определенные ценности, такие как здоровье, дисциплина, сотрудничество, справедливость и уважение, активно развиваются через участие в физической активности и спорте.

Систематическая физическая активность, которую включает в себя физическое воспитание и спорт, играет значительную роль в осознании учащимися важности здорового образа жизни. Участвуя в физических тренировках и занятиях спортом, они становятся более внимательными к своему здоровью и приобретают ценности, связанные с заботой о нем. [5]

Участие в спортивных мероприятиях требует от учащихся соблюдения строгой дисциплины и самоконтроля. Посещение тренировок по расписанию, следование правилам и требованиям тренера помогает развивать учащихся дисциплинированность и способность к саморегуляции. Эти ценности влияют на их общие ориентации.

Спортивные команды и участие в соревнованиях играют важную роль в развитии ценностей, связанных с сотрудничеством и командной работой. В процессе совместных тренировок и соревнований учащиеся учатся взаимодействовать с другими участниками команды, поддерживать и мотивировать их, а также принимать и уважать решения тренера и судей. Эти ценности интегрируются в их повседневную жизнь и формируют отношение к сотрудничеству и коллективной работе. [6]

Одним из важных аспектов исследования является роль педагогического взаимодействия в процессе формирования ценностных ориентаций через физическое воспитание и спорт. Применение инновационных педагогических методов, индивидуальный подход к каждому ученику и стимулирование саморазвития и самоорганизации играют важную роль в создании благоприятной среды для формирования ценностей.

#### Заключение

Исходя из проведенного исследования, можно заключить, что физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя формированию ценностных ориентаций учащихся. Их интеграция в учебный план и создание условий для активного участия учащихся в спортивных мероприятиях и физических тренировках не только способствует развитию физической активности, но и

формирует ценности, необходимые для успешной адаптации в современном обществе. [3]

Конечный результат этого исследования предлагает перспективы дальнейшего развития и совершенствования физического воспитания и спорта в школьной среде. Это может включать улучшение учебных программ, повышение квалификации педагогов, создание сетей спортивных клубов и организацию спортивных соревнований. Все это будет способствовать укреплению ценностных ориентаций, учащихся и созданию здорового и успешного общества.

#### Список литературы

1) Баевский, Р.М. Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам / Р.М. Баевский // Физиология человека. - 2001. - Т. 27, № 1. - С. 58-66.

2) Епанчин, Д.К. Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения / Д.К. Епанчин, А.А. Желтов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 76-79.

3) Кузнецов, С.И. Роль физического воспитания в формировании ценностных ориентаций молодежи / С.И. Кузнецов // Вестник спортивной науки. - 2016. - Т. 4, №. - С. 41-48.

4) Кузнецова, З.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З.В. Кузнецова, И.Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

5) Славинский, Н.В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 6(208). - С. 348-350. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6. p348-350.

6) Смирнова, И.Н. Физическое воспитание и спорт как средство формирования ценностных ориентаций учащихся / И.Н. Смирнова // Вестник физической культуры и спорта. - 2012. - № 2. - С. 12-16.

7) Федосова, Л.П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л.П. Федосова, Л.У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 2021. - С. 354-355.

8) Яповг, И.В. Понятие и методы развития быстроты на занятиях физической культурой в вузах / И.В. Яповг, П.В. Абуладзе // Психология, Спорт. Заравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. - Санкт-Петербург, 2021. - С. 53-55.

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ  
СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Беда С.И., Яткин И.В.

Кубанский государственный аграрный университет  
имени И.Т. Трубилина, Россия, г. Краснодар.

WAYS TO ATTRACT STUDENTS TO SPORTS AND PHYSICAL  
EDUCATION.

Beda S.I., Yatkin I.V.

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

**Аннотация.** Данная статья описывает методы и приемы, которые могут быть использованы для того, чтобы привлечь студентов к занятиям спортом и физической культурой. Каждый из методов рассматривается более подробно и предлагаются конкретные рекомендации и советы для их эффективного применения с целью привлечения и удержания студентов на занятиях спортом и физической культурой.

**Ключевые слова:** Спорт. Физическая культура. Студент. Способы.

**Annotation.** This article describes methods and techniques that can be used to attract students to sports and physical education. Each of the methods is considered in more detail and specific recommendations and tips are offered for their effective application in order to attract and retain students in sports and physical education.

**Key words:** Sport. Physical Culture. Student. Methods.

Физкультурное образование является важной частью образовательной системы, поскольку оно активно способствует формированию и поддержанию здоровья и физического благополучия учащихся. Спорт, в том числе, является важной составляющей физкультурного образования, которое является ключевым компонентом в социальном и физическом развитии каждого индивидуума. Спорт помогает формированию здорового образа жизни и сильного физического состояния. А в настоящее время, по словам Кузнецовы З.В. и Леонова И.В., занятия спортом студентам, как для будущих специалистов, неопределимо важны, ведь «в ходе занятий формируется тезис необходимости поддержания здорового образа жизни, а также постоянного личностного и физического самосовершенствования» [1]. Однако, по статистике, у студентов вузов имеются проблемы с регулярной физической активностью.

Как отмечают в своей работе Епанчин Д.К. и Желтов А.А., «на фоне снижения общего качества здоровья студентов вытекают следующие проблемы: большая подверженность стрессам, непредвиденные изменения в самочувствии, утомляемость, а также рост уровня заболеваемости при сезонных переменах» [2]. Эти проблемы вызваны рядом причин...

Во-первых, часть студентов просто не заинтересована в занятиях физической культурой и спортом. Это связано как с недостатком мотивации со стороны самих студентов, так и с тем, что режим жизни в университете не всегда позволяет выделить достаточно времени на занятия спортом.

То есть одной из главных проблем является недостаточная мотивация студентов. Это связано с разными факторами, такими как некоторые виды спорта могут показаться скучными и непривлекательными для студентов, или недостаточность информации о том, как спорт может помочь им в развитии. Чтобы решить эту проблему, необходимо более активно пропагандировать физическую активность и спорт в университетах, создавать различные спортивные клубы и команды, проводить различные соревнования и мероприятия, которые могут заинтересовать студентов.

В статье «Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом» Яткин И.В., Чуркин Н.А. и Кияшко В.Ф. приходят к выводу, что даже те студенты, чье здоровье нельзя назвать крепким, и те, что не посвящают достаточно времени занятиям физической культурой, имеют желание начать тренироваться [3]. И основным решением по привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом может стать подход ведения занятий с учетом индивидуально-личностных потребностей. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом важно. Для этого можно использовать различные виды спорта и занятий, а также различные формы организации занятий, например, проводить их на свежем воздухе и в неформальной обстановке. Также можно предоставлять студентам возможность участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Во-вторых, в некоторых университетах отсутствуют достаточные материально-технические условия для проведения занятий физической культурой и спортом.

Создать командный дух и мотивационные программы – лучший способ привлечь студентов к занятиям спортом. Разумеется, в начале у студентов не может быть большого желания заниматься физическими упражнениями, особенно после насыщенного рабочего дня в университете.

Но если вы быстро сможете создать благоприятную атмосферу, то появится возможность постепенно прокачивать их интересы и увлечения. Одним из способов для привлечения студентов может стать проведение еженедельных футбольных или волейбольных игр, соревнований по баскетболу, теннису и тому подобное. Такие действия, помимо смекалки, позволят создать командный дух и укрепят здоровье и физическую форму учащихся. Помимо простых физических упражнений, следует предоставить студентам возможность выбора между традиционным спортом, акробатикой, йогой и другими интересными направлениями. Длительность занятий тоже должна быть пересмотрена на счет сокращения,

чтобы студентам было не скучно. Возможно стоит привлечь профессиональных тренеров, которые помогут выполнить интересные и эффективные тренировки и дадут для начала отличный мотивационный толчок.

Основные способы привлечения студентов к занятиям спортом в университете:

1. Разнообразие программ занятий: предлагайте разные виды спорта, разные уровни интенсивности и длительности занятий, чтобы каждый студент смог выбрать именно то, что ему подходит.

2. Организация групповых занятий: многие студенты любят заниматься в компании, так как это весело и мотивирует на большую активность.

3. Создание возможности формирования индивидуальных тренировок: некоторые студенты предпочитают тренироваться по своему графику и в удобное для них время.

4. Создание системы мотиваторов: организуйте конкурсы, распределите награды и поощрения, чтобы стимулировать студентов на регулярные занятия.

5. Популяризация спорта через социальные сети: публикуйте фотографии и видео с занятий, делитесь информацией о преимуществах занятий спортом и мотивируйте студентов присоединиться к вам.

6. Создание дружественной атмосферы: студенты должны чувствовать себя комфортно и принимаемыми на занятиях, чтобы они хотели приходить к вам снова и снова.

Вкратце, использование разнообразных способов привлечения студентов к занятиям спортом в университете поможет реализовать их потенциал, повысить дисциплину и духовную гармонию, а также укрепить здоровье.

Однако, не все студенты, ввиду своих физических способностей могут уделять время настоящему спорту. Для них существует ряд методик и подходов, которые могут помочь в решении этих проблем. В частности, важной составляющей занятий физической культурой и спортом являются дыхательные упражнения, о важности которых говорят Кузнецова З.В. и Федосова Л.П. - «дыхательные упражнения, которые могут помочь студенту справиться с трудностями в любой момент» [4] -, и йога. Они способствуют улучшению дыхательной системы, снятию стресса и усталости, а также укреплению иммунной системы.

Дыхательные упражнения и йога являются дополнительными методами развития физической культуры студентов. Они могут помочь студентам справиться со стрессом и повысить энергию. В университете могут проводиться занятия по йоге и дыхательным упражнениям, которые помогут студентам улучшить свои знания о своем теле и здоровье, научиться расслабляться и концентрироваться.

А занятия йогой, на примере Кубанского государственного аграрного университета, по словам Федосовой Л.П. и Удовицкая Л.У., «может также

практиковаться в вузах при дистанционном обучении, так как несет в себе ряд положительных для здоровья и духа обучающихся качеств» [5].

В целом, развитие физической культуры студентов в университетах очень важно для создания здорового общества. Для этого необходимо совершенствовать методы мотивации студентов, пересматривать учебный план и создавать благоприятную среду для занятия спортом. Дополнительные методы, такие как дыхательные упражнения и йога, могут помочь студентам улучшить свое здоровье и повысить эффективность их учебы.

#### Список литературы:

1) Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

2) Проблемы развития физической культуры у студентов высшего учебного заведения Епанчин Д.К., Желтов А.А. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 76-79.

3) Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф., Яткин И.В. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №4 (194). С. 455-459.

4) Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Кузнецова З.В., Федосова Л.П. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. За выпуск А.Г. Кощаев. Краснодар, 2022. С. 482-484.

5) Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ. Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 354-355.

УДК: 797.2

#### КАК ВЛИЯЕТ ПЛАВАНИЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Белов С.С., Федотова Г.В., Цыганкова В.О.

Кубанский государственный аграрный университет,  
г. Краснодар, Россия

#### HOW SWIMMING INFLUENCES STUDENTS' ATTENTION AND HARDENING

Belov S.S., Fedotova G.V., Tsygankova V.O.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia



Аннотация: В плавании находится огромное количество преимуществ, которые человек может получить, если будет заниматься этим видом спорта. С помощью него мы можем улучшить свое физическое и ментальное здоровье. Плавание — это укрепление мышц, увеличение выносливости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и множество других положительных аспектов. А если говорить о психическом состоянии, то благодаря плаванию снижается уровень стресса и депрессии, повышается настроение и самооценка. Данная статья посвящена изучению связи между плаванием и концентрацией внимания студентов, которая развивается при данном виде спорта, а также способность к закаливанию. Рассмотрено положительное влияние спортивного образа жизни, а именно плавания, на студентов в учебное время.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, психическое здоровье, спорт, виды плавания, тренировка.

Abstract: In swimming there are a huge number of benefits that a person can get if he practices this sport. With it, we can improve our physical and mental health. Swimming is strengthening muscles, increasing endurance, improving the functioning of the cardiovascular system and many other positive aspects. And if we talk about the mental state, then thanks to swimming, the level of stress and depression decreases, mood and self-esteem increase. This article is devoted to the study of the connection between swimming and the concentration of students' attention, which develops in this sport, as well as the ability to harden. The positive impact of a sports lifestyle, namely swimming, on students during school hours is considered.

Keywords: swimming, healthy lifestyle, mental health, sports, types of swimming, training.

Плавание — это один из самых популярных и полезных видов физической активности, который охватывает множество людей во всем мире. Это универсальный вид спорта, доступный всем возрастным группам и уровням физической подготовки. Плавание не только помогает сохранять хорошую форму и улучшать самочувствие, но также является прекрасным способом отдохнуть и снять стресс. Очень многие люди занимаются плаванием не только в спортивных целях, но и просто для удовольствия, ощущая невероятный комфорт, плавая в воде. Также плавание помогает укрепить силу, выносливость, повысить работоспособность и уменьшить уровень стресса, поэтому с каждым годом популярность этого вида занятий только растет. Одним из главных преимуществ плавания является его абсолютная безопасность, как по сравнению с другими видами спорта, так и для здоровья человека в целом. Плавание не нагружает суставы, что делает его идеальным для тех, кто страдает от заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нельзя не сказать, что плавание — это идеальное средство для восстановления после различных видов травм и операций, в том числе при

лечении заболеваний легких, страданиях дыхательной системы и некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. Наконец, плавание - это великолепный способ разучиться, научить свое тело расслабляться и получать удовольствие от физической активности. Можно сказать, что плавание является не только отличным способом для поддержания физической формы, но и полезным инструментом для улучшения нашего ментального здоровья. Исследования показывают, что регулярное занятие плаванием может положительно влиять на концентрацию внимания и способность к закаливанию у студентов.

На данный момент спортивное плавание стало набирать огромную популярность за счет своего положительного влияния на человеческий организм. Еще одной интересной особенностью плавания является то, что данный вид спорта подходит не только для людей определенного возраста, им могут заниматься люди совершенно разных возрастов и состояний здоровья. В отличие от других видов спорта, плавание оказывает положительное влияние на, например, позвоночник, суставы, а также является хорошим и действенным способом для закаливания и концентрирования внимания.

Плавание состоит из двух очень важных пунктов: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет. Если говорить о плавании с точки зрения физического воспитания, то данный вид спорта является оздоровительным упражнением. Оно выявляет и закрепляет такие качества в человеке, как выносливость, силу, быстроту и закаленность, поэтому плавание входит в систему физического воспитания человека. Теперь, если рассматривать данный вид спорта как учебный предмет, то программы образовательных учреждений содержат плавание как обязательный вид физической подготовки и упражнений, но, к сожалению, данные программы не всегда выполняются в связи отсутствия мест и условий для занятия плаванием. Поэтому, не у всех студентов есть возможность попробовать себя в данном виде спорта.

Спортивному плаванию можно также обучать детей с грудного возраста. Занятия этим видом спорта помогают в укреплении опорно-двигательного аппарата, способствуют образованию хорошей осанки, устраняют стресс и раздражимость. Дети, которые регулярно занимаются плаванием, заметно отличаются от тех ребят, которые не занимаются этим видом спорта, например, пловцы выше ростом, имеют высокие показатели гибкости, менее подвержены простудным заболеваниям, имеют хорошую концентрацию и сосредоточенность, а также отличную закаленность.

На данный момент существуют 4 вида спортивного плавания:

1. Брасс — вид плавания, спортсмен, лежа на груди, выполняет различные симметричные движения в плоскости. Данный способ позволяет спортсмену плыть спокойно, рассматривая пространство над водой, и преодолевать большие расстояния.

2. Кроль — является самым быстрым видом плавания, который характеризуется поперечными движениями руками и ногами. Данный вид часто

используется на соревнованиях, если правила разрешают плавать вольным стилем.

3. Кроль на спине — этот стиль плавания очень похож на обычный кроль, только здесь пловец плывет на спине.

4. Баттерфляй — это один из самых сложных и утомительных видов плавания. Спортсмен совершает широкий и мощный гребок, который поднимает тело над водой, а ноги и таз выполняют волнообразные движения.

Для того чтобы убедиться в том, что плавание действительно сильно влияет на закаливание и концентрацию студентов, было проведено небольшое исследование, в котором участвовали студенты с различных факультетов. Целью данного эксперимента является изучение связи между плаванием и концентрации внимания студентов, вместе с закаливанием. Участники были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную. В течение трех недель студенты первой группы занимались плаванием три раза в неделю по 45 минут, а студенты второй группы не уделяли вообще время спорту. После и перед экспериментом все участники прошли небольшой тест на концентрацию внимания. Спустя три недели мы получили результаты, которые показали, что участники экспериментальной группы имели более высокую концентрацию внимания после проведенного эксперимента, чем участники контрольной группы. Кроме того, студенты из первой экспериментальной группы отметили улучшение своего самочувствия, приобретение закаленности и устойчивости к стрессу. Таким образом, исследование показало, что плавание, безусловно, положительно влияет на концентрацию внимания и закаливание студентов, а это может быть полезно для повешения своих результатов в учебе и общего здоровья.

Сейчас занятие спортом являются общедоступным для всех. Каждый из нас может выбрать тот вид спорта, который ему по душе, направленный на укрепление иммунитета, здорового тела и совершенствование себя. На данный момент разработано множество тренировочных курсов и программ в различных видах спорта, в том числе и по плаванию. Как было сказано ранее, спортивное плавание является физической активностью, благодаря которой улучшается кровообращение и обмен веществ в организме, также этот вид спорта помогает в функционировании мозга и повышает концентрацию внимания человека, а еще вместе с этим закаливает наш организм. Плавание в холодной воде способствует закаливанию иммунной системы и в целом всего организма. Поэтому, заниматься спортом важно и нужно! Развивайтесь, совершенствуйтесь и укрепляйте свое здоровье.

#### Список литературы:

1. Быкова, М. В. Особенности эмоционального интеллекта и семейного социального климата студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом / М. В. Быкова, М. В. Быков, А. В. Катыевская // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции: в 3 частях, Пенза, 05

декабря 2017 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 285-288. – EDN ZVXJAL.

2. Калашник, Е. А. Антидопинговая культура в Кубанском ГАУ / Е. А. Калашник, А. А. Русанов, М. В. Быков // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 512-518.

3. Бондарь, Л. А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л. А. Бондарь, М. В. Быков, Г. В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 295-297.

УДК 796.35

## ТРЕБОВАНИЯ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ КАЧЕСТВАМ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Быков А.В.<sup>1</sup>, Осин Е.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

<sup>2</sup>Спортивный клуб «Севмаш», Россия, г. Северодвинск  
REQUIREMENTS FOR SPEED AND STRENGTH IN TEAM GAME SPORTS (BY THE EXAMPLE OF FOOTBALL)

Bykov A.V.<sup>1</sup>, Osin E.O.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk,

<sup>2</sup>Sport club «Sevmash», Russia, Severodvinsk

Аннотация: В статье представлены данные обзора научно-методической литературы по проблеме скоростно-силовых качеств и физиологических параметров в футболе. Выявлено, что современный футбол характеризуется повышением высокоинтенсивных действий в игровой деятельности, требующих проявления скоростно-силовых качеств и оказывающих значительное влияние на результативность спортсменов в процессе игры. Анализ научной литературы показал, что для успешного участия в соревнованиях по футболу необходимо иметь высокий уровень аэробной подготовленности. Соответствующие аэробные способности являются необходимым требованием физической подготовленности в футболе. Показано, что анаэробный компонент имеет большое значение для общей производительности футболистов и постепенно в научных исследованиях происходит смещение акцента с аэробных способностей на анаэробные.

Ключевые слова: командные игровые виды спорта, футбол, скорость, сила, способности, качества, анализ, физиология, потребности.

Annotation: The article presents the data of a review of scientific and methodological literature on the problem of speed-strength qualities and physiological parameters in football. It has been revealed that modern football is characterized by an increase in high-intensity actions in game activity, which require the manifestation of speed-strength qualities and have a significant impact on the performance of athletes during the game. The analysis of scientific literature showed that for successful participation in football competitions it is necessary to have a high level of aerobic fitness. Appropriate aerobic capacity is a necessary requirement for physical fitness in football. It is shown that the anaerobic component is of great importance for the overall performance of football players and gradually in scientific research there is a shift in emphasis from aerobic abilities to anaerobic ones.

Key words: team game sports, football, speed, strength, abilities, analysis, physiology, needs.

### Введение

На сегодняшний момент футбол является одним из самых популярных и массовых командных игровых видов спорта. Игровая деятельность в футбольном матче длится на протяжении двух таймов по 45 минут и регламентируется правилами игры. При этом время матча включает в себя активные и пассивные фазы игры.

Известно, что эффективность соревновательной деятельности в футболе зависит от технико-тактической, физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, в связи с этим учебно-тренировочный процесс имеет сложную, многофакторную структуру.

Требования в футболе определяются двигательной активностью и разнообразием двигательных действий: бег, прыжки, смена направления, движение с мячом и без мяча, удары ногой и головой, передача, борьба за мячи, при этом все эти действия проявляются комплексно, и большая часть действий проходит без мяча [1].

Развитие футбола сопровождается появлением новых тактических схем и повышением требований к функциональной подготовленности игроков с увеличением темпа игры, скорости перемещений игроков, интенсивности технико-тактических действий, количества единоборств.

Анализ игровой деятельности происходил ранее в основном с оценкой пройденного расстояния игроками за время матча. Было установлено, что средняя дистанция, пройденная полевым игроком во время матча, составляет 10-13 километров и она зависит от игрового амплуа [2].

На современном этапе развития игры футбол характеризуется чередованием (аритмией) активностей разной степени интенсивности. Двигательная активность в основном происходит в виде бега на разных скоростях, а большая часть пройденного расстояния во время матча покрывается ходьбой и низкоинтенсивным бегом [1].

На сегодняшний день в командных игровых видах спорта, в том числе в футболе, двигательная активность обычно оценивается в соответствии с ее интенсивностью, которая определяется скоростью действий [5]. При анализе матчей интенсивность игровых действий оценивается не по общему пройденному расстоянию, а по количеству спринтов и действий на максимальной скорости во время матча, в расчет берутся ускорения, замедления, смены направления движения, повороты, прыжки.

Целью исследования является оценка футбола с точки зрения физиологических требований и скоростно-силовых способностей игроков.

Задачи исследования: 1) Определить важность скоростно-силовых способностей в футболе; 2) Провести анализ физиологических потребностей в футболе.

#### Методы и организация исследования

Исследование носит теоретический характер (обзор) и проведено на основе анализа актуальных публикаций, размещенных в рецензируемых научных журналах, пособиях и учебниках разных стран. Методы исследования: теоретический анализ и обзор научно-методической литературы по исследуемой проблеме, систематизация, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что в футбольных лигах среднее расстояние и длительность спринтов короткие. Спринтерские ускорения редко бывают в длину более 20 метров и, как правило, длятся около 2-4 секунд [11 5]. При этом спринты от 1 до 5 метров и от 5 до 10 метров составляют большую часть скоростных действий футболистов [3]. Известно, что футболист совершает за игру 60–100 ускорений на отрезках до 15 метров [5]. Эти данные означают, что, когда игрок должен увеличивать скорость бега («спринтовать»), его возможности ускорения могут иметь большее значение, чем максимальный скорость бега. Повышение производительности в этих действиях поможет игрокам во многих аспектах их игры, например, быть первым на мяче или уйти от соперника.

Несмотря на то, что высокоскоростные и интенсивные действия составляют всего лишь около 10-11 % от общей пройденной дистанции и до 3 % эффективного игрового времени, решающие действия совершаются в результате коротких высокоинтенсивных рывков, которые проявляются в наиболее важных моментах игры и непосредственно способствуют реализации голевых ситуаций и их противодействию при игре в защите. Победа или поражение в игре зависит от того на какой скорости игроки работают с мячом, с попыткой забить гол, и без мяча, с попыткой открывания и помощи партнерам по команде. Большой процент мячей (около 20 %) забивается после выполнения прыжка при игре головой. Следовательно, скоростно-силовые качества имеют не менее важное значение наряду с выносливостью в современном футболе [5].

В футболе многие действия, такие как спринт изменение темпа и направления движения, борьба за мяч, прыжки и удары ногами по мячу, носят сугубо скоростно-силовой характер и часто составляют самые важные

моменты игры. Стартовая скорость, ускорение и скоростные характеристики являются критическими факторами, непосредственно влияющими на производительность в футболе.

Таким образом, можно сделать вывод, что современный футбол характеризуется повышением высокоинтенсивных действий, требующих проявления силы и скорости. Данные действия оказывают огромное значение на результативность и отличают игроков разного уровня и класса. Все большее значение имеет поиск наиболее эффективных способов улучшения спортивной производительности футболистов в контексте развития скоростно-силовых способностей.

Помимо скоростно-силовых качеств в футболе существуют определенные физиологические потребности, которые являются необходимым условием успешного участия в матчах различного уровня.

Как было отмечено ранее, длительность футбольного матча составляет 2 тайма по 45 минут, игра может длиться дольше, если требуется дополнительное время для выявления победителя. Футбол характеризуется переменной интенсивностью, при этом в среднем полевые игроки пробегают 10-13 километров за матч. Следовательно, данный вид спорта характеризуется высокими требованиями к уровню аэробной и анаэробной выносливости. На протяжении матча двигательная активность футболистов проходит с различной интенсивностью. В связи с этим активно задействованы все три системы энергообеспечения организма: анаэробная алактатная, анаэробная лактатная и аэробная [2].

Так как матч в футболе имеет длительность девятно и более минут, то большая часть энергии производится аэробным путем, в результате чего аэробная система спортсмена испытывает значительные нагрузки. Согласно данным исследователей среднее потребление кислорода во время матча составляет 70 % от максимального. Следовательно, данный вид спорта предъявляет высокие требования к уровню аэробной мощности – высокой скорости потребления кислорода и емкости – способности длительно ее поддерживать. Чем выше данные показатели, тем больший объем аэробной работы может выполнить спортсмен [3], кроме того, тем быстрее он будет восстанавливаться между высокоинтенсивными действиями. Данные исследований показывают, что существует сильная корреляция между уровнем максимального потребления кислорода и расстоянием, которое преодолевает игрок за время матча, а также количеством спринтов [1, 2, 3].

Другим физиологическим показателем спортсменов в футболе является порог анаэробного обмена - интенсивность нагрузки, частота сердечных сокращений (ЧСС), или потребление кислорода при активной мышечной деятельности, в течение которой лактат утилизируется с такой же скоростью, с которой синтезируется. Вследствие достаточно длительной продолжительности футбольного матча средняя интенсивность физической нагрузки не может быть намного выше уровня анаэробного порога. Игроки в

течение многочисленных эпизодов игры могут выполнять работу с интенсивностью как выше, так и ниже анаэробного порога [2].

Таким образом, соответствующие аэробные способности являются необходимым требованием физической подготовленности в футболе и должны быть развиты до необходимого уровня [1].

Однако, данные исследований говорят о том, что уровень максимального потребления кислорода профессиональных футболистов на протяжении длительного времени существенно не изменяется и даже становится ниже (рис.1), но в то же время интенсивность игры возрастает.

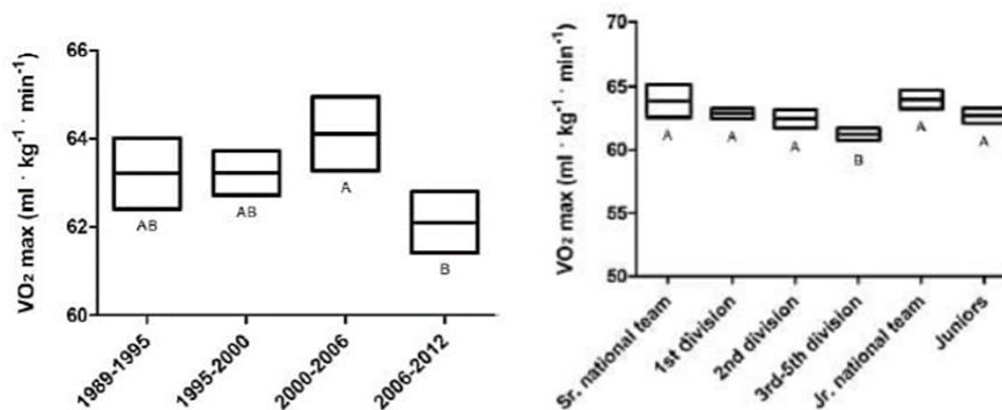


Рисунок 1 - Исследования уровней максимального потребления кислорода футболистами (по данным Tonessen E., Hem E., Leirsten S., Naugen T., Seiler S., 2013)

Средние данные концентрации лактата в крови, наблюдаемые во время футбольных матчей, составляют 2-10 ммоль/л, причем в отдельных случаях значения могут достигать до 12 ммоль/л. Эти данные свидетельствуют о том, что скорость выработки лактата мышцами во время матча высока. В товарищеской игре между непрофессиональными командами было отмечено, что мышечный лактат вырос в четыре раза (примерно до 15 ммоль/кг сухого веса тела) по сравнению со значениями в состоянии покоя после интенсивных периодов в обеих половинах матча. Было установлено, что мышечный лактат не коррелировал с лактатом крови. Это означает, что во время прерывистых упражнений в футболе концентрация лактата в крови может быть высокой, даже если концентрация лактата в мышцах относительно низкая. Довольно высокая концентрация лактата в крови, часто наблюдаемая в футболе, может представлять собой не высокую выработку лактата в одном действии во время игры, а скорее накопленную/сбалансированную реакцию на ряд высокоинтенсивных видов деятельности. Таким образом, соответствующие анаэробные способности - анаэробная мощность и емкость - являются необходимым требованием физической подготовленности в футболе [2, 3, 4].

Следующим важным фактором, влияющим на производительность футболистов, являются скоростно-силовые способности, которые, в основном, анаэробные по характеру энергообеспечения. Футболисты высокой квалификации выполняют 150-250 коротких интенсивных действий во время игры, это указывает на то, что скорость анаэробного обмена в определенные



моменты времени высока. Несмотря на то, что интенсивные упражнения во время игры не изучаются непосредственно, они приводят к высокой скорости расщепления креатинфосфата, который в некоторой степени ресинтезируется в последующие периоды упражнений с низкой интенсивностью [3].

#### Выводы

Таким образом несмотря на то, что футбол является преимущественно аэробной игрой, анаэробный компонент имеет большое значение для общей производительности футболистов. В последнее время, основное внимание в научной литературе, связанной с футболом, сместилось с аэробных способностей на анаэробные. Ускорения, замедления, смена направления движения, прыжки, единоборства требуют мгновенной и максимальной активизации анаэробных алактатных источников энергии. На этапе ускорения (начала спринтов) мышцы работают с предельной мощностью и показывают максимальное проявление силы, в связи с этим анаэробные компоненты необходимы для выполнения высокоинтенсивных действий, которые могут способствовать результативным действиям во время футбольного матча и, несомненно, важны для успешного участия в игровой деятельности.

#### Список литературы:

- 1) Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
- 2) Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола / Орджоникидзе З.Г., Павлов В. И. и др. - М.: «Олимпия», 2008. - 240 с.
- 3) Bangsbo, J. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player / J. Bangsbo, M. Mohr, P. Krstrup // J Sports Sci. - 2006 Jul. - № 24(7). – pp. 665-674.
- 4) Bangsbo, J. Physiological demands of football / J. Bangsbo // Sports Science Exchange. – 2014. - Vol. 27. - No. 125. - pp. 1-6.
- 5) Suat, Y. The Relationship between Start Speed, Acceleration and Speed Performances in Soccer / Y. Suat, A. Osman, G. Ertuğrul, C. Erdem, B. Doğuş, S. Volkan, K. Gürhan // Universal Journal of Educational Research. – 2018. - № 6(8). - pp. 1697-1700.
- 6) Tonessen, E. Maximal Aerobic Power Characteristics of Male Professional Soccer Players, 1989–2012 / E. Tonessen, E. Hem, S. Leirsten, T. Haugen, S. Seiler // International journal of sports physiology and performance. – 2013. - pp. 323-329.

УДК 796

#### ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Домбровская Д. Д., Сень С. В.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет  
имени И.Т.Трубилина»  
PHYSICAL QUALITIES OF A STUDENT FORMED IN THE PROCESS  
OF PHYSICAL EDUCATION

Dombrovskaya D. D. Sen S. V.

FGBOU VO "Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin"

Аннотация. В данной статье «Физические качества, формируемые в процессе занятия физической культурой» будут рассмотрены и проанализированы проблемы студентов, которые, в свою очередь, возникают из-за своей студенческой деятельности. Предложенные решения данной проблемы находятся в внедрении в программу физического воспитания игровых и командных видов спорта. Рассматриваются упражнения, используемые в игровых видах спорта, для развития физических качеств. Дается оценка влияния физической культуры на физическое и духовное развитие студента.

Ключевые слова: физическая культура, командные виды спорта, физические качества, игровые виды спорта, упражнения, физическое и духовное развитие.

Annotation. In this article, "Physical qualities formed in the process of physical education", the problems of students, which, in turn, arise due to their student activities, will be considered and analyzed. The proposed solutions to this problem are in the introduction of game and team sports into the physical education program. Exercises used in game sports for the development of physical qualities are considered. The assessment of the influence of physical culture on the physical and spiritual development of the student is given.

Keywords: physical culture, team sports, physical qualities, game sports, exercises, physical and spiritual development.

### Введение

Проблема современных студентов заключается в сильной загруженности учебным материалом и гиподинамией. Студенты проводят большую часть своего времени сидя, а с появлением гаджетов эта ситуация заметно ухудшилась. Гиподинамия доказанно приводит к нарушению здоровья и развитию различных заболеваний, таких как: остеохондроз, искривление позвоночника, хроническая усталость, нервные расстройства, снижение иммунитета и нарушение обмена веществ и так далее. Во взрослом возрасте человек, не уделяющий достаточной время физической культуре и спорту, рискуют столкнуться с ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, эндокринными заболеваниями (сахарный диабет). [3]

Методы исследования: для проведения исследования были использована научная литература, которая направлена, в свою очередь, на развитие у студентов физического и духовного развития.

## Результаты и обсуждения

Восстановить здоровье намного сложнее, чем его сохранить. Здоровые привычки помогут со студенческого возраста уделять достаточное внимание своей физической подготовленности и развитию физических качеств.

Физические качества студента могут развиваться различными способами – это и круговые тренировки и игровые виды спорта, и командные игры. В зависимости от цели, могут выбираться различные средства физической культуры. Так, в процессе круговых тренировок могут развиваться такие качества, как быстрота, сила, выносливость и гибкость.

В процессе командной игры, также могут воспитываться данные качества, однако, у командных игр, есть некоторое преимущество. Кроме воспитания физических качеств, командные игры решают и другие задачи. В процессе командной игры, участники взаимодействуют друг с другом, участники сближаются между собой; командная игра развивает не только физические, но и духовные качества студента. [2]

В процессе командной игры члены игры ставят перед собой общую цель, принимают стратегические решения, как её добиться, общаются и решают конфликты, чтобы ничего не мешало им выиграть в процессе игры. Командная игра представляет собой участников, вовлеченных в команду, для реализации общей цели. Командная игра занимает важное место не только в воспитании основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, но и личностных качеств – дисциплины, чувства коллективизма, выдержки, соблюдения правил, объективности, справедливости, самоконтроля и стойкости характера. Студенты, вовлеченные в командную игру, получают удовольствие от побед, физической активности и радость от совместного взаимодействия.

Если рассматривать активные виды спорта, то можно привести в пример волейбол. В нем непосредственно для развития силы используются следующие упражнения: броски набивных мячей, бег с партнером на руках или прыжки с грузом. Упражнения, развивающие скорость и силу довольно распространённые. К ним могут относиться: приседания со штангой, подтягивания, отжимания и лазание по канату. Для повышения выносливости используются упражнения, связанные с длительным напряжением и расходом сил и энергии: прыжки сериями по 15-20 секунд длительностью 1-2 минуты, с непрерывной двигательной активностью – прыжки в гору, челночный бег.

Если рассмотреть баскетбол как пример, то можно сразу говорить о быстроте, которую развивают при помощи стартовых ускорений из разных исходных положений по сигналу. Также применяются бег с касанием земли одной рукой, при этом мяч ведётся другой рукой; шаги в стороны с отягощением, шаги с внезапными остановками и рывками по различным направлениям, бег на короткие дистанции и другие упражнения, цель которых опережение противника. [1]

Рассматривая бадминтон, можно сразу сказать о ловкости в данном виде спорта. Ловкость развивается непосредственно упражнениями,

направленными на формирование точной координации, быстрой согласованности действий, изворотливость и сноровку. Для этого используются эстафеты с полосами препятствий – перемещения, кувырки, повороты, а также метание мячей и занятие на гимнастической скамейке.

#### Выводы

Игра – это действие, в свою очередь, физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное. Игра позволяет игрокам разрядиться удовлетворить потребность в отдыхе, приобрести новые навыки и умения, ощутить дух коллективизма и взаимопомощи. В процессе игры также развиваются такие способности студентов как: координация, быстрота реакции, пространственная ориентация. Фактор эмоциональности спортивной игры позволяет развивать интерес к физической подготовке и положительный настрой. Игровые виды спорта оздоравливают: укрепляют сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную и опорно-двигательный аппарат. По нашему времени, игровым и командным видам спорта в студенчестве должна отводиться особая роль в качестве средств формирования физических и духовных качеств студентов.

В первую очередь, человеческая личность формируется в труде, общении, а также учебе. Физические упражнения прививают здоровый образ жизни, развивают физические качества студентов и вносят свой вклад в формирование гармоничной личности. А что более важно, физическая культура в высших учебных заведениях основа здоровья и долгой жизни каждого студента.

#### Список литературы:

1. Крамской С.И., Амельченко И.А., Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф. Биоритмические основы оптимизации адаптационного потенциала организма студентов / Крамской С.И., Амельченко И.А., Чуркин Н.А., Кияшко В.Ф. // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. - Белгород, 2020. С. 50-55.
2. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 348-350.
3. Чурюн Н.А., Молдован В.А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья / Чурюн Н.А., Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. - Уссурийск, 2022. С. 63-65.

УДК 796.015.14

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

Сиденко А.А., Золотухина И.А.  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический  
университет», Россия, г. Барнаул

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN  
PRESCHOOL CHILDREN

Sidenko A.A., Zolotukhina I.A.  
Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul

**Аннотация:** Данная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются методы, средства, и показатели развития физических качеств дошкольников. Рассмотрены и описаны основные физические качества детей дошкольного возраста. Приведено описание диагностических тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольников. Описаны результаты исследования средних показателей физических качеств дошкольников подготовительных групп.

**Ключевые слова:** Физические качества; дошкольное образование; быстрота; ловкость; выносливость; сила; гибкость.

**Annotation:** This article is devoted to the development of physical qualities in preschool children. The article discusses methods, means, and indicators of the development of physical qualities of preschoolers. The main physical qualities of preschool children are considered and described. The description of diagnostic tests for assessing the motor readiness of preschoolers is given. The results of the study of average indicators of physical qualities of preschool children of preparatory groups are described.

**Key words:** Physical qualities; preschool education; speed; agility; endurance; strength; flexibility.

### Введение

Физическое воспитание является одной из главных составляющих для всеобщего развития ребенка. Именно в возрасте до семи лет, физическое воспитание тесным образом связано с общим воспитанием. В дошкольном возрасте у ребенка формируется базис иммунитета, хорошего развития физических качеств и здоровья в целом.

Хорошо построенные физкультурные занятия и активная двигательная деятельность, ребенка в свободное время, улучшают обмен веществ и деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Совершая движения, ребенок познает мир. Чем больше разнообразных движений умеет выполнять ребенок, тем шире возможности для развития у него таких психических процессов как ощущение, восприятие и многие другие, а значит, полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому уже многие годы вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста сохраняет свою актуальность. В процессе физического воспитания дошкольников необходимо решать следующие задачи: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

Цель данного исследования. Рассмотрение особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.

#### Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе «МБДОУ детский сад № 221 комбинированного вида» г. Барнаула среди дошкольников подготовительных групп в 2023 году. Чтобы оценить средние показатели физического развития детей дошкольного возраста, были оценены показатели равновесия, бега на 30 метров, прыжка в длину с места, сгибания туловища. Методы, используемые при написании данной работы следующие: анализ педагогической литературы по теме исследования, обобщение, интерпретация литературных источников.

#### Результаты исследования

Физические качества – это многообразные аспекты двигательной активности человека, а также степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относят быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость.

Любой вид физических упражнений развивает все без исключения физические качества. Когда же доходит до развития физических возможностей у дошкольников, мы должны в большей мере полагаться на развитие ловкости, скорости и гибкости, не забывая при этом о пропорциональном развитии силы и выносливости.

Быстрота относится к способности человека выполнять двигательные действия за минимальное время [1].

Развитию скорости у детей способствует обучение основным видам движений. Например, упражнения с ускорением, скоростные упражнения, упражнения с изменением темпа движения, а также подвижные игры, в которых дети должны тренироваться с наибольшей скоростью. Для развития скорости детям также помогают скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки, метания и т.д. Но для наибольшего эффекта необходимо использовать заранее освоенные упражнения, а также учитывать физическую подготовленность и состояние здоровья детей.

Под ловкостью следует понимать способность человека легко усваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой [2].

Ловкость у ребенка развивается параллельно с развитием координации движений, умения последовательно выполнять движения. Для развития ловкости нужно постоянно менять упражнения или применять их в других вариациях, что приводит к новизне и увеличению трудностей при выполнении координационных упражнений.

Гибкость – это способность отдельных частей тела человека достигать наивысшей амплитуды размаха, в нужном направлении. Гибкость определяется состоянием позвоночника, суставов, связок и эластичностью мышц.

Дошкольники обладают очень высокой эластичностью опорно-двигательного аппарата, к сохранению которой они должны стремиться. При выборе упражнений на растяжку частей тела нужно действовать очень осторожно, так как упражнения с большой амплитудой могут привести к необратимой деформации отдельных суставов ребенка. Упражнения для развития гибкости нужно выполнять сначала в небольшом масштабе, лишь постепенно увеличивая объём [5].

Под силой нужно понимать степень напряжения мышц при их сокращении. Тонус мышц сгибателей у детей дошкольного возраста намного превосходит тонус мышц разгибателей. Эту особенность можно увидеть в особенностях осанки ребенка: живот дошкольника выпуклый, голова слегка наклонена вперед, а ноги согнуты в коленных суставах. Поэтому в определенном возрасте важны упражнения для мышц, удерживающих позу, и упражнения, связанные со стимуляцией роста мышц разгибателей.

Чтобы развить силовые качества дошкольников, необходимо использовать дополнительные предметы во время упражнений (мешочки с песком, набивной мяч и т. д.) Необходимо постепенно увеличивать их вес, использовать упражнения для увеличения собственной массы. Стоит отказаться от упражнений, вызывающих задержку дыхания и большое напряжение тела. Интенсивность выполняемых упражнений и дозировку физических нагрузок следует увеличивать постепенно [5].

Для измерения силы дошкольников используются такие контрольные упражнения, как бросок набивного мяча и прыжок в длину с места. Сила регистрируется с помощью динамометра. Ребенок выполняет каждое из упражнений не менее двух раз, делая промежутки для отдыха. Лучший результат записывается с двух попыток.

Выносливость – это способность ребенка наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности.

Одно и то же упражнение необходимо повторять снова и снова, чтобы развить выносливость. Подвижные игры для дошкольников очень полезны и интересны, вызывают положительные эмоции и тем самым снижают чувство усталости. Необходимы различные виды прогулок, во время которых упражнения и отдых чередуются между собой [3].

Развитию выносливости дошкольников так же способствует возрастание от группы к группе длительности занятий и дозировка упражнений [4].

Описание диагностических тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольника (по Ю.Н. Вавилову) (см. таблицу 1.).

Таблица 2 – Описание диагностических тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольников

№	Упражнение	Физически е качества	Условия	Проведение	Оценка результата
---	------------	-------------------------	---------	------------	----------------------

1.	Равновесие	Координационные способности	Проводится в зале, дети должны быть босиком	Ребенок стоит на одной ноге, другая нога приставлена к колену первой, руки на поясе или в стороны	Результат оценивается в секундах
2.	Бег на 30 метров	Скоростные способности	Проводится на спортивной площадке	Отмеряется расстояние 35 м, ребенок становится на старте и бежит до ориентира 35 м, а время фиксируется на расстоянии 30 м	Результат оценивается в секундах
3.	Вис на согнутых руках	Выносливость	Перекладина	Ребенок стоит перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте перекладины, любым удобным ему способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу отрывает ноги от пола и принимает положение вися на согнутых руках, подбородок должен все время находиться выше перекладины.	Фиксируется время нахождения ребенка в висячем положении от старта до опускания подбородка ниже перекладины
4.	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности	Проводится на спортивной площадке	Ребенок встает на специальную разметку для прыжка, делает вспомогательные движения руками, прыгает на две ноги. Дается три попытки для прыжка, оценивается лучший результат	Результат оценивается в сантиметрах
5.	Сгибание туловища	Гибкость	Гимнастическая скамейка, линейка 30 см	Ребенок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их)	Заносится в сантиметрах



				<p>может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус»</p>	
--	--	--	--	---	--

На основании пяти показателей было проведено исследование для определения результатов дошкольников подготовительных групп, в исследовании принимали участие 27 детей, уровень двигательной подготовленности которых примерно одинаков, что видно из представленной ниже таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования показателей дошкольников подготовительных групп

Уровень	Координация		Скорость		Выносливость			Скорость, сила		Гибкость
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	4	22	5	27,7	7	44	5	27,7	6	33
Средний	5	27,7	4	22	6	33	4	22	5	27,7
Низкий	7	38,8	6	33,7	4	23	6	33,7	6	33,8
Очень низкий	2	11,5	3	16,6	0	-	3	16,6	1	5,5
Качественный показатель (высокий + средний уровень)	9	49,7	9	49,7	10	77	9	49,7	9	60,7

Для улучшения полученных данных, в дошкольном образовательном учреждении должен использоваться системный подход к спортивному развитию детей. Во время подвижных игр работник дошкольного образовательного учреждения должен учитывать возрастные и

индивидуальные особенности детей, грамотно руководить подвижными играми и подбирать различные игры для развития физических качеств.

Примерами подвижных игр могут послужить игры: «Дождик» для развития быстроты и ловкости, «Воробышки и кот» для развития скорости, «Передал-садись» для развития быстроты движения и ловкости, «Паучки» для развития силы, «Перепрыгни через ручеек» для развития выносливости и физической силы, «Ящерицы» для развития гибкости и многие другие. Кроме подвижных игр используются упражнения, свободная двигательная активность (например, при ходьбе). Дети очень физически активны, но часто не замечают этого, потому что они увлечены процессом. И даже скатывание по горке несколько раз станет отличным компромиссом в подвижных играх. Существуют сотни подвижных игр, которые подразумевают участие различных групп детей. Ребята играют по правилам, параллельно развивая свои качества, связанные с двигательной активностью. В этих играх нужно приседать, бегать, управлять своей координацией, быть внимательным и ловким. Во время игры дети не замечают, как тренируются. Этот вид деятельности подходит для детей разных уровней дошкольного возраста. Игра не заставляет задумываться над целью «Потренироваться», а дает свободу для выбора своего уровня физического напряжения.

**Заключение.** Глубокие знания и творческий подход необходимы для физического воспитания дошкольников. Благодаря пластичности нервной системы, двигательные навыки и умения у детей формируются довольно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Физическая активность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны. Поэтому формирование физических качеств у детей дошкольного возраста (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости) является одним из основных аспектов физического воспитания. Физические свойства взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребенка.

#### Список литературы:

- 1) Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
- 2) Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук. – Москва: Академия, 2003. – 265 с.
- 3) Вавилова, Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р.И. Вавилва. – Москва: Просвещение, 2003. – 245 с.
- 4) Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – Москва, 1978 – 285 с.
- 5) Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – Москва, 1984 – 203 с.

УДК 796.034.2

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С.

Кубанский государственный университет, Россия, г. Краснодар

## ACTUAL PROBLEMS OF STUDENT SPORTS

Averina L. Yu., Kozhanov G. S.

Kuban State University, Russia, Krasnodar

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы организации и развития студенческого спорта в Кубанском государственном университете. Представлен анализ состояния спортивной работы кафедры физвоспитания. Выявлены недостатки в организации занятий в спортивных секциях такие как отсутствие работы спортивных секций в утренние часы, слабая оснащённость спортивных залов современным оборудованием и инвентарем, недостаточное количество соревнований для студентов, систематически занимающихся в спортивных секциях. Намечены перспективы развития студенческого спорта.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортивная секция, студент.

**Annotation:** The article deals with the problems of the organization and development of student sports at the Kuban State University. The analysis of the state of sports work of the Department of physical Education is presented. Shortcomings in the organization of classes in sports sections have been identified, such as the lack of work of sports sections in the morning, poor equipment of gyms with modern equipment and inventory, insufficient number of competitions for students systematically engaged in sports sections. Prospects for the development of student sports are outlined.

**Key words:** student sports, sports section, student.

### Введение

В последние годы, благодаря государственной политике в области физической культуры и спорта, в нашей стране стал активно развиваться студенческий спорт [1, 4]. Этому способствовал не только ряд документов, принятых Правительством Российской Федерации за последнее время [2, 3], но и возросший интерес к спорту и спортивному стилю жизни со стороны студенческой молодежи, моды на спорт в целом.

В Кубанском государственном университете (КубГУ) последовательно ведется работа по созданию условий для развития студенческого спорта, совершенствованию тренировочной и соревновательной деятельности студентов. Однако удовлетворенность самих студентов занятиями избранным видом спорта в спортивных секциях не изучалась. Более того необходим поиск путей модернизации спортивной работы в соответствии с новыми требованиями. Таким образом, данная работа является актуальной и своевременной.

Цель исследования – провести анализ удовлетворенности студентов постановкой спортивной работы в вузе с целью совершенствования деятельности действующих спортивных секций и дальнейшего развития

студенческого спорта в КубГУ.

#### Организация и методы исследования

В ходе исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы и документации, анкетирование и методы математической статистики.

На основе анализа научной литературы, нами была разработана анкета «Спорт глазами студента», которая содержала 20 вопросов полуоткрытого и закрытого типа. В анкетировании, которое мы проводили с помощью приложения для администрирования опросов Google Forms, приняло участие 204 студента очной формы обучения, регулярно занимающихся в спортивных секциях: 1 курс – 48 студентов; 2 курс – 66; 3 курс – 38; 4 курс – 20; 5 курс – 4; магистратура 38. Возраст респондентов составил от 17 до 24 лет, из них 110 юношей и 94 девушки. Большая половина опрошенных (114 студентов) не имеет спортивных разрядов, 46 – имеют I взрослый разряд, 32 – являются кандидатами в мастера спорта и только 12 студентов из опрошенных имеет звание «Мастера спорта России».

Также анализу подверглись показатели спортивной работы за последние пять лет. В качестве критериев мы использовали количество действующих спортивных секций и число регулярно занимающихся в них студентов.

#### Результаты исследования

Сравнительный анализ критериев спортивной работы кафедры физического воспитания показал, что количество спортивных секций и число студентов, занимающихся в них на регулярной основе, постоянно растет из года в год (табл.).

Таблица - Сравнительный анализ количества спортивных секций и числа студентов, занимающихся в спортивных секциях

Показатели спортивной работы	Учебный год					
	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Количество спортивных секций и направлений	23	25	27	27	29	29
Количество студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях	558	612	666	682	715	800

Так если в 2020 г. Универсиада КубГУ проходила по двенадцати видам спорта, то в 2023 г. уже по семнадцати, в том числе с привлечением к соревновательной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Более того, увеличилось количество и ранг соревнований, в которых

участвовали и становились призерами студенты КубГУ. В университете функционируют три спортивных студенческих клуба: футбольный клуб «КубГУ», спортивный клуб ФГБОУ ВО «КубГУ» и ССК «Империал», с деятельностью которых можно ознакомиться на сайте <https://www.kubsu.ru/ru/taxonomy/term/3>.

Анализ данных, полученных путем анкетирования студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, показал, что студенты в целом удовлетворены разнообразием спортивных секций и количеством занятий в них в неделю. Однако 17,2% посетовали, что им не хватает такого количества занятий, а 22,5% затруднились ответить на этот вопрос. Самым распространенным ответом на вопрос: «Почему вы посещаете учебно-тренировочные занятия в спортивной секции?», – стал ответ: «Хочу достичь более высоких спортивных результатов», – 68,6% (рис. 1). Вторую строчку заняли сразу два ответа: «Интересное время препровождения, общение, досуг, новые знакомства» и «Занятия приносят радость и удовлетворение», – 59,8%. Третью позицию заняли ответы: «Таким образом хочу укрепить и сохранить здоровье» и «Хочу быть более физически развитым», – 42,2%. Самыми непопулярными ответами на данный вопрос стали: «За посещение занятий в спортивной секции ставят зачет по физической культуре», – 9,8%, и «Хочу, чтобы мной гордились родители», – 6,4%, что свидетельствует о преобладании у студентов внутренних мотивов к занятиям спортом.

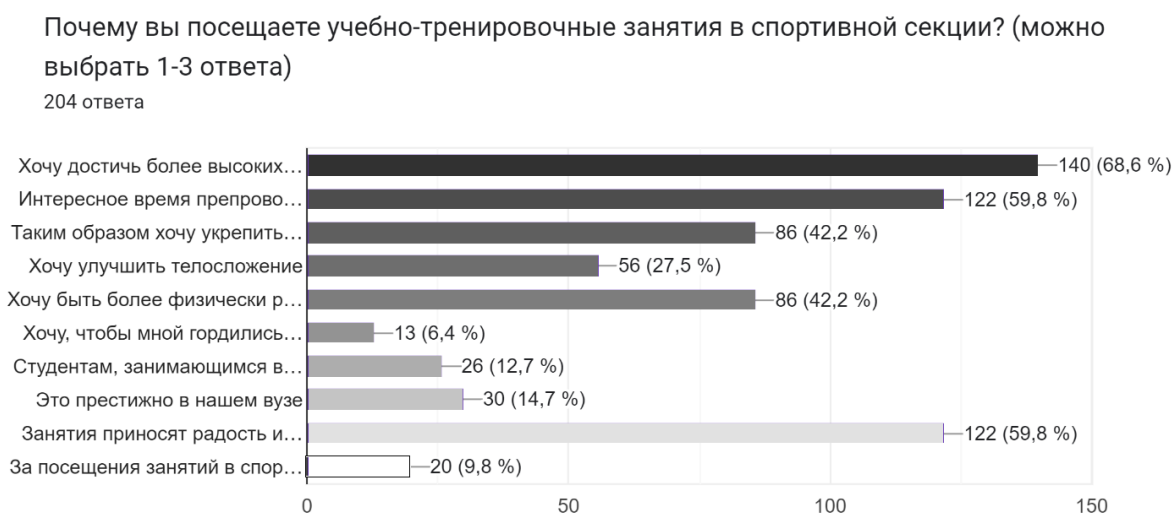


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос «Почему вы посещаете учебно-тренировочные занятия в спортивной секции?»

Подтверждением данного вывода являются также и ответы на вопрос по поводу планов на будущее: 66% опрошенных студентов планируют заниматься избранным видом спорта и после окончания вуза. 27,1% респондентов затруднились ответить на данный вопрос и только 6,9% студентов заверили, что не будут в дальнейшем заниматься физическими упражнениями и спортом.

Что касается соревновательной деятельности в вузе, то надо отметить, что 19,1% опрошенных студентов вообще еще не участвовали в студенческих соревнованиях. Однако 41,7% студентов удовлетворены количеством студенческих соревнований в год, 21,1% затруднились ответить на данный вопрос, 37,3% не довольны числом соревнований в год, назвав их количество недостаточным.

Далее мы хотели выяснить, что студентов не устраивает в организации работы спортивной секции (рис. 2). И ответы распределились следующим образом: 28,4% студентов не удовлетворены материально-техническим обеспечением тренировочного процесса; 21,1% отметили неудобное расписание; 20,1% обозначили, что им не хватает «материального поощрения за успехи и достижения в спортивных состязаниях» от руководства факультета и вуза.

Что вас не устраивает в организации спортивной секции?

204 ответа



Рисунок 2. Распределение ответов на вопрос «Что вас не устраивает в организации работы спортивной секции в вузе?»

По мнению студентов для улучшения организации работы спортивных секций, необходима «оснащенность спортивных залов современным оборудованием и инвентарем», – 55,9% (рис. 3). На втором месте по значимости, по мнению студентов, является «увеличение числа соревнований». Так считает 21,1% респондентов. Далее идут ответы – «более удобное расписание» – 11,8% и «увеличение числа занятий в неделю» – 8,3%. На низкую квалификацию тренера указало 1,9% опрошенных студентов. Из чего можно заключить, что тренерский состав, работающий со студентами в секциях хорошо подобран и устраивает студентов, а вот оснащенность спортивных залов и площадок современным оборудованием и инвентарем оставляет желать лучшего.

Что по вашему мнению может улучшить организацию работы спортивной секции в вузе?  
204 ответа

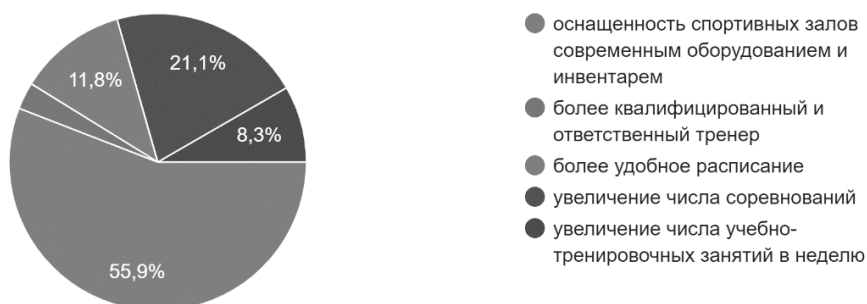


Рисунок 3. Мнение студентов по поводу улучшения организации работы спортивной секции в вузе

Для увеличения числа занимающихся в спортивных секциях по мнению студентов необходима «широкая информационная поддержка и освещение в средствах массовой информации вуза не только спортивных соревнований и их результатов, но и знакомство с отдельными студентами-спортсменами» (27,9%); опять-таки, внутривузовские соревнования и турниры с ценными призами (26%); «увеличение числа спортивных секций, востребованных в молодежной среде (кроссфит, street workout, паркур, скейтборд, кенгу-джамп, пейнтбол, pole sport)» (18,1%); организация работы спортивных секций в утренние часы для студентов, обучающихся во вторую смену (10,3%), SMM-продвижение работы спортивных секций в соцсетях (8,8%) и более удобное расписание работы (8,9%) (рис. 4).

Что по вашему мнению может повлиять на увеличение числа студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях?  
204 ответа



Рисунок 4. Мнение студентов, как увеличить число занимающихся в спортивных секциях

Мы также выяснили, помогают ли занятия спортом студентам в жизни и какие у них успехи в учебе. Так самым популярным ответом стало мнение, что спорт помогает мне «стать более физически развитым, улучшить

телосложение» (64,7%); вторую позицию занял ответ – «интересно и с пользой проводить свободное время»; на третьем месте – «улучшить здоровье» (48%); далее – «стать более дисциплинированным» (45,6%); и «развить силу воли» (39,2%) (рис. 5).

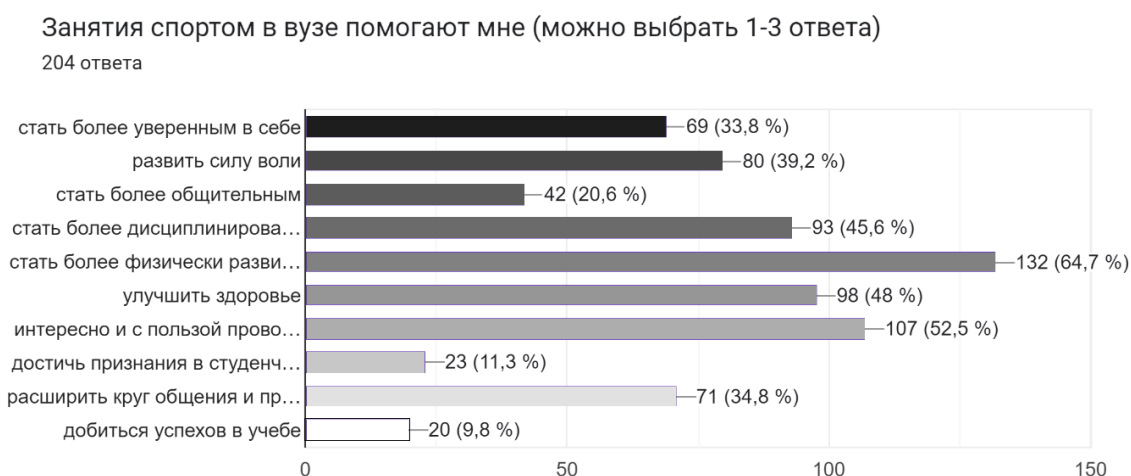


Рисунок 5. Мнение студентов о пользе занятий спортом

Следовательно, можно сделать вывод, что студенты-спортсмены занимаются избранным видом спортом не только для повышения спортивных результатов, укрепления здоровья и улучшения телосложения, но, и чтобы сформировать личностные качества, стать более уверенным в себе.

#### Заключение

Таким образом, можно с уверенностью заключить, что организация, поддержание и развитие студенческого спорта в образовательной среде вуза – не только необходимость, вызванная потребностью в здоровых и энергичных молодых специалистах, но и необходимость, диктуемая государственной политикой. [4]. В нашем исследовании мы пришли к выводу, что для увеличения масштабов, оптимизации и совершенствования студенческого спорта в высших учебных заведениях необходимо:

- соблюдать преимущество видов спорта со средними образовательными организациями, учитывать какой вид спорта широко развит в регионе и от этого отталкиваться при планировании и организации работы спортивных секций в вузе;

- увеличить количество соревнований и турниров для студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях. При этом изыскать возможность и награждать победителей и призеров ценными призами.

- способствовать увеличению числа доступных форм соревновательной активности для студентов, не имеющих высоких спортивных показателей. При организации данных мероприятий учитывать уровень подготовки студентов и не допускать соперничества участников, имеющих массовые спортивные разряды со студентами-спортсменами высоко



класса (мастера спорта, чемпионы Мира, Европы) в особенности в индивидуальных видах спорта и единоборствах. Лучше провести мастер-классы или устроить показательные выступления с их участием;

– обращать пристальное внимание на оснащенность спортивных залов современным оборудованием и инвентарем, отслеживать спортивные технические новинки и широко их применять в тренировочном процессе;

– обязательное SMM продвижение студенческого спорта, анонс спортивных мероприятий и их результатов в соцсетях и средствах массовой информации, широкая информационная поддержка и освещение работы спортивных секций вуза путем увеличения числа рекламных и информационных роликов и других форм наглядной агитации (вузовская газета, стенды, витрины с кубками и наградами, «бегущая строка» и т.д.);

#### Список литературы:

1) Ермакова, М.А., Еремина, Е.А. Студенческий спортивный клуб как инструмент воспитательной работы с обучающимися / М.А. Ермакова, Е.А. Еремина // Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов. 2021. – С. 34-39.

2) Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017г., №1007. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=283321&fld=134&dst=100009,0&rnd=0.2694777029631028#09919382778311037> (дата обращения: 28.05.2023г.)

3) Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года, утвержденная Приказом Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 9 марта 2021 г. № 141/161/90. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400336061/> (дата обращения 28.05.23г.)

4) Ольховский, Р.М. Спорт как сфера конструирования жизненных стратегий молодежи в российском обществе / Р.М. Ольховский // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Т. 1. – №1. – С. 11-20.

УДК 796.323.2

#### ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ

Ляшко И.А.<sup>1</sup>, Ляшко К.М.<sup>2</sup>

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

#### FEATURES OF PEDAGOGICAL ACTIVITY FOOTBALL COACH

Lyashko I.A.<sup>1</sup>, Lyashko K.M.<sup>2</sup>

Kuban state university of physical culture, sports and tourism,

Аннотация: Актуальной проблемой деятельности тренера по футболу является его педагогическое мастерство ведения тренировочного и соревновательного процесса, вооруженность научно обоснованными, специализированными методами и средствами обучения и совершенствования, принципами их эффективной реализации и программированного обучения в современных условиях быстро развивающегося современного спорта высших достижений.

Ключевые слова: тренер, педагогическое мастерство, студенческие команды, профессионально-педагогическую компетентность.

Annotation: The actual problem of the football coach's activity is his pedagogical skill in conducting the training and competitive process, the availability of scientifically based, specialized methods and means of training and improvement, the principles of their effective implementation and programmed training in modern conditions of rapidly developing modern high-performance sports.

Key words: coach, pedagogical skills, student teams, professional and pedagogical competence

### Введение

Во всем мире и в нашей стране и миллионы людей разного возраста занимаются профессиональным и любительским спортом. Для многих спортсменов студенческий футбол, является определенной ступенью, для перехода в профессиональные лиги и достижения дальнейших высоких результатов. Одной из центральных фигур в спортивной деятельности спортсменов, является тренер-наставник, от личности которого, его философских и жизненных принципов, педагогического мастерства, профессионализма и высокой квалификации в области организации и управления в избранном виде спорта во многом зависит достижение высоких спортивных результатов [3]. Высокое педагогическое мастерство тренера опирается на развитие педагогических способностей, навыков, умений и опыта.

Особую актуальность в педагогической деятельности тренера студенческих команд имеет ее соревновательная составляющая, его умение добиваться положительного спортивного результата команды в целом и отдельных спортсменов, который в целом выступает системообразующим фактором всей деятельности тренера в любом виде спорта и, особенно в футболе. Огромную роль в этом играет, стратегическое и тактическое мышление тренера-наставника, высокое коммуникативное мастерство, его умение планировать всестороннюю подготовку отдельных футболистов и команды к соревнованию, ведение «разведки» и оперативный анализ текущей соревновательной информации, гибкость игрового мышления и упорство в реализации игрового плана команды, способность воодушевить игроков, вдохнуть в них веру в победу и практически ее добиться.

Целью исследования явилось исследование особенностей педагогической деятельности тренера студенческой команды по футболу.

#### Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе студенческой команды КГУФКСТ по футболу, принимающей участие в Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ). Был проведен опрос игроков команды, в опросе принимало участия 25 полевых игрока и 3 вратаря.

Были 2 опросных листа - «Лист оценки сформированности педагогического мастерства тренера по футболу» и «оценка профессиональных компетенций тренера» разработанная О.Л. Жуковой [2]. Анкета позволила оценить тренеров, на наличие профессиональных качеств и способностей.

#### Результаты исследования

Мы получили следующие результаты исследования, представленные в таблице 1. Гуманистическую направленность личности тренеров отметили 83 % опрошенных, и 17 % отметили редкое проявления этого компонента педагогического мастерства. Футболисты положительно отметили многие компоненты гуманистической направленности личности, среди которых были – любовь к детям, общественная активность, призывания к физкультурно-педагогической деятельности. Очень важная способность тренера как общественная активность, умения налаживать контакты с коллегами, судьями. По нашему мнению, невозможно работать тренером и не любить свою работу. Многие спортсмены отметили в их наставниках призывания к их педагогической деятельности. Бытует мнение, что «Хорошими тренерами не рождаются, а становятся».

Оценивая профессионально-педагогическую компетентность тренеров – 86% анкетированных дали положительную оценку деятельности тренера. Выделяя следующие компоненты - психолого-педагогическую эрудицию тренера, профессиональные знания и умения наставника, увлеченность процессом тренировки. Хороший тренер является не только хорошим педагогом, но и отличным психологом и должен ориентироваться во всех вопросах, связанных с его деятельностью.

Компонент педагогического мастерства – это педагогическая техника тренера – 72 % положительных и 28% отрицательных ответов. Среди часто отвечаемых положительных ответов были, такие критерии, как - внешний вид педагога (красивая осанка, подтянутость, хорошая физическая форма, соответствующая форма одежды); техника и культура речи; культура общения - педагогический такт, этикет в общении и поведении, вербальные и невербальные средства общения тренера. Тренер всегда должен служить примером для своих воспитанников.

Последний компонент педагогического мастерства, как педагогические способности тренера - (88%) футболистов отмечают в своих тренерах. Они выделяют такое важное качество, как коммуникативность, умения

расположить себя к людям, доброжелательность, общительность, открытость и правдивость. Так же выделяют такую способность, как, перцептивные способности тренера (профессиональная зоркость, сопереживание, педагогическая интуиция) и креативность (способность к творчеству и нововведениям). А вот такую способность, как эмоциональная устойчивость тренера (способность владеть собой), отметили не многие опрошенные.

Таблица 1 - Оценка сформированности педагогического мастерства спортивного тренера по футболу (h-28)

№	Компоненты педагогического мастерства	Оценка показателей (%)	
		Частое проявления педагогических качеств и способностей	Редкое проявления педагогических качеств и способностей
1	Гуманистическая направленность личности	83	17
2	Профессионально-педагогическая компетентность	86	14
3	Педагогическая техника	72	28
4	Педагогические способности	88	12

#### Выводы

Таким образом, проведенная диагностика профессиональной компетентности тренеров студенческих команд по футболу, на основе выделенных нами компетенций, позволила выявить недостатки, которые требуют дальнейшего рассмотрения при разработке и реализации программ профессионального образования для тренеров по футболу.

Существует несколько способов повысить мастерство тренера. Одним из них является прохождения курсов повышения квалификации и разнообразных мастер-классов, методических семинаров, проводимых специально для тренеров. Другой способ - самосовершенствование, которое может быть выполнено несколькими способами:

1. Повышение общей и профессиональной эрудиции – изучение педагогической и спортивной литературы, просмотр телевизионных программ о спортивных соревнованиях по футболу.
2. Посещение тренировок, проводимых опытными тренерами.
3. Проведение научно-исследовательской работы, которая даст ответы на вопросы, представляющие интерес для тренера, связанные с его педагогической деятельностью.
4. Ежедневный самоанализ своей деятельности
5. Использование в организации педагогической деятельности современных информационных технологий [1].

Список литературы:

1) Вуттен Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М Вуттен, Д. Вуттен- И.: национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.-304 с.

2) Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие./ О.Л. Жукова – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 122 с.

3) Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации/ Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

УДК 796.323.2

## ОСОБЕННОСТИ БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

Ляшко И.А.

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

## PECULIARITIES OF THROTTLE TRAINING OF ATHLETES OF STUDENT TEAMS IN 3X3 BASKETBALL

Lyashko I.A.

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

Аннотация. Основной проблемой выполнения бросков в условиях противодействия соперника в баскетболе 3х3, является недостаточное овладение техническими навыками, которые позволяют преодолевать активное сопротивление защитников в условиях ограниченного времени и обусловленными особенностями правил игры «уличного» баскетбола. В ходе спортивной подготовки в условиях противодействий соперника баскетболисты 3х3 не получают достаточных навыков использования дистанционных бросков, адаптированных к игровым факторам ведения игры. Повышая технический уровень бросковой подготовки баскетболистов студенческих команд, следует акцентировать их внимание на целесообразность использования броска в условиях противодействий соперника и максимально приближенных условиях ведения спортивной борьбы в баскетболе 3х3.

Ключевые слова: тренировочный процесс, бросковая подготовка, точность броска, баскетбол 3х3.

Annotation: The main problem of making throws in the face of opposition from an opponent in 3x3 basketball is the lack of mastery of technical skills that allow you to overcome the active resistance of defenders in a limited time and due to the peculiarities of the rules of the game of "street" basketball. In the course of

sports training in the face of opposition from an opponent, 3x3 basketball players do not acquire sufficient skills in using remote throws, adapted to the game factors of the game. Raising the technical level of basketball players' throwing training of student teams, their attention should be focused on the expediency of using the throw in the face of opposition from the opponent and the most approximate conditions for wrestling in 3x3 basketball.

Key words: training process, throwing preparation, throwing accuracy, 3x3 basketball.

### Введение

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол 3x3, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры [1,2].

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций. В баскетболе 3x3 возможность получить в ходе одной атаки 2-3 очка определяют интенсивные поиски практических направлений совершенствования этих технических приемов [3].

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций, увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков из безопорного положения с активным сопротивлением защитников в баскетболе 3x3 [4].

Это обуславливает важность обозначенной проблемы - организации тренировки и влияние техники выполнения дистанционных бросков на эффективность атак в игровых условиях.

Целью исследования явилось определения общих организационно-методических принципов, которые позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, направленного на бросковую подготовку.

### Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе студенческой команды КГУФКСТ по баскетболу принимающей участие в студенческой баскетбольной лиги (АСБ), также участвующих в соревнованиях по баскетболу 3x3.

Результаты исследования. Важнейшим атакующим приемом современного баскетбола является дистанционный бросок. Как показывают результаты педагогических наблюдений, за студенческой командой, до 68% очков в игре набирается бросками со средних и дальних дистанций, которые выполняются по собственной инициативе или в результате комбинационных взаимодействий с партнерами по команде.

Уменьшилось количества бросков со средней дистанции в баскетболе 3x3, это можно объяснить высокой степенью противодействия этим броскам. Это привело к тому, что увеличилось количество бросков с

дальней дистанции. Игроки вынуждены выполнять броски с дальнего расстояния, уходя от противодействия защиты и стараясь заработать большее количество очков.

Как видно из таблицы 1, среднее количество бросков за одну игру составило 31,6 броска, что значительно повысило общую результативность мужской команды КГУФКСТ. Среднее количество очков, набираемых командой, за одну игру - 16, при относительно низком общем проценте попаданий, который составил 43,4%. Обращает на себя внимание то, что значительно велико количество бросков из-за 2-очковой линии, которое составило в среднем до 12,6 бросков за игру.

Однако результативность дальних бросков все-таки низкая и составляет в среднем 39,5%. При этом четко выражено, что на дальний бросок в команде, даже в выгодных ситуациях, решаются не все баскетболисты 3х3.

Процент точных бросков с активным сопротивлением составляет 29,4 %.

Таблица 1 - Результативность и эффективность броска мяча с разных дистанций в баскетболе 3х3

Показатели	Дистанция			
	ближняя	средняя	дальняя	всего
1. Количество бросков за одну игру, кол-во раз	10,6	8,4	12,6	31,6
2. Процент попаданий за одну игру, %	56,7	34,2	39,5	43,4
3. Количество очков за одну игру, кол-во раз	10,2	2,4	3,4	16
4. Количество бросков с активным сопротивлением, %	51,2	33,4	26,1	36,9
5. Количество точных бросков с активным сопротивлением, %	39,6	21,7	27,1	29,4

Большой интерес представляет соотношение количества двухочковых бросков, выполняемых баскетболистами студенческих команд с различных позиций по отношению к плоскости щита.

Педагогические наблюдения в ходе игр среди студенческих команд позволил отметить значительное изменение содержания игры. Баскетбол 3х3 становится более жестким, динамичным и результативным.

На рисунке 1 видно, что наибольший процент выполняемых дальних бросков приходится на зону 3. На зоны 2 и 4, расположенные под углом 45° к плоскости щита, приходится 24 и 16 % бросков. Меньше количество бросков выполняется из зоны 1 и 5, расположенных в углах площадки.

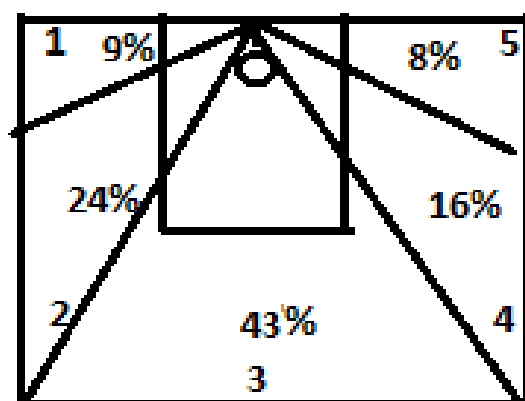


Рисунок 1 - Распределение количества бросков по секторам баскетбольной площадки 3х3

Анализ опыта ведущих российских специалистов в области баскетбола 3х3 позволяют выявить следующие средства и методы бросковой подготовки баскетболистов студенческих команд.

Специалисты рекомендуют работать по совершенствованию техники броска, выполняя по 600-800 бросков в день. Тренировать броски рекомендуется с пассивным и активным сопротивлением, без сопротивления; используя различные манекены; в парах, тройках, группах; в состоянии утомления и регулируемого психологического напряжения [2,4].

Необходимо приближать бросковые упражнения к реальным условиям игры. С этой целью используют искусственное моделирование сбивающих факторов - ограничение пространственных и временных параметров деятельности, применение зрительных и звуковых раздражителей, моделирование экстремальных моментов игры, создание соревновательного дефицита пространства и времени [1,2]. Процесс совершенствования техники броска, необходимо строить с учетом закономерностей развития спортивной формы игроков.

Многие специалисты подчеркивают необходимость преимущественного использования в тренировочных занятиях с баскетболистами студенческих команд - тренажерных устройств [3]. Применение тренажеров для специальной физической подготовки способствует развитию у баскетболистов точности бросков, взрывной силы, координации движений, бросковой выносливости.

Отдельно необходимо рассмотреть особенности тренировки броска в условиях противодействий соперника, так как современный баскетбол 3х3 характеризуется высоким уровнем активности защитных действий и в соревновательных условиях все реже баскетболист получает возможность выполнить бросок в стандартных условиях без влияния сбивающих факторов.



Одним из эффективных специфических принципов спортивной тренировки, при совершенствовании броска в условиях противодействий соперника, является принцип сопряженных воздействий. В процессе реализации такого принципа имеет место сопряжение деятельности спортсмена, направленное на различные стороны подготовленности, при котором максимально учитываются особенности отдельных подсистем подготовки и их интеграции в единую систему подготовки [4].

Для тренировки броска в условиях противодействия наиболее характерным является метод поэтапного усложнения внешней обстановки, который состоит из следующих приемов: 1) максимальная быстрота и точность в выполнении бросков; 2) трудные исходные положения и подготовительные действия; 3) сопротивление условного противника; 4) ограничение пространства; 5) выполнение броска в необычных условиях.

Большое значение придается применению ситуационного метода, сущность которого состоит в том, что предлагаемые игровые упражнения представляют собой наиболее типичные игровые ситуации, к которым относят: стандартные ситуации - вбрасывание, пробитие штрафного броска; типичные ситуации - опека 1x1, 2x2, 3x3, 2x1, 3x2; особые ситуации - 2 секунды до конца игры, команда проигрывает одно очко, игра до первого забитого. Отметим, что ситуативные упражнения должны обязательно сопровождаться конкретной постановкой задач, регламентирующих действия отдельных игроков, команды в целом, и иметь соответствие с тактическими схемами, используемыми в игре.

### Выводы

В спортивной подготовке игроков в баскетболе 3x3 на данный момент имеется огромный арсенал специальных упражнений. Однако потенциал их комплексного воздействия на уровень подготовленности и спортивной формы баскетболистов еще далеко не раскрыт. Это говорит о необходимости постоянного поиска новых методических путей совершенствования методики бросковой подготовки в условиях высокой вариативности противодействий соперников.

### Список литературы:

- 1) Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В.И. Андреев, Н.Н. Токарь, О.В. Смирнов, Д.В. Суглобов // Мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
- 2) Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность технических приемов нападения в безопорном положении в игровых видах спорта / В.И. Андреев. - Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000. - 176 с.

3) Андреев А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов / А.М. Андреев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 5-10.

4) Андреев В.И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие/ В.И. Андреев, Л.В. Капилевич, Н.В. Марченко, О.В. Смирнов, С.З. Плиев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 144с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ  
ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА У МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ  
УСЛОВИЯХ

Епанчин Д.К.<sup>1</sup>, Белова В.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т.  
Трубилина, Россия, г. Краснодар

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PROMOTING  
THE VALUES OF A HEALTHY WAY OF LIFE AMONG YOUTH IN  
MODERN CONDITIONS

Epanchin D.K.<sup>1</sup>, Belova V.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin,  
Russia, Krasnodar

Аннотация: В данной статье хотелось бы рассмотреть важность физической культуры и спорта в современных реалиях. Подчеркнуть важность и необходимость в занятиях спортом, соблюдение здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и продвижение данной культуры в массы, привлечение новых последователей ЗОЖ.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, молодежь, ЗОЖ, повышение здоровья, физическая активность.

Annotation: In this article, I would like to consider the importance of physical culture and sports in modern realities. Emphasize the importance and necessity of playing sports, maintaining a healthy lifestyle, giving up bad habits and promoting this culture to the masses, attracting new followers of a healthy lifestyle.

Key words: sport, physical culture, youth, healthy lifestyle, health improvement, physical activity.

Введение

Физическая активность в данный момент представляет собой совокупность нескольких различных двигательных действий, выполняемых не только во время занятий физической культурой, но и в повседневной жизни, что в целом и обозначается термином «двигательная активность». У большого количества людей, которые занимаются умственной

деятельностью, наблюдается острый недостаток двигательной активности. Прежде чем убедиться в том, какую роль играет физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе, необходимо дать общее определение физической культуре. Итак, под этим понятием подразумевается комплекс достижений и творчества в создании или рациональном использовании особых средств, методов и условий для конкретно направленного физического развития и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно подростков и детей, для полезного и активного отдыха населения. [1]

Для гармоничного развития личности необходимо постоянно заниматься физической культурой и спортом. Благодаря занятиям данными видами деятельности на регулярной основе можно наладить работу организма, повысить работоспособность, а результатом этого будет выполнение всех поставленных за день плановых мероприятий и работы в рамках короткого рабочего дня. [2]

Главная проблема современной молодёжи – малая вовлечённость в спорт. Очень многие из нынешнего поколения сильнее подвержены к заболеваниям, некоторые уже в свои годы страдают от хронических болезней. Усугубляют ситуацию вредные привычки. Нередко алкоголь и никотин пользуется спросом у молодёжи, а его доступность позволяет проще получить дозу вредных веществ. Бесспорно, сейчас существует культ здорового тела, но последователей этого культа намного меньше, чем тех, кто добровольно отказывается от спорта и предпочитает этому деструктивные развлечения. Испокон веков известно, что спорт – это не только физическое, но и моральное развитие. Все философы античности были подтянутыми, стройными, сильными умом и телом личности. В нынешнее время эта культура приходит в упадок, и нынешний человек уже не стремится к этому.

#### Организация и методы исследования

Современная молодёжь хорошо относится к спорту, когда он в формате игры. Сейчас пользуются спросом приложения, которые отслеживают двигательную активность студента. В КубГАУ есть такое приложение – «AgroFit». В нём можно просмотреть количество своих шагов, посоревноваться с друзьями и спортивные испытания. Руководство нашего университета охотно поощряет людей, которые занимаются этим. Проводятся забеги между факультетами, испытания на количество пройденных шагов. Победителей почётно награждают грамотами и медалями. Также в этом приложении есть множество программ тренировок, например: методика круговой тренировки.

Суть методики круговой тренировки состоит из прохождения пяти или шести станций по три или четыре раза на каждую из станций. Нагрузка при выполнении отдельного упражнения контролируется темпом и временем выполнения упражнений. Отдых между упражнениями составляет от одной до полутора минут. Во время проведения круговой тренировки

следует наблюдать за показателями пульса, в соответствии с которыми необходимо менять интенсивность выполняемых упражнений. [2]

Интенсивность нагрузки определяется индивидуально для каждого человека и используются не абсолютные, а относительные показатели. Но чем меньше уровень физической подготовки, тем меньше интенсивность нагрузки должна быть, и по мере роста тренированности она должна расти постепенно. [3]

А для людей, которые страдают разного вида недугами и не могут осуществлять полноценные нагрузки существует ЛФК (лечебная физическая культура).

Занятия ЛФК также смогут оказать положительное воздействие на физиологию обучающихся: активизируют кровообращение, дыхание, улучшат обмен веществ, окажут положительное влияние на нервную и эндокринную системы организма поэтому они необходимы восстанавливающимся после травмы студентам или студентам с хроническими заболеваниями. [4]

#### Результаты исследования

Студентам нравится элемент игры и соревновательная составляющая, сопернический дух побуждает студентов увлекаться этим процессом. Для людей с малой мотивацией это может стать стимулом серьезно начать заниматься спортом и следить за здоровьем. Физическая культура укрепляет и вырабатывает ряд необходимых качеств современного человека, такие как: стрессоустойчивость, концентрацию и терпение. В наше время это необходимо и эти качества обязательно пригодятся в будущем, например, на работе.

Также привлечением в спорт студентов занимаются сами преподаватели. Квалифицированный специалист всегда знает, чем заинтересовать ученика или ученицу. Как правильно составить программу проведения занятия, чтобы молодёжь не скучала и всегда находилась в движении. Возможно, после нескольких посещений студент сочтёт тот или иной вид спорта интересным и сам проявит к нему интерес. В данном случае преподаватель всегда подскажет и поможет как развиваться в правильном направлении. Вероятнее всего, из этого интереса «вырастет» полноценное увлечение. Не единичны случаи, когда студент решил попробовать и серьезно увлёкся спортом. В любом случае, занятия физической культурой в вузах являются обязательными (если нет противопоказаний или иных уважительных причин для отсутствия). Эта «обязательность» так или иначе влияет на привлечение молодых людей в спорт.

#### Выводы

Подводя итоги, хочется ещё раз подчеркнуть важность и необходимость в занятиях спортом и соблюдения здорового образа жизни. Следуя принципу «здорового тела», можно сохранить свою молодость и

силу на долгие годы. Молодёжь добровольно отказывается от этого, предпочитая намного менее активный образ жизни и увлечение вредными привычками. Но есть и молодые инициативные, активные люди, которые являются нашим будущим не только в сфере спорта, но и во всех остальных сферах. Сила тела прямо пропорциональна силе духа и разума.

#### Список литературы:

1) Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни. / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера, 2022 – С. 122-125.

2) Федотова Г.В. Физическая культура в жизни студентов. / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки, 2022. – №6. – С. 115-120

3) Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо. / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // в сборнике: Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022 – С. 166-167.

3) Пивнев О.Ю. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры. / О.Ю. Пивнев, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // в сборнике: Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022 – С. 54-57.

4) Тлехурай Д.Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д.Р. Тлехурай, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // В сборнике: Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России. Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Киевского. – Пенза, 2022 – С. 218-222.

УДК 796

#### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЯГУ И СВФУ

Рощина Н.Ю., Глухарева М.Р.

ФГБОУ ВО «Северо – восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова», Россия, г. Якутск

#### COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL, TECHNICAL AND COMPETITIVE TRAINING OF YSU AND SVFU VOLLEYBALL PLAYERS

Roshchina N.Yu., Glukhareva M.R.

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,

Аннотация. Физическая подготовка является одним из ключевых аспектов подготовки волейболистов. Она включает в себя развитие основных физических качеств, необходимых для успешной игры в волейболе, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация и быстрота реакции. Физическая подготовка позволяет волейболистам выполнять высокоинтенсивные движения на площадке, подавать и принимать мощные удары, прыгать высоко для блокировки и атаки и быстро перемещаться по площадке. Техническая подготовка является также очень важным аспектом подготовки волейболистов. Она включает в себя развитие навыков и техник игры волейболом, таких как пас, атака, блокировка, подача, прием и защита. Волейбол – это игра технически сложная, и для достижения успеха игрокам необходимо иметь хорошую технику и мастерство выполнения различных элементов игры.

Один из основных путей повышения качества подготовки юных волейболистов – это физическая и техническая подготовки, которые являются базой для обучения и совершенствования. Поэтому повышение уровня физической и технической подготовки волейболисток – студенток – одна из важнейших задач, которую каждый день пытаются решить на занятиях наши тренеры. В нашей статье представлен анализ динамики показателей физической и технической подготовки студенток, занимающихся волейболом разных лет.

Ключевые слова: волейбол, физическая, техническая подготовка, студенты, тренировка, игра, движение, нормативы.

Annotation. Physical fitness is one of the key aspects of training volleyball players. It includes the development of the basic physical qualities needed to play volleyball successfully, such as strength, endurance, flexibility, speed, coordination and quick reaction. Physical fitness allows volleyball players to perform high-intensity movements on the court, throw and receive powerful shots, jump high to block and attack, and move quickly around the court. Technical training is also a very important aspect of training volleyball players. It includes the development of volleyball skills and techniques such as passing, attacking, blocking, serving, receiving and defending. Volleyball is a technically demanding game and players need to have good technique and mastery of the various elements of the game to be successful.

One of the main ways to improve the quality of training of young volleyball players is physical and technical training, which are the basis for training and improvement. Therefore, increasing the level of physical and technical training of volleyball players - students - is one of the most important tasks that our coaches try to solve every day in the classroom. Our article presents an analysis of the dynamics of indicators of physical and technical training of female students involved in volleyball of different years.

Key words: volleyball, physical, technical training, students, training, game, movement, standards.

Цель нашего исследования анализ динамики показателей физической, технической и соревновательной подготовки волейболисток ЯГУ (2010г.) и СВФУ (2022г.). Для реализации поставленной цели решили следующие задачи исследования:

1. Выявили уровень показателей физической и технической подготовки волейболисток ЯГУ (2010г.) и СВФУ (2022г.).

2. Проанализировали уровень показателей физической и технической подготовки волейболисток ЯГУ (2010г.) и СВФУ (2022г.), определили результативность в соревнованиях.

Наша работа проводилась на базе СК «Сэргэлээх», ИФКиС, СВФУ г. Якутска Республики Саха (Якутия). Для работы из базы данных ИФКиС были взяты результаты контрольных тестов 12 студенток ЯГУ, занимавшихся в данном СК в 2010 году и результаты 12 нынешних волейболисток СВФУ 2022 года. Сравнение результатов контрольных тестов студенток ЯГУ 2010 года и студенток СВФУ 2022 года может предоставить информацию о развитии и изменениях в спортивном совершенствовании студенток за указанный период времени.

Система тестирования и анализа показателей физической, технической и соревновательной подготовки включает в себя следующие составляющие:

1. Измерение длины тела и массы тела позволяет определить уровень физического развития волейболисток и их способности для успешной игры на высоком уровне.

2. Выбранные тесты являются репрезентативными для оценки физических качеств волейболисток, так как они отражают основные навыки, требуемые во время игры.

- челночный бег 3x10 метров является тестом на скорость и выносливость. Волейболистки должны быть способны совершать быстрые перемещения по площадке, чтобы успешно взаимодействовать с мячом и соперниками.

- прыжок в длину с места оценивает силу и взрывную силу нижних конечностей. Волейболистки должны быть способны совершать прыжки, как в атаке, так и в блокировке, чтобы контролировать высоту своих прыжков и получать преимущество в игре.

- прыжок в высоту с разбега также оценивает силу и взрывную силу нижних конечностей, но с фокусом на вертикальный прыжок. Высокий прыжок важен для блокировки и атаки сетки.

- бросок набивного мяча на дальность сидя оценивает силу и точность верхней конечности. Волейболистки должны быть способны контролировать мяч и точно бросать его на дальность при различных положениях на площадке.

3. Для определения уровня технической подготовки использованы следующие тесты:

- удар подачи сверху в зону 6 (2);
- приём подачи из зоны 4 в зону 3 на точность;
- блокирование нападающего удара из зоны 6 в зону 5;
- атакующий удар из зоны 2 в зону 5;
- атакующий удар из зоны 3 в зону 1;
- передача сверху в зону 6 (3);
- приём подачи из зоны 5 в зону 1 на точность;
- блокирование нападающего удара из зоны 3 (1) по диагонали.

4. Произвести анализ участия в соревнованиях разного уровня: рассмотреть количество участия в соревнованиях, таких как муниципальные, республиканские, российские.

Комплексные показатели участников студенток ЯГУ 2010 г. и СВФУ 2022 г. представлены в таблицах 1, 2, 3. (n=12)

Таблица 1 - Комплексные показатели антропометрических данных волейболисток (май 2010, 2022 гг.), (n=12)

№	Наименование теста	ЯГУ 2010 г.	СВФУ 2022 г.
1	Длина тела (см)	±169,4	±170,5
2	Масса тела (кг)	±57,83	±58,81

Таблица 2- Комплексные показатели уровня физических качеств волейболисток (май 2010, 2022 гг.), (n=12)

№	Наименование теста	ЯГУ 2010 г.	СВФУ 2022 г.
1	Прыжок в длину с места (см)	±210,9	±214,9
2	Прыжок в высоту с разбега (см)	±252,3	±261,3
3	Челночный бег 3x10 метров (сек)	±9,13	±8,99
4	Бросок набивного мяча массой 1 кг на дальность двумя руками из-за головы (см)	±594,1	±611,2

Таблица 3- Комплексные показатели уровня технической подготовки волейболисток (май 2010, 2022 гг.), (n=12)

№	Наименование теста	ЯГУ 2010 г.	СВФУ 2022 г.
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. (кол-во попаданий)	±8,08	±7,17
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. (кол-во попаданий)	±7,58	±6,5



3	Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование). (кол-во раз)	38,9	35,66
4	Подача на точность (верхняя прямая). (кол-во попаданий)	±6,92	±5,83
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. (кол-во попаданий)	±8,17	7
6	Приём мяча после подачи из зоны 5 в зону 2 на точность. (кол-во попаданий)	±8,42	±7,92
7	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность. (кол-во попаданий)	±9,58	9
8	Блокирование одиночное нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали (кол-во успешных выполнений)	±7,67	±6,83

Таблица 4 - Комплексные определения результативности соревновательной деятельности волейболисток

№	Уровень соревновательного мероприятия	ЯГУ 2010 г.			СВФУ 2022 г.		
		1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
1	Муниципальный (кол-во соревнований + кол-во занимаемых мест)	3			0		
		1 место - 2	2 место - 0	3 место - 0	1 место - 0	2 место - 0	3 место - 0
2	Республиканский (кол-во соревнований + кол-во занимаемых мест)	8			5		
		1 место - 7	2 место - 1	3 место - 0	1 место - 4	2 место - 0	3 место - 0
3	Российский (кол-во соревнований + кол-во занимаемых мест)	0			3		
		1 место - 0	2 место - 0	3 место - 0	1 место - 0	2 место - 0	3 место - 0

Комплексная оценка показателей волейболисток ЯГУ 2010 г. и СВФУ 2022 г. выраженная в процентном соотношении

Диаграмма 1



Результаты команды ЯГУ ниже в блоках оценки физической подготовки и антропометрических данных. Это может указывать на то, что команда имеет хорошую техническую и соревновательную подготовку, но слабую физическую подготовку и ростовые данные. Возможно, команде не хватает физической выносливости и навыков управления эмоциями и стрессом. А студентки СВФУ имеют хорошие результаты по антропометрическим данным, таким как высота, вес, состав тела и другим параметрам. Кроме того, у них также высокий уровень физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и скорость.

Таким образом, по результатам анализа, на наш взгляд, можно сделать вывод, что уровень технической и соревновательной подготовки волейболисток ЯГУ занимающихся в СК «Сэргэлээх» в 2010 г. выше уровня студенток тренирующихся в клубе в данное время. Этому есть вполне логичное объяснение. Пандемия COVID-19 имела серьезное влияние на спортивную деятельность и проведение соревнований во многих странах. Ограничения и запреты на проведение спортивно-массовых мероприятий были введены с целью снижения распространения вируса и обеспечения безопасности участников. Волейболистки не стали исключением и также ограничены в своей соревновательной деятельности. Отменялись или переносились соревнования многих различных уровней — от местных лиг и турниров до международных соревнований. Это повлияло на возможности для студенток СВФУ и других волейболисток принимать участие в официальных соревнованиях и показывать свои спортивные достижения.

Команда волейболисток нынешних лет преобладает над спортсменками 2010 г. в антропометрических показателях и показателях уровня физических качеств. Безусловно, это говорит о том, что текущая

команда обладает значительным потенциалом, который еще не был полностью реализован. Если команда будет иметь возможность тренироваться и участвовать в полноценных соревнованиях, то вероятно можно ожидать результатов, которые превысят достижения предыдущих команд.

#### Список литературы:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 370 с.

2. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.

3. Жидкова Т.А. Коррекция контрольно-переводных нормативов по физической подготовке юных спортсменов в волейболе / Т.А. Жидкова, Р.Н. Николенко, О.С. Чичинова// Тезис доклада Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – Москва, 2010. – С.

4. Коляго П.В. Динамика уровня физической подготовленности в годичной тренировке спортсменов в волейболе / П.В. Коляго // Физическая культура, спорт-наука и практика, 2009. - №4. - С.14-17.

УДК 796.035

### ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА НА ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Н.П. Саввина, В.В. Затонская

Липецкий государственный технический университет,

Россия, г. Липецк

### THE INFLUENCE OF THE MEANS OF POPULARIZATION OF SPORTS ON THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO A HEALTHY LIFESTYLE

N.P. Savvina, V.V. Zatonskaya

Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk

Аннотация. Нынешний спорт приобретает настолько высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизма и зависимости от наркотиков, а также других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи.

Ключевые слова: спорт, укрепление здоровья, медиаресурсы, средства популяризации спорта.

Annotation. The current sport is becoming so important in society that there are grounds to consider it one of the main types of human activity. It plays a big role in the system of norms and values of society. Sports, especially amateur sports, are quite often considered not only as a way to strengthen and preserve health, but also as a preventive measure to prevent alcoholism and drug addiction and other antisocial behaviors, especially among young people.

Keywords: sports, health promotion, media resources, means of popularization of sports.

Самым доступным способом поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека, является занятия спортом. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним со стороны большей части молодежи и студентов остается довольно слабой и незначительной. Настоящий объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие, и укрепление здоровья. Поэтому статистика неумолимо отмечает ежегодное увеличение количества студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Продвижение в массы большего объёма знаний о спортивной деятельности средствами популяризации физической культуры и спорта среди населения являются СМИ, такие как устные лекции и беседы с населением, печатные издания в виде газет и журналов, плакаты, карикатуры и выставки, а также само массовое движение.

СМИ выполняет различные функции влияния на спорт и оздоровительную деятельность человека, такие как:

1. освещают спортивные достижения, соревнования, призывают к продвижению по карьерной лестнице будущих спортсменов. Многие спортивные мероприятия, собирают большую аудиторию, которая сама по себе является своеобразным распространителем интересующей их информации. Широкая популярность занятий физической культурой, просветительская конкуренция среди различных средств популяризации спорта будет положительно влиять на желание молодежи вести более здоровый образ жизни;

2. ведут активную деятельность в области спорта и здорового образа жизни. Благодаря этому общий рост уровня здоровья населения страны и поддержание здоровья находится на приемлемом уровне. Пропаганда новых понятий о красоте, здоровом питании, сне, активности и социальности мотивирует каждого отдельного человека на активность в личной и социальной сферах;

3. оказывают влияние на воспитание и образование молодёжи. Существует множество спортивных и обучающих каналов для молодёжи, рассказывающих о влиянии правильного образа жизни на здоровье и равновесие всех систем организма. Одним из видов воспитания и образования

являются учебные занятия физической культуры в школах и детских садах, а также в университетах. На этих уроках даются как практические, так и теоретические знания о понятие спорта в человеческой жизни;

4. освещают развитие спортивной инфраструктуры, например: строительство новых бассейнов, спортивных стадионов и комплексов, появление велодорожек и кортов, облагораживание волейбольных площадок на пляжах и т.д. Это является и отличной пропагандой активного отдыха;

5. в качестве новой формы пропаганды физической культуры и спорта проводят массовые соревнования, спортивные праздники среди семей, республиканские состязания между селами. Такие мероприятия способствуют развитию прикладных видов спорта, привлечению населения к занятиям физической культурой.

В настоящее время в России большой популярностью в ряде медиаресурсов спортивной отрасли занимает канал «Матч! ТВ». Он освещает главные спортивные события мира, ведет трансляции спортивных развлекательных передач, а также творчески подходит к показу программ, посвященных здоровому образу жизни, привлекая к участию в них известных в мире спорта людей.

Для просветительно-образовательных и рекламных целей снимаются фильмы разных жанров (документальные, художественные, мультипликационные), посвященные спортивной тематике. Большой интерес у населения вызвала спортивная драма «Движение вверх», основанная на реальных событиях. Сюжет фильма раскрывает историю победы сборной СССР над сборной США в финальном матче мужского баскетбольного турнира XX летних олимпийских игр в Мюнхене. Не менее интересным оказался художественный фильм «Легенда №17», повествующий о знаменитом советском хоккеисте Валерии Харламове. Фильм «Белый снег» рассказывает о спортсменке из Магадана, сумевшей достигнуть высочайших успехов в лыжном спорте. Это экранизация реальных событиях 1997 года на чемпионате мира в Норвегии, когда российская лыжница Елена Вяльбе сумела завоевать пять золотых медалей из пяти возможных. Уже снято достаточно большое количество художественных фильмов о сложности спортивного пути разных советских спортсменов. Например, еще один биографический фильм «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее».

Среди российских спортивных интернет-порталов сегодня популярностью пользуется [championat.com](http://championat.com) («Чемпионат»). На этом сайте можно найти календари спортивных игр, обзоры матчей, турнирные таблицы, интересные новости, фото и видео, а также эксклюзивные материалы и широкие интервью с ведущими спортсменами. Можно отметить не менее популярный сервис [Sports.ru](http://Sports.ru). Это самая масштабная в России блогговая площадка, участниками которой выступают известные спортсмены и журналисты.

В нашем ЛГТУ постоянно проводятся различные спортивные мероприятия с целью популяризации разных видов спорта, пропаганды

здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Помимо академических занятий физкультурой проводятся внутриуниверситетские соревнования по большому количеству видов спорта, любой желающий может попробовать свои силы в плавании, беге, игре в футбол, баскетбол и т.д., а их друзья могут прийти и поддержать их. Так же каждый студент может дополнительно заниматься в секциях: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола, степ-аэробики, силовой подготовки, пейнтбола, йоги. Сборные команды принимают участие в межвузовских спартакиадах, городских и областных соревнованиях. Активных участников соревнований поощряют спортивной стипендией. И даже имея незначительные проблемы со здоровьем, есть возможность заниматься в спец. группе и узнавать все больше о важности занятий физкультурой. В вузовском журнале «Вестник» регулярно освещаются все спортивные мероприятия прошедшие и планируемые.

Заключение. Молодёжный спорт является необходимым условием для успешного развития современного российского общества. К сожалению, знания о влиянии здорового образа жизни у большинства молодых людей еще не стали их убеждениями, а в сознании еще не сформировалось отношение к здоровью как к одной из главных ценностей. Многие воспринимают здоровье на уровне физического благополучия и считают главным условием его сохранения только отказ от вредных привычек.

В целом же, количество людей, занимающихся спортом в России, среднее, если брать статистику западных стран. Здесь сказывается влияние различных факторов: отсутствие условий, недостаточно развитая инфраструктура, дефицит профессионалов в данной сфере, нехватка мотивации, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Молодежь, как будущее любого общества, необходимо еще больше привлекать к занятиям физической культурой и активному отдыху. Важно мотивировать население отвлекаться от различных гаджетов и приобретать основные спортивные навыки. В настоящее время становятся актуальными фиджитал игры, на примере которых мы можем видеть симбиоз компьютерных игр и реальных спортивных состязаний. Это благотворно может влиять на здоровье молодежи.

#### Список литературы:

1. Антипов В.А. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике. / В.А. Антипов, Е.Г. Разумахина // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2008. – № 3. – С.12.
2. Парсонс Т. Система современных обществ / Пер. с англ. Л.А. Седова и А.Д. Ковалева. Под ред. М.С. Ковалевой. / Т. Парсонс – Москва: Аспект Пресс, 1998. – 270с.

3. Мокшанцев Р.И. Психология рекламы. / Р.И.: Мокшанцев Учеб. пособие /Науч. ред. М.В. Удальцова. – Москва, Новосибирск, 2003, – 230 с.

УДК 378

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО  
РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (на примере УрГАХУ)

Глухенький А.Н., Романов В.Е., Чернов В.И.

Уральская государственная архитектурно-художественная академия  
имени Н.С. Алферова, Россия, г. Екатеринбург

SPORTS AND PUBLIC EVENTS AS A MEANS OF DEVELOPMENT  
AND EDUCATION OF STUDENTS (on the example of UrGAHU)

Glukhenky A.N., Romanov V.E., Chernov V.I.

Ural State Academy of Architecture and Art named after N.S. Alferova,  
Russia, Yekaterinburg

Аннотация: В статье рассмотрены спортивно-массовые мероприятия, проводимые со студентами Уральского архитектурно-художественного университета (УрГАХУ) в течение учебного года, для развития, воспитания и совершенствования их физических и личностных качеств. Проведен сравнительный качественно-количественный анализ участия студентов университета в спортивных соревнованиях и мероприятиях за период с сентября 2021 по июнь 2023 года. Всего в течение учебного года в массовых спортивных мероприятиях принимает участие более половины студентов дневного обучения. Больше всего студентов УрГАХУ участвует в Универсиаде вузов г. Екатеринбурга и области. Команда спортсменов в общем зачете, как правило, является одним из призеров Универсиады. В заключении представлены выводы и рекомендации по совершенствованию организации спортивно-массовой работы со студентами в университете.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, студенты, спортсмены, развитие, воспитание.

Annotation: The article deals with mass sports events held with students of the Ural University of Architecture and Art (UrGAHU) during the academic year, for the development, education and improvement of their physical and personal qualities. A comparative qualitative and quantitative analysis of the participation of university students in sports competitions and events for the period from September 2021 to June 2023 was carried out. In total, more than half of full-time students take part in mass sports events during the academic year. Most of the students of the Ural State Academy of Arts participate in the Universiade of universities in Yekaterinburg and the region. The team of athletes in the overall standings, as a rule, is one of the winners of the Universiade. In conclusion, conclusions and recommendations for improving the organization of mass sports work with students at the university are presented.

Key words: mass sports events, students, athletes, development, education.

Введение

В систему высшего образования России обязательным компонентом обучения и воспитания студентов входит дисциплина физическая культура. Как известно, физическая культура (ФК), как система, состоит из нескольких составляющих или направлений, в том числе физического воспитания (ФВ) и спорта. «Физическое воспитание в Уральском государственном архитектурно-художественном университете (УрГАХУ) направлено на сохранение и развитие функциональных возможностей физического и психического здоровья организма будущих архитекторов, дизайнеров и художников» [1, с.132]. «Спорт представляет собой специфическую форму деятельности» [2, с.6]. его можно разделить на массовый спорт и спорт высших достижений. В университете поддержанию и организации массового спорта уделяется определенное внимание, которое направлено в основном на участие студентов в различных спортивных мероприятиях, с целью воспитания и развития не только основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы) студентов-спортсменов, но и для развития и совершенствования их личностных качеств (стремление к достижению поставленных целей, укрепление характера, силы воли и др.), «формирования физической культуры личности студентов» [3, с.162]. «Для каждой специальности очного обучения в УрГАХУ разработаны две индивидуальные рабочие программы: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [5, с.57].

«Примерно третью часть рабочего времени сотрудников кафедры занимает спортивно-массовая работа со студентами: это и подготовка спортсменов, планирование и организация спортивных мероприятий, праздников и участие в соревнованиях» [4, с.429]. В организации спортивных мероприятий принимают участие не только тренеры и преподаватели кафедры физической культуры и спорта, спортсмены, но и другие студенты, члены спортивного студенческого клуба и, обязательно, болельщики, что придает проведению спортивных соревнований и праздников эмоциональную окраску, формирует у всех участников мероприятий желание и стремление приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

#### Организация, предмет и методы исследования

Исследование организовано сотрудниками кафедры физической культуры и спорта (ФИС) с помощью включенного наблюдения и анализа статистических данных, отраженных в протоколах и отчетах проведения спортивно-массовых мероприятий: соревнований различного уровня и спортивных праздников в период с сентября 2021 по июнь 2023 года. Основными участниками спортивных мероприятий являлись студенты дневного отделения бакалавриата и специалитета всех курсов и направлений.

Предмет исследования: спортивно-массовые мероприятия, проводимые с участием студентов УрГАХУ.



Методы исследования: сравнительный статистический качественно-количественный анализ участия студентов в спортивных мероприятиях, метод классификации (табличный метод), синтез результатов.

Представим в таблице все спортивно-массовые мероприятия с участием студентов УрГАХУ за период с сентября 2021 по июнь 2023 года.

Таблица - Спортивно-массовые мероприятия с участием студентов УрГАХУ за период с сентября 2021 по июнь 2023 года

№ п. п.	Уровень спортивных мероприятий	Сущность мероприятия (виды спорта)	Количество спортсменов / участников (болельщиков) количество / проценты (кол / %)	
			2021-22 учебный год	2022-23 учебный год
<b>Внутривузовские спортивно-массовые мероприятия</b>				
1	Спортивный праздник «День первокурсника»	Эстафеты, игры, конкурсы	115 участников	109 участников
2	Лично-командное первенство УрГАХУ	Бадминтон, баскетбол, н. теннис, шахматы	34 спортсмена примерно 100 болельщиков	71 спортсмен примерно 120 бол-в
3	Спартакиада УрГАХУ	Армспорт, баскетбол, волейбол, л. атлетика, лыжные гонки	344 спортсмена примерно 500 болельщиков	387 спортсменов более 500 болельщиков
<b>Первенство вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области</b>				
4	Универсиада г.Екатеринбурга	Армспорт, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, л. атлетика и др.	86 спортсменов примерно 100 болельщиков	103 спортсмена примерно 110 болельщиков
5	Первенство Свердловской области	армспорт	-	10 спортсменов 15 болельщиков
<b>Всероссийские спортивные мероприятия</b>				
6	«Кросс Наций», «Лыжня России»	л/а кросс, лыжные гонки	83 участника	105 участников
Всего	6 мероприятий	11 видов спорта	662 спортсмена, более 600 болельщиков	785 спортсменов более 700 болельщиков

Анализ спортивно-массовых мероприятий показывает, что примерно половина(50 %) всех студентов дневного обучения УрГАХУ в течение учебного года принимали участие в различных соревнованиях и спортивных праздниках в качестве спортсменов, организаторов или болельщиков.

В 2021-22 учебном году всего 662 спортсмена и более 600 болельщиков участвовали в различных спортивно-массовых мероприятиях, в 2022-23 учебном году соответственно 676 спортсменов и более 700 болельщиков. В 2021-22 учебном году участников: спортсменов и болельщиков было меньше на 223 человека по сравнению с последующим годом (2022-23), это можно объяснить тем, что 2021-22 учебный год был сложным в связи с пандемией, имеющей место в нашей и других странах.

При сравнении количественных показателей участия студентов в спортивных мероприятиях можно заметить, что самое активное участие студенты УрГАХУ принимают в спартакиаде университета по различным видам спорта: армспорту, баскетболу, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам. После проведения соревнования в каждом отдельном виде спорта проводится награждение победителей и призеров, лучших спортсменов, как в личном, так и в командном зачете между институтами университета. Всего за период с мая 2021 года по июнь 2023 года в спартакиаде УрГАХУ приняли участие 731 спортсмен, соответственно в 2021-22 учебном году 344 человека, в 2022-23 учебном году 387 человек.

В Универсиаде вузов г. Екатеринбурга участвуют спортсмены всех вузов города и Свердловской области, соревнования проводятся по 32 видам спорта. При подведении итогов выступления, вузы делятся на две группы. В первую группу входят вузы, в которых учится более двух тысяч студентов дневного очного отделения, во вторую группу входят вузы с количеством обучающихся очно студентов менее двух тысяч. Члены сборных команд по видам спорта УрГАХУ соревнуются по второй группе в общем зачете, тогда, как по видам спорта места присваиваются по итогам выступления сборных команд всех вузов. На базе спортивного комплекса УрГАХУ проводится волейбольный турнир среди женских команд в рамках Универсиады вузов г. Екатеринбурга. Спортсмены УрГАХУ принимают участие, как правило, в 12-14 видах спорта, каждый год входят в тройку призеров по второй группе в командном зачете. В среднем, ежегодно в Универсиаде вузов участвует более 100 спортсменов УрГАХУ. Сборные команды по волейболу и армспорту участвуют в соревнованиях областного и регионального уровня. Со сборными командами университета работают все преподаватели кафедры физкультуры и спорта (ФИС), которые имеют высокую спортивную тренерскую квалификацию.

Активно участвуют студенты УрГАХУ и в массовых всероссийских спортивных стартах, таких как: «Кросс Наций» и «Лыжня России». Всего за два последних года в них приняли участие 188 спортсменов, участников могло быть и больше, но повлияли такие внешние факторы, как пандемия в 2021-22 учебном году, и теплая погода в 2023 году, рано растаял снег, и студенты университета не смогли принять участие в «Лыжне России».

#### Выводы

Следует отметить, что студенты УрГАХУ принимают активное участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня. В спортивных

соревнованиях и праздниках участвует более половины всех студентов очного обучения университета. Более 120 студентов университета постоянно посещают спортивные секции, большинство из них входят в состав сборных команд по видам спорта. Результаты выступления спортсменов регулярно обсуждаются на заседании кафедры ФИС, совершенствуется организация спортивных мероприятий. Совместно со спортивным клубом УрГАХУ, применяются современные методы и подходы в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов. При проведении лично-командных соревнований в университете, подбираются спортсмены для сборных команд по видам спорта. Во время соревнований совершенствуются не только физические качества спортсменов, укрепляются их личностные свойства характера: сила воли, целеустремленность, умение правильно и быстро принимать верное решение.

Следует учесть, что в УрГАХУ учится девушек около 80 % от общего числа всех студентов, поэтому для повышения их активности и массовости спортивных соревнований и мероприятий необходимо увеличить количество спортивных секций для девушек с гимнастической и танцевальной направленностью.

#### Список литературы:

1) Глухенькая Н. М. Выполнение нормативов по видам спорта студентами факультета дизайна: комплексный подход / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов // Научное мнение 2018. № 12. С. 132-135.

2) Глухенькая Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: учеб. - метод. пособие / Н.М. Глухенькая, А.Н. Глухенький, В.Е. Романов. – Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. – 51 с

3) Глухенький А.Н. Развитие образовательного процесса по физической культуре в вузе: комплексный подход. / А.Н. Глухенький, В.Г. Выродов, Л.В. Удинцева // в сборнике: Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов. Материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Под общей редакцией Л.А. Рапопорта. Екатеринбург, 2023. С. 161-166.

4) Глухенький А.Н. К вопросу возрождения спортивных клубов в университете (на примере УрГАХУ) / А.Н. Глухенький, В.Е. Романов, В.И. Чернов, Ю.В. Шумков //в сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор Л.Г. Пащенко. Нижневартовск, 2022. С. 427-431.

5) Глухенький А.Н. Физическое воспитание студентов в период пандемии (на примере УрГАХУ). / А.Н. Глухенький, Ю.В. Шумков, Л.В. Удинцева //в сборнике: Модернизация системы профессионального образования, на основе регулируемого эволюционирования. Материалы XX Международной научно-практической конференции. Москва-Челябинск, 2021. С. 56-61

УДК 796.011

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ И КНР.

Н.П. Саввина, В.В. Затонская, Саввин А.С.

Липецкий государственный технический университет,  
Россия, г. Липецк

Международный институт компьютерных технологий,  
Россия, г. Воронеж

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE SYSTEM OF PHYSICAL  
EDUCATION IN Russia AND CHINA.

N.P. Savvina, V.V. Zatonskaya, A. S. Savvin

Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk

International Institute of Computer Technologies, Voronezh, Russia

Аннотация. Здоровое подрастающее поколение – основа государственной политики в Российской Федерации и Китайской Народной Республике в сфере образования и массовой физической культуры. Наблюдаемые на первый взгляд общие черты систем физического развития в образовательных организациях, существенно различаются по содержанию, объему и методам структурной организации.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивное совершенствование, физическое образование, система физического образования, Россия, КНР.

Annotation. A healthy younger generation is the basis of state policy in the Russian Federation and the People's Republic of China in the field of education and mass physical culture. The common features of physical development systems observed at first glance in educational organizations differ significantly in content, scope and methods of structural organization.

Keywords: sports training, sports improvement, physical education, physical education system, Russia, China.

Обзор задач физического развития. Поддержка развитию здорового, подготовленного физически по всем аспектам человека, имеющего возможность долголетней результативной личной и профессиональной жизнедеятельности – есть цель физического образования и развития в Российской Федерации. Реализуя ее, стоит наиболее эффективно применять все составные части физического развития (правовые, программно-нормативные, мировоззренческие и научно-методические) и ее потенциал в кадровых возможностях (тренеры-преподаватели, тренеры-реабилитологи, администраторы физической культуры и спорта, фитнес тренеры, педагоги физической культуры, методисты лечебной физической культуры и научные работники). Подобная цель реализуется при решении основных трех групп, или удачнее сказать – триединстве задач, которые необходимо решать параллельно, но не последовательно – образовательные, оздоровительные,

воспитательные. Укрепление здоровья, совершенствование телесности и развитие физических качеств – задачи, решение которых требуется для общего оздоровления организма. В частности, они выглядят так:

- развитие аэробной выносливости как фундаментальное начало для развития других физических качеств;
- поддержка развития двигательно-координационных и в целом всех физических качеств человека;
- планирование физических нагрузок с неукоснительным учетом различных особенностей уровня физической подготовленности, здоровья, пола, возраста;
- применять гигиенические нормы и факторы как необходимые условия и средства для развития физического здоровья;
- следить и корректировать активную и пассивную массу тела, совершенствовать и развивать телосложение. Образовательные задачи, предполагающие всестороннее физическое развитие, тесно связаны с передачей, овладением и усвоением специальных прикладных знаний в сфере спорта и физической культуры, так же с формированием мотивации за счет интереса, привычки, а следовательно, и потребности регулярно заниматься упражнениями для поддержания физической активности, в том числе и самостоятельно. Перечисленные задачи требуют соответствующих им методических и организационных решений, которые возможно реализовать только при непосредственном участии подготовленного специалиста физической культуры, способного к реализации и разработке подобной образовательной программы. Физическое развитие требует регламентации, для этого в Российской Федерации внедрены Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) по физической культуре, подготовлены пособия, учебники, энциклопедии и прочие учебные издания [1].

Образовательные задачи физического развития в частном виде выглядят так:

- формирование интереса к регулярной физической активности;
- стимулировать положительный мотивационный отклик у подростков, детей и взрослых к занятиям спортом и физической активностью;
- реализовать усвоение специальных знаний в сфере спорта и физической культуры;
- научить самостоятельному планированию и построению занятий физическими упражнениями с учетом самоконтроля за физическими нагрузками;
- научить методам и техникам выполнения необходимых для жизненной деятельности двигательных действий, то есть двигательным навыкам и умениям, являющимся необходимыми в регулярной жизни каждого человека, и применения в профессионально-прикладной деятельности (бег, ходьба, метания, плавание, различные виды прыжков, переноска тяжестей, передвижения на лыжах и проч.).

Суть процесса физического воспитания и развития – узкоспециализированный педагогический процесс, поэтому ему свойственно решение различных воспитательных задач. Развитие личностных позитивных качеств в течение занятий физической активностью так же важно, как и решение собственных образовательных или оздоровительных задач физического роста. Помимо этого, необходимо воспитывать, помимо морально-волевых качеств, трудолюбия, целеустремленности в достижении личных персональных результатов, - доброту, высокие нравственные качества, взаимопомощь, умение определять моменты, в которых интересы коллектива становятся выше собственных, уважительное отношение ко всем людям, безотносительно к их различным социальным и физиологическим маркерам. Физический рост связан так же с процессом трудового, военно-патриотического, экологического, эстетического и прочих видов развития.

Обзор физического развития в КНР Примеры различных зарубежных стран можно использовать как референс для совершенствования собственной системы физического развития, перенимая исключительно положительные практики, в частности, в общеобразовательных учреждениях. Например, опыт Китайской Народной Республики (КНР), которая, как следует из многочисленных исследований, имеет большой успех в развитии сферы физической культуры. В обществе КНР на протяжении последних десяти лет формируется идея, что в сферу государственных интересов входит здоровье граждан как фундамент для расцвета нации и могущества государства в целом. Именно из-за этого физическое развитие молодых граждан КНР является предметом государственной политики в образовательной сфере, а также в массовой культуре. Умение сохранять достояние народа и передавать его следующим поколениям – большое преимущество и достижение китайского народа [2]. Современный Китай уделяет большое внимание физической активности и развитию народа и, в первую очередь, молодежи. На предприятиях и учреждениях Китая рабочий день построен так, в процессе работы три раза в день производится гигиеническая гимнастика на популярных радиостанциях. Так же в Китае считают, что дошкольный период является очень ответственным жизненным периодом для формирования физических навыков и здоровья человека, для обеспечения дальнейшего укрепления, физического развития и сохранения здоровья в будущем. Поэтому дошкольное физическое развитие КНР закладывает основу физической культуры будущего взрослого человека и формирует здоровье ребенка. Для воспитанников детских садов основными видами активности является гимнастика, подвижные игры, бег, танцы, метания и прыжки. Далее, уже в школе, физическое развитие в КНР организовано сбалансированно. Физическое развитие в школах имеет направление на развитие у школьников пожизненной мотивации к занятиям спортом и физическими упражнениями, углубление в базовую систему знаний о физической подготовке, а также, выработке привычки к активной двигательной деятельности, особенно во внеурочное время. Помимо этого, уроки физического воспитания в Китае

проводятся каждый день, и на физическую активность в режиме дня отводится 1 час в день, а наполняемость учебных групп составляет около 10 человек. При этом, довольно строгая система контроля, в конце которой обязательный экзамен, в который в неукоснительном порядке включены системы единоборств и народные оздоровительные системы. При этом, учебный план школьной программы подразумевает ограниченное количество времени, уделяемое на физическое воспитание. Вследствие этого, спортивная подготовка и физическое совершенствование учащихся отводится на различные внеурочные формы физической активности: подвижные и спортивные игры рекреационного типа, бег трусцой, прогулки, плавание, гигиеническая гимнастика, туристические походы и прочее. Высшие учебные заведения Китая переориентируют свои программы по физической культуре на значительное увеличение объема лекций, в которых увеличен образовательный компонент, в частности при проведении методико-практических спортивно-физкультурных занятий. В итоге процесс традиционный процесс тренировок приобретает вектор физкультурного образования. Обучающиеся в высших учебных заведениях могут овладеть умениями и знаниями самостоятельных занятий, формами и методами проведения их проведения, осуществлять базовый самоконтроль, уметь планировать подобные занятия и прочее, при этом не исключая освоение техники различных упражнений и прогресса личных физических качеств. Подобный социально значимый базис характеризует саму цель физического развития молодежи в процессе обучения в вузе.

### Заключение

Сравнительный анализ системы физического развития России и КНР показывает:

1. Учебные часы в обеих странах, учитывая обязательные и факультативные формы, обобщенно совпадают и равны четырем часам в неделю. Но при этом объемы по обязательным вузовским программам имеют различие почти в три раза: 400 часов в России против 144 в КНР. И при этом студенты в России осваивают обязательную программу физической культуры на протяжении 4 лет обучения, тогда как в Китае на это отводится всего два года.

2. Студенты в Китае осваивают форму элективных занятий с первого курса в обязательном порядке, не менее двух часов в неделю, при этом с третьего курса обучения от двух до четырех часов в неделю. В России на подобные занятия отводится 338 часов.

3. В Китае занятия по практической физической культуре проводятся в строго регламентированном, обязательном режиме, определенном программой. При этом то, что у обучающегося не получается во время общего занятия, он должен освоить самостоятельно во внеурочное время или отработать на дополнительных занятиях. В отличие от этого, в России твердо не установлено содержание отдельных видов физической культуры и даже больше, студенты

в праве самостоятельно принимать решение о самом виде физическом культуре, которым они хотели бы заниматься.

4. Разные формы оценки успеваемости студентов в Китае и России. Студенты в России сдают зачеты по итогам семестров, тогда как успеваемость китайских студентов оценивается в экзаменационном виде как практических, так и теоретических разделов.

Также стоит упомянуть, что в России уделяется больше внимания самостоятельной работе, направленной на общую подготовку, учитывая при этом личные потребности и интересы в видах двигательной активности. Таким образом, результаты обзора показывают, что в России образование в сфере физической культуры имеет больше вариантов исполнения, учитывает индивидуальные интересы и имеет направление на всестороннее развитие человека (значительная часть учебной нагрузки направлена на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре»). Тогда как в Китае государственная политика в сфере физического развития направлена на подготовку образованных в сфере физической культуры, здоровых людей, имеющих возможность реализовывать высокую производительность труда и активную жизнедеятельность, но строго в регламентированных рамках физической культуры.

#### Список литературы:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. / Б.Р. Голощапов – М.: Издательский центр Академия, 2011. – 324 с.

2. Оливова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. / Пер. с чешск. / В. Оливова – М.: ФиС, 2012. – 222 с.

3. Бурк В. Спорт в Китае: история развития и современное состояние [Текст] / Бурк В. // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – С. 54-59.

УДК 796

#### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОПЛЫВАНИЯ ДИСТАНЦИИ

Н.В. Карманова

Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I, Санкт-Петербург

#### DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN SWIMMERS TO INCREASE THE PERFORMANCE OF SWIMMING THE DISTANCE

N.V. Karmanova

St. Petersburg State Transport University of Emperor Alexander I,  
St. Petersburg



Аннотация: Настоящая статья посвящена изучению показателей скоростно-силовых качеств студентов технического вуза (на примере ПГУПС), в частности показателей взрывной силы.

Ключевые слова: плавание, скоростно-силовые качества, взрывная сила.

Abstract: This article is devoted to the study of indicators of speed-strength qualities of technical university students (using the example of PGUPS), in particular indicators of explosive strength.

Key words: swimming, speed-strength qualities, explosive power.

### Введение

Физическая подготовка пловца направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и навыков.

Плавание само по себе является одним из средств физической подготовки, в значительной мере способствующих повышению тренированности спортсмена, уровня развития его физических качеств. Однако этого недостаточно для физической подготовленности пловца. Поэтому в дополнение к тренировкам в воде в спортивной практике применяется система разнообразных физических упражнений на суше.

По направленности воздействия применяемые средства обычно делят на средства общей физической подготовки (ОФП) и средства специальной физической подготовки (СФП)[1].

Общая физическая подготовка пловца – это разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, осуществляемое без учета или с некоторым учетом специфики плавания. Целенаправленное и последовательное применение средств ОФП в многолетней тренировке создает совершенно определенный тип спортсмена – пловца – атлета.

Специальная физическая подготовка – это применение упражнений, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно – мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

На первом месте из всех физических качеств, необходимых пловцу, находится сила. Сила – это способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление. При плавании различными видами спортсмену необходимо преодолевать сопротивление воды, которое возрастает при увеличении скорости. Следовательно, увеличение скорости будет зависеть от уровня силовой подготовки пловца. Поэтому развитием силовых качеств надо уделять внимание как пловцу – мастеру, так и пловцу – новичку[2].

Взрывная сила определяется скоростно – силовыми возможностями человека, которые необходимы для придания возможно большего ускорения собственному телу или спортивному снаряду. Таким образом, взрывная сила

– это способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения [3].

В плавании развитие взрывной силы имеет большое значение. При выполнении старта и поворота спортсмен преодолевает внешнее сопротивление, используя скоростно – силовые возможности организма. При недостаточном развитии взрывной силы у пловцов, выполнение старта и поворота будет на низком уровне, следовательно, время проплывания дистанции будет выше.

Для развития взрывной силы применяют физические упражнения, позволяющие сохранить необходимую скорость движения: различные прыжки, прыжковые упражнения в гору с быстрым отталкиванием, но медленным темпом, упражнения с собственной массой тела, упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах, упражнения с партнером, упражнения с резиновым амортизатором и т.д.

#### Организация и методы исследования

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие взрывной силы у пловцов для выполнения старта и поворота.

Для решения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент.

Данное исследование проводилось на группе пловцов – 17-19 лет, входящих в состав сборной ПГУПС по плаванию. В исследовании принимали участие 20 юношей (10 в контрольной группе и 10 в экспериментальной группе). Все спортсмены имеют 1 взрослый разряд по плаванию, по медицинским показаниям практически здоровы. Для оценки исходного уровня развития взрывной силы у пловцов и подведения результатов эксперимента нами были применены: контрольное упражнение – проплывание 15 м со старта классического на время; контрольное упражнение – выпрыгивание вверх с места на двух ногах.

Контрольное упражнение – выпрыгивание вверх с места на двух ногах проводится в спортивном зале. Испытуемый становится правым боком к стене на расстоянии 20 см, правая рука вытянута вверх. В правой руке испытуемый держит мелок. В наивысшем положении руки испытуемый рисует черту на стене. По команде преподавателя «На старт!» спортсмен принимает исходное положение – имитация классического стартового положения при плавании кролем на груди, руки касаются пола. По команде «Марш!» испытуемый выполняет выпрыгивание вверх на двух ногах, руки вверх и мелком делает пометку на стене на максимальной высоте. Измеряется расстояние между чертой исходного положения и результатом выпрыгивания вверх. Из трех попыток заносится в таблицу наилучший результат.

Нами были подобраны 30 упражнений на суше и в воде, направленных на развитие взрывной силы, необходимой для выполнения старта и поворота. Все упражнения были разделены на 3 комплекса, состоящих из 10

упражнений. Упражнения направлены на развитие силы мышц рук, ног и туловища.

Все 3 комплекса упражнений были включены в программу тренировок спортсменов экспериментальной группы на протяжении 3 месяцев (с 15 января 2023 года по 15 апреля 2023 года). Эксперимент проводился на базе бассейна ДФК ПГУПС. Под руководством тренера спортсмены выполняли эти упражнения по 3 раза в неделю в подготовительной и основной части занятия. Спортсмены же контрольной группы продолжали тренироваться под руководством тренера по стандартной программе.

### Результаты исследования

Перед проведением эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной группы выполнили контрольные упражнения (выпрыгивание вверх с места, проплывание 15 м со старта классического) для оценки исходного уровня развития взрывной силы. Результаты выполнения контрольных упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели исходного уровня развития взрывной силы в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

№ п/п	Фамилия, Имя	Выпрыгивание вверх (см)	Проплывание 15 м со старта (сек)	№ п/п	Фамилия, Имя	Выпрыгивание вверх (см)	Проплывание 15 м со старта (сек)
Контрольная группа				Экспериментальная группа			
1	Андреев К.	38	9,45	1	Попов С.	40	9,12
2	Миронов А.	43	9,2	2	Колычев Л.	44	9,23
3	Писной Г.	40	9,37	3	Братский Е.	45	9,04
4	Демьянов Е.	44	9,13	4	Емельянов К.	40	9,1
5	Савин Н.	43	9,4	5	Королев П.	42	9,29
6	Петров А.	44	9,33	6	Иванов Н.	44	9,19
7	Тимофеев С.	38	9,01	7	Власов И.	40	9,27
8	Давыдов Д.	40	9,28	8	Еремеев А.	39	9,4
9	Сидоров А.	42	9,18	9	Долбнев К.	42	9,31
10	Власов К.	41	9,42	10	Янюк К.	43	9,2
$S \pm S_x$		$41 \pm 3$	$9,3 \pm 0,15$	$S \pm S_x$		$42 \pm 3$	$9,2 \pm 0,15$

Таким образом, среднегрупповые показатели уровня развития взрывной силы в экспериментальной группе до эксперимента немного выше результатов в контрольной группе, а именно, показатели выпрыгивания вверх выше на 1 см, показатели проплывания 15 м со старта лучше на 0,1 сек.

Повторное применение контрольных упражнений после окончания эксперимента было использовано для оценки воздействия экспериментальной программы на проявление взрывной силы спортсменов. Результаты проведения контрольных упражнений представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели конечного уровня развития взрывной силы в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

№ п/п	Фамилия, Имя	Выпрыгивание вверх (см)	Проплывание 15 м со старта (сек)	№ п/п	Фамилия, Имя	Выпрыгивание вверх (см)	Проплывание 15 м со старта (сек)
Контрольная группа				Экспериментальная группа			
1	Андреев К.	44	8,99	1	Попов С.	49	8,51
2	Миронов А.	45	9,0	2	Колычев Л.	50	8,49
3	Писной Г.	47	9,1	3	Братский Е.	50	8,42
4	Демьянов Е.	45	9,01	4	Емельянов К.	49	8,56
5	Савин Н.	44	9,04	5	Королев П.	52	8,47
6	Петров А.	46	8,97	6	Иванов Н.	54	8,5
7	Тимофеев С.	47	8,99	7	Власов И.	52	8,49
8	Давыдов Д.	45	9,05	8	Еремеев А.	51	8,59
9	Сидоров А.	45	8,97	9	Долбнев К.	49	8,47
10	Власов К.	46	9,03	10	Янюк К.	50	8,52
S±S <sub>x</sub>		45±2	9±0,1	S±S <sub>x</sub>		50±2	8,5±0,1

Таким образом, среднегрупповые показатели уровня развития взрывной силы в экспериментальной группе после проведения эксперимента выше результатов в контрольной группе, а именно, показатели выпрыгивания вверх выше на 6 см, показатели проплывания 15 м со старта лучше на 0,5 сек. Это свидетельствует о том, что в экспериментальной группе средние показатели выполнения контрольных упражнений после эксперимента достоверно выше ( $p < 0,05$ ).

Для оценки влияния комплекса упражнений необходимо сравнить среднегрупповые показатели выполнения контрольных упражнений (выпрыгивание вверх с места, проплывание 15 м со старта) до и после проведения эксперимента. В таблице 3 проведен сравнительный анализ показателей.

Таблица 3 - Среднегрупповые результаты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Выпрыгивание вверх (см)		Проплывание 15 м со старта (сек)	
до	после	до	после
Контрольная группа			
41±3	45±2	9,3±0,15	9±0,1
Экспериментальная группа			
42±3	51±2	9,2±0,15	8,5±0,1

## Заключение

Таким образом, в контрольной группе среднегрупповые показатели после проведения эксперимента в контрольных упражнениях «выпрыгивание вверх» улучшились на 4 см, «проплывание 15 м со старта» - на 0,3 сек. В экспериментальной группе среднегрупповые показатели контрольных упражнений «выпрыгивание вверх» улучшились на 9 см, «проплывание 15 м со старта» - на 0,7 сек.

В экспериментальной группе показатели «выпрыгивания вверх с места» после проведения эксперимента выше, чем в контрольной группе на 6 см, а показатели «проплывания 15 м со старта» - выше на 0,5 сек. Это свидетельствует о том, что в экспериментальной группе средние показатели контрольных упражнений после эксперимента достоверно выше ( $p < 0,05$ ).

Выполнение стартов и поворотом в спортивном плавании являются одними из главных элементов соревновательной деятельности. Поэтому тренерам необходимо помнить, что развитию взрывной силы, совершенствованию выполнения стартов и поворотов в спортивном плавании необходимо уделять должное внимание на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

## Список литературы

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431427>

2. Развитие физических качеств и универсальных компетенций, обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба [и др.]. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2021. - 51 с. — ISBN 978-5-7641-1587-0. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191023>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431985>.

УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК.

Гордеева Е.Н., Гуреев Д.Л., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л.  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А, Россия, г. Саратов

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES BY CIRCULAR TRAINING METHOD IN THE PREPARATORY PERIOD OF VOLLEYBALL PLAYERS' TRAINING.

Gordeeva E.N., Gureev D.L., Gordeev I.V., Pilyushkina V.L.  
Saratov State Technical University named after Gagarin Y.A,  
Russia, Saratov

**Аннотация:** когда планируются тренировки для волейболистов, учитываются их фаза подготовки и уровень развития физических способностей. Это позволяет определить соотношение между общей и специальной физической подготовкой, которые проводятся с помощью метода круговой тренировки. Для достижения наилучших результатов используются комплексы упражнений, направленных на общую физическую подготовку с учетом специфики волейбола и программы тренировок, изучаемой в процессе занятий.

**Ключевые слова:** метод, круговая тренировка, микроцикл, подготовительный этап, преимущественная направленность.

**Abstract:** When planning the training of volleyball players, the period of preparation and the level of development of their motor qualities are taken into account. Depending on this, the ratio between general and special physical training is determined, which are conducted by circular training method. To achieve maximum results, sets of exercises are used, which are aimed at general physical preparation, taking into account the specifics of volleyball and the program material studied in training.

**Key words:** method, circuit training, microcycle, preparatory stage, predominant orientation.

В подготовительном периоде круговой метод используется для быстрого формирования спортивной формы, учитывая множество факторов, таких как календарь соревнований, учебная деятельность, дистанционное обучение и другие. Круговой метод представляет собой комплекс упражнений, специально подобранный для развития различных групп мышц и спортивных качеств, который чередуется с целью достижения наилучшего эффекта. [4]

**Цель исследования:** заключается в улучшении методики физической подготовки в подготовительный период.

**Предмет исследования:** методика использования метода круговой тренировки в процессе тренировки волейболистов.

**Объект исследования:** система подготовки в подготовительный период волейболистов.

**Актуальность:** для улучшения общей и специальной подготовленности спортсменов на протяжении всего тренировочного процесса необходимо проводить исследования, направленные на увеличение интенсивности тренировок. Для достижения максимальной эффективности в этом вопросе важно повышать сопряженность, исключать нежелательную диссоциацию

ведущих физических качеств и расширять вариативность в процессе подготовки волейболисток.

Закономерности распределения тренировочных нагрузок в подготовительный период.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения прогресса в общей и специальной подготовке у спортсменов волейбола, используют различные типы микроциклов. Втягивающие микроциклы применяются после перерывов в тренировках, например, после травм или болезней. Рабочие микроциклы используются на протяжении всего периода подготовки, а ударные микроциклы применяются для специализированного воздействия на развитие отстающих физических качеств. Для снятия психологического и физического напряжения после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок используются разгрузочные микроциклы.

При планировании нагрузки в микроциклах необходимо учитывать преимущественную направленность тренировки, иметь волнообразный характер нагрузки, выбирать оптимальный вариант на основе индивидуальных качеств спортсменов, сохранять разнообразие средств и методов тренировок, а также учитывать выполнение прошедшего микроцикла. Для достижения положительного взаимодействия упражнений разной направленности, в одном тренировочном занятии необходимо давать нагрузку, которая соответствует определенному тренировочному воздействию.

Чтобы достичь максимальной пользы от тренировок в микроцикле, необходимо использовать упражнения, которые синергетически дополняют друг друга. Например, можно включить в программу тренировок упражнения, которые помогут одновременно развивать специальную и общую выносливость, упражнения на развитие силы и ловкости, а также упражнения для улучшения техники и восстановления.

1-й день микроцикла – скоростно-силовая работа. Примерный комплекс круговой тренировки (8 этапов, 30 сек работы/30сек отдыха, 4-6 круга, между кругами 3 мин отдыха, в подгруппе 2-4 человека):

1 этап – в прыжке поймать волейбольный мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно;

2 этап – перемещение в упоре лежа вокруг ног;

3 этап – имитация приема с падением, имитация блокирования, перемещение спиной вперед 3м, перемещение лицом вперед 3м;

4 этап – поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине;

5 этап – прыжки через скакалку;

6 этап – лежа, вытолкнуть волейбольный мяч вверх от груди, быстро встать и поймать мяч;

7 этап – передача сверху двумя руками в стену на скорость выполнения;

8 этап – имитация блока с перемещением вдоль сетки в зонах 3 и 4.

2-й день микроцикла – специальная и общая выносливость.

Аэробные возможности организма являются биологической основой общей выносливости, тогда как анаэробная производительность определяет функциональные возможности, влияющие на развитие и проявление специальной выносливости. [1] Ниже представлен примерный комплекс круговой тренировки, состоящий из 8 этапов, продолжительностью 60 секунд с перерывом в 30 секунд, и рекомендуемым количеством кругов от 4 до 6. Рекомендуется проводить тренировки в группе из 2-4 человек, с 1 минутой отдыха между кругами.

1 этап – тренировки предполагает выполнение упражнений на спрыгивание и запрыгивания на тумбу, высотой от 0,5 м до 0,8 м.

2 этап – требуется выполнить челночный бег, при котором необходимо коснуться рукой линий, находящихся на расстоянии 6 метров.

3 этап – включает в себя бег с подниманием бедра на высокую высоту, согнутой внутрь ногой, и касанием стопой руки с одной стороны;

4 этап – бег по квадрату 9 на 9м (9м-равномерный бег, 9м-рывок и т.д.);

5 этап – прыжки из глубокого приседа вверх;

6 этап – догонялки в квадрате 6 на 6м;

7 этап – имитация блока, два шага назад, имитация нападающего удара с разбега;

8 этап – бег по лестнице вверх, вниз.

Вместо использования стандартных временных интервалов для отдыха во время выполнения упражнений для развития специальной выносливости, можно определять продолжительность отдыха на основе скорости восстановления пульса до уровня 120-130 ударов в минуту. Как правило, игроки считают пульс в течение 10 секунд после каждой "порции" работы и начинают следующую серию упражнений, когда их пульс снижается до 20-21 удара за этот период времени.

3-й день микроцикла – развитие скоростных качеств и общей выносливости. Примерный комплекс круговой тренировки (8 этапов, 60 сек работы/30сек отдыха, 4-6 круга, между кругами 2 мин отдыха, в подгруппе 2-4 человека):

1 этап – тренировка скорости подачи;

2 этап – бег с изменением направления между маркерами;

3 этап – выполнение нападающего удара в паре. Затем выполнить дополнительное задание (например, перемещение вправо-влево, кувырок, обход партнера) и вернуться на исходную позицию;

4 этап – тренировка прыжков с поворотами на 90, 180 и 360 градусов. После поворота необходимо выполнить прием или передачу мяча;

5 этап – прыжки через барьеры;

6 этап – упор лежа, упор присев 4 раза, упор лежа ноги врозь, упор лежа ноги вместе 4 раза и т.д.;

7 этап – серии падений, между падениями – перемещения;

8 этап – имитация блокирования.

4-й день микроцикла – день отдыха.



Метод круговой тренировки с последовательной сменой нагрузок предполагает постепенное увеличение продолжительности выполнения упражнений, количества повторений и времени паузы отдыха в каждом последующем микроцикле, чтобы достичь положительного эффекта.

#### Обсуждение результатов исследования.

Круговая тренировка — это метод тренировок, который направлен на комплексное развитие двигательных качеств. Он характеризуется четким контролем нагрузки и индивидуальным подходом к каждому участнику. В рамках этой методики проводятся различные упражнения, которые способствуют развитию прыгучести, выносливости, силы мелких мышц и гибкости. Упражнения на развитие специальной выносливости рекомендуется выполнять через день. При занятиях взрывной силой важно выбирать нагрузки, которые не нарушат технику выполнения технических приемов. Для достижения наилучшего результата, рекомендуется проводить 2-4 занятия в неделю на развитие быстроты. Круговая тренировка дает сильный стимулирующий эффект и способствует улучшению физических показателей, но использование этой методики в течение продолжительного времени неэффективно, так как может вызвать физическое и психологическое утомление.

При использовании специальных упражнений в круговой тренировке необходимо учитывать следующие факторы:

- Выбирать специальные упражнения, которые нагружают группы мышц, которые испытывают основную нагрузку в соревнованиях.
- Движения должны соответствовать направлению и амплитуде соревновательного упражнения.
- Для эффективной тренировки необходимо поддерживать высокую величину усилий и скорость выполнения, которые соответствуют соревновательному упражнению или превосходят его.
- Важно использовать специальные упражнения, которые имитируют характер работы мышц в условиях соревнования.

Вывод: правильно составленная программа тренировок, включающая круговую тренировку, может помочь быстро достичь высокого уровня общей физической подготовки в начальном этапе, освободив больше времени для специализированных тренировок.

#### Список литературы:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.А. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184с.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004, 400 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2005, 112 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2006.

5. Гордеева, Е.Н. Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов/ Е.Н. Гордеева, И.В. Гордеев - Материалы конференции: Актуальные проблемы физической культуры и спорта – ЧГПУ имени И.Я. Яковлева, 2014, 656-658 с.

6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. - 244с.

УДК: 796.011

**ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ КАК ОСНОВА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БОКСУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

Колодезников К.С., Голиков А.А.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Россия, г. Якутск

**STAGE COMPLEX SURVEY AS THE BASIS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE NATIONAL BOXING TEAM OF THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)**

Kolodeznikov K.S., Golikov A.A.

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova,  
Russia, Yakutsk

Аннотация. В статье рассматриваются основные моменты этапного комплексного обследования боксеров сборной республики Саха(Якутия), активное применение педагогических, психологических и функциональных методов диагностики и анализа соревновательной деятельности, разработка практических рекомендаций для коррекции технико-тактического мастерства и оптимизации тренировочной нагрузки спортсменов.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, спортсмены-единоборцы, анализ соревновательной деятельности, биомеханика техники спортсмена, функциональное состояние спортсмена, психологическая подготовленность.

Annotation. The article discusses the main points of a stage-by-stage comprehensive examination of boxers from the national team of the Republic of Sakha (Yakutia), the active use of pedagogical, psychological and functional methods of diagnostics and analysis of competitive activity, the development of practical recommendations for correcting technical and tactical skills and optimizing the training load of athletes.

Key words: scientific and methodological support, martial arts athletes, analysis of competitive activity, biomechanics of an athlete's technique, functional state of an athlete, psychological preparedness.

**Введение**

Последние спортивные результаты в спорте высших достижений на международной арене и развития спорта в современном мире, поставило перед

российскими учеными и спортивными функционерами задачи, по реформированию и модернизированию тренировочного процесса, воссозданию системы комплексного научного подхода к подготовке спортсменов высокого класса [4,5]. К настоящему времени система подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса включает множество компонентов, взаимосвязанных между собой, одним из которых является научно-методическое обеспечение с применением современных достижений спортивной науки [2, 6].

Цель исследования: Совершенствование тренировочного процесса и улучшение спортивных результатов выступлений спортсменов-боксеров Республики Саха(Якутия) на Российских, международных соревнованиях.

Методы и организация исследования: Комплексная группа работала со сборной командой Якутии по боксу, и осуществляла этапный контроль по следующим показателям:

-контроль и анализ уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

- Контроль и анализ соревновательной деятельности спортсменов.

- Разработка практических рекомендаций по планированию и коррекции тренировочного процесса.

- Оценка технико-тактического мастерства спортсменов с позиции биомеханики.

- Оценка динамики функционального состояния

- Оценка психологической подготовленности

Так же нами была проведена предварительная работа с тренерским составом по боксу, что позволило определить ориентировочное планирование работы с учетом специфики бокса.

Была создана база данных, проведение этапного комплексного обследования (ЭКО) заключалось в определении уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах спортивной подготовки и на важнейших этапах подготовки, и в условиях учебно-тренировочных сборов.

### Результаты и их обсуждение

Этапное заключение комплексного научного обеспечения проводилось на каждого перспективного спортсмена индивидуально и включало: анализ соревновательной деятельности, анализ технико-тактических действий с позиции биомеханики, состояние психологической подготовленности и динамика функционального состояния.

При анализе соревновательной деятельности мы использовали метод и таблицу, предложенную Колодезниковым К.С. [1] и Ефремовым В.В. [3], которая включала в себя наименование соревнований, вес, стадию, все действия боксеров.

Анализ технико-тактических действий с позиции биомеханики проводился визуально с использованием видеорегистраторов. А также с применением компьютерных технологий.

При анализе психологической готовности выявлялась выраженная оптимальная мотивация к спортивной деятельности.

Динамика функционального состояния проводилась по показателям тестирования и делались заключения с рекомендациями: состав тела, исследование ССС, сила мышц рук, исследования ЦНС, исследования скоростно-силовых показателей, а также показатели общего анализа крови. Использовалась программа «Polar Electro OY».

Кроме выше названного по результатам тренерского наблюдения и письменного личного тестирования были выявлены уровни самосовершенствования личности каждого спортсмена, даны индивидуальные рекомендации по самосовершенствованию в избранном виде спорта [3].

### Заключение

Таким образом необходимо отметить, что этапное комплексное обследование спортсменов, в частности боксеров, представляет собой системную научно-обоснованную работу, учитывающую весь комплекс научно-методического обеспечения, гарантирует положительную результативную динамику. Специалистами физической культуры и спорта, психологами, врачами, налажены партнерские отношения.

Осуществляются принципы коллегиальности, доверия, сотрудничества, открытости, доступности и согласованные меры влияния тренерскому штабу, спортсменам. По результатам проведенных исследований спортсменам и тренерам предоставляются индивидуальные рекомендации. Формируется база данных исследованных показателей. Для дальнейшего эффективного управления научно-методическим потенциалом и имеющимися научными достижениями, необходимо вести работу с учетом региона, географии, менталитета участников спортивной деятельности.

### Список литературы

1. Бестинов Р.В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации лиги WSB: статья / Р.В. Бестинов, К.С. Колодезников // «Теория и практика физической культуры и спорта», 2016. № 11 – 79 с.
2. Васильев, О.С. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – С. 13–16.
3. Ефремов В. В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В. В. Ефремов, М. Г. Колодезникова, Н. Д. Николаев // теория и практика физ. культуры. 2017. -№ 11. –С. 66-68

4. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха(Якутия))./М.Г.Колодезникова, К.С.Колодезников// ЧЕЛОВЕК. СПОРТ. МЕДИЦИНА 2021. Т.22. -№S1. –С.62-64
5. Колодезникова М.Г. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов-единоборцев высокой квалификации в условиях крайнего севера. /М.Г.Колодезникова// 2019. -№10. –С.6-8
6. Романов, Ю.Н. Современные методики функционального состояния кардиопульмональной системы общей и специальной работоспособности кикбоксеров высшей квалификации /Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 34–41.

УДК: 796.83

**БОКС: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

Колодезников К.С., Егоров В-Т.А.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Россия, г. Якутск

**BOXING: IMPROVING THE FUNCTIONAL TRAINING OF HIGHLY  
QUALIFIED BOXERS**

Kolodeznikov K.S., Egorov V-T.A.

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova,  
Russia, Yakutsk

Аннотация. В условиях современного спорта, подготовка спортсменов к соревнованиям разного уровня требует немало усилий, в плане поиска новых путей совершенствования технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов, а также качеством и эффективностью учебно-тренировочного процесса. Исследование проведено на контингенте студентов-боксеров высокой квалификации, обследованных по единой программе, при выполнении одинаковой для всех модели нагрузки. Определен уровень специальной и функциональной подготовленности спортсменов и на основании этого разработаны модельные характеристики сильнейших спортсменов.

Ключевые слова: бокс, функциональная подготовка, высококвалифицированные спортсмены, моделирование тренировочной нагрузки

Annotation. In the conditions of modern sports, preparing athletes for competitions of various levels requires a lot of effort in terms of finding new ways to improve technical, tactical, physical and psychological preparedness, determined by the individual characteristics of athletes, as well as the quality and effectiveness of the educational and training process. The study was conducted on a contingent of

highly qualified student boxers, examined according to a single program, while performing the same load model for all. The level of special and functional preparedness of athletes was determined and, on the basis of this, model characteristics of the strongest athletes were developed.

Key words: boxing, functional training, highly qualified athletes, training load modeling

### Введение

От функциональной подготовленности спортсменов, зависит вся методология, стратегия и тактика подготовки спортсменов. Понятия функциональной подготовленности весьма многозначно. В научной и методологической литературе по теории и методике спортивной тренировки встречаются самые разные определения этого понятия [1,2]. Одни авторы под функциональной подготовленностью понимают лишь уровень аэробной производительности, другие несколько расширяют его, но также ограничиваются уровнем развития и показателями энергообеспечения мышечной деятельности, добавляя сюда же некоторые показатели, отражающие реакцию внутренней среды на нагрузки. Другие авторы, говоря о функциональной подготовленности, сужают вопрос исключительно до степени готовности вегетативного обеспечения мышечной работы [3,4,5].

Наиболее точное и полное понятия функциональной подготовленности отражает следующее определение: «Функциональная подготовленность спортсменов — это относительно установившееся состояния организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности [6,7]».

Целью исследования: является совершенствование и анализ функциональной подготовленности боксеров перед соревнованиями, с использованием «Polar Electro OY», для и внедрения корректировок в тренировочных нагрузках по результатам исследования.

Методика и организация исследования. В исследовании участвовали высококвалифицированные боксеры 11 человек, сборной команды РС(Я) по боксу. Основной задачей было построение и изучение тренировочного процесса подготовки к соревнованиям на предсоревновательном этапе. Исследование проводилось в 2-х недельном мезоцикле. Статистическому анализу была подвергнута структура тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки. Наблюдение за показателями тренированности у боксеров, интересовало результаты состояния функциональной готовности боксеров к предстоящим соревнованиям.

В начале исследования мы взяли показатели состояния сердцебиение ЧСС и восстановление у боксеров с помощью беспроводного мониторинга «Polar Electro OY». Боксеры занимались по заданной программе тренера с

использованием датчика и специального приложения «Polar Flow», 6 раз в неделю по 2 часа.

Результаты исследования. Результаты эксперимента выявлены и проанализированы во время предсоревновательного этапа.

В ходе исследования было выявлено, что средние значения величины артериального давления боксеров находились в диапазоне нормальных величин при различной частоте сердечных сокращений. Однако к некоторым боксерам кратковременные физические нагрузки приводят к отрицательным уровням работоспособности сердечно-сосудистой системы. С показателями можно ознакомиться, обратившись непосредственно к авторам. По результатам исследования мы определили состояние испытуемых боксеров. На данном этапе некоторые боксеры показали хорошую адаптацию организма, устойчивого к интенсивным тренировочным нагрузкам, стабильного функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем в отношении влияния специфической физической нагрузки, тренировки и обеспечило оптимальное восстановление его организма (90 - 95%). Это свидетельствует о том, что организм испытуемых достиг первого уровня подготовленности, («спортивной формы»). А некоторым испытуемым были предложены следующие поправки в нагрузку тренировочного мероприятия. Например: одному боксеру необходимо выполнить полный объем следующего тренировочного занятия, интенсивность нагрузки должна быть 65 - 75%, направленность нагрузки должна быть 60% гликолитического характера и 40% аэробно-анаэробного характера. Другому боксеру, состояние подготовленности которого, позволила констатировать, что величина его восстановления равняется 40 – 50%. , мы рекомендовали, коррекцию его физической нагрузки: объем предстоящего тренировочного занятия необходимо снизить на 50%; интенсивность нагрузки необходимо уменьшить на 75 – 80 %; физиологическая направленность нагрузки должна быть аэробная, а аэробно-анаэробная - до 20% от рекомендованной.

В основе полученных показателей, мы изменили тренировки и подход. Кому-то снизили интенсивность, кому-то объем и наоборот.

После применения заданных корректировок и рекомендаций, показатели должны изменились в положительную сторону, дыхание и сердцебиение стали подниматься умеренно, восстановление постепенно стабилизировалось.

Функциональная подготовленность конкретного спортсмена зависит от уровня развития у него других двигательных качеств (например, скоростных, силовых и т.д.). В этой связи следует учитывать абсолютные и относительные показатели выносливости. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями выносливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.

Устойчивое приспособление организма к интенсивным тренировочным нагрузкам, стабильного функционирования дыхания, оптимальное восстановление организма в отношении специфической физической нагрузки,

достигают спортсмены, тренирующиеся систематически, рационально использующие тренировочные нагрузки.

Таким образом, рост спортивных результатов во всех видах спорта, в том числе и в боксе, сопряжен с ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок и увеличением плотности проводимых соревнований. Это заставляет тренеров выявлять спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов, способствует эффективному спортивному совершенствованию на последующих этапах многолетней подготовки.

Заключение. В процессе предсоревновательной подготовки боксеров можно добиваться большего эффекта от своевременного введения коррективов в тренировочных мероприятиях, доводя их по напряженности до уровня соревновательных нагрузок. Такое корректирование способствует повышению эффективности подготовки боксеров к соревнованиям. Соревновательные поединки предъявляют высокие требования к механизмам анаэробного энергообеспечения деятельности боксеров.

Поэтому на предсоревновательном этапе особую значимость приобретают тренировочные упражнения, направленные на развитие именно этих механизмов; для того, чтобы боксеры к началу соревнований находились в оптимальном функциональном состоянии, целесообразно проведение восстановительных мероприятий. Чтобы повысить эффективность восстановительных мероприятий в процессе соревнований, необходим комплексный, педагогический, психофизиологический и биохимический контроль за состоянием боксеров. Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что, управляя процессом предсоревновательной подготовки боксеров, необходимо соблюдать строго дифференцированный подход к каждому из них.

#### Список литературы.

1. Белоедов А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки. /А.В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина// Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). -С. 18–21.
2. Колодезников К.С. Бокс: анализ функциональной подготовки на предсоревновательном этапе. /К.С. Колодезников, М.В. Пельменев// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т.17. -№2. –С.198-204
3. Колодезников К.С. Исследования показателей ударного движения боксера. / К.С. Колодезников, М.Г. Колодезникова, П.И. Кривошапкин, Н.А. Поскачин // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 4. С. 120-126.
4. Колодезникова М.Г. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов-единоборцев высокой квалификации в условиях крайнего севера. /М.Г.Колодезникова// 2019. -№10. –С.6-8



5. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха (Якутия) /М.Г.Колодезникова, К.С. Колодезников// Человек.Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № S1. С. 62-66

6. Пестряков А.Д. Динамики развития бокса в Республике Саха (Якутия) на примере результатов выступлений спортивной сборной команды. /А.Д. Пестряков, М.Г.Колодезников// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 22-23.

7. Солопов И. Н. Функциональная подготовка спортсменов. /И.Н. Солопов, А. И. Шамардин // Монография. - Волгоград: ВГАФК, 2003. С. 9.

УДК 378

## МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Королева Д.В.<sup>1</sup>, Чудоякова Е.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Алтайский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

<sup>2</sup> Алтайский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

## METHODOLOGY FOR SELECTION OF CHILDREN FOR RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES

Koroleva D.V.<sup>1</sup>, Chudoyakova E.N.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Altai branch of the federal state budgetary educational institution of higher education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation", Russia, Barnaul

<sup>2</sup> Altai branch of the federal state budgetary educational institution of higher education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation", Russia, Barnaul

Аннотация: в данной статье подробно рассматривается методика отбора детей для занятий художественной гимнастикой. Цель статьи – разработка комплексной методики отбора в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки и проверка ее на практике.

Ключевые слова: художественная гимнастика. Физический спорт. Влияние спорта. Спортивный отбор.

Abstract: in this article the methodology of selection of children for rhythmic gymnastics is considered in detail. The aim of the article is to develop a complex method of selection in rhythmic gymnastics at the initial stage of training and to check it in practice.

Key words: rhythmic gymnastics. Physical sport. Influence of sport. Sports selection.

### Введение

Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры и средство физического воспитания, которое включает в себя соревнования по различным физическим упражнениям и тренировочным занятиям. Он также представляет собой систему организации и проведения спортивных мероприятий, где достижения людей в определенных видах физической активности сравниваются и оцениваются. Спорт имеет огромное значение в обществе, поскольку он стимулирует занятия физической культурой, способствует нравственному и эстетическому развитию, а также удовлетворяет духовные потребности людей.

Исторически спорт включает в себя различные аспекты человеческой деятельности. Многовековая история спорта выросла из разнообразных физических упражнений, которые использовались человеком в древности для физического развития. Это включает такие виды спорта, как бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и другие. Часть современных видов спорта сформировалась в 19-20 веках на основе игр, спортивной и художественной гимнастики, современного пятиборья, фигурного катания на коньках, спортивного ориентирования, спортивного туризма и других видов спорта. Технические виды спорта развиваются на основе технических достижений, таких как авто-, мото-, велоспорт, авиационные виды спорта, подводное плавание и т.д.

Работники в области физической культуры и спорта обязаны соблюдать правила безопасности во время занятий, не причинять вред своему здоровью и не нарушать честь и достоинство участников и зрителей, а также воздерживаться от жестокости и насилия. Только лица, прошедшие специальную подготовку и аттестованные соответствующими спортивными федерациями, могут выступать в качестве судей на спортивных соревнованиях.

Для подготовки спортсменов высокого уровня создаются специализированные организации, включающие государственные, муниципальные, негосударственные, частные и общественные структуры. Граждане имеют право заниматься спортом профессионально как спортсмены или судьи. Однако использование методов, способов и средств, запрещенных соответствующими регламентирующими документами, утвержденными спортивными организациями и объединениями, в целях достижения спортивных результатов запрещено.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении и самовыражении через социально активную полезную деятельность.

Физическая культура занимает важное место в жизни человека, оказывая значительное влияние на его учебу и работу. Упражнения и тренировки способствуют повышению работоспособности общества. Поэтому

знания и навыки физической культуры должны быть внедрены поэтапно в образовательных учреждениях различных уровней. Высшие учебные заведения также имеют значительную роль в воспитании и обучении физической культуре, предоставляя ясные методы и подходы, которые создают эффективную методику обучения и развития студентов.

Один из самых популярных видов спорта сегодня - художественная гимнастика. Это соревновательный вид спорта, в котором женщины исполняют комбинации гимнастических и танцевальных упражнений с использованием различных предметов, таких как лента, мяч, обруч, скакалка и булава, а также без них. Художественная гимнастика привлекает внимание своей элегантностью и красотой. Она требует от спортсменок не только физической выносливости и гибкости, но и хорошей координации движений, высокой точности и выразительности.

Цель художественной гимнастики заключается в гармоничном развитии личности и всестороннем совершенствовании двигательных способностей. Этот вид спорта способствует развитию гибкости, силы, координации, равновесия и выносливости. Он также развивает эстетическое восприятие и выражение, творческое мышление и самовыражение. Участие в художественной гимнастике требует от спортсменок упорства, трудолюбия и дисциплины, а также способности работать в команде и справляться с конкуренцией.

Художественная гимнастика имеет свои основные элементы и требования. Она включает в себя гимнастические элементы, такие как сальто, перевороты, балансы, гибкость и прыжки, а также танцевальные движения, ритм и музыкальное сопровождение. Спортсменки должны проявлять высокую точность и плавность движений, а также эмоциональную выразительность. Они должны также демонстрировать хорошую физическую форму и подготовку, чтобы справиться с требованиями сложных комбинаций и трюков.

Художественная гимнастика имеет свою собственную систему оценки и судейства. Оценка производится на основе таких факторов, как техническое исполнение, сложность элементов, хореография, музыкальность и общее впечатление. Судьи оценивают каждое упражнение по шкале баллов и присуждают места спортсменкам в соответствии с их результатами. Соревнования по художественной гимнастике проводятся на различных уровнях, начиная от местных и региональных соревнований до национальных и международных чемпионатов.

Художественная гимнастика является не только видом спорта, но и искусством. Она вдохновляет и завораживает зрителей своей красотой и элегантностью. Спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, являются образцом грации и силы, демонстрируя свои навыки и талант на арене. Они тренируются много часов в день, чтобы достичь высокого уровня мастерства и достоинства.

Художественная гимнастика имеет огромное значение для развития физической культуры и спорта. Она вдохновляет молодое поколение заниматься физической активностью, развивает их физические и эстетические способности, а также формирует ценности, такие как упорство, дисциплина и сотрудничество. Этот вид спорта также способствует развитию спортивной индустрии и туризма, привлекая внимание зрителей и спонсоров.

В заключение, спорт является важной составной частью физической культуры и средством физического воспитания. Художественная гимнастика, в свою очередь, представляет собой один из самых популярных и красивых видов спорта. Она развивает физические и эстетические способности, формирует ценности и вдохновляет молодое поколение заниматься физической активностью.

Для проведения предварительного этапа отбора был проведен ряд мероприятий:

1. Для исследования была организована работа с инструкторами физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях города Барнаула.

2. Работа по агитации и пропаганде спорт.

3. Беседа с родителями.

В каждом из детских садов были проведены собрания с родителями девочек, для того чтобы выяснить их отношение к систематическим занятиям ребенка спортом.

4. Медицинский осмотр.

На втором этапе отбора девочек 4,5—6 лет в группу начальной подготовки, был проведен комплекс педагогических мероприятий. Учитывая возраст просматриваемых детей, главным критерием отбора на этом этапе является двигательная активность ребенка, а также антропометрические данные. Для выявления активных с подходящими внешними данными девочек пользовались следующими методами:

– антропометрическими измерениями;

– специализированным тестированием

Первым мероприятием отбора на втором этапе явились антропометрические измерения, которые провели на 20 девочках, прошедших этап предварительного отбора. При оценке морфологических данных учитывался рост девочек, масса тела, масса тела по индексу Брока, пропорциональность, стройность, осанка, форма ног.

Вторым мероприятием в начале нашего педагогического эксперимента оценивали уровень физической подготовленности в каждой группе. Для оценки уровня физической подготовленности юных гимнасток 4 - 6 лет был составлен комплекс контрольных испытаний

Весь тренировочный процесс был направлен на решения задач, поставленных для группы начальной подготовки:

– укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.

– формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнения.

– разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

– освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

– развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

– привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

– участие в детских праздниках (соревнованиях), контрольных уроках

Для решения задач мы пользовались следующими средствами:

– упражнения в ходьбе и беге: спортивный бег на носках, перекатный, мягкий, пружинный высокий.

– партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

– простейшая разминка у стенки с вышеназванными элементами.

– «обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

– комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

– простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

– подвижные и музыкальные игры

– соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Хотелось бы отметить, что большой прирост результатов отмечается в тестах на активную гибкость, ловкость, подвижность суставов и устойчивость вестибулярного аппарата. Это связано с тем, что в тренировочном процессе особое внимание уделялось развитию гибкости и подвижности в суставах как самому необходимому качеству в художественной гимнастике, а также активно развивалась координация движений посредством ритмической гимнастики, танцевальных упражнений под музыку.

В результате педагогического эксперимента и сравнительного анализа результатов исследования было выявлено и доказано, что применение комплексной системы отбора на этапе начальной подготовки повысит эффективность тренировочного процесса юных гимнасток.

К спортивным занятиям привлекали одаренных в спортивном отношении девочек. Широко развернули работу по агитации и пропаганде спорта, целесообразно организовали совместную работу инструкторов по физической культуре в детских садах города с тренером по художественной

гимнастике. На занятиях физической культуры выявляли устойчивое стремление девочек к спортивному совершенствованию, успешность овладения им двигательными навыками и умениями, интерес к выполнению физических упражнений. Также учитывалось и отношение семьи ребенка к систематичным занятиям спортом. С этой целью проводились беседы с родителями. В ходе проведенной работы выяснилось, что большинство родителей хотят, что бы дети были здоровыми, а результат и успешность в избранном виде спорта их мало интересует. Преследовалась совсем иная цель, было наиболее важным, чтобы ребенок, пришедший заниматься спортом, был максимально успешен в избранном виде спорта.

Хотелось бы отметить, что большой прирост результатов отмечается в тестах на активную гибкость, ловкость, подвижность суставов и устойчивость вестибулярного аппарата. Это связано с тем, что в тренировочном процессе особое внимание уделялось развитию гибкости и подвижности в суставах как самому необходимому качеству в художественной гимнастике, а также активно развивалась координация движений посредством ритмической гимнастики, танцевальных упражнений под музыку.

Проблема отбора юных спортсменов нами была успешно решена на основе длительных и тщательно организованных комплексных исследований занимающихся. Результаты апробированной комплексной методики спортивного отбора юных гимнасток 5-6 лет показали высокую эффективность. Комплекс мероприятий, рекомендуемый для включения в процесс спортивного отбора и тренировочный процесс юных гимнасток, показал себя как эффективный метод спортивного отбора и достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

#### Список литературы

4) Основы теории и методики физической культуры / под редакцией А. А. Гужеловского. – М.; ФиС, 1986.; URL: <https://obrazovanie-gid.ru/referaty/sport-v-sisteme-fizicheskoy-kultury-istoki-socialnye-funkcii-i-klassifikaciya-vidov-sporta-referat.html> (дата обращения: 21.09.2023)

5) Андреева Н. О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников / Н. О. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011 г. URL: <http://f.kemrsl.ru:8081/iap/Nandigram/psychpedt/koordinacionnye/Andreeva.pdf> (дата обращения: 21.09.2023)

УДК 796.8

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МАКРОЦИКЛА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Зотова Ф.Р., Земленухин И.А.

Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Россия, Казань

PLANNING OF PHYSICAL TRAINING IN THE PREPARATORY  
PERIOD OF THE MACROCYCLE IN BELT WRESTLING

Zotova F.R., Zemlenuhin I.A.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты апробации методики специальной физической подготовки в подготовительном периоде макроцикла в борьбе на поясах. Доказано, что внедрение этой методики в процесс спортивной подготовки способствует повышению функциональных возможностей, спортивной результативности и снижению количества травм борцов на поясах.

Ключевые слова: борьба на поясах, физическая подготовка.

Abstract. The article presents the results of testing the methodology of special physical training in the preparatory period of the macrocycle in belt wrestling. It is proved that the implementation of this technique into the process of sports training contributes to the improvement of functional capabilities, athletic performance and reducing the number of injuries of belt wrestlers.

Keywords: belt wrestling, physical training.

### Введение

По данным различных исследований результатом физической подготовки является не только высокий уровень развития физических способностей и функциональных возможностей, но и техническое мастерство, стабильность двигательных навыков, а оптимальная физическая подготовленность спортсмена является важнейшим фактором предупреждения спортивных травм [2,4].

Анализ научно-методической литературы и изучение практики спортивной подготовки показывает рост интереса исследователей и специалистов по физической культуре и спорту к вопросам физической подготовки спортсменов, наблюдаемое в двадцать первом столетии. При этом мы наблюдаем неравномерность интереса исследователей к разным видам спорта. Большинство научных публикаций посвящены физической подготовке представителей циклических и игровых видов спорта; значительное количество исследований выполнено на спортсменах массовых разрядов.

В связи с этим целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности

### Организация и методы исследования.

В педагогическом тестировании специальной физической подготовленности использовали тесты, предусмотренные программой

спортивной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах», и специальные контрольные упражнения, которые учитывают соревновательный компонент]: переворот на мосту 10 раз (с); вставание на мост из стойки 5 раз (с). забегание на мосту 5 раз влево и 5 раз вправо (с); 10 бросков партнера своего веса через бедро (с); броски партнера равного веса прогибом за 20 с (количество раз).

Для определения функциональных возможностей борцов на поясах мы проводили Вингейт-тест. Тестирование проводили на ручном и ножном эргометре Monark 891E (Швейцария).

Исследование проводилось в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в период с 2019 г. по 2023 г. включительно, В исследовании участвовали спортсмены разной квалификации (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженный мастер спорта), специализирующиеся в борьбе на поясах (n=45).

#### Результаты исследования

В процессе исследования нами разработан лабораторный тест (на основе Вингейт-теста) и его нормативные значения, которые позволили выявить пиковую мощность и специальную функциональную выносливость борцов на поясах и, соответственно, разделить исследуемых атлетов на 3 подгруппы: подгруппа 1-низкая пиковая мощность, но высокая специальная функциональная выносливость; подгруппа 2- высокая пиковая мощность, но низкая специальная функциональная выносливость; подгруппа 3 - высокая пиковая мощность и высокая специальная функциональная выносливость [3,5].

На основе анализа научно-методической литературы и соревновательных поединков в борьбе на поясах на высокорейтинговых соревнованиях, изучения результатов анкетирования тренеров по этому виду спорта мы выявили характерные для данного вида спорта активацию мышц и режимы их работы; наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и повреждения [1].

Выше представленные результаты исследования легли в основу разработки авторской методики специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе совершенствования спортивного мастерства. особенностями которой является то, что при подборе средств и методов учитывались:

- исходный уровень пиковой мощности и специальной функциональной выносливости атлетов, что обуславливает разное содержание физической подготовки в зависимости от лимитирующих факторов;

- специфика соревновательной деятельности борцов на поясах; задействованность их мышечных групп в тренировочной и соревновательной деятельности, специфика спортивных травм и повреждений в этом виде спорта, что обусловило выбор средств и методов, направленных на обеспечение высокого уровня специальной физической подготовленности



(развитие мышц ног, шеи и мышц-стабилизаторов туловища; укрепление сухожилий и связок голеностопного и лучезапястного суставов).

В апробации разработанной методики участвовали борцы на поясах в количестве 30 человек: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 15 человек в каждой. Апробация проводилась на подготовительном этапе годичного цикла подготовки борцов на поясах.

Опытно-экспериментальная работа по внедрению методики специальной физической подготовки, разработанной с учетом специфики вида спорта, уровня пиковой мощности и функциональной выносливости борцов на поясах, в учебно-тренировочный процесс показала ее эффективность.

За период исследования выявлен достоверный прирост показателей специальной функциональной выносливости, пиковой мощности мышц верхних и нижних конечностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ). При этом разница в приросте вышеназванных показателей между ЭГ и КГ составляет от 6,5 до 41,9 % в пользу экспериментальной группы.

Нами выявлен также более высокий прирост показателей специальной физической подготовленности борцов на поясах экспериментальной группы по сравнению с таковым в контрольной группе по завершении педагогического эксперимента.

В экспериментальной группе снизилось количество спортивных травм. по сравнению с предыдущим сезоном. Шесть борцов на поясах экспериментальной группы выполнили норматив мастера спорта РФ, количество таких спортсменов контрольной группы составило два человека.

#### Заключение

Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности методики специальной физической подготовки борцов на поясах, разработанной с учетом специфики вида спорта и функциональных показателей атлетов. Результаты исследования могут быть использованы в спортивной практике.

#### Список литературы

1. Земленухин, И.А. Методика физической подготовки борцов на поясах на специальном этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности: дис. кан. пед. наук: 5.8.5. – Казань, 2023 – 146 с.
2. Земленухин, И.А. Оценка анаэробной производительности борцов на поясах с учетом особенностей их соревновательных поединков / И.А. Земленухин, Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев, Р.Р. Колясов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 18-25. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-1-18-25
3. Мавлиев, Ф. А. Повышение анаэробной производительности борцов посредством применения специализированного тренировочного комплекса /

Ф. А. Мавлиев [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – №. S2. – С. 79-87.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

5. Функциональная выносливость борцов на поясах / Ф.А. Мавлиев, Ф.Р. Зотова, И.А. Земленухин и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 4. С. 150–157. DOI: 10.14529/hsm220418

УДК 608

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Стругова Л.С.<sup>1</sup>, Блохина Н.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северный (Арктический) федеральный университет  
им. М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATION OF STUDENTS

Strugova L.S.<sup>1</sup>, Blokhina N.V.

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University named after  
M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Аннотация: Развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в настоящее время в первую очередь связано с осознанием необходимости сохранения и укрепления здоровья населения средствами физической культуры и спорта. Возрождаются престижность и традиции физического совершенствования не только среди молодежи, но и среди других возрастных групп [3].

Физическая культура является важным фактором в воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, молодежь, студент, здоровье, упражнения

Annotation: Physical culture is an important factor in the education of students. It not only supports physical health, but also develops endurance, teaches you to be able to accept defeat, be sociable and work in a team. It is also an invaluable asset of the whole society. Physical education and sports courses in higher educational institutions prepare students for life and contribute to harmonious physical development.

Key words: Physical education, sports, youth, student, health, exercise

### Введение

Физическая культура – это важная часть жизни многих людей. Здоровый образ жизни, психическое и эмоциональное состояния – факторы, в которых спорт играет большую роль. Выносливость, командный дух,

целеустремленность – это малая часть качеств физической культуры необходимых для воспитания студенческой молодежи.

Первостепенным фактором физической активности в физическом воспитании студентов является поддержание физического здоровья. Многие задаются вопросом: «Что позволяет студентам поддерживать свой организм в хорошей форме?», хотя ответ на поверхности. Так как людям с детства прививают систематически заниматься спортом, что способствует гибкости мышц, выносливости и развитой координации движений. Уроки физической культуры в школе, затем занятия в средних и высших учебных заведениях мотивируют детей, подростков и молодых людей к здоровому образу жизни, что улучшает работу сердца, легких и мышц. Помимо всего вышеперечисленного, физические упражнения стимулируют обменные процессы и увеличивают выносливость, что позволяет справляться с повседневными задачами и улучшает качество жизни [1].

Вторым, не менее важным, фактором является формирование коммуникабельности, моральных принципов и норм. Работая в команде, студенты учатся находить общий язык друг с другом, доверять и помогать. Без этих социальных навыков находиться в обществе довольно сложно. Людям, не обладающим умением работать в коллективе, приходится надеяться только на себя. Также занятия спортом учат быть целеустремленными, находить пути преодоления трудностей, развивают уверенность в себе, самодисциплину, уменьшают наличие стрессов и депрессивных состояний, помогает студентам формировать свою личность и укреплять связи с другими людьми, что является важным фактором для молодых людей [5].

Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни [4]. Это не только отказ от пагубных привычек, но и здоровое питание, регулярная физическая активность (танцы, прогулки, плавание и др.).

Третьим фактором является становление человека как личности, чему также способствуют занятия спортом. Людям сложно себя замотивировать на какую-либо деятельность, однако, немало примеров спортсменов, преуспевающих не только в сфере спорта, но во многих других. Занятия физической культурой учат достигать целей, ставить приоритеты, организовывать свой день грамотно распределяя время. А это, в свою очередь, помогает совмещать учебу с работой. Этот навык очень важен в жизни и поможет студентам в профессиональной деятельности.

Еще одно значение культуры физической в воспитании студентов – это развитие спортивных интересов и талантов. Многие студенты имеют способности к спорту, но могут не знать об этом. Занятия спортом дают возможность не только развиваться физически, но и находить свое призвание в жизни. Это помогает студентам выбрать свою будущую профессию и дополнительно развиваться в своих хобби [6].

Организация и методы исследования: В исследовании используются аналитический и системный подходы, применяемые в социальных и гуманитарных науках, для анализа данных исследования. Исследование

основано на анализе литературы по интересующему вопросу и социологическом опросе учащихся-молодых людей.

### Результаты исследования

В данной статье делается вывод, что физическое воспитание и спорт оказывают благотворное влияние на физическую форму, психологическую устойчивость и здоровье, умственную работоспособность. Это также является профилактической мерой против так называемого "сидячего образа жизни".

Это также является профилактической мерой против компьютерной зависимости. Исследование выявляет отношение студентов вузов Архангельска к занятиям физической культурой и спортом.

Опрос был проведен среди 30 человек студентов разных курсов. Необходимо было ответить на два вопроса: нужна ли физическая культура и спорт в системе образования и помогает ли физическая культура и спорт в жизни.

Таблица 1 – Отношение студентов Северного Арктического Федерального Университета к физической культуре и спорту в сфере образования / Table 1

Вопросы	Молодые люди (13 чел.)	Девушки (17 чел.)
Нужна ли физическая культура и спорт в системе образования?		
Нужна (87%)	11	15
Думаю, нет (3%)	0	1
Не могу дать однозначный ответ (10%)	2	1
Помогает ли физическая культура и спорт в жизни?		
Да, помогает (100%)	13	17
Не помогает (0%)	0	0
Наоборот, вредит (0%)	0	0

Успокаивает тот факт, что больше половины респондентов видят необходимость в физической культуре и спорте в сфере образования – 83%. Помимо основных вопросов, были заданы дополнительные, чтобы иметь понимание от чего отталкивались респонденты. Обосновывали свой ответ разным: к сожалению, некоторые дети видят спорт только в школе, на уроках физкультуры! Если физическая культура исчезнет из списка предметов – то будет и вовсе печально. Физическая культура воспитывает с молодости любовь к спорту. Обучающиеся будут физически здоровы, физическая культура, её занятие, приведут к дисциплинированности; У меня малоподвижный образ жизни, из-за этого у меня есть некоторые проблемы со здоровьем, но благодаря физкультуре в университете я улучшаю свой организм.

Среди опрошенной молодежи, не нашлось тех, кто считает, что данная дисциплина не нужна в сфере образования и это не может не радовать, однако 10% не смогли дать однозначный ответ. По аналогии первого вопроса, ко

второму также был задан дополнительный вопрос, обосновывающий ответ. Респонденты ответили: Я играю в хоккей, а в системе образования нет этого вида спорта; Желание занятиями физкультурой должно быть добровольным; Спорта должно быть в меру.

Вопрос «Помогает ли физическая культура и спорт в жизни?» не вызвал сомнения у респондентов, 100% опрошенных молодых людей придерживаются мнения, что физические нагрузки помогают в жизни. Несмотря на то, что мнение молодежи сошлось, причины выбора ответа все оказались разными: Благодаря занятиям спортом человек становится здоровее как духом, так и телом в каких-либо экстренных ситуациях, занятия спортом действительно могут помочь; Поддержание физического здоровья необходимо для любого человека, особенно в системе образования, так как здоровье надо сохранять с юного возраста;

#### Обсуждение и заключение

Нынешнее поколение имеет глубокий интерес к тому, чтобы новое поколение было развито физически, психологически и оставалось здоровым. Физическая культура и спорт положительно влияет на волевые качества, моральные, а также духовный мир. Многогранные исследования применения физической культуры и спорта в вузах доказали их эффективность в формировании необходимого физического, нравственного, умственного воспитания студентов, также положительно влияет на социализацию, укреплению здоровья.

#### Список литературы

1. Андреевко Т. А. Влияние оздоровительной физической культуры на организм / Т. А. Андреевко, М. И. Ситникова // Наука-2020. 2018. №5 (21). С.41-44.
2. Гилев Г. А. Физическая культура и спорт в вузах / Г. А. Гилев, А. А. Плешаков // Наука-2020. 2016. №4 (10). С.81-85.
3. Закиров Т. Р. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы / Т. Р. Закиров // Вестник Казанского технологического университета. 2006. №5. С. 215-217.
4. Сафонова О. А. Физическая культура и спорт в развитии физической работоспособности / О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов // Colloquium-journal. 2022. №6 (129). С.25-27.
5. Ходжанов А.Р. Ценности физической культуры и спорта / А.Р. Ходжанов, В.В. Махмудов // Экономика и социум. 2020. №12-2 (79). С.378 – 381.
6. Хомутова Е. В. Влияние психолого-педагогического аспекта на развитие физического здоровья людей и совершенствование их физического воспитания / Е. В. Хомутова, М. В. Игнашкина // Наука-2020. 2021. №8 (53). С.144 -150.

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КИКБОКСЕРОВ

<sup>1</sup>Стручкова А.А., <sup>2</sup>Гоголева М.А., <sup>1</sup>Колодезникова М.Г.

<sup>1</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Россия, г. Якутск

<sup>2</sup> Покровская средняя школа №3

Россия, Республика Саха (Якутия), Покровск

## GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF KICKBOXERS

<sup>1</sup>Struchkova A.A., <sup>2</sup>Gogoleva M.A., <sup>1</sup>Kolodeznikova M.G.

<sup>1</sup>North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova, Russia, Yakutsk

<sup>2</sup> Pokrovskaya secondary school No. 3

Russia, Republic of Sakha (Yakutia), Pokrovsk

Аннотация: В статье рассматривается система физического воспитания в контексте подготовки кикбоксеров школьного возраста, представлен учебно-тематический учебный план общей физической подготовки школьников-кикбоксеров. Результаты исследования улучшены по следующим показателям, такими как, осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; понимание вреда алкоголя и курения на организм человека; повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств

Ключевые слова: кикбоксинг, общая физическая подготовка, система физического воспитания, единоборства.

Annotation: The article examines the system of physical education in the context of training school-age kickboxers, and presents an educational and thematic curriculum for the general physical training of schoolchildren-kickboxers. The results of the study were improved in the following indicators, such as awareness of the impact of physical exercise on the human body and its development; understanding of the harm of alcohol and smoking on the human body; increasing the level of development and expanding the functional capabilities of the body; education of physical qualities

Key words: kickboxing, general physical training, physical education system, martial arts.

### Введение

Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов [1,2]. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению

защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности [3,4]. Главная цель ОФП — это развитие выносливости, скорости и силы человека, улучшение и укрепление работы сердца и всей кровеносной и дыхательной системы. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [5,6].

Целью исследования: исследование общей физической подготовки кикбоксеров школьного возраста.

#### Организация и результаты исследования:

Нами были предложены детские игровые комплексы, спортивные секции, так как в этом случае задействованы многие группы мышц. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- \* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- \* приобрести общую, выносливость;
- \* повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- \* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- \* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- \* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

ОФП построит фундамент для дальнейшего увеличения нагрузок. Все спортсмены, особенно в боевых единоборствах, уделяют много времени ОФП,

что говорит о многом. Пример учебно-тематического плана ОФП по кикбоксингу представлен в табл.1

Таблица 1 - Учебно-тематический план ОФП

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	4	4	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	
4.	Гимнастика	10		10
5.	Легкая атлетика	8		8
6.	Подвижные игры	8		8
7.	Льжи	8		8
8.	Волейбол	10		10
9.	Настольный теннис	10		10
10.	Баскетбол	14		14
11.	Стрельба	10		10
12.	Футбол	10		10
13.	Контрольные соревнования испытания,	26		26
14.	Судейская практика	18		18

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся были включены следующие контрольные нормативы:

- Подтягивание.
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Упражнение на гибкость
- Прыжки через скакалку
- Приседание на одной ноге
- Поднимание ног до 90 градусов
- Бег 60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 м
- Прыжки в длину с разбега
- Метание гранаты
- Акробатические комплексы
- Контрольные упражнения по игровым видам спорта.

Преимущества:

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Учитывается динамика роста показателей.



После введения данных нормативов у учащихся наблюдаются:

1. Высокие показатели работоспособности.
2. Повышение успеваемости.
3. Сопrotивляемость к болезням.
4. Улучшается результат спортивных достижений.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание чемпионов и призеров.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- \* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- \* приобрести общую, выносливость;
- \* повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- \* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- \* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- \* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

За период работы многие школьники выдрали такие виды спорта как бокс, восточные единоборства, баскетбол, вольная борьба, легкая атлетика.

Заключение. необходимо подчеркнуть, что занятия по ОФП дают реальные возможности реализовать во всех видах спорта, поэтому во всех общеобразовательных школах, ДЮСШ, специализированных школах существовали группы, независимо от возраста и пола. Чтобы достичь высоких спортивных достижений используют взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие школьников

и студентов использовать научно обоснованный объем двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. Колодезников К.С. Организационно-педагогические условия профессионального самосовершенствования студентов методом стимулирования познавательной деятельности. /К.С.Колодезников// Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2012. № 1 (8). С. 178-182.

2. Колодезников К.С. Бокс: анализ функциональной подготовки на предсоревновательном этапе. /К.С.Колодезников, М.В. Пельменев// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т.17. -№2. –С.198-204

3. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха (Якутия) /М.Г.Колодезникова, К.С. Колодезников// Человек.Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № S1. С. 62-66

4. Пестряков А.Д. Динамики развития бокса в Республике Саха (Якутия) на примере результатов выступлений спортивной сборной команды. /А.Д. Пестряков, М.Г.Колодезникова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 22-23.

5. Романов, Ю.Н. Современные методики функционального состояния кардиопульмональной системы общей и специальной работоспособности кикбоксеров высшей квалификации /Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. –С. 34–41.

6. Isaev A. Integrative activity of the kickboxer s body within moderm sport training using biofeedback. /A. Isaev, Y. Romanov, V. Erlikh // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. 2018. Т. 177. № 3. С. 43-55.

**СЕКЦИЯ 9.**  
**РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ**  
**(Памяти В.П. Кочнева)**

УДК 796.2

РАЗВИТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В  
ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Сереброва Ю.Ю., Катканова И.Н.

Вологодский Государственный университет, Россия, г. Вологда

DEVELOPMENT AND IMPORTANCE OF NATIONAL SPORTS IN  
PHYSICAL EDUCATION OF THE VOLOGDA REGION

Serebrova Yu.Yu., Katkanova I.N.

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация: Данная работа посвящена развитию национальных видов спорта в Вологодской области. Авторы определили их значение для населения, историческое обоснование их развития. Анализируя литературные источники, выявлена связь базовых и национальных видов спорта Вологодчины. Сделаны выводы о важности возрождения и сохранения национальных видов спорта. Работа в этом направлении - есть одна из форм сохранения традиций и духовно-нравственных ценностей.

Ключевые слова: национальные виды спорта, подвижные игры, единоборства.

Annotation: This work is devoted to the development of national sports in the Vologda region. The authors determined their significance for the population, the historical justification of their development. Analyzing the literary sources, the connection between the basic and national sports of the Vologda region is revealed. Conclusions are drawn about the importance of the revival and preservation of national sports. Work in this direction is one of the forms of preserving traditions and spiritual and moral values.

Key words: national sports, outdoor games, martial arts.

**Введение**

Вопросы развития физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретает в настоящее время особое значение. Спорт является неотъемлемой частью культуры и как любая ее разновидность имеет свои виды. В каждой стране и в каждом регионе есть свои приоритетные виды спорта. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.06.2022 № 533 утверждены базовыми видами спорта для Вологодской области: каратэ, спортивная гимнастика, пауэрлифтинг, кикбоксинг, баскетбол, бокс, волейбол, легкая атлетика, пулевая стрельба, конькобежный спорт, лыжные гонки, хоккей, полиатлон.

Наряду с базовыми видами спорта существуют национальные виды спорта. Статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорит: «Национальные виды спорта - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации». В Вологодской области нет точного списка национальных видов спорта, но так как спорт является многогранным общественным явлением, многие виды спорта обрели единые правила, не утратив своих характерных черт - азарта, задора, самобытности. К национальным видам спорта Вологодской области по праву можно отнести единоборства, пляски и танцы, народные подвижные игры.

Задача знакомства с национальными видами спорта - главная задача всех народов, так как сейчас в современном мире особенно остро встает вопрос о сбережении и возрождении традиций, умение пользоваться ими в современных условиях.

История национальных видов спорта идет из глубокой древности. Они передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные обычаи. Они совершенствовались на протяжении тысячелетий, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении, гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

#### Организация и методы исследования

Цель нашего исследования – на основе анализа специальной литературы и социологических данных, выделить национальные виды спорта Вологодской области, определить их значение.

Результаты исследований. Основа национальных видов спорта Вологодской области тесно связана с историческими, географическими и культурными особенностями Северного региона. На протяжении многих веков русский Север — это край рыбаков, охотников, лесорубов - людей выносливых, сноровистых и по-житейски мудрых. И поэтому народная подвижная игра часто превращалась в испытание физической выносливости, воли, характера, смекалки.

Изучив специальную литературу, информацию из спортивных комитетов округов области, в таблице 1 мы представили выборочный анализ народных подвижных игр и единоборств разных районов Вологодчины, в которых они применяются в настоящее время [1,2,3].

Таблица 1- Анализ народных подвижных игр и единоборств Вологодской области

Название игры	Описание игры	Правила игры	Результат
---------------	---------------	--------------	-----------

<p>Лапта (Тотемский район Вологодской области)</p>	<p>На земле чертится большой круг в зависимости от количества играющих. Все игроки встают в круг. Выбирают водящего по считалке. Водящий держит в руках резиновый мяч, в руках у игроков - биты (доска, заострена сверху). Водящий считает до десяти, за это время все играющие выпрыгивают из круга на одной ноге и разбегаются по площадке. Досчитав до десяти, водящий старается попасть в игроков, играющие вертятся во все стороны на одной ноге и стараются защититься от мяча битой. Водящим становится тот, кто встал на обе ноги не в кругу.</p>	<p>1. Игроки прыгают только на одной ноге. 2. «Отдыхать», т.е. встать на обе ноги, можно только в кругу. В кого попали мячиком или кто встал на обе ноги, тот водит.</p>	<p>Развивает такие качества, как быстрота, сила, смекалка, координационные способности, игровое мышление, чувство коллективизма.</p>
<p>Ямки (Тотемский район Вологодской области)</p>	<p>Выкапывают три ямки, одна от другой на расстоянии 1 метра. Затем в 1,5 метрах от первой ямки проводят черту. От этой черты бросают камешки в ямки. Если начавший игру сразу попадает в первую ямку, то бросает во вторую и т.д. Для полного выигрыша необходимо попасть без промаха в 1-ю, 2-ю, 3-ю ямки, потом в 3-ю, 2-ю, 1-ю ямки, и наконец - в 2-ю, 1-ю, 3-ю ямки. Игрок, допустивший промах, сменяется другим игроком. Ямки можно расположить по-разному. Средняя ямка самая маленькая, на четверть от нее - четыре ямки побольше, на четверть метра от них - четыре большие ямки. Каждый игрок по очереди бросает в ямки камешки, шарики, пуговицы, стараясь попасть в среднюю ямку без промаха. Тот, кто попадает в четыре большие ямки, получает звание «ученик». Тот, кто сразу попадает в большие и средние ямки, называется «подмастерье», а попавший сразу во все девять ямок производится в «мастера».</p>	<p>1. Не заступать за черту. 2. Бросать в определенном порядке.</p>	<p>Развивает такие качества, как меткость, ловкость, игровое мышление.</p>
<p>«Растяпа» (Вологодский район)</p>	<p>Игроки встают лицом в круг парами друг за другом. Один оставшийся игрок становится «растяпой» и встает в центр</p>	<p>Руки в «домике» должны быть подняты над головой.</p>	<p>Развивает такие качества, как ловкость, внимательность</p>

Вологодской области)	круга. Игроки, стоящие внутри круга идут плясать, игроки снаружи круга не двигаются, изображая «домики» (руки подняты над головой в форме крыши). Как только пляска заканчивается, игроки бегут занимать любой «домик» (встают за спину любого стоящего игрока). Оставшийся без «домика» - «Растяпа».		ь, быстрота движений.
Задним гусем (Нюксенский район Вологодской области)	Игроки становятся в цепочку, друг за другом, а водящий - в 4 -5 шагах перед ними. Все нараспев скандируют: «Заднему гусю голову сломить!» - при этих словах игрок, возглавлявший цепочку, бежит в ее конец, водящий гонится за ним, стараясь поймать раньше, чем тот станет позади последнего «гуся». Если водящему это удастся, то под хохот и насмешки вроде: «Заднему гусю головешку в дыру!» - пойманный «гусь» идет на место водящего, а прежний водящий становится в конце цепочки. Если же «гусю» удастся упорхнуть, водящий бежит вокруг цепочки к первому игроку, а тот убегает от него в ее конец. И так, пока какой -нибудь «гусь» не становится добычей водящего.	Выполнять действия только после слов.	Развивает такие качества, как сила, ловкость, быстрота движений, координационные способности, смекалка.
Журавли (Никольский район Вологодской области)	Выбирается водящий, остальные играющие - «журавли». «Журавли» с приговором «летают» по комнате: «Ай, дали, дали, дали, пролетали журавли, Пролетали журавли и велели нам: «Замри»!» Игроки - «журавли» «замирают» в различных позах. Водящий ходит среди них, ищет шевелящегося «журавля» и приговаривает: «А кто первый отомрет, тот за мной водить пойдет».	Выполнять действия только после слов.	Развивает такие качества, как внимательность, ловкость, сила.
Колдуны (Сямженский район Вологодской области)	Играющие делятся на две команды: «колдуны» и «игроки». «Игроки» разбегаются, а «колдуны» стараются их догнать и «опалить», заколдовать.	Заколдованные должны стоять на месте.	Развивает такие качества, как сила, ловкость, быстрота

	«Заколдованный» должен стоять на месте, подняв руки в стороны. «Игроки» могут «расколдовать» его, дотронувшись до руки, а «колдуны» стараются помешать этому. Игра заканчивается в пользу «колдунов», если все «игроки оказываются «заколдованными». Если водящий долго бегаёт за одним и тем же игроком, то тот кричит: «За одним не гонка - поймаешь поросенка».		движений, чувство коллективизма.
Кулачный бой	Традиционные праздничные гуляния сопровождались силовыми противостояниями групп мужской молодежи и являлись характерным атрибутом каждого праздника. Основной частью кулачного боя являлось взаимовыручка и сплоченность. Парни были непосредственными зачинщиками столкновений, входившие в команду «командира», «атамана», «полковника» или «предводителя», но в силу обычая участие в схватке принимали все приходящие на гулянье молодые люди из враждующих сторон, при этом посторонних не вовлекали.	Товарищи считали предателями и трусами, мстили за то, что «бросили своих» тех, кто гулял вместе со всеми и участвовал в «задирании», но убегал, как только разгоралось сражение.	Развивались такие качества, как сила, ловкость, внимательность, чувство коллективизма.

Данный анализ показал, что национальные игры и единоборства Вологодских земель представляют собой состязания в силе, ловкости, выносливости, смекалке, смелости, развивают чувство коллективизма, командный дух. Возникновение национальных народных игр и единоборств происходит с тех времен, когда охотник был вынужден прыгать, бегать по лесным оврагам, метать, попадать в цель для того, чтоб добыть дичь и прокормить себя и свою семью, а также с тех времен, чтобы защитить свою территорию и своих родных от нападения чужаков. Получается, что национальные виды спорта влияют на воспитание свободы, нравственных чувств, становление находчивости, быстроты реакции, физически укрепляют человека. Воспитывается чувство ответственности перед коллективом. Такое широкое использование народных видов спорта и обеспечивает их сохранность и передачу из поколения в поколение [4].

Далее был проведен анализ базовых видов спорта Вологодской области, и мы выяснили их связь с национальными видами спорта (таблица 2).

Таблица 2- Связь базовых и национальных видов спорта Вологодской области

Вид спорта Вологодской области	Вид деятельности предков	Национальная игра, развлечения
Пауэрлифтинг или силовое троеборье - это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем.	Заготовка леса. Защита от нападения других народов. Строительство жилища.	Кулачный бой.
Кикбоксинг- вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках.	Охота. Защита от нападения других народов.	Кулачный бой.
Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются в забрасывании мяча на специальной площадке, разделённой сеткой.	Охота. Рыбалка.	Народные игры с мячом.
Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.	Охота. Защита от нападения других народов.	Народные подвижные игры.
Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. Стрелковый спорт - вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия.	Охота. Защита от нападения других народов.	Народные игры с мячом.
Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду	Охота. Передвижение в другие местности в зимнее время	Катание на коньках на реках, озерах зимой.
Лыжные гонки - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок	Охота. Передвижение в другие местности в зимнее время. Заготовка дров.	Катание на лыжах зимой.
Хоккей с шайбой, хоккей на льду - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить	Охота.	Народные подвижные игры. Народные игры с мячом.



её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.		
Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков. Для реализации этой цели в содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.	Охота. Передвижение в другие местности в зимнее время. Защита от нападения других народов.	Народные подвижные игры. Народные игры с мячом. Кулачный бой.

Анализ результатов исследований показал, что каждый вид спорта Вологодской области обладает многовековой историей, берет свое начало от деятельности и развлечений предков.

Выводы. Национальные виды спорта Вологодчины и в прошлом и в настоящее время служили и служат своеобразной системой физического воспитания. Народные игры и единоборства Вологодчины довольно разнообразны. Кроме физического развития они издавна являлись средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. Известно, что народные игры с давних пор были не просто развлечением, но и обучением, воспитанием, психологической разгрузкой, а на празднествах и гуляньях непременно входили в «культурную программу». Древность была не особо богата развлечениями, но зато они носили поистине массовый характер - все, от мала до велика, принимали участие в празднествах и торжествах. Неотъемлемая часть культуры народа Вологодских земель - спортивные состязания. Они так же неповторимы, как и сама культура этноса. Поэтому возрождение и сохранение национальных видов спорта есть одна из форм сохранения традиций и духовно-нравственных ценностей.

#### Список литературы:

- 1) Агапкина Т. А. Мифопоэтические основы славянского народного календаря. Весенне-летний цикл. — М.: Индрик, 2002. — 816 с.
- 2) Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX — начала XX в. М., 1997. — 105 с.
- 3) Комина Г.В., Кузнецова О.А. Не забывайте народные игры. // Игра и дети. Журнал для родителей и педагогов №6, 2009г.
- 4) Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982.

УДК 796

#### ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ШАХБОКСА В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СПБПУ

Нгуен К.З., Бирюков Н.Е., Скороходов А.А.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого  
Россия, г. Санкт-Петербург  
PREREQUISITES FOR INTRODUCING CHESSBOXING IN THE  
CURRICULUM OF THE DISCIPLINE «ELECTIVE PHYSICAL CULTURE  
AND SPORT» SPbPU

Nguen K.Z.· Biryukov N.E.· Skorokhodov A.A.  
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,  
Russia, Saint Petersburg

Аннотация: в статье рассмотрены потенциальные преимущества и сложности внедрения шахбокса в СПбПУ. В ходе исследования представлены физические и ментальные положительные эффекты этого спорта. В целом, статья направлена на поиск интересных решений и рекомендаций. Авторами был рассмотрен вопрос о том, будет ли шахбoks достойным и ценным дополнением к программе по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» СПбПУ. В конце было предложено создание бота, для полного взаимодействия преподавателя с обучающимися.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, нетрадиционный вид спорта, шахбoks, шахматы, бoks.

Annotation: The article considers the potential advantages and difficulties of introducing chessboxing in SPbPU. The study presents the physical and mental positive effects of this sport. In general, the article is aimed at finding interesting solutions and recommendations. The authors considered the question of whether chessboxing would be a worthy and valuable addition to the program in the discipline "Elective physical culture and sports". At the end, it was proposed to create a bot for the full interaction of the teacher with the students.

Key words: physical culture, sports, non-traditional sport, chessboxing, chess, boxing.

### Введение

Шахбoks – это гибридный спорт, в рамках которого соперники поочерёдно играют в шахматы и проводят раунды бoksа. Шахбoks требует не только хорошей физической подготовки и высокого уровня навыков как в бoksе, так и в шахматах, но и способности оставаться сфокусированным и принимать стратегические решения под давлением обстоятельств. Несмотря на юность и необычность – а, возможно, благодаря им – в последние годы этот вид спорта набирает популярность во многих странах мира. В Санкт-Петербурге этот вид спорта стал популяризироваться последние 5 лет, обогнав по количеству увлекающихся даже Москву. Именно в СПбПУ он стал популярным среди студентов. На базе университета проводятся соревнования по шахбоксу различного уровня (от городских до Всероссийских соревнований). Хочется отметить, что в составе сборной страны на Чемпионате Мира по шахбоксу 2022 г., который проходил в Турции было 3 политехника. Старший тренер сборной команды России по шахбоксу является старшим преподавателем Института физической культуры, спорта, и туризма СПбПУ. Поэтому данная статья является актуальной для развития такого

нетрадиционного вида спорта, как в шахбoks в СПбПУ и в Санкт-Петербурге в целом.

Организация и методы исследования: поиск ресурсов, анализ научной литературы и наблюдение.

Результаты исследования. Авторами была проанализирована литература [1-7] и представлены следующие результаты. Несмотря на то, что слово «шах» стоит первым в названии спорта, бокс играет ключевую роль в эффективности и популярности шахбокса. Ниже представлен список положительных эффектов на физическое здоровье спортсменов:

1. Улучшает здоровье кровеносной системы благодаря высокоинтенсивным нагрузкам вовремя раундов бокса.

2. Повышает силу и выносливость, особенно справедливо это для верхней части тела и мышц кора, которые активно используются во время раунда бокса.

3. Улучшает баланс, координацию и ловкость благодаря тренировкам ног и движениям, требующимся как во время бокса, так и во время шахмат – мелкая моторика между раундов с применением грубой силы.

4. Улучшает рефлекс, время реакции и зрительно-моторную координацию в связи с быстрым темпом этого вида спорта

5. Помогает сохранять здоровый вес тела, так как шахбокс сочетает в себе аэробные и анаэробные упражнения

6. Снимает напряжение и стресс благодаря выбросу эндорфина во время и после тренировок.

Однако, важно уточнить, что физические достоинства шахбокса могут сильно варьироваться в зависимости от интенсивности и длительности тренировок и раундов, равно как и от спортивной подготовки студента.

*Ментальные достоинства шахбокса.* В дополнение к физическим достоинствам, шахбокс также может предложить широкий спектр ментальных достоинств, таких как:

1. Улучшение фокуса, концентрации и ментальной выносливости благодаря регулярным занятиям шахматами, которые требуют критического мышления, анализа ситуации и стратегического планирования.

2. Улучшает память и когнитивные способности благодаря вовлечению в регулярные занятия шахматами

3. Тренирует способность быстрого переключения контекста – особенно это полезно для учёбы в университете, где чередуется множество различных предметов, зачастую не имеющих между собой ничего общего.

4. Повышает осознанность и дисциплину через постановку целей и самоанализ

5. Помогает чувствовать себя уверенно и сформировать внутренний стержень через развитие новых навыков и получение новых знаний

6. Повышает контроль над эмоциями благодаря регулярному преодолению трудностей как в умственной, так и в физической сферах.

Очевидно, что при поступлении в университет студенты уже имеют некоторый набор навыков – вполне возможно, что на шахбокс захотят пойти опытные боксёры или опытные шахматисты. Если ставить таких студентов в одну группу, неизбежно будут травмы и неравные шахматные поединки.

Именно поэтому важно разделить учеников с разным уровнем подготовки – благодаря уже существующей базе бокса в Политехе сделать это будет довольно просто. Исходя из того, что изложено в следующем пункте, опытных боксёров достаточно записать на вечерние тренировки, а опытным шахматистам давать более трудные задания из второго этапа. Таким образом удастся избежать формирования как минимум трёх различных групп подготовки.

Разобрав преимущества и недостатки шахбокса, можем перейти к главному – способам реализации тренировок и внедрения в Политех.

Смысл шахбокса именно в одновременной и физической, и умственной нагрузке, поэтому разделять бокс и шахматы нельзя. Можно и нужно как можно многогранней рассматривать этот вид спорта.

Шахбокс существует в двух разделах: Шахбокс и шахбокс-фит. Контактный шахбокс представлен на рисунке 1, и в зависимости от уровня и формата соревнований бывает от 5 до 11 чередующихся раундов бокса и шахмат по три минуты каждый. Он подойдет для более опытных студентов, которые ранее, возможно, занимались боксом. У Политехнического университета есть сертифицированный зал бокса, где есть ринг и боксерские мешки.



Рисунок 1 – Шахбокс

Далее на рисунке 2 представлен бесконтактный вид шахбокса – шахбокс-фит. Он включает в себя 3 раунда: раунд на мешке 1 минута, шахматы 5 минут и опять раунд на мешке 1 минута. Особенность в том, что в разделе «фит» не надо боксировать в ринге. Шахбоксер демонстрирует технику на

боксерском мешке. Необходимо нанести за 1 минуту как можно больше ударов.

Естественно, есть правила и нюансы, но сейчас авторы рассматривают этот вид спорта как раздел учебной программы по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт».



Рисунок 2 – Шахбокс-фит

Что касается шахмат, на сегодняшний день существует множество платформ, предлагающих обучение шахматам, однако мы остановимся на одной из них – [lichess.org](https://lichess.org). Почему именно она? Дело в том, что Lichess сочетает в себе все необходимые качества для внедрения в университетскую программу. Эта платформа бесплатна для всех, имеет рейтинговые игры, обучающие программы как для новичков, так и для профессионалов, ежедневные задачи – и ко всему прочему у неё открытые исходный код и API (Application Programming Interface - описание способов взаимодействия одной компьютерной программы с другими).

Такое удачное сочетание качеств позволяет быть уверенным, что на довольно большом горизонте планирования Lichess не введёт платной подписки и не закроет доступ к API.

Так же в шахбоксе проходят и онлайн турниры по шахбукс-фит разделу, именно в этой программе на соревнованиях проходят раунды по шахматам.

### Заключение

Шахбукс в Санкт-Петербурге развивается стремительным образом. Бокс всегда был интересен для студенческой молодежи. Совместно с шахматами, бокс стал чем-то новым и не предсказуемым, а в разделе шахбукс-фит совсем и не «страшным». В Санкт-Петербурге большое количество детей, молодежи и даже взрослого поколения занимается таким пока еще нетрадиционным видом спорта. Внедрение такого вида спорта в образование студентов дает предпосылки внедрения его в ДОП образование. Шахбукс становится с каждым годом популярнее и так же популяризует бокс и

шахматы. Данный вид спорта во многих странах очень популярен, в России его тоже необходимо зарегистрировать, как официальный вид спорта, развивать и популяризовать, а в дальнейшем включать в физкультурное образование. Реализовать высокую подготовку не только спортивного резерва страны, но подготовку тренеров и судей.

#### Список литературы:

1. Chessboxing Could Be the Next Big Hit for Streamers // Rolling Stone URL: <https://www.rollingstone.com/culture/culture-news/chessboxing-youtube-ludwig-1234646050/> (дата обращения: 11.04.2023).
2. Information about Chess Boxing // Academic Chess URL: <https://web.archive.org/web/20200809161709/http://www.academicchess.org/articles/information-about-game-boxing/> (дата обращения: 10.04.2023).
3. Lichess features // Lichess URL: <https://lichess.org/features> (дата обращения: 13.04.2023).
4. Lichess.org API reference // Lichess URL: <https://lichess.org/api> (дата обращения: 13.04.2023).
5. Sussex university students aim to start countys first chessboxing club // The Argus URL: <https://www.theargus.co.uk/news/10468675.sussex-university-students-aim-to-start-countys-first-chessboxing-club/> (дата обращения: 7.04.2023)
6. Кишибаев И.Я., Иванов М.А. Шахбюкс как путь реализации права ребенка на физическое и интеллектуальное развитие и формирование навыков здорового образа жизни // Альманах мировой науки. - 2018. - №5. - С. 147-148.
7. Нгуен, К. З. Предпосылки внедрения элементов кикбюксинга в ОФП учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в политехническом университете / К. З. Нгуен, П. Е. Шувалов, И. О. Епифанов // Физическая культура студентов. – 2019. – № 68. – С. 433-434. – EDN EKUGRR.
8. Чем шахбюкс привлекает шахматистов и бюксеров // ТВ Санкт-Петербург URL: <https://tvspb.ru/news/2019/08/23/chem-shahboks-privlekaet-shahmatistov-i-bokserov/> (дата обращения: 11.04.2023).

УДК 378.14.014.13

#### СКВЕР-ДАНС КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конеева Е.В.<sup>1</sup>, Бекаури М.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Россия, г.Москва

<sup>2</sup>БФУ им.И.Канта, Россия, г.Калининград

#### SQUARE DANCE AS A MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE

Koneeva E.V.<sup>1</sup>, Bekauri M.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Moscow Aviation Institute (National Research University),  
Moscow, Russia

<sup>2</sup>I.Kant BFU, Kaliningrad, Russia

Аннотация: В статье представлены результаты экспериментального исследования сквер-данса как средства развития личности будущих специалистов по физической культуре, полученные в БФУ имени И.Канта. Методы исследования, используемые авторами - опросник «Интегральная гармоничность личности ИГЛ-3», опросник Ю.М. Орлова «Потребность в достижении цели», методика «Колесо жизненного баланса».

Ключевые слова: физкультурное образование, сквер-данс, студенты, личность.

Annotation: The article presents the results of an experimental study of square dance as a means of developing the personality of future specialists in physical culture, obtained at the I.Kant BFU. The research methods used by the authors are the questionnaire "Integral harmony of personality IGL-3", the questionnaire of Y.M.Orlov "The need to achieve a goal", the method "Wheel of life balance".

Keywords: physical education, square dance, students, personality.

### Введение

Для реализации, поставленной в ходе диссертационного исследования цели предполагалось провести исследование на взрослых людях и студентах, которые занимаются сквэр-дансом в Калининградской области. Пилотажный этап исследования был проведен на взрослых людях, занимающихся сквер-дансом в исследовании, принимали участие члены региональной общественной организации танца «Кенигсбергские счастливые коты», которая занимается популяризацией сквер-данса в регионе.

За 9 лет своей деятельности были достигнуты впечатляющие результаты – охвачено более 500 жителей Калининграда и области, 150 активных членов Клуба регулярно практикует данное направление (возраст 20-90 лет). Клубом было проведено 7 международных фестивалей сквэр-данса в Калининграде и организовано 15 поездок в Клубы России и Европы. В 2020 году КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» получила поддержку Фонда Президентских грантов на развитие гражданского общества, а в 2021 году проект «ЛФК и сквэр-данс для активности людей старшего поколения» был поддержан Благотворительным Фондом Владимира Потанина в рамках конкурса «Спорт для всех», направленного на выявление и поддержку любительских спортивных проектных инициатив, способствующих вовлечению граждан в решение социальных задач [1].

Предварительно в рамках организации КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» разработанная методика занятий была опробована на пожилых людях, которые посещают клуб. В рамках исследования, которое раскрыло позитивное влияние сквэр-данса на пожилых людей, возникла идея изучить другую возрастную группу, расширив применяемые методы [2].

Организация и методы исследования. Для исследования влияния сквер-данса на личность и апробации методики обучения студентов, будущих специалистов по физической культуре командным танцам (сквер-дансу) и изучить, какие изменения произошли.

Для того, чтобы проследить изменения, были сформированы контрольная и экспериментальная группы студентов БФУ по 25 человек в каждой.

Основными методиками, которые были выбраны для исследования, стали опросник «Интегральная гармоничность личности ИГЛ-3», который мог помочь отследить личностные изменения, теппинг-тест, который позволил бы выявить психофизиологические особенности, Методика Орлова Ю.М. (Тест — опросник Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха), методика «Колесо жизненного баланса».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности методики занятий командными танцами в восьмерках как средства гармоничного развития личности оказались следующими. По методике ИГЛ результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1- Сравнительная характеристика результатов по методике ИГЛ

Шкала	Контрольная группа, баллы	Уровень	Экспериментальная группа, баллы	Уровень
Ценности личностной гармонии	4,2	Высокий	4,8	Псевдовысокий
Духовные ценности	3,8	Псевдовысокий	4,8	Высокий
Образ жизни	4,2	Высокий	4,4	Высокий
Саморегуляция эмоций	4,1	Высокий	4,7	Псевдовысокий
Конструктивность общения	4,1	Высокий	4,6	Псевдовысокий
Самогармонизация личности	4,1	Высокий	4,7	Псевдовысокий
Умеренность силы желаний и достижений	3,7	Высокий	4,4	Высокий
Самостоятельность	4,1	Высокий	4,4	Высокий



Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми	4,4	Высокий	4,6	Псевдовысокий
Жизненное самоопределение	4,1	Высокий	4,6	Псевдовысокий
Жизненная самореализация	3,8	Высокий	4,7	Псевдовысокий
Позитивность самооценки	4,3	Высокий	4,8	Псевдовысокий
ИГЛ	4,1	Высокий	4,6	Псевдовысокий

Как показывают данные таблицы 1, по каждой шкале получены высокие результаты у обеих групп. В 8 случаях (шкалы «Ценности личностной гармонии», «Саморегуляция эмоций», «Конструктивность общения», «Самогармонизация личности», «Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми», «Жизненное самоопределение», «Жизненная самореализация», «Позитивность самооценки») в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной. При этом по шкале «Духовные ценности» результаты выше в контрольной группе.

Общий показатель ИГЛ указывает на оптимальную выраженность большинства его показателей. Это говорит о гармоничности личности. Примечательно, что данный показатель высок в обеих группах. Это может говорить об особенностях возраста, связанных с тем, что жизнь только начинается.

Следующая методика, которая была использована - методика Ю.М. Орлова (Тест — опросник «Потребность в достижении цели». Шкала оценки потребности в достижении успеха). Она была необходима для того, чтобы сопоставить силу стремления к успеху в контрольной и экспериментальной группах. Стоит отметить, что автор предлагает рассматривать высокий уровень потребности в достижениях через следующие особенности: - настойчивость в достижении своих целей; - неудовлетворенность достигнутым; - постоянное стремление сделать дело лучше, чем раньше; - склонность сильно увлекаться работой; - стремление в любом случае пережить удовольствие успеха; - неспособность плохо работать; - потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел; - отсутствие духа соперничества, желание, чтобы и другие пережили успех и достижение результата вместе с ними; - неудовлетворенность легким успехом и неожиданной легкостью задачи; - готовностью принять помощь и помогать другим при решении.

Несмотря на то, что автор методики не предлагает интерпретации других уровней потребности в достижениях (низкая, пониженная, средняя повышенная), можно в целом составить представление о них. Результаты, полученные по методике представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты, полученные в ходе исследования по методике Ю.М. Орлова

Контрольная группа				Экспериментальная группа		
Низкая потребность	Пониженная потребность	Средняя потребность	Повышенная потребность	Средняя потребность	Повышенная потребность	Высокая потребность
3 чел.	6 чел.	14 чел.	2 чел.	7 чел.	10 чел.	8 чел.
12%	24%	56%	8%	28%	40%	32%

Представленные в таблице 2 данные указывают на то, что наибольшее число респондентов в контрольной группе имеет среднюю потребность в достижениях. В экспериментальной группе большее число респондентов с повышенной потребностью в достижениях. При этом респонденты с высокой потребностью в достижении по количеству сопоставимы с теми, кто имеет повышенную потребность в достижениях.

Еще одна методика – «Колесо жизненного баланса». Данные по методике представлены ниже отдельно для контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3 - Результаты методики «Колесо жизненного баланса» в контрольной группе

Сфера жизни	Респонденты мужского пола			Респонденты женского пола		
	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
Семья	10	2	1	7	3	2
Друзья	2	8	3	1	6	5
Здоровье	1	7	5	2	2	8
Хобби	4	6	3	1	1	10
Деньги	11	1	1	2	7	3
Отдых	5	6	2	4	6	3
Личное развитие	2	8	3	3	4	5
Работа / бизнес	3	6	4	3	8	1

Таблица 4 - Результаты методики «Колесо жизненного баланса» в экспериментальной группе

Сфера жизни	Респонденты мужского пола			Респонденты женского пола		
	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов	1-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
Семья	3	7	3	2	4	6
Друзья	2	3	8	0	2	10
Здоровье	1	2	10	0	2	10
Хобби	0	0	13	0	0	12
Деньги	1	5	7	2	3	7
Отдых	0	0	13	0	0	12
Личное развитие	0	3	9	0	1	11

Работа / бизнес	1	5	7	3	4	5
-----------------	---	---	---	---	---	---

Если сравнить данные контрольной группы между респондентами мужского и женского пола, можно отметить, следующее:

1.Большее число мужчин набрали низкие баллы по сферам семья, друзья, хобби, деньги, отдых.

2.Высокие баллы набрало большее число женщин по всем сферам, за исключением бизнеса / работы.

3.У мужчин доминируют средние баллы по сферам друзья, здоровье, хобби, личное развитие, у женщин – семья, деньги, работа.

В указанных данных можно отметить различия в направленности: у женщин – ориентир на семью и ее поддержку, у мужчин – на время препровождение.

Если сравнить данные экспериментальной группы между респондентами мужского и женского пола, можно отметить, следующее:

1.Большее число мужчин набрали низкие баллы по сферам деньги, работа, но таких мужчин незначительное число.

2.У женщин высокие баллы по сферам семья, друзья, личное развитие.

3.Высокие баллы у мужчин и женщин по сферам здоровье и деньги.

4.У мужчин доминируют средние баллы по сферам семья, друзья, деньги, личное развитие, работа.

В данной группе у женщин отмечается ориентация на семью и ее обеспечение, у мужчин – развиты многие сферы.

Если сравнить мужчин обеих групп, можно отметить большее число респондентов с высокими баллами практически по всем сферам. Та же закономерность отмечается и у женщин обеих групп.

Результаты экспериментальной группы указывают на то, что занятия командными танцами помогают повысить этот уровень гармоничного развития личности.

#### Выводы.

Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности методики занятий командными танцами в восьмерках как средства гармоничного развития личности показали некоторые закономерности, которые могут использоваться. К ним относятся возможность повышения уровня гармоничного развития личности у мужчин, а также у лиц со слабым типом нервной системы.

В силу того, что использованная выборка контрольной группы изначально показала высокий уровень гармоничного развития, можно предположить, что данная тенденция может быть характерна именно для этих респондентов. Кроме того, фактор возраста может оказывать влияние на высокие показатели. Это может скрыть дополнительные тенденции, которые позволяют оценивать эффективность сквэр-данса для гармоничного развития.

Это говорит о том, что требуется проведение подобных исследований на других выборах с респондентами в разных возрастных категориях, а также студентов других направлений подготовки, чтобы можно было сравнить результаты и сделать окончательные выводы о влиянии сквер-данса на личность.

#### Список литературы

1, Бекаури Л. Г. Особенности социально-психологической адаптации личности в коллективе танцевального клуба КРОО «Кенигсбергские счастливые коты» / Бекаури Л. Г., М.В. Бекаури, О.В. Кравченко // в сборнике: Инновации в технике, науке и образовании: материалы международной научно-практической конференции. -М.; Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2020. – С.134-139.

2. Бекаури М.В. Перспективы использования сквер-данса в физическом воспитании студентов. / М.В. Бекаури, Е.В. Конеева, О.В. Кравченко // в сборнике: Европейское социально-экономическое пространство. Инновации в науке и образовании. Материалы международной научно-практической конференции. Москва, 2019. -С. 90-95.

3. Конеева Е.В. Развитие двигательной активности человека – сквер-данс / Е.В. Конеева, М.В. Бекаури, О.А. Якубенко, Т.А. Булавкина, И.А. Дубогрызова // *Социальная педагогика в России. №2, 2022.* – С.20-23.

УДК 39(=512.157)

#### ВОЗРОЖДЕНИЕ КАНОНОВ ЯКУТСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ СОСТЯЗАНИЙ НА ПРАЗДНИКЕ «ЫСЫАХ»

Захаров А.А., Яковлев Я.И.,

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,  
Россия, г. Якутск

#### REVIVAL OF THE CANON OF YAKUT TRADITIONAL COMPETITIONS AT THE «YSYAKH» HOLIDAY

Zakharov A.A., Yakovlev Ya.I.,

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,  
Russia, Yakutsk

Аннотация: В настоящее время современная состязательная программа якутского праздника «Ысыах» состоящая из спортивных дисциплин и проводимая по современным спортивным правилам в будущем уже не может считаться культурным кодом этноса, так как изучение архивных документов, где даны описания якутских традиционных игр; старинных фотографий, где запечатлены моменты якутских традиционных состязательных игр выявили, что наложение спортивного статуса ведет к значительным изменениям правил соревнований, что в итоге приводит кардинальному изменению вида спорта от первоначального варианта традиционной игры. Также при условии развития какого-либо этнического вида состязаний как вид спорта на международной арене происходит постепенная утрата этнической самобытности данного вида

спорта. Следовательно, мы рекомендуем состязательную часть этнического ритуального праздника «Ысыах», состоящую из якутских традиционных видов состязаний, проводить по реконструированным старинным правилам и канонам, тем самым с одной стороны способствуем сохранению аутентичности традиционных состязательных игр, и с другой стороны, обеспечиваем связь между аутентичными традиционными играми и видами состязаний, получившими спортивный статус.

Ключевые слова: тустуу, быа тардыһыта, ысыах, национальные виды спорта, правила соревнований.

Annotation: At present, the modern competitive program of the Yakut holiday «Ysyakh», which consists of sports disciplines and is carried out according to modern sports rules, can no longer be considered the cultural code of the ethnic group in the future, since the study of archival documents that describe the Yakut traditional games; old photographs depicting the moments of the Yakut traditional competitive games revealed that the imposition of a sports status leads to significant and permanent changes in the rules of the competition, which ultimately leads to a radical change in the sport from the original version of the traditional game. Also, subject to the development of any ethnic type of competition as a sport in the international arena, there is a gradual loss of the ethnic identity of this sport. Therefore, we recommend that the competitive part of the ethnic ritual holiday “Ysyakh”, consisting of the Yakut traditional types of competitions, be held according to the reconstructed old rules and canons, thereby, on the one hand, we contribute to the preservation of the authenticity of traditional competitive games, and on the other hand, we provide a connection between authentic traditional games and types of competitions that have received sports status.

Key words: tustuu, bya tardysyyta, ysyakh, traditional sports, competition rules.

С давних времен в рамках якутского праздника «Ысыах» проводились состязания по традиционным играм и физическим упражнениям. В этой связи В. Серошевский отмечал: «обязательной частью старинных ысыахов были игры, конные бега и стрельба из лука. Это были как бы военные маневры, с помощью которых роды учитывали свои силы и соответственно тому – степень влияния в родовом союзе» [9].

На сегодняшний день, Ысыах, с одной стороны, является отображением культурных традиций народа, с другой – стимулирует и обогащает развитие национальной культуры, поддерживая интерес людей к языку, обычаям и обрядам своего народа [8]. Однако современная состязательная программа праздника, состоящая из спортивных дисциплин и проводимая по современным спортивным правилам, на наш взгляд, начинает терять этническую самобытность и в будущем уже не может считаться культурным кодом этноса, так как любой вид физической активности, в том числе этнические виды состязаний, игр с получением статуса «вид спорта», во-первых, выходят за рамки национальных, этнических границ, во-вторых,

«видам спорта» характерны частые изменения и обновления правил состязаний, в угоду различным «благим» целям, как: «популяризация», «снижение травм» и т.д.

Следовательно, как было отмечено в наших ранних публикациях, возникает необходимость в осознании, изучении и обоснованию генетических скрепов народных спортивных традиций с историей народа и его культурой [1,2]. В этой связи реконструкция старинных правил традиционных видов состязаний и организация состязательной части праздника Ысыах с соблюдением старинных канонов, на наш взгляд, являются основными моментами концепции сохранения этнической самобытности традиционных игр и упражнений и позволяют установить неразрывную связь с историей народа и его культурой.

Основой при реконструкции канонов и старинных правил явились: социально-философский трактат П. А.Ойунского «Якутская сказка (Олонхо), ее сюжет и содержание» [7]; наиболее раннее (середина XIX в.) произведение, где запечатлен момент состязаний во время праздника Ысыах – композиция из мамонтовой кости «Ысыах» (рис.1); старинные фотографии, где запечатлены моменты состязаний по “тустуу” и “быа тардыһыта” (рис. 2, 3); описания правил якутских традиционных видов спорта составленные в 1926, 1932, 1945 г.г. [5, 6].

На рисунке 1 показан фрагмент композиции из бивня мамонта “Ысыах” (середина XIX века). Данная композиция была приобретена Британским Музеем на Всемирной выставке в Париже в 1867 году. Произведение является одним из самых ранних изображений летнего праздника Ысыах. В данной композиции показан момент схватки по борьбе (тустуу), где фигуры борцов зафиксированы в обоюдном захвате, при котором руки борцов схватились за нижний край штанины (сыалыйа) соперника.



Рис. 1. Фрагмент композиции из бивня мамонта «Ысыах»



В собраниях музея антропологии и этнографии им. Петра Великого (Кунсткамера) Российской академии наук (МАЭ РАН) имеется фотография, где запечатлен момент борьбы по якутской традиционной борьбе “тустуу” (рисунок 2). На данной фотографии борцы также стоят в обоюдном захвате схватившись за штанину соперника.

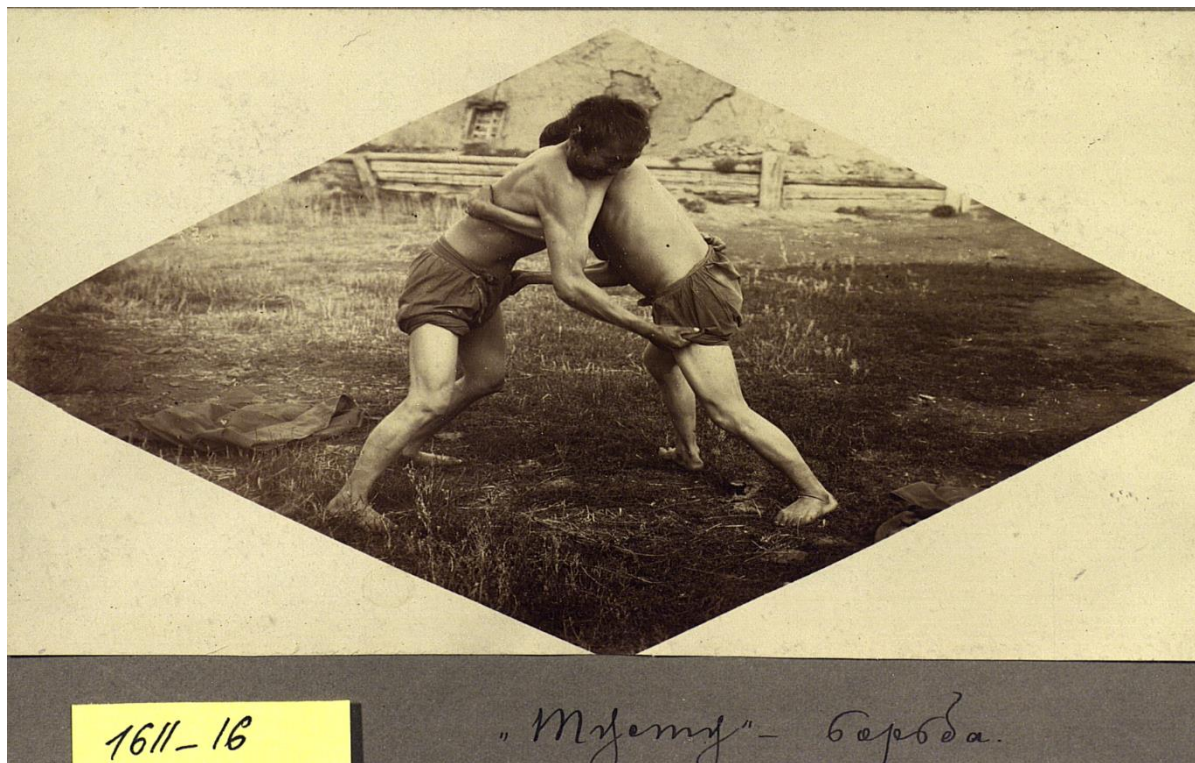


Рис. 2. Фотоотпечаток. Борьба. Якуты (саха). Автор: Попов И.В. Якутия (Саха). Не позднее 1904. ©МАЭ РАН 2023.

В описаниях от 1926 года (составитель И.Д. Баланов), якутский традиционный вид борьбы назывался просто «Якутская борьба» и там отмечается, что: «во время борьбы разрешаются перехваты, подножки, хватание за ноги. Победенным считается противник, коснувшийся земли частью тела или рукой ....» [5]. Описания якутских традиционных игр и состязаний, составленные Иваном Дмитриевичем Балановым, являются первой попыткой унификации правил якутских традиционных видов состязаний.

По правилам борьбы от 1932 года (составитель Никифоров Федор Николаевич) были внесены запреты на захваты за одежду и ограничения при борьбе захватом за пояс: «.... 6. Хватание за одежду не допускается (бороться следует лучше всего голыми в трусиках). 7. Борьба, перешедшая в борьбу на поясах, дольше полминуты не допускается. Противники должны разойтись и начать снова.» [6].

По правилам 1945 года (составители Е.К. Суровецкий, Г.Р. Десяткин) традиционная якутская борьба уже была разделена на два отдельных вида: курдаһан тустуу и хапсагай.

Таким образом, изучение и анализ первых правил по национальным видам спорта, фактических материалов в виде фотографий, композиции из бивня мамонта «Ысыах» показал, что до 20–30 гг. прошлого века якутская традиционная борьба (тустуу) включала элементы борьбы, допускающие захваты за штанину (сыалыйа) и за пояс. Однако, на сегодняшний день по правилам национальной борьбы Саха «хапсагай» не разрешаются захваты за одежду и в экипировке борцов отсутствует пояс, а курдаһан тустуу (борьба на поясах) практически утрачен. Следовательно, процессы унификации правил и спортификация традиционных игр могут привести к утрате самобытных местных вариантов и правил ведения игры и (или) состязаний, так как в разных районах, в различных группах населения, несомненно, были свои неписанные правила [3,4].

Также, процесс спортификации не уделяет должное внимание вопросам сохранения многообразия и самобытности традиционных игр и видов состязаний. Так, на примере развития традиционного вида состязаний “мас тардыһыта” (перетягивание палки), в мире спорта известного под названием “мас-рестлинг”, мы практически утратили другой вид состязаний в перетягивании “быа тардыһыта” (перетягивание за веревочное кольцо).

В описаниях И. Д. Баланова написано: “Притягивание при помощи снарядов: Два участника садятся на землю или на пол, кладут поперек – между ног доску или плаху, берут в руки палку и стараются один одного перетянуть через плаху. Этот вид упражнений культивируется между обоих полов, как мужского, так и женского. ПРАВИЛА: Отпустивший один из участников палку считается пораженным; б) Перетянутый или отпустивший палку выходит из строя состязающихся; в) Перетягивание начинается одновременно по сигналу со стороны, иначе говоря, существует в виде судейства один игрок, который принимает на себя инициативу соблюдения правил.” [Национальный архив РС (Я). Ф.50. Оп.1. Ед.хр.3909. Л.л. 15-16 с обеих сторон]. Здесь нужно отметить то, что Иван Дмитриевич при описании пишет, что перетягивание производится при помощи снарядов, при этом термин “снаряд” использован во множественном числе. Однако далее по тексту в качестве снаряда для перетягивания отмечается только “палка”. Мы полагаем, что при описании автором был упущен другой снаряд которым пользовались при состязаниях в перетягивании, а именно веревочное кольцо.

Использование при перетягивании веревочного кольца показана на представленной ниже фотографии (рис. 4), где двое молодых людей перетягивают друг друга с использованием веревочного кольца. Данная фотография была сделана в начале XX века, хранится в фондах музея антропологии и этнографии им. Петра Великого (Кунсткамера) Российской академии наук (МАЭ РАН).





Рис.3. Фотоотпечаток. Состязательная игра. Якуты (саха). Автор: Попов И.В. Якутия (Саха). Не позднее 1904. ©МАЭ РАН 2023.

По правилам от 1945 года (составители: Е.К. Суровецкий, Г.Р. Десяткин) состязания по перетягиванию состояли из двух разных дисциплин: мас тардыһыта (перетягивание на палках) и быа тардыһыта (перетягивание за веревочное кольцо). Для мас тардыһыта пользовались палкой длиной 80 см, диаметром 3 см., а для быа тардыһыта кольцом сплетенным из веревки диаметром 30 см, при этом толщина веревки 1,5-2 см. Далее в правилах отмечено, что на районных, городских и республиканских соревнованиях разрешается пользоваться только палкой.

На рисунке 4 зафиксирован момент состязаний по быа тардыһыта на празднике “Ысыах”. Таким образом, мы полагаем, что вплоть до середины XX века, в состязаниях по перетягиванию активно использовали веревку, и на наш взгляд, именно запрет на использование веревки на районных, городских и республиканских соревнованиях привел к тому, что в программе праздника «ысыах» перестали проводить состязания по «быа тардыһыта», ограничившись только перетягиванием палки (мас тардыһыта).



Рис. 3 Быа тардыһыта. Момент состязаний во время праздника “Ысыах” (40-е годы XX века)

28 июня 2022 г. в Атамайском наслеге Горного района Республики Саха (Якутия) впервые в XXI в. во время праздника «Ысыах» были проведены соревнования по традиционным видам состязаний Саха по реконструированным старинным правилам (рис.4, 5). Состязания проводились по традиционной борьбе и по «быа тардыһыта» (перетягивание за веревочное кольцо).



Рис. 4. Быа тардыһыта на празднике Ысыах (28.06.2022 г., Атамайский наслег)

В состязаниях по быа тардыһыта пользовались веревочным кольцом, сплетенным из кожи, для опоры использовалось подготовленное бревно. Состязание проводилось среди участников и гостей ысыаха, однако не допускались спортсмены, имеющие спортивные звания и разряды по мас-рестлингу. По ходу состязаний мы беседовали со зрителями и участниками состязаний, узнали их мнения относительно проведения состязаний по старинным реконструированным правилам и канонам. Владимир Яковлев, житель села Атамай, судья и организатор состязаний по быа тардыһыта отметил: «Я помню как мой отец брал оленью уздечку (обротъ) и состязался в перетягивании с гостями. Они садились и упирались ногами за порог дверного проема. В те времена, в 60-ые годы, было много оленей, лошадей было мало».





Рис. 5. Момент схватки по традиционной борьбе на празднике Ысыах (28.06.2022 г., Атамайский наслег)

В состязаниях по традиционной борьбе принимали участие борцы имеющие приглашения от организаторов праздника, и чтобы скрыть от «людских глаз», борцов тайком разместили за пределами праздничного места – «түһүлгэ». На первую схватку борцов выводили «секунданты», прикрыв их специально сшитыми покрывалами. Таким образом, ни зрители, ни сами участники состязаний не знали кто и с кем будет бороться. Перед схваткой борцы для усложнения захвата противника натирали тело топленым маслом – «кыйымыт арыы». Боролись в специальных кожаных штанинах – «сыалыйа», которые затягивали специальным поясом, сплетенным из конских волос – «кыл кур». Во время борьбы разрешалось выполнять захваты за сыалыйа и за пояс. За ходом борьбы следили «судьи» в национальных костюмах с атрибутами княжеской власти. Вел состязание и комментировал борьбу – «Сээркээн Сэһэн», облаченный также в якутскую национальную одежду. Согласно древним обычаям, победителю было преподнесено жеребьячье стегно – «мүһэ» и чарка национального напитка – «чороонноох кымыс».

После соревнований победитель по традиционной борьбе (тустуу) Максимов Эдуард отметил: «Впервые боролся по этим правилам поэтому непривычно, сложно делать захват. Совсем другая борьба в отличие от хапсагая. Особую интригу также создает то, что заранее не знаешь соперника». В целом участники состязаний и зрители отметили хорошую организацию состязательной программы праздника, были высказаны пожелания чтобы и в будущем проводились состязания по старинным правилам.

Таким образом, мы можем отметить то, что организация и проведение состязательной программы этнического ритуального праздника «ысыах» по реконструированным старинным правилам и канонам, способствует с одной стороны сохранению аутентичности традиционных состязательных игр, и с другой стороны, обеспечивает связь между аутентичными традиционными играми и видами состязаний, получившими спортивный статус.

Список литературы:

1. Захаров, А. А. О путях сохранения этнической самобытности национальных видов спорта на современном этапе развития / А. А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2(96). – С. 66-69.
2. Захаров, А. А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А. А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 9.
3. Захаров, А. А. К вопросу о традиционной борьбе Саха / А. А. Захаров, Я. И. Яковлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 150-153.
4. Захаров, А. А. Реконструкция правил традиционного вида борьбы Саха / А. А. Захаров, Я. И. Яковлев // Арктика XXI век. Гуманитарные науки. – 2022. – № 3(29). – С. 129-137.
5. Национальный архив РС (Я). Ф.50. Оп.1. Ед.хр.3909. Л.л. 15-16 с обеих сторон.
6. Национальный архив РС (Я). Ф.50.Оп.1. Ед.хр.3980. Л.2 с обеих сторон
7. Ойунский, П. А. Якутская сказка (Олонхо), ее сюжет и содержание. – Якутск: Сайдам, 2013. – 96 с.
8. Романова, Е. Н. Якутский национальный праздник Ысыах в ситуации перехода: исторический миф, этнокультурный образ и современный праздничный нарратив / Е. Н. Романова, В. Б. Игнатьева // Этнографическое обозрение. – 2011. – № 4. – С. 29-40.
9. Серошевский В.Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. 2-е изд.М.: Российская политическая энциклопедия, 1993.

УДК 394.2

«ПРОДВИЖЕНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР В  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»

Столяр П.В. Блохина Н.В

Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В.  
Ломоносова, Россия, г. Архангельск

“PROMOTION OF ETHNIC SPORTS AND GAMES IN THE  
ARKHANGELSK REGION”

Stolyar P.V. Blohina N.V

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

Аннотация: Этнический спорт, игры и увлечения являются важной составляющей для всех народов России. Они имеют возможность передать истории развития этносов на различных уровнях: духовном, физическом или физическом. Данный вопрос очень актуален на территории Архангельской

области в виду большого количества разнообразия этнических культур на ее территории и на территории соседних к ней областей. Нынешняя система физической культуры и спорта в Российской Федерации состоянии дать четкий алгоритм развития отечественной культуры спорта, а также усовершенствовать систему спортивной подготовки подрастающего поколения на новой институциональной основе.

Ключевые слова: Этнический спорт, культура, малые народы, народы крайнего севера, национальные игры.

Annotation: Ethnic sports, games and hobbies are an important component for all peoples of Russia. They have the opportunity to convey the history of the development of ethnic groups at various levels: spiritual, physical or physical. This issue is very relevant in the Arkhangelsk region due to the large diversity of ethnic cultures on its territory and in the neighboring regions. The current system of physical culture and sports in the Russian Federation is able to provide a clear algorithm for the development of the national sports culture, as well as improve the system of sports training for the younger generation on a new institutional basis.

Key words: Ethnic sports, culture, small nations, peoples of the Far North, national games.

#### Введение

По мере снижения общего культурного уровня населения все более актуальной становится проблема поиска оптимальных и наиболее эффективных средств формирования различных аспектов культуры. В педагогической науке и практике одним из наиболее эффективных средств формирования культуры признана деятельность, основанная на этнокультурных традициях. К ним относится использование в этих целях национальных видов спорта. Спорт оказывает многогранное воздействие на развитие личности (физическое, нравственное, эстетическое и духовное). Трудно переоценить значение национального спорта в физическом развитии школьников. Благодаря занятиям спортом развиваются и совершенствуются все основные функции человеческого организма.

В соответствии с Федеральным законом «О гарантиях прав коренных малочисленных народов Российской Федерации» коренным народам гарантируется право на сохранение своей этнической культуры в образовательном процессе [5]. Несмотря на это, в современной образовательной практике в регионах компактного проживания коренных народов существует противоречие между богатством этнической культуры и недостаточным использованием её потенциала в деятельности образовательных учреждений и внедрением в систему образования.

Важность развития этнических видов спорта и игр

Почему это важно? У современной системе образования есть определенный запрос на развитие межкультурного и межэтнического взаимодействия. Помимо этого, так же существует и нужда в развитии спорта в России и продвижение его среди молодого поколения. Этнические виды спорта и игры являются частью национального культурного наследия и

традиций. Их сохранение и развитие позволяют сохранять и передавать знания и навыки, связанные с этими видами активности, следующим поколениям.

Развитие этнических видов спорта и игр и распространение его в образовательных процессах имеет несколько важных аспектов:

1. Сохранение культурного наследия: Этнические виды спорта и игры тесно связаны с культурой и традициями определенной этнической группы. Они передаются из поколения в поколение и являются важной частью идентичности этноса. Развитие и сохранение этих спортивных видов помогает сохранить и продолжить уникальные культурные традиции.

2. Укрепление социальной связи: Этнические виды спорта часто проводятся в рамках общественных событий и праздников этнических групп. Они способствуют укреплению социальных связей и содействуют социальной интеграции этнических меньшинств.

3. Развитие туризма и экономики: Многие этнические виды спорта и игры привлекают внимание туристов, которые хотят познакомиться с местными традициями и обычаями. Это может способствовать развитию туризма в регионе и повышению экономического потенциала.

4. Спортивные возможности для всех: Развитие этнических видов спорта может предоставить больше возможностей для участия в спорте для представителей конкретных этнических групп. Это может помочь преодолеть социальное неравенство и способствовать включению всех слоев населения в спортивные мероприятия.

5. Межкультурное понимание и уважение: Практика этнических спортивных игр может способствовать межкультурному пониманию и уважению. Они могут быть использованы в качестве средства для преодоления предрассудков и стереотипов, а также для обмена опытом и знаниями между разными этническими группами.

В целом, развитие этнических видов спорта и игр имеет важное значение для сохранения культурного наследия. Реализация полномочий субъектов Российской Федерации по созданию комплексных условий для развития государственного спорта формирует устойчивую основу для систематической подготовки спортивных резервов для региональных и национальных сборных команд Российской Федерации. Укрепления социальных связей, развития туризма и экономики, предоставления спортивных возможностей для всех и способствования межкультурному пониманию – все это цели, которые можно достигнуть за счёт развития национального спорта и внедрение практик из разных культур России. В части мы можем проанализировать данную ситуацию в Архангельской области и сделать выводы о возможных путях для формирования национального спорта и игр в рамках образовательных физкультурных программ.

#### Этносы в Архангельской области

По данным всероссийской переписи населения за 2010 год в Архангельской области доминирующим этносом являются русские – 93,58 %. Русские являются основной этнической группой в области [1]. На севере

ненецкого автономного округа, который фактически входит в состав Архангельской области, коренное населения составляет 18,66% от общего числа. Ненцы основным занятием является оленеводство. Другой значительный этнос, который можно выделить – это коми, их число составляет 10,86 %. Коми населяют северные и северо-восточные районы области. Имеют свой язык и традиции.

Значительное количество игр у народов севера сформировались за счёт традиции и образа жизни. Жизненный уклад вынуждал людей к испытаниям на прочность в виду суровых климатических условий. Для того, чтобы быть охотниками или управляться с оленями надо иметь соответствующих качеств. Среди таких качеств можно выделить: ловкость, выносливость, силу и меткость. Все это послужило источником для традиционных видов спорта – в повседневных занятиях: погоне за дичью, долгих переходах через тундру и тайгу, схватках с хищниками и неприятелями.

Один из самых распространенных видом спорта, что был создан из образа жизни предков современных народностей севера, является северное многоборье. Северное многоборье распространено среди большого количества разных культур на территории Архангельской области. Всего существует пять видов северного многоборья. Эти виды: метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей и прыжки через нарты. Все эти дисциплины сложились благодаря традиционным образам жизни охотников и оленеводов. Без тех навыков, что дают эти виды спорта, будет крайне затруднительно выжить в суровых условиях тундры и тайги.

Другой спортивной игрой у народов севера считается метание топора на дальность. В суровом северном климате умение метать топором помогала во многих аспектах повседневной жизни. Для того чтобы добыть еду или защититься от хищного зверя было необходимо освоение данного навыка. Существует легенда происхождения данного вида спорта. Исходя из нее, наблюдавший за полетом стаи лебедей оленевод стал искать вокруг себя предмет, который сможет подняться в небо, подобно птице.

В наше время соревнования по данному виду спорта происходят на открытом воздухе с соблюдением всех надлежащих мер техники безопасности. В 2002 году Григорий Окотэтто (ЯНАО) метнул топор более чем 250 м. Федерацией Северного многоборья России был установлен рекорд в этой области.

Бег с палкой по пересеченной местности. Данная дисциплина возникла благодаря образу жизни коренных народов Севера. С помощью палки тундровик преодолевает много километров пешком, чтобы преодолеть овраги и болота. На участке протяженностью 3 км. современные спортсмены соревнуются в беге по пересеченной местности. В дни национальных праздников, например, Дня оленевода дистанция представляется гораздо короче: в забегах участвуют все желающие.

Другой национальной игрой является - Тройной национальный прыжок.

Три прыжка выполняются один за другим без остановки, отталкиваясь обеими ногами, наконец, приземляясь на обе ноги. По легенде, тройной прыжок возник благодаря тундровому охотнику, который перепрыгивал с камня на камень при переправе через реку, спасаясь от волков. По данным Федерации Северного многоборья России, современный рекорд (11 м, 11 см) принадлежит Семену Говорову из Якутии и был установлен в 1994 году. Метание тынзяна на хорей. Тынзян - это аркан, который пастухи используют для ловли оленей. Он вертикально устанавливается на переднем конце площадки и имеет костяшку-сармик с двумя отверстиями, через которые продевается упряжь. Хорей, с другой стороны, является палкой, которой пастухи погоняют оленей. Он также устанавливается вертикально в центре площадки. Длина хорей составляет 15 м для взрослых мужчин и 11 м для женщин. Бросать хорей можно из любого места в пределах радиуса круга, где он установлен.

Прыжки через нарты (сани для езды на собаках и оленях) – традиционная забава оленеводов. Рекорд в 3 минуты 41 секунды был установлен на Чемпионате России по прыжкам через нарты. Талигин выступал с использованием специально разработанной техники прыжков, которая позволяла ему максимально эффективно использовать силу ног. Его достижение остается непревзойденным до сих пор и является проявлением высокой физической подготовки и мастерства. Прыжки через нарты остаются популярным видом спорта и развлечения, привлекая как профессиональных спортсменов, так и любителей. В современных соревнованиях используются стилизованные нарты. Прыжки осуществляются путем отталкивания от определенного места обеими ногами одновременно.

Еще можно выделить вид национальных игр - гонки на веслах. Одно из главных событий Чукотки - это Фестиваль морских охотников «Берингия». Борьба с мощными холодными волнами Берингова пролива у чукчей в крови. Чтобы выжить и прокормиться в море, они плавали на байдарках. Им приходилось преодолевать океанские течения, сильные ветры и холод. Это древнее занятие существует и по сей день. Каждый год на полуострове устраиваются гонки на каноэ, но не ради выживания, а из уважения к предкам. Важно так же понимать, что у северных народов существует их традиционная лодка - облас. Облас изготавливается из выдолбленной осины или кедра. В рамках сохранения этнических традиций с 2001 года в первый выходной июль в Углепроводятся гонки на обласах, приуроченные к традиционному северному народному празднику водной нимфы Вит Хону. С 2014 года эти соревнования приобрели международный статус. В пример можно привести тот факт, что в Ханта-Мансийске проводится Кубок губернатора Ханты-Мансийского автономного округа. Одним из мероприятий на нем является гонки на обласах. Международное соревнование по этой дисциплине проводится в Нефтеюганском районе каждое лето с 2015 года.

Последним видом национальной спортивной игры, которую стоит выделить - Гонки на собачьих упряжках. Гонки на собачьих упряжках



("Надежда" на Чукотке, "Берингия" на Камчатке)-особый праздник коренных народов, который отмечают приглашенные гости со всего мира. Выносливость, адреналин, желание победить и, конечно, опыт-все участники приходят сюда, чтобы проверить свои силы.

Так можно прийти к выводу, что большинство видов национальных игр народов сервера вышли напрямую из повседневной жизни различных культур в условиях сложившегося климата. К счастью, мы можем наблюдать, как подобные традиции получают поддержку от государства за счет проведения праздничных мероприятий, эстафет и так далее.

### Пути развития национального спорта

Какие меры принимаются в наше время, чтобы способствовать развитию национального спорта и национальных игр? Как уже было отмечено выше, во многих регионах России принимаются различные меры по сохранению культуры тех этносов, что проживают на их территории. Среди таких мер можно назвать: проведение различных соревнований и состязаний, проведение праздничных эстафет, показательные выступления по национальным видам спорта, материальная поддержка организаций, занимающихся популяризацией национальных видов спорта, подготовка тренеров и т.д.

Для понимания, что в РФ идёт работа по улучшению условий для национального спорта следует отметить, что в статье 8 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [7] закреплены полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта по развитию национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающихся в регионе.

В России, многонациональном государстве, в состав которого входят 85 субъектов, представляющих более 190 народов, существует огромное количество видов спорта, игр и увлечений. Эти виды спорта не только поддерживают народные традиции, формируют менталитет, привлекают людей к активным занятиям спортом, но и всесторонне развивают традиционную национальную спортивную культуру, способствуют развитию внутреннего и зарубежного туризма.

Осознавая тот факт, что проведение спортивных, праздничных мероприятий дают для региона большую туристическую привлекательность, правительства регионов России стремятся вкладывать деньги в развитие данной сферы. Таким образом они так же приходят к пониманию важности сотрудничества между друг другом для достижения своих целей. Такое сотрудничество подразумевает синергическую поддержку ресурсами с обеих сторон. В пример такого взаимодействия между субъектами России можно привести сотрудничество между Минспорт России и Федеральным агентством по туризму. Вместе 1 июля 2021 года они утвердили приказ по методическим рекомендациям по развитию национальных видов спорта. [3]

На основе реализации прав, предоставленных субъектами РФ, всестороннее развитие отечественного спорта может в полной мере опираться на государственную (муниципальную) поддержку (утверждение правил соревнований, создание специализированных спортивных организаций и выдача лицензий, государственные (муниципальные) сопутствующие услуги и задачи, кадровое обеспечение, повышение квалификации тренеров и др.) повысить ответственность и потенциал национальных институтов (федераций, ассоциаций, клубов), привлечь большее количество национальных институтов (федераций, ассоциаций, клубов и др.) и привлечь большее количество национальных спортивных организаций (федераций, ассоциаций, клубов и др.)

«Стратегия развития спорта Российской Федерации» утверждает популяризацию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов Российской Федерации в качестве приоритетного направления развития в области физической культуры и спорта до 2030 года [2].

С учетом видов спорта, уже получивших статус развитых в России, потенциал национальных видов спорта в нашей стране значительно раскрыт и использован, охватив 75 057 человек (2,3% от общей численности населения). [4] Среди важнейших принципов, закрепленных в Концепции развития детско-подросткового спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, можно выделить следующие положения Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» обозначен учет региональных особенностей развития детско-юношеского спорта [6]. Суть данного принципа состоит в предоставлении перспектив для дальнейшего развития национальных спортивных игр среди различных культур и народов в регионах РФ.

#### Заключение

Таким образом мы приходим к выводу, что одним из возможных для нас способов по развитию культурных ценностей в современном образовании России – это внедрение все больших возможностей для национального спорта. Национальный спорт-важнейший ресурс сохранения здоровья, создания возможностей для самореализации талантов и комфортных условий жизни, укрепления гражданского единства многонационального населения Российской Федерации. Совместные усилия от взаимодействия заинтересованных секторов создают новые возможности для всестороннего развития отечественного спорта в современных условиях. В связи с этим, реализация органами власти субъектов Российской Федерации задачи по созданию комплексных условий для развития государственного спорта формирует устойчивую основу для планомерной подготовки региональных сборных команд и спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации.

Этнические особенности коренных народов севера имеют большой потенциал для физической культуры и образования. Поэтому стоит уделять внимание этому вопросу и популяризировать национальные игры и спортивные мероприятия по ним.

#### Список литературы:

1) Всероссийская перепись населения 2010 года. Официальные итоги с расширенными перечнями по национальному составу населения и по регионам.

2) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

3) Министерство Спорта Российской Федерации, Федеральное Агентство По Туризму N 509 N 258-Пр-21 приказ от 1 июля 2021 года «Об Утверждении Методических Рекомендаций по развитию системы спортивных мероприятий туристской направленности, в том числе развитию горнолыжного и велосипедного видов туризма, а также развитию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов Российской Федерации и стимула к развитию внутреннего туризма».

4) Национальные виды спорта как особый фактор в подготовке спортивного резерва в Российской Федерации/ К.Ш. Ахмерова, Б.Н. Найданов / Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу / Казань, 23 апреля 2022 года

5) Теория и методика национальных видов спорта: учебно-метод. Пособие / сост. В. В. Власов, Н. В. Власов, А. В. Младенцев, Н. И. Синявский. Ханты-Мансийск, 2008. 128 с.

6) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

7) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

УДК 796.062

#### РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ.

Романченкова П.М. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Общероссийская общественная организация «Федерация компьютерного спорта России»

REGIONAL IMPORTANCE OF ESPORTS IN PHYSICAL EDUCATION.

Romanchenkova P.M. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Russian Esports Federation

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь между развитием компьютерного спорта в регионах и физкультурным образованием. Приводятся примеры региональных учебных заведений, внедряющих образовательные программы по компьютерному спорту. Также рассматриваются проблемы, встающие перед развитием компьютерного спорта в регионах.

Ключевые слова: регион, компьютерный спорт, киберспорт, развитие, учебное заведение, образовательная программа

Annotation: The article considers the relationship between the development of esports in regions and physical education. Examples of regional educational institutions introducing esports courses in their educational programs are given. The problems facing the development of computer sports in the regions are also considered.

Key words: region, computer sports, esports, development, educational institution, educational program.

Спорт – это возможность с самого детства развить в ребенке качества, которые пригодятся ему во всех сферах жизни: достижение целей, выносливость, коммуникация, стрессоустойчивость, критическое мышление и т.д. Несмотря на то, что цели физического воспитания остаются прежними, возможности их достижения меняются, так как на арену выходят новые технологии, стратегии, специалисты, которые меняют ход воспитательного процесса. К примеру, за последние 20 лет особенно возрос интерес к такому виду спорта, как компьютерный спорт, где выстраивается поэтапная система воспитания будущих спортсменов, включающая в себя подготовку кадров, в том числе тренерского состава, разработку стратегий, изучение дисциплин, просветительские мероприятия и т.д. Сфера спорта развивается, появляются новые обстоятельства, которые необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания детей.

Все виды спорта преследуют одну и ту же цель – оптимизация физического развития человека, создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Очень важно, чтобы спорт был доступен на всей территории страны, для всех желающих, так как в таком случае не только люди будут заняты важным делом, но и страна будет развиваться и выходить на новый уровень, представляя все больше спортсменов, достигших результатов.

Компьютерный спорт развивается на территории Российской Федерации не так давно, однако уже имеет свою историю. Федерация компьютерного спорта России (далее – ФКС России) была создана в 2000 году. В 2016 году вышел приказ о включении компьютерного спорта во Всероссийский реестр видов спорта [1]. На данный момент на территории страны постоянно проводятся образовательные и просветительские мероприятия, чемпионаты, также функционируют лиги по компьютерному спорту, что доказывает непрекращающееся развитие данного вида спорта.

Очень важно понимать разницу между компьютерным спортом и геймингом, где первое – это вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия для состязаний человека с человеком или команды с командой, а второе – это досуг [2].

В ФКС России структурные подразделения - региональные отделения, осуществляют развитие киберспорта на определенной территории. Эта тема очень важна для освещения, потому что многие регионы могут заинтересовывать детей и подростков доступностью спорта и улучшать свою социальную политику. Сейчас в Российской Федерации насчитывается 82 региональных отделений ФКС России, в том числе 71 аккредитированное федерацией, следовательно в 71 регионе страны существует площадка с ресурсами для развития и продвижения компьютерного спорта с официальным признанием региональной властью.

Доступность ресурсов для развития спорта в регионах отражается как на подрастающем поколении, у которого появляется больше возможностей для обучения и в последствии выстраивания карьеры, а также на тех специалистах, которые не являются непосредственно спортсменами, но заняты в сфере данного вида спорта – создаются рабочие места, происходит поиск партнеров и спонсоров, что привлекает внимание как к виду спорту, так и в целом к региону.

Говоря о компьютерном спорте и его значении для физкультурного образования в регионах, стоит отметить НГУ им. П.Ф. Лесгафта, университет физической культуры, спорта и здоровья, расположенный в Санкт-Петербурге. Данное учебное заведение проявляет активную позицию по внедрению компьютерного спорта в свои образовательные программы. Это один из первых ВУЗов России, где можно обучиться на тренера по компьютерному спорту на кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы. Возможность получить квалификацию тренера – преподавателя по компьютерному спорту на государственном уровне очень важна в настоящее время, так как вид спорта официально признан и уже давно вышел на одну арену с другими не менее популярными видами спорта, что подразумевает грамотную систему подготовки спортсменов, соответствующую всем нормам, а добиться этого можно только через подготовку профессионального кадрового состава.

Также на данный момент в региональных университетах можно пройти курсы переподготовки, что играет весомую роль в развитии ВУЗа, который повышает лояльность абитуриентов и слушателей, а также способствует повышению квалификации тренеров-педагогов, которые далее могут обучать детей и подростков.

Курсы повышения квалификации сейчас проводятся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, но не только в Санкт-Петербурге можно найти образовательные

программы в сфере компьютерного спорта. В Донском государственном техническом университете (далее – ДГТУ) также есть программы по переподготовке с целью обучения тренеров-преподавателей. Внедрение образовательных курсов по компьютерному спорту в образовательные программы университетов происходит поэтапно во многие ВУЗы, специализирующиеся на физкультурно-спортивном образовании, так как у людей появляется потребность изучать процессы, связанные с компьютерным спортом из-за его популярности среди молодого поколения.

Более того в 2022 году ДГТУ совместно с ФКС России провели серию бесплатных образовательных программ по повышению квалификации специалистов – «Менеджмент и управление в киберспорте» и «Тренер-преподаватель в компьютерном спорте», особенностью которых являлось обучение представителей новых территорий – Луганской и Донецкой народных республик, Херсонской области. Образовательные программы проходили в онлайн формате, что позволило всем желающим их освоить. Во многом такие инициативы являются важной площадкой для обмена опытом и мнением [3].

Однако не только в региональных учреждениях высшего образования активно развивается компьютерный спорт, в спортивных школах также можно найти образовательные программы, связанные с данным видом спорта. Примером может послужить Новосибирская школа олимпийского резерва по стрелковым видам спорта, где летом 2022 года открыли отделение киберспорта. Это дало возможность детям и подросткам заниматься с квалифицированными специалистами. На данных курсах тренировки проводятся с общефизической подготовкой, что демонстрирует важность физического состояния киберспортсмена. Открытие отделения компьютерного спорта в государственной школе Новосибирска – это один из первых опытов такого вида интеграции в регионах России, что говорит о готовности сферы образования к подобным взаимодействиям для дальнейшего сотрудничества [4].

Также есть ситуации, в которых наличие регалий в компьютерном спорте способствует повышению рейтинга будущего студента. Примером может послужить Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, который совместно с ФКС России проводит весеннее соревнование, приносящее его победителям баллы при поступлении. В 2023 году данное соревнование называлось «На старт, внимание, ТУСУР» [5].

В Национальном исследовательском университете ИТМО, расположенном в Санкт-Петербурге также есть система поощрений для киберспортсменов. Данный ВУЗ при поддержке ФКС России выплачивает первокурсникам киберспортивные стипендии в размере 10 000 рублей каждый месяц в течение первого семестра обучения с возможностью ее продления по результатам учебы.

Не все ВУЗы, перечисленные выше, имеют физкультурно-спортивную направленность, однако внутри каждого учебного заведения есть спортивный

студенческий клуб, в одно из направлений деятельности которого, зачастую входят мероприятия, связанные с киберспортом – образование команд, участие в соревнованиях, турнирах, а иногда даже проведение на своей территории всероссийского этапа соревнований.

Остается множество проблем, которые затрудняют развитие компьютерного спорта в регионах и, как следствие, взаимосвязь этого вида спорта и физкультурного образования не прослеживается так хорошо, как могла бы.

Во-первых, в Российской Федерации большое количество регионов, периферий, которые удалены от центра, поэтому некоторые нововведения оказываются там намного позже, либо же не имеют актуальности для применения. Во-вторых, не всегда и не везде есть необходимая инфраструктура. Упоминая взаимосвязь компьютерного спорта в регионах и физкультурного образования, по этому вопросу стоит отметить, что не всегда есть площадки, которыми может выступить учебное заведение, через которое можно донести значимость компьютерного спорта, а также возможность для занятия им. По этой причине для многих компьютерный спорт остается недоступным, вписываясь лишь в рамки компьютерных игр с друзьями. Более того иногда в регионе может не быть учебного заведения, имеющего физкультурно-спортивный уклон, либо же данное заведение может существовать только на одной ступени. К примеру, в регионе может существовать Детско-юношеская спортивная школа, на базе которой могут проводиться курсы, но следующего этапа, где подросток мог бы себя продолжать реализовывать, уже нет. В-третьих, развитие любого вида спорта подразумевает под собой траты, которые покрывают спонсорские соглашения, пожертвования, но не все регионы могут позволить себе активную финансовую поддержку спорта. Однако часто бывают противоположные ситуации, когда вид спорта приносит в регион определенные ресурсы. Также уровень осведомленности о компьютерном спорте, а также мероприятиях, которые проводятся на государственном уровне, разный. Это зависит от того, что где-то региональные отделения ФКС России создались совсем недавно и только начинают выстраивать коммуникацию, также информационная поддержка на субъектном и муниципальном уровнях может быть не оказана или оказана плохо.

Развитие компьютерного спорта в регионах имеет большое значение для физкультурного образования, так как учебные заведения начинают внедрять в свои образовательные программы курсы по данному виду спорта и готовить кадры, спортсменов, а также других специалистов, которые важны в данной сфере. Разнообразие образовательных предложений не только улучшают и повышают конкурентоспособность регионов, но и всей страны и российского спорта. Несмотря на положительные аспекты, существуют проблемы, которые задерживают развитие спорта и образования в регионах.

Список литературы:

1) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта". - <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606070022>.

2) ФКС России. Киберспорт / Федерация компьютерного спорта России, 2000 – 2023. - <https://resf.ru/> (дата обращения: 17.09.2023)

2) Правила вида спорта «компьютерный спорт» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2020 г. № 22, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 30 апреля 2020 г. № 335, от 25 июля 2022 г. № 615, от 8 декабря 2022 г. № 1178.

3) ФКС РФ помогла специалистам новых территорий освоить киберспортивные профессии. - <https://iz.ru/1447951/2022-12-28/fks-rf-pomogla-spetsialistam-novykh-territorii-osvoit-kibersportivnye-professii>.

4) В новосибирской школе олимпийского резерва откроют отделение киберспорта. - <https://ngs.ru/text/sport/2022/07/13/71481416/>.

5) На старт, внимание, ТУСУР! [Электронный ресурс]: Турнир по компьютерным , мобильным играм и спорту. – Режим доступа: <https://fest.tusur.ru/>.



**СЕКЦИЯ 10.**  
**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**  
**ГТО КАК СТРУКТУРНАЯ ЧАСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(Памяти В.И. Силина)**

УДК 796

СРАВНЕНИЕ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ  
ЧАСТИ НОРМАТИВОВ V СТУПЕНИ ГТО В ПЕРИОД  
С 2014 ПО 2022 ГОДЫ

Сидоренко А.С.<sup>1</sup> Сидоренко В.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, Россия, г. Санкт-Петербург

COMPARISON OF THE DYNAMICS OF CHANGES IN THE  
ATHLETICS PART OF THE TRP STANDARDS IN THE PERIOD  
FROM 2014 TO 2022

Sidorenko A.S.<sup>1</sup> Sidorenko V.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Russia, St.  
Petersburg

Аннотация: В данной работе авторы анализируют динамику изменения нормативов комплекса ГТО V ступени, одного из основных документов, объективно определяющих оценку уровня физической подготовленности студентов среднего профессионального образования в возраст диапазоне 16-17 лет. Исследование проводилось по 4 видам, которые входят в состав легкой атлетики. Сравнивались нормативы 2014, 2018, 2022 гг. и нормативы комплекса ГТО СССР 1972 года в беге на 100 м, 2/3 км, прыжке в длину с разбега и метании снаряда весом 500/700 гр. Результаты работы показали тенденцию, согласно которой каждое 4-х летние по всем исследуемым видам наблюдается рост требований золотого и серебряного значка и снижение нормативов для бронзового. т.е. с одной стороны повышаются требования к подготовке молодых людей, с другой предпринимается попытка охватить как можно больше занимающихся, удовлетворяющих минимальным требованиям физической подготовленности. По всем показателям, кроме бега на 100 м у юношей нормативы советского периода оказались выше нынешних.

Ключевые слова: комплекс ГТО, нормативы, сравнение, тенденции

Annotation: In this work, the authors analyze the dynamics of changes in the standards of the V stage TRP complex, one of the main documents that objectively determine the level of physical preparedness of students of secondary vocational education in the age range of 16-17 years. This study was conducted on 4 types that are part of athletics. The standards of 2014, 2018, 2022 and the standards of the TRP complex of the USSR in 1972 in the 100 m run, 2/3 km, long jump with a run and throwing a projectile weighing 500/700 gr were compared. The results of the work showed a trend according to which every 4 years for all the studied species there is

an increase in the requirements for the gold and silver badge and a decrease in the standards for bronze. On the one hand, the requirements for the training of young people are increasing, on the other hand, an attempt is made to cover as many students as possible who meet the minimum requirements of physical fitness. In all respects, except for the 100-meter run, the standards of the Soviet period for young men turned out to be higher than the current ones.

Keywords: TRP complex, standards, comparison, trends

24 марта 2014 года президент Российской Федерации В.В. Путин издал указ № 172 о введении в действие на территории нашей страны Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Это, по сути, явилось попыткой возврата к советской системе контроля уровня физической подготовленности граждан от младшего школьного до пенсионного возраста с учётом нынешних реалий и реинкарнацией тех нормативов, которые выполняло не одно поколение советских граждан. При этом важным отличием является добровольный характер его выполнения [2].

В нынешней системе ГТО каждые 4 года по всем нормативам вносятся изменения и дополнения. Так в 2018 и 2022 годах вышли новые издания комплекса [3]. Сравнивая нормативы разных лет, можно представить общий тренд развития и задачи Комплекса на перспективу и определить общие требования к текущему уровню физической подготовленности граждан Российской Федерации различного возраста.

Целью данного исследования явилось сравнение нормативов комплекса ГТО V степени, предназначенного для юношей и девушек возрастной группы 16-17 лет. Эта работа важна преподавателям физической культуры среднего-профессионального образования, в первую очередь, для разработки рабочих планов дисциплины на отчетный период и определения требуемого уровня подготовки молодых людей. Авторы оценивают нормы для легкоатлетических видов комплекса ГТО в аспекте того, что легкая атлетика занимает основное место в программе по дисциплине «Физическая культура» для студентов колледжа и позволяет в полной мере оценить развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Производился анализ нормативов ГТО в беге на 100 м, на 2 и 3 км (дев/юн), прыжке в длину с разбега и метании мяча/гранаты весом 500/700 гр (дев/юн). Сравниваются данные за 2014, 2018 и 2022 годы и нормативы советского комплекса ГТО 1972 года, в котором нормативы бронзового значка отсутствовали [1].

Результаты работы отображены на рисунках 1-8. По всем исследуемым нормативам наблюдается одинаковая тенденция, при которой требования золотого и серебряного значков повышаются, а бронзового немного снижаются.

В беге на 100 м у юношей нормативы советского и российского ГТО практически совпадают, в последней редакции 2022 года требования по золотому и серебряному значкам оказываются даже выше советских (рис.1).

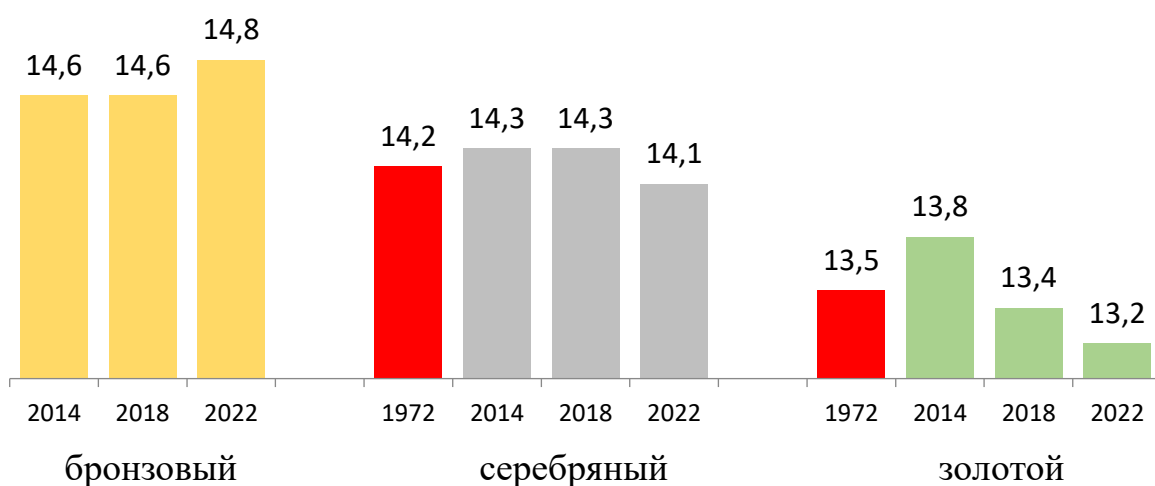


Рис.1. Изменение нормативов ГТО в беге на 100 м (юноши)

В беге на 100 м у девушек советские требования оказываются значительно выше современных (рис.2).

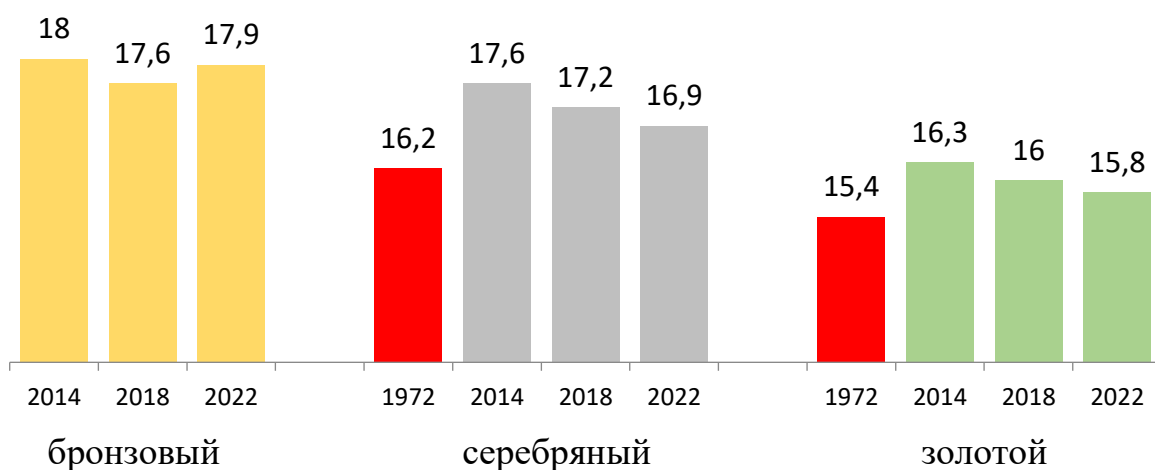


Рис.2. Изменение нормативов ГТО в беге на 100 м (девушки)

К сожалению, сложно сравнивать советские и российские нормативы в беге на выносливость, т.к. в СССР выполнялся тест на 500/1000 м (дев. /юн.), а в нынешних реалиях на 2/3 км (дев. /юн.). По мнению авторов советский тест был более разумным, т.к. в настоящее время бег на 2 и 3 км представляет для студентов значительные трудности и является одним из самых сложных для выполнения. У юношей в беге на 3 км в 2018 году наблюдается значительный рост норматива золотого значка (рис.3), у юношей и девушек очевидно снижение норматива бронзового значка в 2022 году (рис.3-4).



Рис.3. Изменение нормативов ГТО в беге на 3000 м (юноши)

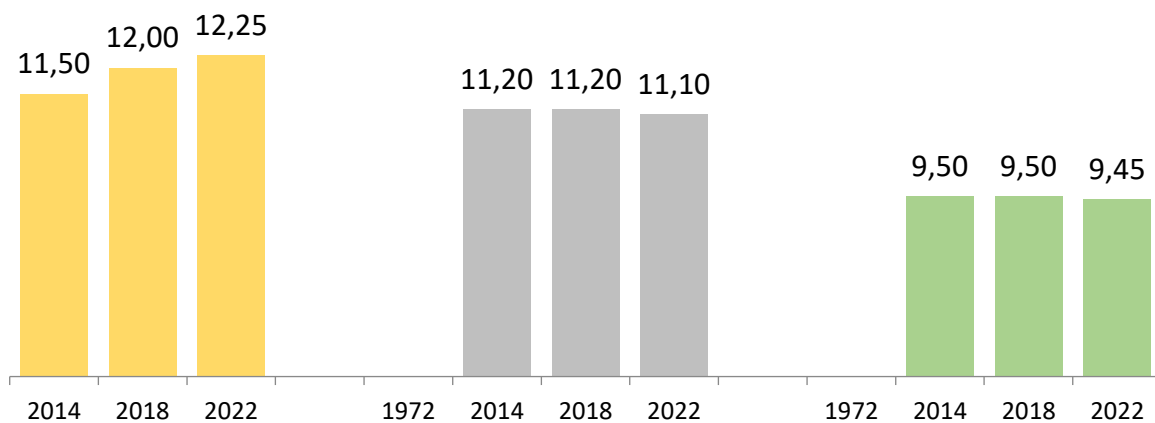


Рис.4 Изменение нормативов ГТО в беге на 2000 м (девушки)

Нормативы в прыжке в длину с разбега у юношей значительно уступают советским и в период 2014-2018 гг. практически не изменялись (рис.5).

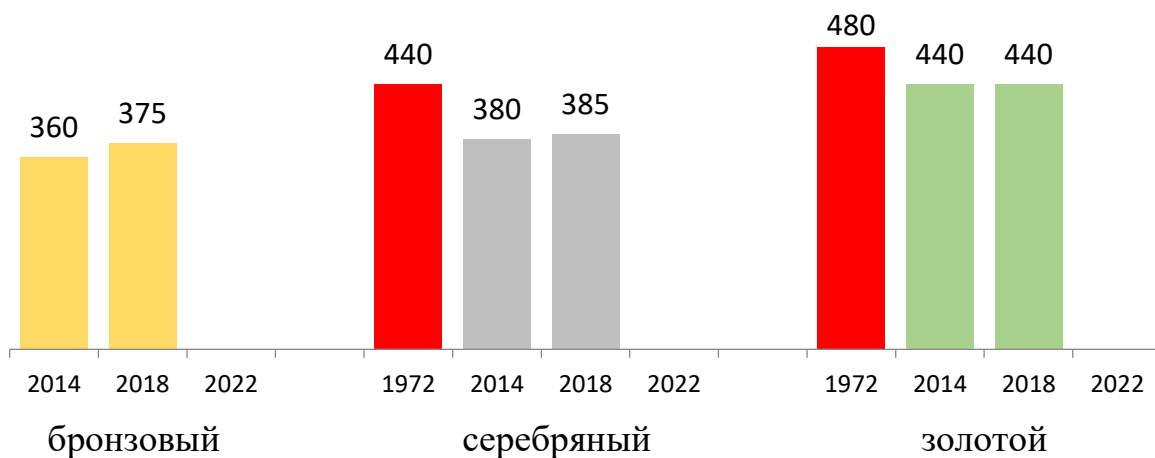


Рис.5. Изменение нормативов ГТО в прыжках в длину с разбега (юноши)

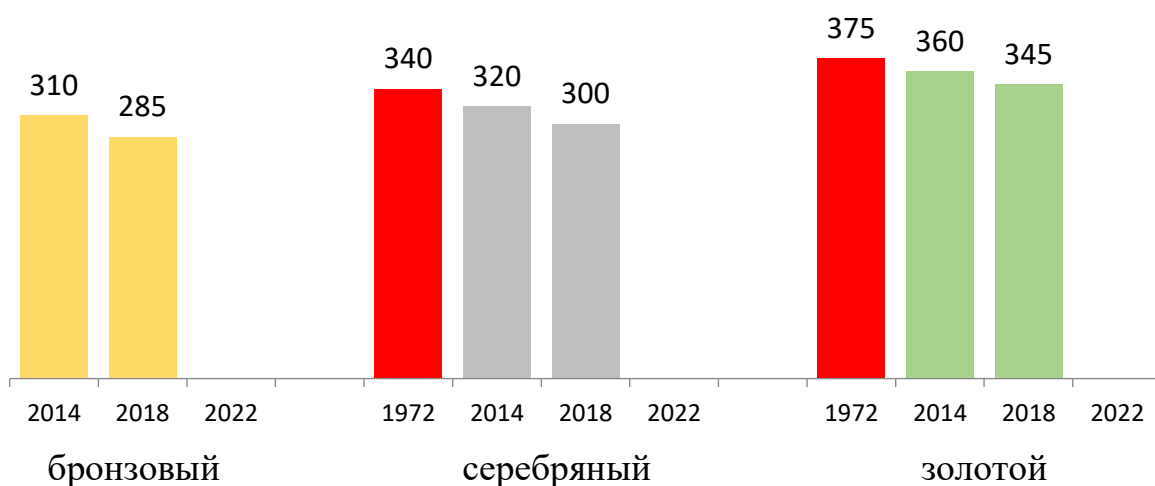


Рис.6. Изменение нормативов ГТО в прыжках в длину с разбега (девушки)

У девушек менее заметна разница между нормативами СССР и РФ, а в Комплексе 2018 года наблюдается заметное снижение требований. В Комплексе 2022 года данный норматив был отменен.

В метании спортивного снаряда советские требования также были выше нынешних и судя по снижению нормативов в 2018 году и незначительному их повышению в 2022 году метание для студентов является сложным нормативом (рис. 7-8).

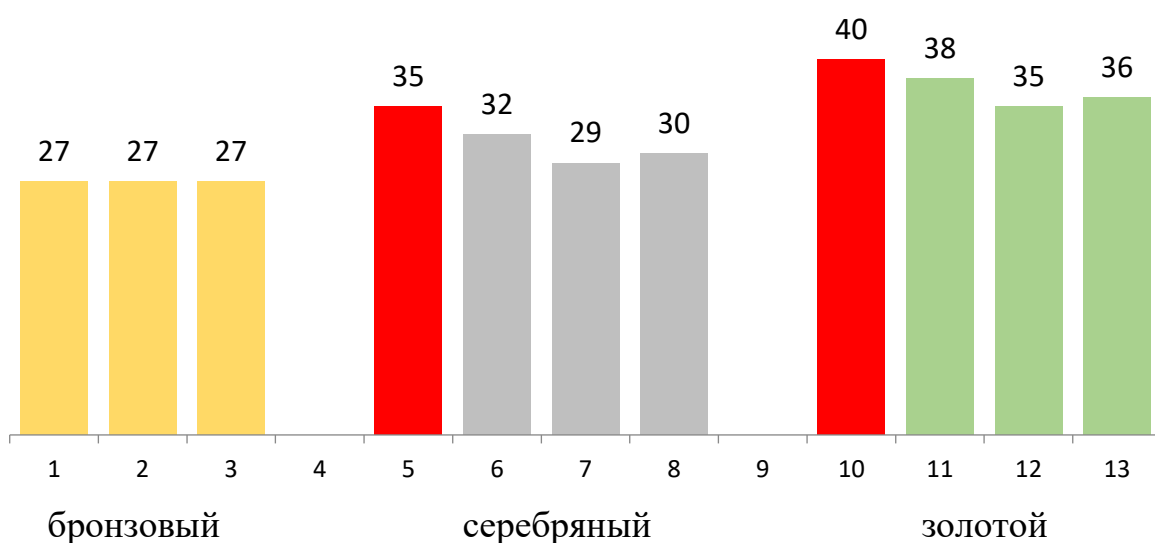


Рис.7. Изменение нормативов ГТО в метании гранаты (юноши)

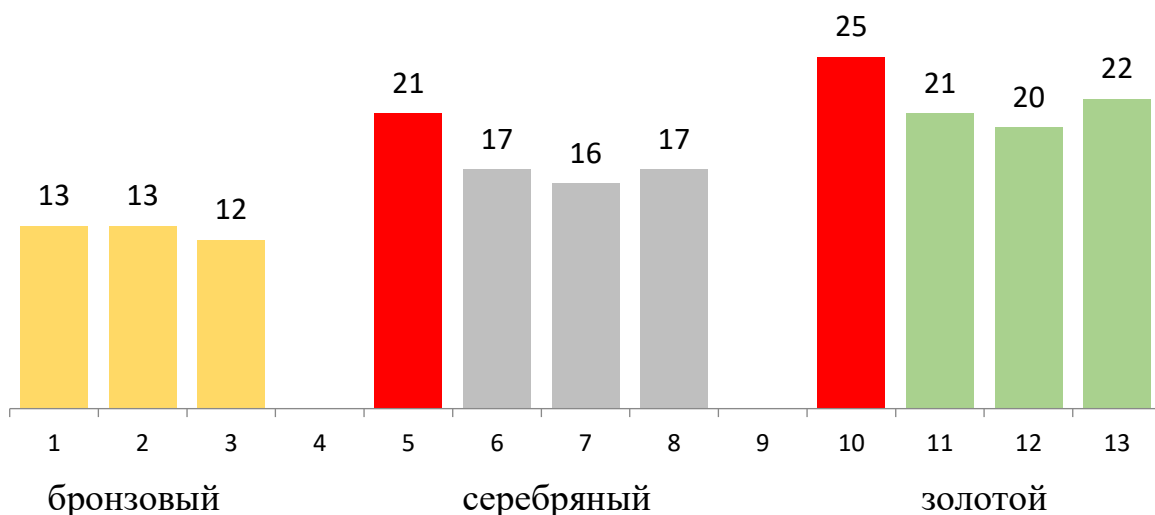


Рис.8. Изменение нормативов ГТО в метании мяча (девушки)

Сравнение нормативов ГТО СССР и РФ информативно указывает на то, что уровень физической подготовленности советской молодежи был выше. В настоящий момент наблюдается тенденция к дифференциации требований к тестированию молодых людей разного уровня подготовленности, их повышению для более сильных и созданию более комфортных условий для того, чтобы как можно больше занимающихся проявили желание и смогли выполнить минимально установленные нормативы.

#### Список литературы:

1. Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 33 с.
2. Сидоренко, А.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП, 2016. –72 с.
3. Комплекс ГТО [Электронный ресурс]. –URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 7.04.2023)

УДК 796

### ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ВОЕННО-УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

*Батвинкин Т.И.<sup>1</sup>, Хлыбов Н.Ю.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Воронежский институт правительственной связи (филиал) Академии  
Федеральной службы охраны Российской Федерации

Россия, г. Воронеж

<sup>2</sup>Управление информационных систем Спецсвязи ФСО России

Россия, г. Москва

Batvinkin T.I.<sup>1</sup>, Khlybov N.Yu.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Voronezh Institute of Government Communications (branch) Academies  
of the Federal Security Service of the Russian Federation  
Russia, Voronezh

<sup>2</sup>Directorate of information systems of Special Communications of the FSO  
of Russia, Moscow

Аннотация. В статье рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как путь к здоровому образу жизни населения в целом и как способ подготовки молодёжи, в частности абитуриентов, к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебное заведение. Исследовано отношение курсантов к комплексу.

Ключевые слова: физические упражнения, комплекс ГТО, здоровье

Annotation: The article considers the All-Russian physical culture and sports TRP complex as a way to a healthy lifestyle of the population as a whole, and as a way to prepare young people, in particular applicants, for entrance exams when entering a military educational institution. The attitude of cadets to the complex is investigated.

Key words: physical exercises, TRP complex, health

### Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Целями комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Вредные привычки, малое количество бесплатной спортивной инфраструктуры влияют на уровень физической активности населения и в целом на качество и продолжительность жизни людей. Благодаря возрождению комплекса ГТО появилась возможность увеличить количество людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, а также повысить показатели физической подготовленности жителей страны, в том числе допризывной молодежи, что может привести к повышению уровня здоровья, духовной силы, которые так нужны в настоящее время.

### Организация и методы исследования

Цель исследования – выяснить уровень социальной значимости комплекса ГТО для допризывной молодежи. В частности, определить уровень внедрения и степень развития комплекса ГТО в системе среднего общего

образования; оценить значимость комплекса ГТО на этапе подготовки допризывной молодежи к вступительным экзаменам по физической культуре при поступлении в военно-учебное заведение; выяснить отношение курсантов к комплексу ГТО как к социально значимому явлению.

Для этого необходимо ответить на ряд ключевых вопросов: много ли курсантов знает, что такое комплекс ГТО; проводилась ли работа по выполнению упражнений и требований комплекса ГТО в школе; были ли созданы условия для занятий по совершенствованию техники выполнения упражнений комплекса ГТО на материально-технической базе школ или городских объектов; повлияли ли занятия по совершенствованию техники выполнения упражнений комплекса ГТО на общий уровень физической подготовленности занимающихся.

Исследование проводилось в формате анонимного анкетирования, так как данный метод позволяет получить наиболее честный и, соответственно, качественный ответ.

100 курсантам 1-го курса было предложено заполнить небольшую анкету, в которой было необходимо ответить на пять вопросов:

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?
2. Имелась ли в школе или рядом общедоступная база для занятий, направленных на совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО?
3. Проводилась ли с Вами работа по совершенствованию техники выполнения упражнений комплекса ГТО в школе?
4. На Ваш взгляд, оказывают ли занятия, направленные на совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО, положительное влияние на общий уровень физической подготовленности?
5. Нужен ли комплекс ГТО как структурная часть непрерывного физкультурного образования?

Были получены довольно разнообразные ответы, которые в процессе обработки результатов были разделены нами по смыслу на несколько групп (таблица 1-5).

#### Результаты исследования

Таблица 1- Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

Варианты ответов	Распределение ответов, %
Знаю	97 %
Что-то слышал (-а)	1 %
Слышу впервые	–
Затрудняюсь ответить	2 %

Таблица 2- Имелась ли в школе или рядом общедоступная база для занятий, направленных на совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО?

Варианты ответов	Распределение ответов, %
Да	87 %



Нет	13 %
-----	------

Таблица 3- Проводилась ли с Вами работа по совершенствованию техники выполнения упражнений комплекса ГТО в школе?

Варианты ответов	Распределение ответов, %
Да	88 %
Нет	12 %

Таблица 4- На Ваш взгляд, оказывают ли занятия, направленные на совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО, положительное влияние на общий уровень физической подготовленности?

Варианты ответов	Распределение ответов, %
Да	87 %
Нет	13 %

Таблица 5- Нужен ли комплекс ГТО как структурная часть непрерывного физкультурного образования?

Варианты ответов	Распределение ответов, %
Да	91 %
Нет	3 %
Затрудняюсь ответить	6 %

По результатам опроса можно сделать следующие выводы:

- большинство курсантов знакомы с комплексом ГТО;
- в школах имеется спортивная инфраструктура для занятий, направленных на разучивание и совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО, и такая работа ведется;
- занятия, направленные на совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ГТО оказывают положительное влияние на общий уровень физической подготовленности учащихся.

#### Заключение

Таким образом, подводя общий итог исследования, можно сделать вывод, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО занимает важное место в системе физкультурного образования населения страны, оказывает положительное влияние на рост количества занимающихся физической культурой и играет важную роль в подготовке к вступительным экзаменам по физической культуре при поступлении в военно-учебное заведение.

Список литературы:

1) Российская Федерация. Постановления. Об утверждении положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне": Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. М., 2014. 6с.

УДК 796.011.1

СТУДЕНТЫ КОЛЛЕДЖЕЙ О РОЛИ И ЗНАЧЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ  
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И  
СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Карпушко Н.А.

Владимирский государственный университет имени Александра  
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, Россия, г. Владимир

COLLEGE STUDENTS ON THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF  
VFSK "READY FOR WORK AND DEFENSE" IN THE FORMATION OF A  
CULTURE OF HEALTH AND SPORTS LIFESTYLE

Karpushko N.A.

Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai  
Grigorievich Stoletov, Russia, Vladimir

Аннотация. В статье предпринята попытка выявить ракурсы видения студентами колледжей ВФСК ГТО – его роль и значение для совершенствования физического здоровья, оценки показателей физической подготовленности, коррекции физического Я, формировании культуры здоровья, принятия ЗОЖ и спортивного стиля жизни.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты колледжа, здоровье, спорт.

Annotation. The article attempted to identify views of the vision of college students of the VFSK GTO - its role and importance for improving physical health, assessing indicators of physical fitness, correcting the physical self, forming a culture of health, adopting healthy lifestyle and sports lifestyle.

Key words: VFSK GTO, college students, health, sports.

Введение

Сбережение здоровья, формирование ЗОЖ, спортивного стиля жизни, формирование культуры здоровья - важнейшая задача педагогического коллектива любого колледжа не зависимо от специальности подготовки студентов. Поскольку здоровье не просто бесценное достояние любого человека, а достояние, о котором нужно постоянно заботится, укреплять и формировать, то решение названной задачи должно стать платформой и скрепой для всех взаимосвязанных видов учебной и иной деятельности в колледжах. Более того территория колледжей должны быть территорией здоровья в самом широком смысле. Здесь должны иметь место не только здоровое питание, соблюдение санитарных норм и правил или отказ от вредных для здоровья привычек, здесь важен акцент обращения к осознанному принятию ценностей физического и ментального здоровья. Здесь важна

рефлексия как процесс самоанализа, самопознания собственного здоровья, своего психофизического потенциала, особенностей физического развития, уровня физической подготовленности, широты сформированного жизненно важного фонда двигательных умений и навыков, в том числе, спортивных и прикладных навыков.

В этой связи следует подчеркнуть, значение профессионализма педагога физической культуры, от которого зависит достижение образовательной цели рефлексии для формирования действий самооценки, создания моделей и программ собственной оздоровительной, физкультурной, спортивной деятельности студентов. Здесь важен процесс самоидентификации со стороны студентов, важно смещение фокуса на собственное физическое Я. Эффективным инструментом в решении этих задач может быть работа по ВФСК ГТО. В таком случае не следует видеть в Комплексе только программную и нормативную основу физического воспитания населения РФ, а использовать показатели физической подготовленности для взгляда внутрь своего физического Я. Для реализации такой педагогической технологии, во взаимодействии со студентами важна информация о том, что видят студенты в ВФСК ГТО, роль и значение комплекса лично для них, для их физического совершенствования, для их здоровья.

#### Организация и методы исследования

Социологическое исследование проводилось в 2021 – 2023 гг. в двух колледжах г. Владимира: в Экономико-технологическом колледже (ВЭТК) и во Владимирском базовом медицинском колледже (ВБМК). В исследовании приняли участие 235 студентов очной формы обучения. Во ВЭТК 137 студентов (первый и второй годы обучения), в том числе 83 девушки (61%) и 54 юноши (39%), обучающихся по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело». Возраст респондентов 14 – 18 лет. Во ВБМК 98 студентов (второй – четвертый годы обучения), в том числе 83 девушки (85%) и 15 юношей (15%), обучающихся по специальности 31.02.01 «Лечебное дело». В проведении исследования непосредственное участие принимали преподаватели названных колледжей – И.М. Гадалова и И.П. Деваев.

В исследовании использовались следующие методы: 1) опросные методы - анкетирование, с использованием онлайн-инструмента «Google Forms», очная раздаточная форма анкетирования; интервьюирование в форме личного развернутого собеседования с целью получения дополнительной информации; 2) прямое педагогическое ранжирование; 3) методы математической статистики.

Результаты исследования. Материалы предпринятого исследования позволяют утверждать, что подавляющее число респондентов (89%) осведомлены о действующем в стране ВФСК ГТО, знакомы с его содержательными особенностями и требованиями комплекса. Вместе с тем в студенческой среде популярность комплекса имеет весьма низкие оценки, студенты колледжей не стремятся участвовать в процессе подготовки к сдаче

испытаний и участвовать в испытаниях комплекса ГТО, в фестивалях ГТО (табл. 1).

Таблица 1 - Популярность ВФСК «Готов к труду и обороне» в видении студентов колледжей (ранжирование – баллы)

Показатели	Респонденты (баллы от 0 до 10)	
	юноши	девушки
ВФСК ГТО действенная программно-нормативная основа оценки физической подготовленности населения	7	6
Важность участия в подготовке и сдаче испытаний ВФСК ГТО для поддержания необходимого уровня физической подготовленности	5	5
Значимость награды, т.е. знака отличия ВФСК ГТО для студента колледжа	3	3
ВФСК ГТО содействует вовлеченности в регулярные занятия двигательной активностью	4	4
ВФСК ГТО содействует вовлеченности в регулярные занятия спортом	3	3
ВФСК ГТО – один из важных инструментов оценки физического здоровья, работоспособности человека	6	5
ВФСК ГТО содействует укреплению, формированию физического и ментального здоровья.	4	4
ВФСК ГТО содействует принятию здорового образа жизни (ЗОЖ)	4	4

Анализ популярности комплекса (педагогическое ранжирование) выявил вполне ожидаемую картину: наиболее высокие баллы (7 и 6) респонденты отдали показателю - ВФСК ГТО действенная программно-нормативная основа оценки физической подготовленности населения. Тем самым они подтвердили свою информированность о цели и содержательных особенностях комплекса. Вместе с тем, респонденты предпринятого исследования продемонстрировали низкий уровень популярности ВФСК ГТО (от 3 до 4 баллов) по ряду других показателей: значимость награды, т.е. знака отличия ВФСК ГТО (3 балла); ВФСК ГТО содействует вовлеченности в регулярные занятия спортом (3 балла); по 4 балла имеют четыре важных показателя, связанных с вовлечением студентов в регулярные занятия двигательной активностью и спортом, принятию ЗОЖ, укреплению физического и ментального здоровья.

Такая картина в отношении ВФСК ГТО не может не настораживать, более того это сигнал для необходимости коррекции педагогических технологий в предметной области «Физическая культура» и пересмотра парадигмы ценностного отношения к физическому и ментальному здоровью обучающихся не только в системе СПО.

Более того, во ФГОС СПО по специальностям 31.02.01 «Лечебное дело» и 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», как и во ФГОС СПО по другим специальностям поясняются требования к результатам освоения образовательной программы. Во ФГОС СПО называются обязательные для освоения выпускником колледжа общие компетенции (ОК), и в частности, ОК-8 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности» [5, 6].

Фактически в связи с реализацией требований ФГОС педагог физической культуры должен принципиально изменить подходы, педагогический инструментарий для освоения обучаемыми компетенции ОК-8. В контексте обсуждаемой проблемы нельзя не обратиться к наследию выдающихся психологов и педагогов Выготского Л.С. [1], Леонтьева А.Н. [2] и других исследователей, разрабатывавших методологию деятельностного подхода в обучении и воспитании. Одновременно в начале 1990–х гг. среди педагогических инноваций, обративших на себя особое внимание, нельзя не отметить опыт коллектива ГУС «ГЦОЛИФК», (тогда РГАФК - Российская государственная академия физической культуры). Образовательная программа по физической культуре разработанная под руководством А.П. Матвеева наряду с традиционными практическими уроками, предусматривала теоретический урок физической культуры (в классе, методическом кабинете). Помимо программы был качественно разработан учебно-методический пакет, включавший учебники и тетради для школьников, методические материалы для педагогов [4]. Реализация такой педагогической технологии предусматривала деятельностный подход, где обучаемый является субъектом жизнедеятельности.

Необходимость и важность освоения научно-методического потенциала сферы «Физическая культура» представлена и в современных учебно-методических разработках. Лишь в качестве примера следует назвать разработку «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» [3]. Однако будет ли педагог выстраивать свою деятельность в парадигме деятельностного подхода остается открытым.

Не зависимо от типа образовательного учреждения суть деятельностного подхода в педагогике остается неизменной. Обучаемый (школьник или студент колледжа) на основе рефлексии сам ставит цель, задачи, создает модель и программу своей деятельности. В данном случае модель и программу формирования своего физического Я, формирования физического здоровья, достижения должных показателей физической подготовленности, физического развития и физического здоровья.

Главными составляющими такой технологии является самоанализ личных показателей, оценка динамики успешности и достижений. В купе с показателями испытаний (тестов) по оценке физической подготовленности должны анализироваться вполне доступные студентам колледжей антропометрические показатели физического развития и физиологические показатели. Например, такие показатели как: рост (длина тела), вес (масса тела), ИМТ (индекс массы тела), окружность груди, ЖЕЛ, ЧСС и некоторые др. Одновременно важно чтобы осуществлялась письменная фиксация показателей, имелась запись, строились графики, составлялись таблицы, вёлся дневник самонаблюдений, давалась самооценка физическому и желательного ментальному здоровью.

Результаты же предпринятого исследования показали не высокий уровень самооценки физического здоровья респондентами как во ВЭТК, так и во ВБМК (рис. 1 и 2).



Рисунок 1 Распределение ответов респондентов ВЭТК на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?» %

Только треть респондентов (34%) ВЭТК оценила свое физическое здоровье как хорошее. Одновременно 15% респондентов оценивают здоровье как скорее хорошее. Здесь настораживает тот факт, что уже в студенческом возрасте не менее 51% респондентов не считают свое здоровье хорошим.

Респонденты ВБМК оценивали состояние своего здоровья исходя из пяти медицинских групп, используемых для оценки здоровья студентов (рис. 2). К I медицинской группе себя отнесли 35% респондентов (хорошее физическое развитие, редко болеющие), ко II группе 32% (имеются функциональные нарушения, но не перешедшие в хроническую форму).



Рисунок 2 Распределение ответов респондентов ВБМК на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?» %

Вместе с тем уже в студенческом возрасте более трети обучающихся колледжа имеют хронические заболевания, плохие показатели физического развития, в том числе 13% периодически нуждаются в специализированном лечении.

Исследование также предполагало выявление важности и значимости для студентов колледжей самоконтроля за состоянием физического здоровья (табл. 2). Самыми важными видами самоконтроля респонденты ВЭТК и ВБМК считают контроль за показателями физического развития и физической подготовленности (от 8 до 10 баллов). По всей видимости это объясняется тем, что респонденты в большей степени знакомы с этими видами самоконтроля и понимают доступность, надежность, информативность таких показателей. В тоже время наиболее низкие баллы (от 2 до 4) у таких видов самоконтроля как контроль за состоянием нервно-мышечной системы, объемом и интенсивностью двигательной активности, САН, болевых ощущений (в последнем случае только ВЭТК).

Картина ранжирования в оценках видов самоконтроля у респондентов ВЭТК и ВБЭК объясняется прежде всего различным уровнем знаний о здоровье человека, его составляющих, факторах разрушения, влияния и коррекции здоровья. Отсюда и очевидное различие в оценках значимости самоконтроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, болевых ощущений и др. Тем не менее, в ходе взаимодействия со всеми студентами недопустимо упускать из виду важность знаний и практическое приучение студентов к самоконтролю как во время занятий по предмету «Физическая культура», так и вне стен колледжа.

Таблица 2 - Оценка важности самоконтроля базовых показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента (ранжирование – баллы)

Виды самоконтроля	Респонденты ВЭТК (баллы от 0 до 10)		Респонденты ВБМК (баллы от 0 до 10)	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Контроль показателей физического развития	8	9	10	10
Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы	5	5	9	9
Контроль за состоянием функций внешнего дыхания	6	5	7	8
Контроль за состоянием нервно-мышечной системы	3	2	4	4
Контроль физической работоспособности	6	5	7	8
Контроль за показателями уровня физической подготовленности	7	7	8	7
Учет и анализ систематичности, объема и интенсивности двигательной активности	3	4	4	5
Контроль САН (самочувствие, аппетит, настроение)	2	3	3	3
Контроль за внешними признаками утомления	3	3	4	5
Контроль болевых ощущений	3	2	8	8

### Заключение

Результаты исследования показали очевидный разрыв связи между понимаем предназначения ВФСК ГТО и практической реализацией его возможностей как инструмента укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, ЗОЖ, спортивного стиля жизни. Вне полноценной реализации деятельностного подхода к обучающимся со стороны педагогов колледжей невозможно осмысленное, деятельное обращение к собственному физическому Я, к собственному здоровью со стороны студентов. Главная задача студента состоит в том, чтобы осмысленно принять здоровье как абсолютную жизненную ценность и самому научиться формировать собственное здоровье.

### Список литературы:



- 1) Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – Москва: АСТ, 2008. – 671 с. ISBN 978-5-17-049975-5
- 2) Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, Академия, 2004. – 304 с. ISBN 5-89357-153-3.
- 3) Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2015. – 79 с. ISBN: 978-5-09-034577-4
- 4) Матвеев, А.П. Физическая культура 10-11 классы / А.П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2021. - 319 с. ISBN: 978-5-09071626-0
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1565 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"(Зарегистрирован 20.12.2016 № 44828). - URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-43-02-15-povarskoe-i-konditerskoe-delo-1565> дата обращения 17.01.2023)  
*Режим доступа: сайт fgos.ru.*
- 6) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 526 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело"(Зарегистрирован 05.08.2022 № 69542) – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-31-02-01-lechebnoe-delo-514> (дата обращения 17.01.2023) *Режим доступа: сайт fgos.ru.*

УДК796.011.3

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ (КОНТРОЛЬ НА ОСНОВЕ  
НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА «ГТО»)**

Луценко С.Я.<sup>1</sup>, Сибирцева Н.А<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический  
университет», г. Калининград

**ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN DISTANCE  
LEARNING (CONTROL BASED ON THE REGULATION OF  
THE COMPLEX "GTO")**

Lutsenko S.Ya.<sup>1</sup>, Sibirtseva N. A<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FGBOU VO "Kaliningrad State Technical University", Kaliningrad,  
Russia

**Аннотация:** рассматривается проблема формирования здоровья и здорового стиля жизни молодежи. Предлагается один из способов оценки данной проблемы.

**Ключевые слова:** здоровый стиль жизни, контрольные нормативы

**Abstract:** the problem of formation of health and healthy lifestyle of young people is considered. One of the ways of evaluating this problem is proposed.

**Key words:** healthy lifestyle, control norms

Что мы понимаем под словосочетанием «стиль жизни»? По сути – это деятельность, направленная на достижение человеком индивидуальных ценностей. На формирование таких ценностей у человека оказывают влияние такие факторы, как: природная среда, социально-экономические условия, пол, возраст, образование, уровень интеллектуального и физического развития и другие. Фундамент стиля жизни закладывается в школьном и студенческом возрасте.

По данным различных научных исследований и отчетов Министерства образования России более 95% выпускников школ имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения в вузах тенденция снижения здоровья сохраняется у большинства студентов. В этой связи необходимо отметить, что главная причина ухудшения здоровья молодежи связана с изменением системы общественных и личных ценностей. Важнейшей задачей становится поиск средств и технологий, которые бы способствовали улучшению здоровья молодежи, как необходимого условия обеспечения стабильного общественного развития.

Таким образом, проблема формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи превращается в одну из актуальнейших социальных и научных проблем. Решение проблемы улучшения состояния здоровья молодежи, связывают с внедрением здоровьесберегающих технологий. Важнейшая роль в этом принадлежит образовательным учреждениям, где наиболее эффективно может решаться проблема формирования здоровья и здорового стиля жизни молодежи.

Острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом (COVID-19), изменила привычный образ жизни и привела к дистанционной форме обучения в ВУЗах. В результате резко снизился уровень двигательной активности у студентов, так как практически все время они стали проводить дома. Пандемия COVID-19 приводящая к снижению двигательной активности с одной стороны, но позволяет оценить потребность студентов в здоровом стиле (образе) жизни, с другой стороны.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) так же направлено на решение проблемы формирования здорового стиля жизни способствует улучшению физической подготовки и в целом развитию массового спорта. Мы решили использовать нормативы ГТО для изучения проблемы формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи. В частности, на примере контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» у девушек. Если у девушек сформирована потребность в здоровые стили жизни, то результаты контрольного норматива после дистанционного обучения не должны ухудшиться.

Цель исследования: изучение результатов контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» у девушек, как один из показателей сформированности здорового стиля жизни.

Объект исследования: девушки, обучающиеся на 1-3 курсов ФГБОУ ВО «КГТУ»

Предмет исследования: результаты контрольных нормативов «Поднимание туловища из положения лежа».

Как видно из рис.1 контрольный норматив выполняется из исходного положения – лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество повторений туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Подъем туловища выполняется на выдохе, возврат в исходное положение - на вдохе. Следует отметить, что упражнения надо выполнять с округленной поясницей, так как при сохранении прямого положения отмечается увеличение поясничного изгиба (ввиду интенсивного сокращения прямых и косых мышц живота), что приводит к чрезмерному давлению на заднюю часть межпозвоночных суставов поясничного отдела позвоночника.

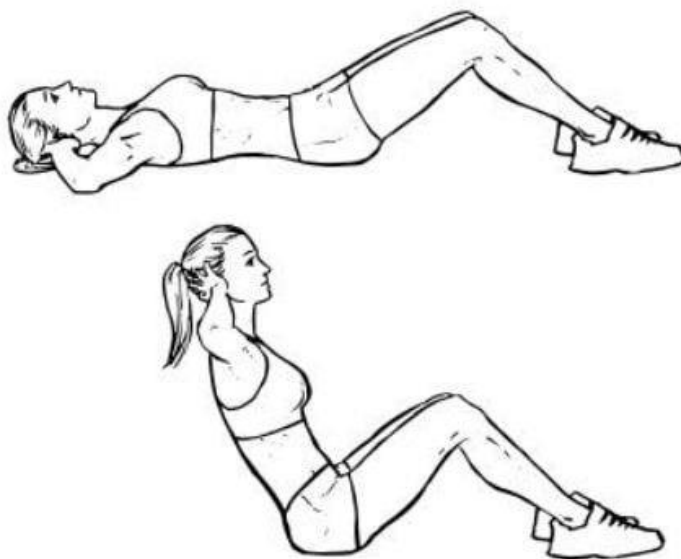


Рис. 1. Контрольный норматив «Поднимание туловища из положения лежа»

Анализ результатов исследования. Исследование проводилось до и после дистанционного обучения. Результаты контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» до начала дистанционного обучения представлены в таблице 1. В исследование приняли участие 147 девушек, обучающихся на 1-3 курсах ФГБОУ ВО «КГТУ».

Средний результат выполнения норматива на 1 курсе – 41,4 раза, на 2 курсе – 37,4 раза, на 3 курсе – 44,2 раза. Девушки с 3-го курса показали лучший результат, но среднее квадратичное отклонение от среднего составляет 5,16, что свидетельствует о неоднородности результатов. На ряду с девушками, показавшими хорошие результаты, есть девушки, которые явно не укладываются в норматив. Среднее квадратичное отклонение от среднего на 1 и 2 курсах составляет 2,3, что говорит о большей однородности результатов и примерно одинаковом уровне подготовленности девушек в этом упражнении.

Таблица 1- Количественная характеристика испытуемых и результаты теста до дистанционного обучения

Курс	Количество студенток	M±m
I	71	41,4 ± 2,30
II	52	37,4 ± 2,38
III	24	44,2 ± 5,16

Результаты выполнения норматива после окончания дистанционного обучения представлены в таблице 2. В исследовании приняли участие 114 девушек 1-3 курсов.

Средний результат выполнения норматива на 1 курсе – 46,6 раза, на 2 курсе – 41,4 раза, на 3 курсе – 46,7 раза. Девушки 1-го и 3-го курсов показали одинаковый результат при выполнении норматива и среднее квадратичное отклонение от среднего у них примерно одинаковое 2,12 (1 курс) и 2,34 (3 курс), что свидетельствует о том, что практически все справились с выполнением контрольного норматива. На 2-ом курсе, не смотря на хороший средний результат, среднее квадратичное отклонение от среднего (5,05) свидетельствует о том, что далеко не все девушки 2-го курса справились с выполнением контрольного норматива.

Таблица 2 - Количественная характеристика испытуемых и результаты теста после дистанционного обучения

Курс	Количество студенток	M±m
I	65	46,6 ± 2,12
II	13	41,4 ± 5,05
III	36	46,7 ± 2,34

Проводя сравнительный анализ результатов выполнения контрольного норматива до и после дистанционного обучения, можно сделать следующие выводы.

Дистанционное обучение в целом не оказало отрицательного воздействия на физическую подготовленность девушек 1-3 курсов, так как средние показатели выполнения норматива выросли на всех трех курсах.

Особенно заметный рост произошел у девушек 1-го курса с 41,4 до 46,6 раз, при незначительном улучшении среднеквадратичного отклонения с 2,30 до 2,12.

На 2-ом курсе хотя и произошел рост результата с 37,4 до 41,4 раз, но среднеквадратичное отклонение ухудшилось с 2,38 до 5,05, это означает, что далеко не все девушки успешно сдали норматив.

На 3-ем курсе рост результата не столь значителен как на 1 и 2 курсах с 44,2 до 46,7, но значительно улучшилось среднеквадратичное отклонение с 5,16 до 2,34, это означает, что практически все девушки укладываются в норматив.

Для более детального анализа, результаты выполнения контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» мы распределили по требованиям к значкам ГТО. Результаты представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3- Данные о количестве студенток, выполнивших норматив на золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО до дистанционного обучения.

Курс	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
I	35 (49%)	18 (25%)	4 (6%)
II	11 (21%)	21 (40%)	3 (6%)
III	16 (67%)	5 (21%)	1 (4%)

Таблица 4- Данные о количестве студенток, выполнивших норматив на золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО после дистанционного обучения.

Курс	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
I	34 (52%)	20 (31%)	9 (14%)
II	8 (61%)	3 (23%)	1 (8%)
III	17 (47%)	11 (31%)	6 (17%)

Из таблиц видно, что до дистанционного обучения на 1-ом курсе только 80% девушек успешно выполнили норматив, после дистанционного обучения уже 97%, на 2-ом курсе до 67%, после 92%, на 3-ем до 92%, после 95%. На всех курсах мы наблюдаем рост результатов выполнения контрольного норматива. Следовательно, можно сделать вывод о том, что девушки достаточно ответственно отнеслись к дистанционной форме обучения. Значит у большинства девушек есть потребность в здоровые стили жизни. Это, конечно, косвенно характеризует степень сформированности

здорового стиля жизни у девушек 1-3 курсов, но все же может служить одним из критериев оценки эффективности решения проблемы формирования здоровья и здорового стиля жизни у молодежи.

УДК: 796.011.3

МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН К  
СДАЧЕ НОРМ ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Кузнецова З.М., Селева В. А.

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической  
культуры и спорта» г. Чайковский, Россия

MODULAR TECHNOLOGY FOR PREPARING WOMEN TO PASS  
THE RWD STANDARDS BY MEANS OF FITNESS

Kuznetsova Z.M., Seleva V. A.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports.

Tchaikovsky, Russia

Аннотация. Заинтересованность государства к привлечению населения к здоровому образу жизни формирует запрос для создания и апробирования программ подготовки к сдачам норм ГТО различных групп населения. Наиболее актуально привлечение женщин к занятиям физической активностью, поскольку это непосредственно влияет на физическое и психическое состояние женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, ГТО, фитнес.

Annotation. The state's interest in attracting the population to a healthy lifestyle forms a request for the creation and testing of programs for preparing for the delivery of RWD standards for various groups of the population. The most relevant is the involvement of women in physical activity, since it directly affects the physical and mental state of the first mature age women

Keywords: women of the first mature age, RWD, fitness.

### Введение

Благосостояние нации, во многом, зависит от здоровья женщин, сохранение которого является задачей национальной важности. Современные исследователи отмечают неуклонное снижение состояния здоровья женщин первого зрелого возраста. Повсеместное регулярное внедрение средств фитнеса в повседневную жизнь женщин может улучшить подобную тенденцию. Большой популярностью среди женщин 40-49 лет пользуются фитнес технологии с мягким воздействием, в частности, различные направления йоги, пилатеса, стретчинга [1,2,3].

Сейчас в нашей стране, для сравнения, системно занимаются физкультурой только около 22,5 % жителей, и как отмечают многие авторы, только треть из них женщины.

В связи с этим своевременным является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленного на приобщение

людей разных возрастных категорий к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков в этой области, проведение мониторинга физической подготовленности и уже с 2017 года результаты испытаний будут оцениваться и фиксироваться в общей базе данных.

Цель исследования – улучшение двигательных качеств женщин первого зрелого возраста средствами фитнеса и подготовка их к сдаче норм ГТО.

#### Организация и методы исследования

В педагогическом эксперименте участвовало 29 женщин в возрасте 40-49 лет. Эксперимент проходил на базе МБУК «Дворец культуры» г. Чайковский. В ходе эксперимента женщины были разделены на 2 группы контрольную, которая занималась оздоровительной физической культурой и экспериментальную, которая занималась по разработанной модульной технологии. Каждая группа занимается 3 раза в неделю по 50-55 минут.

Модульная технология состоит из блоков, которые соответствуют двигательным качествам (сила, быстрота, гибкость, выносливость). Например, для развития гибкости включены упражнения мягкого воздействия по типу йоги; для развития силы упражнения из пилатеса. Все управления выполняются по принципу 40 сек - работа, 20 сек – отдых, после 8 упражнений перерыв 90 сек. В 20 сек отдыха, мы включили психомоторные игры, т.е. пока отдыхают большие группы мышц, мы формируем новые нейронные связи для мелкой моторики, а, следовательно, увеличиваем быстроту двигательной реакции и развиваем ясность мышления.

Для составления комплексов психомоторных игр нами были изучены работы Белячковой И. М., Филатовой М. Г. и др. Один комплекс состоит из 4 упражнений для развития межполушарных связей: Колечко, Лезгинка, Ухонос, Перекрёстные шаги. Продолжительность каждого упражнения 5 сек. За время занятия комплекс повторяется 32 раза.

Для оценки эффективности занятий были выбраны показатели уровня здоровья (по В.И. Белову, 2000), физической и функциональной подготовленности женщин 40-49 лет.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Изменение показателей уровня здоровья. За время проведения эксперимента у женщин экспериментальной группы (ЭГ) показатели частоты сердечных сокращений в покое и артериальное давление снизились с  $65,3 \pm 6,8$  до  $57,9 \pm 4,4$  уд/мин ( $p < 0,05$ ) и с  $124/86 \pm 4,6$  до  $122/82 \pm 4,1$  мм рт.ст. ( $p < 0,05$ ) соответственно, при измерении артериального давления в контрольной группе (КГ) изменения не значительные. Улучшилась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненной емкости легких с  $41,8 \pm 3,5$  до  $47,0 \pm 4,5$  мл/кг ( $p < 0,05$ ), оценка жизненной емкости легких в контрольной группе показала незначительные изменения.



Из исследуемых качеств в экспериментальной группе, в первую очередь, увеличилась гибкость (50,9%) и сила (30,1%); незначительно – выносливость (4,1%) и взрывная сила (1,9%).

Установлено, что у участниц контрольной группы (КГ) за период педагогического эксперимента уровень здоровья повысился с  $3,34 \pm 1,7$  до  $3,36 \pm 2,1$  балла. Достоверные изменения выявлены в показателях гибкости (наклон туловища вперед с прямыми ногами до касания пальцами рук точки ниже уровня опоры). Необходимо отметить положительную динамику показателей выносливости, силы и скоростно-силовых качеств, однако данные результаты недостоверны.

В ходе проведения опроса в экспериментальной группе испытуемыми было отмечено снижение числа простудных заболеваний по сравнению с аналогичным периодом с  $3,2 \pm 1,2$  до  $1,9 \pm 1,1$  заболеваний в год ( $p < 0,05$ ). Также отмечено снижение употребления алкоголя испытуемыми, а вот количество курящих женщин осталось на прежнем уровне. На фоне общей динамики увеличилось число женщин, применяющих закаливающие процедуры. Положительные улучшения свидетельствуют о положительном влиянии занятий йогой на уровень здоровья занимающихся.

Однако следует отметить, что у женщин за 8-месячный цикл занятий по экспериментальной методике существенных изменений в течение хронических заболеваний не зафиксировано.

Уровень физической подготовленности. За период педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности испытуемых ЭГ. В частности, улучшились показатели в следующих тестах: заведение рук за спину (58,9%), наклон вперед (46,7%), отведение рук назад с гимнастической палкой (23,1%), поворот туловища (9,5%), управление «Мост» (8,7%), круговое движение палкой назад в поперечной плоскости (4,9%), отведение руки (5,6%), отведение ноги в сторону (4,2%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (36,7%) ( $p < 0,05$ ).

В то же время отмечается тенденция к улучшению показателей общей и силовой выносливости, однако данные результаты недостоверны.

Анализ динамики физической подготовленности показал, у женщин КГ наблюдается улучшение результатов в течение всего педагогического эксперимента. В частности, достоверные изменения выявлены в показателях общей и силовой выносливости на 6,3 и 8,5 % соответственно, в наклоне вперед из положения сидя – на 47,4% ( $p < 0,05$ ), наблюдалась также положительная динамика физических качеств, гибкости и силы.

Уровень функциональной подготовленности. Полученные данные свидетельствуют, что у женщин ЭГ за время эксперимента контрольная пауза задержки дыхания на выдохе и вдохе увеличивалась с  $16,8 \pm 2,9$  до  $19,5 \pm 2,9$  с и с  $22,5 \pm 3,5$  до  $25,9 \pm 3,5$  с соответственно ( $p < 0,05$ ); увеличился показатель функциональной пробы с  $7,7 \pm 3,3$  до  $9,9 \pm 2,9$  с ( $p < 0,05$ ); снизилась частота дыхания с  $17,6 \pm 3,1$  до  $14,2 \pm 3,1$  раз/мин ( $p < 0,05$ ),



частота сердечных сокращений – с  $64,3 \pm 6,8$  до  $55,6 \pm 4,7$  уд.мин ( $p < 0,05$ ) и артериальное давление – с  $125/88 \pm 7,5$  до  $122/83 \pm 4,1$  мм рт.ст. ( $p < 0,05$ ). В то же время отмечается тенденция к улучшению работы сердечно-сосудистой системы. У женщин КГ улучшение функциональных показателей недостоверно.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента выявили эффективность разработанной модульной технологии, что подтверждается повышением показателей уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности, снижением количества простудных заболеваний, а также улучшением настроения и самочувствия женщин 40-49 лет.

#### Список литературы:

1. Акулова А.И. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на здоровье женщин среднего возраста / А.И. Акулова, П.Ю. Королев // в сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 341-348.

2. Галанова С.С. Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени / С.С. Галанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Набережные Челны, Том 16 №3 2021. С. 73-79

3. Игнатенко Р.В. Обоснование использования элементов йоги в профилактико-оздоровительной программе для женщин пожилого возраста / Р.В. Игнатенко, В.Г. Калоерова // В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. Сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. С. 398-403.

4. Прыгунова М.А. Особенности методики оздоровительной гимнастики для женщин пожилого возраста с использованием элементов йоги / М.А. Прыгунова, З.А. Гасанова-Матвеева // В сборнике: Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под редакцией А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж, 2021. С. 397-400.

УДК 796

#### АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ЕГО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Мельников А.И., Служителев А.В., Тощева А.А.

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т

Трубилина, Россия, г. Краснодар

THE RELEVANCE OF THE GTO AND THE PROBLEMS OF ITS  
IMPLEMENTATION IN THE EDUCATIONAL SYSTEM

Melnikov A.I., Sluzhitelev A.V., Toshcheva A.A  
Kuban State Agrarian University named after I.T Trubilin, Russia,  
Krasnodar

Аннотация: Всесоюзный совет физической культуры разработал проект комплексной системы ГТО, который был представлен в партийные организации и общественное обсуждение. В 1931 году в СССР был принят первый комплекс ГТО, который стал основополагающей системой физического воспитания населения во всей стране. Цель комплекса была сформулирована так: «достижение максимального уровня физического и мобилизационного потенциала советского общества, прежде всего молодого поколения».

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, проблемы, образование, здоровье

Annotation: The All-Union Council of Physical Culture developed a draft of an integrated GTO system, which was submitted to party organizations and public discussion. In 1931, the first GTO complex was adopted in the USSR, which became the fundamental system of physical education throughout the country. The purpose of the complex was formulated as follows: "achieving the maximum level of the physical and mobilization potential of Soviet society, especially the younger generation."

Key words: GTO, physical culture, problems, education, health

### Введение

В современных реалиях, люди все больше и больше времени уделяют здоровому образу жизни. Не только посещают тренажерные залы, но и занимаются спортом дома, в университетах, школах, спортивных комплексах. Появилось множество коучей и марафонов, посвященных физической культуре. Обратимся конкретно к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) – физическое воспитание населения всей страны. На сегодняшний день мы погружены в смартфоны, компьютеры, различные гаджеты, в связи с этим ухудшается здоровье, появляется лишний вес, поэтому данное направление как никогда необходимо, с точностью можно заявить, что оно актуально. Стоит отметить, что комплекс ГТО можно сдать ученикам всех классов, а также взрослым. Каждое учебное заведение, в котором проводят эти соревнования, индивидуально разрабатывает план. Рассмотрим слабые и сильные стороны данной системы в России. Изучим трудности, с которыми приходится столкнуться при внедрении ГТО в систему образования.

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение литературных и интернет-источников.

Обратимся к предпосылкам и истории возникновения ГТО. После победы Великого Октября страна начинала укрепляться, набирала мощь на политической арене, а увлеченность советских людей, их стремление к переменам стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре,

науке, спорте. Преимущественными задачами СССР становятся: рост приобщенности населения к физической культуре и военным навыкам, данную сферу контролируют высшие должностные лица государства. В связи с этим, уже с апреля 1918 года был принят декрет, который звучал так: «Об обязательном обучении военному искусству», женщины и мужчины, достигшие 18 лет и не превышающие 40, были обязаны приобрести умения в военном деле по месту работы. Следом с 1920 в Москве при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА), а затем и в других учебных заведениях СССР формируется военно-научное общество (ВНО). Председателем ВНО назначается М. Фрунзе, народный комиссариат по военным и морским делам. Далее с 1923 по конец 1924 года начинает свое существование Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ). Все эти организации можно сказать преследовали одну цель: внедрить в сознание граждан Союза соображение о том, что современные войны ведутся всей страной в целом, а не одной лишь армией и для достижения успеха необходимо приложить силы всего населения. С такими словами выступил Фрунзе Михаил Васильевич весной 1925 года на первом Всесоюзном совещании ВНО.

Оценивая статистику реализации ВФСК ГТО в образовательных учреждениях за 2021-2022 год, первое место рейтинга вновь заняла Воронежская область, улучшив свои показатели по всем критериям, сместив некогда лидирующую Белгородскую область на второе место, бронзовая позиция осталась без изменений - Костромская область, но тем не менее, нельзя сказать, что в полной мере народ вовлечен в процесс выполнения нормативов комплекса ГТО. Исходя из этого можно выделить основные препятствия на встающие на пути людей к занятию физической культурой.

Одной из самых значимых проблем является недостаточная мотивация учащихся к выполнению норм, в связи с отсутствием необходимости применять физические нагрузки. Данному вопросу уделяется должное внимание на конференциях и заседаниях, посвященных комплексу ГТО.

Вторым, немаловажным препятствием значителен - неудовлетворительное оснащение условия для занятий физической подготовкой граждан, а также при выполнении, сдачи нормативов ГТО. Причинами данных трудностей может послужить: материально-техническое обеспечение, нехватка кадров, методическое и финансовое обеспечение. Каждую из этих проблем стоит рассматривать отдельно и более детально.

Третью проблему можно в целом обозначить как организационно-управленческую. Данный вопрос связан с организацией взаимодействия лиц, привлеченных к процессу внедрения комплекса ГТО. Несомненно, успешное внедрение и работа комплекса ГТО во многом зависит от результативного взаимодействия всех заинтересованных субъектов этого процесса. Данное взаимодействие позволяет в ходе практического внедрения комплекса ГТО решать вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов работы на

разных уровнях власти - федеральном, региональном, местном, межведомственного взаимодействия.

### Вывод

На современном этапе развития страны ГТО необходимо, следовательно, задача государства обеспечить условия для развития детского, студенческого и массового спорта в целом. На основе данных официального сайта «Готов к труду и обороне» удалось отследить рейтинг сдачи норм, всего же за 8 лет к возрожденному Президентом России В.В. Путиным комплексу ГТО присоединились более 16,7 млн граждан. Из них свыше 10 миллионов человек приступили к выполнению нормативов комплекса в 2 655 центрах тестирования. Нашей стране еще есть куда стремиться, чтобы увеличить показатели, необходимо решить ряд проблем, которые не позволяют народу приобщиться к сдаче нормативов. По моему мнению, комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи в будущем, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки.

### Список литературы:

1. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433.

2. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 129-132.

3. «Физическая культура. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов», авторы; Столяр, Логинов, Михальченко, Стадник, Витько, Внукова, Кондраков

4. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 364-365

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ  
КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Пугачева А.Ф.<sup>1,2</sup> Румянцева Э.Р.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чурапчинский государственный институт физической культуры и  
спорта Чурапча, Россия

<sup>2</sup>Поволжский государственный университет физической культуры  
спорта и туризма, Казань, Россия

THE STUDY OF THE ATTITUDE OF GRADUATING STUDENTS  
AND THEIR PARENTS TO THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS  
OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX  
"READY FOR WORK AND DEFENSE"

Pugacheva A.F.<sup>1,2</sup> Rumyantseva E.R.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports  
Churapcha, Russia

<sup>2</sup>Povolzhsky State University of Physical Culture Sports and Tourism,  
Kazan, Russia

Аннотация. Отношение обучающихся к физической культуре и спорту, в частности, к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО – одна из актуальных социально-педагогических проблем нашего времени. Это значимая задача, которая требует необходимой реализации для каждой личности и необходимая для всего общества.

В статье представлены результаты социологического исследования отношения обучающихся выпускных классов и их родителей, к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: ВФСК ГТО, выпускники, Республика Саха (Якутия), учащиеся школ, физическая культура и спорт.

Annotation. The attitude of students to physical culture and sports, in particular, to the fulfillment of the standards (tests) of the ready for labor and defense (RLD) complex is one of the urgent social and pedagogical problems of our time. This is a significant task that requires the necessary implementation for each individual and necessary for the whole society.

The article presents the results of a sociological study of the attitude of graduate students and their parents to the implementation of the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense".

Key words: the ready for labor and defense (RLD) complex, graduates, the Republic of Sakha (Yakutia), school students, physical culture and sports.

В Республике Саха (Якутия) остро стал вопрос о модернизации организации физического воспитания в общеобразовательных школах. Возрождение современного комплекса «Готов к труду и обороне» выявило слабый уровень физической подготовленности обучающихся. Проблема

содействия совершенствования физической подготовленности обучающихся, в частности учащихся выпускных классов является актуальной в настоящее время.

Важную роль положительной и активной позиции учащегося к систематическим занятиям физической культурой и спортом составляет не только собственное отношение ученика, но и отношение их родителей к занятиям и роли физической культуры и спорта в семье. К тому же объём двигательной активности учащихся вне учебного процесса, создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом является основным фактором к привлечению и привития интересов учащихся.

С целью разработки системного направления работы по повышению привлечения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» и определения комплекса мероприятий для внедрения в учебно-воспитательный процесс было проведено социологическое исследование по мотивационному отношению обучающихся выпускных классов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Дополнительно были составлены вопросы для родителей, которые были вовлечены в исследование.

Социологическое исследование было проведено на платформе «Google Форма» среди учащихся 10-11 классов сельских школ муниципальных районов Республики Саха (Якутия) (300 чел.), родители исследуемых групп (КГ/ЭГ 80 чел.) в период с 1 ноября по 10 ноября 2021 г.

Вопросы, составленные для учащихся общеобразовательных школ, были для выявления мотивационного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом и их отношения к выполнению нормативов комплекса ГТО. Вопросы были составлены с готовыми предполагаемыми ответами.

По итогам проведения социологического исследования можно сделать следующие выводы:

1) Из 300 опрошенных выпускников были зарегистрированы на сайте [gto.ru](http://gto.ru) только 78% учащихся. Из них почувствовали в выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО 89% учащихся.

2) Подавляющее большинство 48% приняли участие в выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО с целью получения дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ. 15% участников, чтобы проверить уровень своей физической подготовленности. На вопрос «Нужен ли Вам знак отличия ГТО» 63% ответили - нет. Большинство респондентов, ответивших «ДА» признались, что знак отличия ГТО им нужен для получения дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ - 33%, 27% нуждались в значке ГТО, чтобы не отстать от своих сверстников, 19% ответили, что знак отличия им нужен для себя, остальные 21% ответили «похвастаться друзьям».

3) Ряд вопросов анкеты выявил, что большинство учащихся не готовятся к сдаче нормативов ГТО – 74%. Ряд учащихся (26%), которые выбрали вариант, «ДА», ответили, что готовятся во время урока физической

культуры (64%), 20% ответили, что готовятся самостоятельно. Остальные 12% школьников ответили, что ходят на дополнительные спортивные секции, 8% ответили, что готовятся вместе с друзьями, одноклассниками в спортивных залах, стадионах, площадках.

4) На вопрос «достаточно ли информации дается Вам в школе по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?» большинство выпускников ответили «НЕТ» (79%). По вопросу информирования по мероприятиям касавшему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ответы учащихся показали следующий результат:

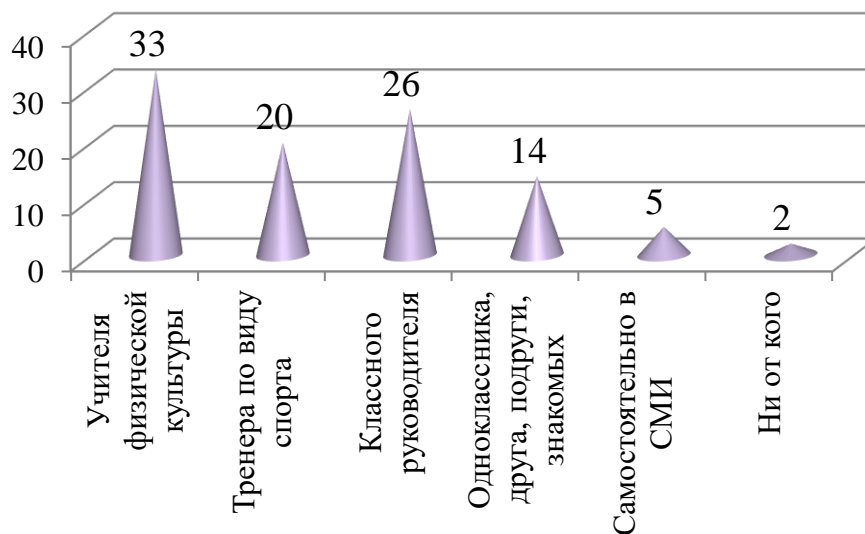


Рисунок 1 - ответы школьников по вопросу информирования по мероприятиям касавшему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в % соотношении

5) На вопросы касавшие урока физической культуры 57% учащихся ответили, что им нравится посещать уроки физической культуры. Наибольший интерес обучающихся на уроках физической культуры выпал на игры с мячом и подвижные игры. Половина обучающихся признались, что на уроках физической культуры им нравится играть в подвижные и спортивные игры (43%), 14% ответили, что им нравится раздел легкой атлетики, 20% ответили, что им нравится основная часть урока (обучение двигательным действиям), были и те, кто ответил, что им не нравится урок физической культуры (23%).

6) По поводу проведения спортивных мероприятий в школе, по ответам респондентов было выявлено, что в среднем в общеобразовательных школах за учебный год проводятся от 2 до 5 спортивных мероприятий. Такой ответ дали 89% учащихся. На счет отношения респондентов к увеличению количества спортивных мероприятий в школе, нами были получены следующие ответы:

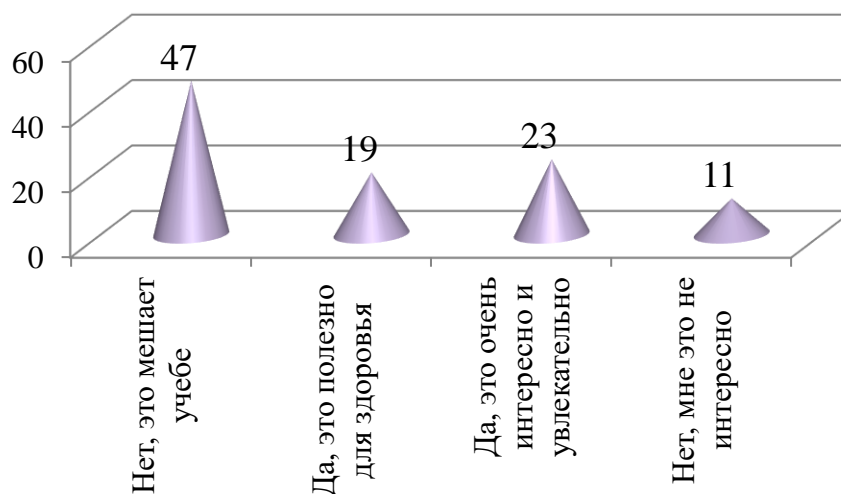


Рисунок 2 - ответы респондентов по увеличению количества спортивных мероприятий в школе в % соотношении

7) По итогам опроса было выявлено, что большинство школьников занимаются легкой атлетикой (38%), национальными видами спорта (23%) и единоборствами (29%). В рамках социологического исследования так же было выявлено чего именно не хватает для занятия тем или иным видом спорта школьникам. Ответы представлены на рисунке 3.

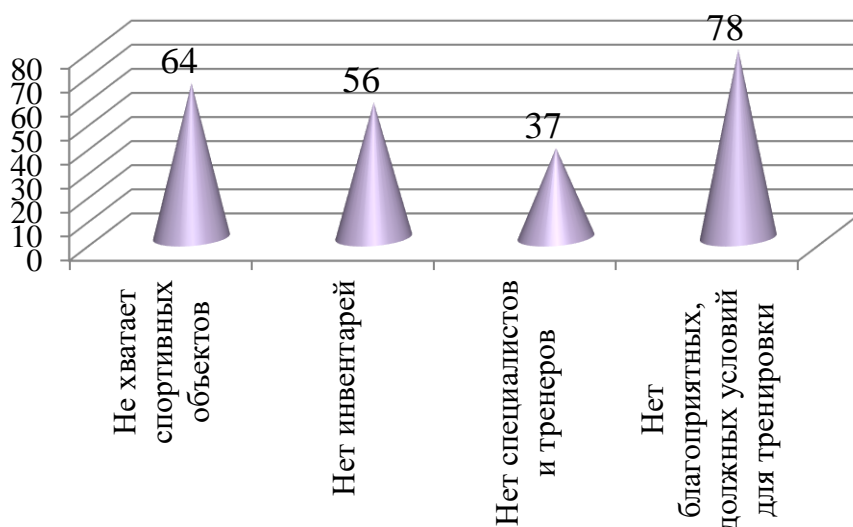


Рисунок 3 - оценка респондентами условий для занятия физической культурой и спортом в школе %

Огромную роль в формировании благоприятного отношения к физической культуре и спорту играют родители. Родители должны обеспечивать духовное и физическое развитие ребенка и, конечно же, обеспечить ребенка в материальном плане. С целью выявления об общем представлении родителями комплекса ГТО и о роли физической культуры и спорта в их семье в число респондентов нашего социологического опроса вошли и родители учащихся выпускных классов.

Из числа опрошенных 33% были зарегистрированы на сайте gto.ru. 27% их них участвовали в выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО. К



сожалению, большинство родителей не обладали подробной информацией по комплексу ГТО. Большинство из них не знали, в какую ступень ГТО они сами относятся 64%, и не знали какие нормативы ГТО они должны выполнить 73%. 46% родителей признались, что узнали о сдаче нормативов ГТО от своих детей, 29% от коллег и друзей, 25% из средств массовой информации.

По вопросу отношения родителей их детьми выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО 58% ответили положительно, остальные респонденты ответили, что нейтрально. Отрицательных ответов респонденты не дали.

По вопросам подготовки к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО детьми, по мнению родителей, было выявлено, что им детям не потребуется времени для подготовки, так как они в хорошей физической форме 47%, от 2 недель до месяца считают 19% респондентов, 34% затруднились дать ответ.

По вопросу организации условий для занятий спортом в семье, у большинства респондентов (72%) имеются дома спортивные инвентари. А на вопрос «влияют ли отрицательно занятия спортом на успеваемость учащихся?» большинство ответили - «Да» (66%).

По вопросу формирования физического воспитания в семье, к сожалению, большинство родителей считают, что занятия физическим здоровьем и физическим воспитанием, это ответственность образовательных учреждений. Однако именно с семьи начинается физическое воспитание.

Установка спортивной стенки, покупка спортивных инвентарей дома подталкивает к организациям домашних спортивных занятий. Как для детей, так и для родителей очень важны совместные занятия физической культурой и спортом, это ведет к оздоровлению, формированию физического и нравственного воспитания. Родители своим примером могут показывать ребенку пример, как активная и спортивная жизнь благотворно влияет на их состояние. Выполнение нормативов (тестов) комплекса ГТО всей семьей благоприятно повлияло бы на отношение детей и родителей к своему здоровью, физическому развитию и подготовленности.

Результаты исследования как предполагалось, позволят оптимизировать средства физического воспитания, совершенствовать методы и формы организации занятий физической культурой и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Отношение обучающихся к физической культуре и спорту, в частности, к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО – одна из актуальных социально-педагогических проблем нашего времени. Это значимая задача, которая требует необходимой реализации для каждой личности и необходимая для всего общества.

Несмотря на то, что имеются множество публикаций и исследований по вопросу необходимости усовершенствования физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, приведенная проблема все еще стоит остро во всех образовательных учреждениях нашей страны.

По итогам социологического исследования потребности, определяющие интерес к занятиям физической культурой и спортом, можно разделить на субъективные и объективные факторы.

Формирование у учащихся сознательности и об общественной значимости занятий, удовлетворение этими занятиями, соответствие личностным интересам, духовное обогащение, развитие познавательных способностей в процессе занятий физической культурой и спортом являются субъективным факторам.

Оснащенность спортивными объектами, состояние материальной технической базы, содержание занятий, соответствие предъявляемых требований учебной программы уровню обучающихся, систематичность проведения занятий, состояние здоровья обучающихся относятся к объективным факторам.

Непосредственная ответственность по формировании интересов, побуждению мотивов, которые в последствии превращаются в потребность в двигательной активности, занятиями физическими упражнениями относятся к образовательным учреждениям. Организация должных занятий по физической культуре, массовых спортивно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятия являются эффективным средством по данному направлению.

Созданий условий для укрепления здоровья, активного отдыха, выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, побуждение к достижениям высоких спортивных результатов – являются основными мотивами, которые должны формироваться в деятельность обучающихся.

Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости разработки педагогических приемов, обеспечивающих перестроение мотивационной сферы обучающихся, а также повышения мотивационно-ценностного отношения обучающихся к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Организация необходимых условий и мест тестирования в общеобразовательных организациях республики повысит количество систематически занимающихся физической культурой и спортом и создаст условия приема нормативов ГТО в труднодоступных районах республики.

Присутствует необходимость модернизации существующего физического воспитания в школах. Однако повышения уровня физической подготовленности обучающихся посредством увеличения числа уроков физической культуры включения в вариативную часть – подготовку к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО требуют специальной научной разработки.

#### Список литературы

1. Гуляева, С.С. Результаты внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Саха (Якутия) / С.С. Гуляева, А.Ф. Сыроватская // Вестник Нижневартовского государственного университета. - 2018. - №2. – С. 81-88.

2. Федосеев, А.М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2015. - №3. – С. 219-221.

3. Пугачева, А.Ф. Интеграция национальных видов спорта Якутии в систему комплекса ГТО/ А.Ф. Пугачева, И.Г. Максименко// В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань – 2020., - С. 553-555.

4. Пугачева, А.Ф. Анализ выполнения студентами нормативов вфск «Готов к труду и обороне» / А.Ф. Пугачева, Э.Р. Румянцева // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань - 2020. - С. 689-691.

**СЕКЦИЯ 11.**  
**СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**(Памяти Е.Б. Сологуб)**

УДК 796.011.1

ОБ ОПЫТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ ИНВАЛИДОВ, В НГУ ИМ.  
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Евсеева О.Э., Евсеев С.П., Грачиков А.А.

<sup>1</sup> Национальный государственный Университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург

ON THE EXPERIENCE OF USING MODERN HEALTH-SAVING  
TECHNOLOGIES AT THE NSU. P.F. LESGIFT, ST. PETERSBURG IN THE  
EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS WITH LIMITED HEALTH,  
INCLUDING DISABILITIES

Evseeva O.E., Evseev S.P., Grachikov A.A.

<sup>1</sup>Lesgaf National State University of Physical Education, Sport and Health,  
Russia, St. Petersburg

**Аннотация:** В статье рассматривается применение здоровьесберегающих технологий, в рамках инклюзивного образования в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». На основе систематизации и анализа, полученного многолетнего практического опыта, были сформулированы предложения по организации педагогического процесса в учреждениях высшего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, социальная интеграция, инклюзивное образование, инвалиды.

**Abstract:** The article discusses the use of health-saving technologies within the framework of inclusive education at the Lesgaf National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg. Based on the systematization and analysis of the long-term practical experience gained, proposals were formulated for organizing the pedagogical process in higher education institutions for students with limited health, including disabilities.

**Keywords:** health-saving technologies, physical activity, social integration, inclusive education, disabled people.

Введение

На сегодняшний день здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс эффективных мер, способных изменить жизнь лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в лучшую сторону. Таким образом, открываются возможности к получению образования, трудоустройству и социальной интеграции.

Необходимо отметить, что здоровьесберегающие технологии для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, стали неотъемлемой частью педагогического процесса. От корректной организации обучения зависит формирование профессиональных компетенций обучающихся, что в свою очередь ведет к социальной интеграции личности [1].

Отмечено позитивное влияние на сохранение, поддержание и улучшение показателей здоровья студентов при использовании таких технологий.

#### Организация и методы исследования

Нами был проведен анализ и систематизация опыта работы образовательных организаций высшего образования города Санкт-Петербург по организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), включая инвалидов, в инклюзивном (включенном) образовании. На основе анализа данных, используя метод прогнозирования, нами были сформированы предложения по использованию современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, а также предложения по разработке адаптированных рабочих программ дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ, включая инвалидов и фонда оценочных средств дисциплины, используя относительные показатели уровня физической подготовленности, функционального состояния и физического развития индивидуума, предложенные и обоснованные С.П. Евсеевым и сотрудниками Института АФК, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурга для комплекса ВФСК ГТО для инвалидов.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

С 1991 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург накоплен уникальный опыт совместного обучения студентов с нарушениями слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата со студентами, не имеющими таких нарушений. На основе ретроспективного анализа многолетней педагогической практики разработаны предложения по использованию современных здоровьесберегающих технологий и фонда оценочных средств в образовательном процессе.

При организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в образовательных организациях высшего образования (далее – ООВО) необходимо разрабатывать адаптированные основные профессиональные образовательные программы высшего образования (далее - АОПОП ВО) с учетом направления подготовки и нозологических особенностей обучающихся. Профессорско-

преподавательский состав НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург разработал примерные АОПОП ВО для реестра примерных основных общеобразовательных программ <https://fgosreestr.ru/oop>.

Например, для должного формирования универсальной компетенции (УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) при разработке адаптированных рабочих программ дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ, включая инвалидов, предлагаем отдельно разработать модули по адаптивной физической культуре (АФК) для каждой нозологической группы.

В дисциплину (модуль) по Физической культуре и спорту в объеме 2 з.е. / 72 акад. часа рекомендуем включать следующие теоретические разделы:

1. Физическая культура, как вид культуры.
2. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта.
3. Общая характеристика адаптивной физической культуры. Цель, задачи АФК.
4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
5. Средства адаптивной физической культуры.
6. Контроль, самоконтроль и техника безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Фонд оценочных средств: выполнение текущих контролей и прохождение промежуточной аттестации в форме зачета (тестирование уровня знаний).

Для элективной дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, рекомендуем разработать модули (для выбора) с учетом нозологии обучающихся с ОВЗ и инвалидностью:

Модуль 1. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением слуха.

Модуль 2. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением зрения.

Модуль 3. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

С учетом особенностей физической подготовленности обучающихся, рекомендуем формировать содержание разделов под каждую нозологию и в изучаемый материал включать популярные спортивные дисциплины Паралимпийского и Сурдлимпийского движений. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся в качестве фонда оценочных средств предлагаем использовать контрольные упражнения опираясь на испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно), 6 ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)).

При выполнении контрольных упражнений рекомендуем оценивать индивидуальную динамику обучающегося по относительным показателям уровня физической подготовленности, функционального состояния и физического развития.

При формировании универсальной компетенции (УК-7) и решении задач по формированию у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование, на потребность в регулярных занятиях адаптивной физической культурой у лиц с ОВЗ включая инвалидов формируется мотивация к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и к занятиям Паралимпийскими и Сурдлимпийскими видами спорта [2].

В вопросах социальной интеграции и психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ включая инвалидов в ходе образовательного процесса, предлагаем использовать опыт работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [3], а именно:

Создавать в ООВО Научно-практический центр адаптивной физической культуры, деятельность которого направлена на:

- организацию педагогической поддержки (консультирование и сопровождение) в процессе обучения студентов Университета с ОВЗ включая инвалидов;
- обучение профессорско-преподавательского состава ВУЗа работе со студентами, имеющими ОВЗ, включая инвалидов;
- взаимодействие с организациями и учреждениями, реализующими программы и методики АФК, с целью обеспечения базами практик студентов и магистрантов;
- проведение научных исследований в области адаптивной физической культуры;
- обеспечение организационно-педагогического сопровождения, направленного на контроль учебной деятельности студентов с ОВЗ, включая инвалидов, в соответствии с расписанием учебного процесса;
- консультирование абитуриентов, студентов и выпускников с ОВЗ, включая инвалидов;
- осуществление информационно-просветительской работы по адаптивной физической культуре через пресс-центр Университета и средства массовой информации;
- развитие инклюзивного (включенного) образования;
- социальную интеграцию и адаптацию обучающихся с ОВЗ, включая инвалидов, с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- консультирование абитуриентов с ОВЗ, включая инвалидов, согласно квоте особого права;
- вовлечение студентов с ОВЗ, включая инвалидов, в волонтерскую и физкультурно-спортивную деятельность в процессе обучения в Университете;
- профилактику негативных социальных явлений среди обучающихся средствами адаптивной физической культуры и др.

С целью обеспечения доступности образовательных услуг студентам с учетом нозологических особенностей в учебном процессе предлагаем активно использовать современные цифровые технологии:

- учебные дисциплины, реализовывать, как в очном формате обучения, так и с применением дистанционных образовательных технологий (например: Moodle <http://do-ngu.lesgaft.spb.ru/>).
- в рамках дистанционного обучения изучаемый материал учебных дисциплин предоставлять в виде презентаций в форматах PPT, PPTX, PDF или текстовых документов в форматах DOC, RTF, PDF.
- проводить консультации для лиц с ОВЗ, включая инвалидов, в дистанционном формате в режиме видео-конференц-связи.
- обучающимся обеспечить доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, современным электронным образовательным ресурсам, электронным каталогам библиографических данных и цифровому информационному контенту в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.
- обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, предоставить доступ к электронным ресурсам и операционным системам персонального компьютера (специальные возможности), а также портативным устройствам для чтения (например: Pearl) и принтеру Брайля (например: EmBrailleViewPlus).

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни и занятиям двигательной активностью с аэробной нагрузкой, для студентов с ОВЗ организовать рекреационные занятия по адаптивной физической культуре:

Разработать и разместить на сайте ООВО активную ссылку на видеоматериал для самостоятельных занятий АФК физкультурно-спортивной и рекреационной направленности, например:

- Комплекс физических и дыхательных упражнений для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- Комплекс упражнений для лиц с нарушением зрения;
- Комплекс упражнений и подвижных игр для лиц с нарушением слуха;
- Комплекс упражнений и игр для лиц с нарушением речи;
- Комплекс упражнений с элементами акробатического рок-н-ролла для лиц с сенсорными нарушениями.

В профессионально-ориентированной работе с обучающимися с ОВЗ, включая инвалидов, рекомендуем приобщать их к активному участию в:



- в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях для лиц школьного возраста, посредством участия в качестве волонтеров;
- в конкурсах и фестивалях:
  - отраслевом конкурсе студенческих проектов «Физическая культура и спорт – моя профессия» с участием студентов с инвалидностью;
  - Всероссийском сетевом конкурсе студенческих проектов «Профессиональное завтра»;
  - ежегодном конкурсе профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс»;
  - в межвузовских квизах и викторинах.
- в научно-практических конференциях и др.

#### Заключение

Таким образом, опираясь на многолетний опыт работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в области инклюзивного образования, а также проанализировав аналогичную сферу деятельности других образовательных организаций высшего образования города Санкт-Петербург, по организации образовательного процесса лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, нами были сформированы предложения для совершенствования дальнейшей работы. Образовательный и воспитательный процесс при обучении лиц с ОВЗ и инвалидов, должен включать в себя следующие мероприятия:

- По организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в образовательных организациях высшего образования;
- По социальной интеграции и психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья включая инвалидов в ходе образовательного процесса;
- По обеспечению доступности образовательных услуг студентам с учетом нозологических особенностей в учебном процессе;
- По формированию мотивации к здоровому образу жизни и занятиям двигательной активностью студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая организацию рекреационных занятий по адаптивной физической культуре;
- По профессионально-ориентированной работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов.

#### Список литературы:

- 1) Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева - Москва: Спорт, 2016. - 384 с.
- 2) Евсеева, О.Э. О разработке адаптированной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на

уровне высшего образования / О.Э. Евсеева, А.В. Мухина, С.С. Матвеева // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 102-106.

3) Петров, С.И. Инклюзивное профессиональное образование студентов в НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / С.И. Петров, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82, № 2. – С. 14-15.

УДК 796.011.1

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫХ  
БАРЬЕРОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТЬЮ ДЛЯ ЛИЦ  
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Голуб П.В., Стуканева А.А., Грачиков А.А.

<sup>1</sup>Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург  
**FEATURES OF OVERCOMING SOCIAL AND HOUSEHOLD  
BARRIERS IN MOTOR ACTIVITY CLASSES ORGANISATION FOR  
PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

Holub P.V., Stukaneva A.A., Grachikov A.A.

<sup>1</sup>The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Russian Federation, Saint Petersburg

Аннотация: Данная статья описывается барьеры, факторы и причины, с которыми сталкиваются лица с интеллектуальными нарушениями при занятиях физической активностью и спортом, с учетом пола, тренировочной нагрузки и рода занятий участников. Результаты показывают, что основные препятствия связаны с транспортной доступностью, а также локализацией физкультурно-спортивных объектов. Анализ научно-методической литературы показал, что спортсмены с большей тренировочной нагрузкой воспринимают смену окружения как преграду. Поддержка микросоциума (родители) оказывает положительное влияния на учебно-тренировочный процесс лиц с интеллектуальными нарушениями, а также и на их тренировочный потенциал. На основе результатов научного изыскания были сформулированы предложения по улучшению качества помощи в преодолении барьеров лицами с интеллектуальными нарушениями при оказании физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: адаптивный спорт, социально-бытовые барьеры, нарушения интеллекта, инклюзия, адаптивная физическая культура, инвалидность.

Annotation: This article describes the barriers, factors, and causes that persons with intellectual disabilities face in engaging in physical activity and sports, taking into account the gender, training load, and occupation of the participants. The results show that the main obstacles are related to transport accessibility, as well as the location of physical education and sports facilities. Analysis of the scientific and methodological literature showed that athletes with a greater training load perceive the change of environment as an obstacle. The support of the micro-society (parents) has a positive effect on the educational and training process of persons with intellectual disabilities, as well as on their training potential. Based on the results of scientific research, proposals were formulated to improve the quality of assistance in overcoming barriers for people with intellectual disabilities in the provision of physical education and sports services.

Keywords: Adapted sport, socio-household barriers, intellectual disability, inclusion, adapted physical education, disability.

Introduction. Physical activities and sports have been shown to be a good tool for the socialization of people with disabilities. However, the participation of this population in activities of this type has been low, both in physical education and in the sports context. The development of research in the study of barriers and facilitators of sports practice in people with intellectual disabilities (hereinafter ID) is non-existent or very scarce, in fact they have been expressly not included in some of the previous studies with the objective to explore the different barriers and facilitators of Paralympic athletes [3].

Research organization and methods. In the process of organizing the study, we used a theoretical method which consisted in the analysis and generalization of scientific and methodological literature on the subject of the study.

Study results. In general, the main barriers that influence the practice of sport and physical activity by people with disabilities are:

- accessibility to public spaces,
- financial costs,
- lack of companions,
- dependence on others,
- lack of professional training,
- lack of consistent opportunities,
- lack of security,
- little information on practice opportunities.

Regarding the factors identified as facilitators, previous research has determined that these factors are:

- the acquisition of motor skills,
- the greater financial capacity of the practitioner and the sex (for men),
- motivation,

- parental physical activity levels,
- personal determination,
- social contacts, fun and academic training of the practitioner,
- family and professional support [2].

The development of sport for people with ID has always been less than that of other disabilities, this poor progress of sport for people with ID, compared to other groups with ID, may have a historical root, since ID was the last in joining the Paralympic movement, in addition to being outside of said movement from Sydney 2000 to London 2012, where it has been incorporated with a much smaller number of events and sports than the rest. However, there have been studies on participation in physical and sports activities in people with ID. Participation in sports activities is associated with some individual and socioeconomic characteristics. The participation in leisure activities is determined more by personal factors and perceived barriers than by factors related to the disability itself. Among the perceived barriers to doing physical activities in free time, not being very good at the task at hand and not having someone to teach them how to do the activity stand out.

The perception of barriers and facilitators, as well as the reasons that lead practitioners to adhere to sports practice, has often been pointed out as a determining factor of sports practice in general, and may still be more relevant in people with ID. The reasons for practicing sports have recently been analyzed in Spanish Paralympic athletes [6], the results indicate that the participation of this group is closely related to personal and improvement factors.

Taking into account the above, the objective of this work is to sensitize the general population and, in particular, professionals in the field of Physical Education and Sport, about the main barriers and facilitators of athletes with ID. In a more concrete way, it is intended to answer the following questions. What are the main barriers and facilitators faced by athletes with ID? Do personal characteristics such as age, gender and occupation influence the perception of barriers and facilitators by athletes with ID? Do athletes with a higher training load perceive the same barriers and facilitators as those who train less?

As mentioned earlier, the objective of this study was to describe the barriers and facilitators perceived by people with ID regarding their participation in physical and sports activities. Additionally, the reasons for the practice in this population have also been explored.

In one of the recent studies, twenty-three athletes with ID (14 men and 9 women) aged between 18 and 59 years ( $M=33.91$ ,  $SD=10.10$  years) who had a sports classes at the time of data collection participated. A questionnaire based on the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) model and on previous work by Jaarsma and Geertzen [4].

The results indicate that time is the most important barrier faced by people with ID in this study when practicing sports, these results appear both in the overall results and in the grouping of the workload training. As seems logical, as the number of training days and the weekly training load increase, the need to travel to the

training location becomes a significant barrier. It is possible that the lack of sports offers for this group means that people with ID who wish to practice sports have to travel to practice it, since there are no sports offers near their home. Previous studies on the group of people with disabilities had not detected time as a barrier, however they had found barriers closely related to displacement, such as transportation and the absence of facilities, which undoubtedly influences the time taken to reach the training site.

Regarding the facilitators, the aspects that most help the participation of people with ID in physical activities and sports have to do with the support provided by others. The overall results show that the support of people close to the sports environment (teachers/instructors, assistants and facility staff) is a very important facilitator, in addition to comparing the results based on the training load, the support of parents or tutors is also very relevant. These results are in accordance with previous studies in the field of sport for people with disabilities, in which family and professional support have traditionally been identified as a very important facilitator for sports practice. For example, in the work of Jaarsma, Geertzen et al. [4] social support was one of the facilitators shown by Dutch Paralympic athletes when it came to getting started in the sport. Based on these results and in agreement with Perkins et al. [5] we can say that it is necessary to include the athlete's environment (especially parents) when designing and implementing programs with the aim of increasing the participation of people with disabilities (with ID if we refer specifically to the population of the present work) in physical and sports activities.

The need to practice physical activity and sports in order to be healthy is particularly important. It has been shown that people with ID are especially vulnerable to health problems related to a sedentary lifestyle, in fact obesity has been identified as the most important health problem in this group, which has led to the need to implement programs aimed at improving the health of people with ID through regular physical activity and sport programs. It seems that this idea is rooted in the study, since their main reason for practicing physical activity and sports is precisely to be healthy, followed by increasing their self-confidence and increasing their social environment.

In addition, it has been verified that there is a relationship between the intention to increase and maintain the social environment, with the need to leave home and to increase self-esteem. There is a relationship between increasing and maintaining self-esteem and increasing and maintaining self-confidence. It seems that the need to maintain a social environment means that athletes have to leave home and this leads to an improvement in their self-esteem and self-confidence. This finding agrees with the idea that the practice of physical activity and sports in people with disabilities is a powerful tool to promote their socialization [1].

Conclusion. Taking into account the objectives of the research and the limitations related to the scarcity of the sample, we can draw the following conclusions:

The main barriers detected are related to time, so it is proposed to create greater sports offer that allows people with ID to have access to closer sports practice possibilities.

The main facilitators have been related to the support of the athlete's environment, so it is proposed that in order to implement and maintain a sports offer according to the population studied, the opinion and participation of the family and sports environment of people with ID should be obtained. .

The fundamental reasons for practicing physical activity and sports are related to health and social factors (leaving home, improving self-esteem and increasing and maintaining the social environment), so promoting sports practice in this group is necessary to improve their quality of life.

These findings should be taken into account by professionals in physical activity, physical education and sports for people with ID with the aim of improving the professional field, to implement offers appropriate to the specific needs and characteristics of this population. They also represent a starting point for research and thus broaden the field of knowledge of physical activity and sport for people with ID.

As future research proposals, the use of a mixed methodology (quantitative and qualitative) is suggested with the aim of obtaining a deeper understanding of the barriers, facilitators and reasons for practicing sports in people with ID, due to its importance both from the theoretical point of view as well as from the point of view of practical implications.

#### References:

1) Голуб, П.В. Особенности самовосприятия и мотивации инвалидов в процессе занятий адаптивным спортом / П.В. Голуб, А.А. Грачиков. – Текст: непосредственный // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (10 июня 2022 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2022. – С. 61-65.

2) Greguol, M. Physical activity practice among children and adolescents with visual impairment–influence of parental support and perceived barriers / M. Gregoul, E. Gobbi, A. Carraro. – Текст: непосредственный // Disability and rehabilitation. – 2015. – № 37 (4). – P. 327-330.

3) Jaarsma, E. A. Sports participation and physical disabilities: Taking the hurdle? [S.l.]: [S.n.]. – 2014. – 230 p. – Текст: непосредственный

4) Jaarsma, E. A. Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study / E. A. Jaarsma, J. H. Geertzen, R. D. Jong. – Текст: непосредственный // Scandinavian journal of medicine y science in sports. – 2014. – № 24 (5). – P. 830-836.

5) Perkins, K. Parents' perceptions of physical activity for their children with visual impairments / K. Perkins, L. Columna, L. Lieberman. – Текст:

непосредственный // Journal of Visual Impairment y Blindness (Online). – 2013. – № 107 (2). – P. 131-133.

6) Torralba, M. A. Motivos para la práctica deportiva de atletas paralímpicos españoles / M. A. Torralba, M. Braz, M. J. Rubio. – Текст: непосредственный // Revista de Psicología del Deporte. – 2017. – № 26 (1). – P. 49-60.

УДК 378

МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ  
СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ В СИСТЕМЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Фролова Л. В.

Государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии  
имени Н.И. Вавилова, Россия, г. Саратов

MOTIVATIONAL ATTITUDE OF MODERN STUDENTS TO  
SWIMMING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION  
IN THE UNIVERSITY

Frolova L.V.

State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after  
N.I. Vavilov, Russia, Saratov

Аннотация: на основе социологического опроса, проведённого среди 200 студентов 1–4 курсов Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова выявлены главные мотивы к практическим занятиям плаванием в рамках элективного курса учебной программы по физической культуре в вузе. Зафиксированы различия в структуре мотивации у девушек и юношей. В целом современные студенты имеют низкий уровень мотивации у учебным занятиям плавания в вузе при этом, в целом, отмечая их оздоровительное значение.

Ключевые слова: физическая культура, современная студенческая молодежь, здоровье, мотивация

Annotation: Based on a sociological survey conducted among 200 students of 1-4 courses of the Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, the main motives for practical swimming lessons were revealed as part of the elective course of the curriculum in physical education at the university. Differences in the structure of motivation in girls and boys were recorded. In general, modern students have a low level of motivation for swimming lessons at the university, while, in general, noting their health-improving value.

Key words: physical culture, modern student youth, health, motivation

Введение

Эффективность физического воспитания студентов в вузе зависит от различных факторов, одним из которых является личностное отношение человека к своему здоровью и здоровьесберегающей деятельности. Согласно

заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды и на 50% – от его образа жизни. В современных условиях проблемной демографической ситуации в России, прошедшей пандемии и роста заболеваемости сегодня возрастают требования к профилактике здоровья российского населения на всех уровнях. Современные учёные и практики [1; 2; 3; и др.] подчёркивают важность занятий физической культурой для современной студенческой молодёжи. Это необходимо для формирования культуры здоровьесбережения, гармонизации личности за счёт развития и коррекции физических, эстетических и нравственных качеств. Кроме того, исследователи [6; 7; 8; 9 и др.] отмечают важную роль в данном аспекте и занятий плаванием. Основным фактором эффективной организации любых занятий физкультурной направленности является наличие у человека соответствующих мотивов. В данном аспекте современные исследователи [4; 5; 12; 13 и др.] рассматривают мотивацию к физической активности как особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Понимание преподавателем мотивов студентов, побуждающих их посещать учебные занятия по физической культуре в вузе, способствует повышению эффективности учебных физкультурно-спортивных занятий в вузе.

#### Организация и методы исследования

Нами представлены результаты проведённого нами исследования по выявлению основных мотивов посещения студентами учебных занятий по плаванию. В исследовании принимали участие 160 студентов 1–4 курсов Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова. Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты «Мотивация к учебным занятиям плаванием в вузе», которая включала следующие вопросы:

1. Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?
2. Какое значение в системе жизненных ценностей занимает для Вас здоровье?
3. Занимаетесь ли Вы физической культурой в своё свободное время?
4. Как часто посещаете Вы учебные занятия по физической культуре в вузе?
5. Как меняется Ваше самочувствие во время проведения учебных практических занятий по плаванию?
6. Считаете ли Вы, что занятия плаванием в вузе влияют на Ваше здоровье?
7. Для чего Вам нужны занятия физической культурой?
8. Как Вы относитесь к средствам и методам физической подготовки, используемым на учебных практических занятиях по плаванию в вузе?



Результаты исследования, обсуждение или заключение/выводы.

Результаты проведённого нами анкетирования показали, что только 65% студентов систематически посещают учебные занятия по плаванию в вузе, а 35% не занимаются активной физической культурой вообще. При этом 70% студентов отметили, что хотели бы заниматься физической культурой в своё свободное время и не хотят посещать учебные занятия по физической культуре в вузе. Также нами были выявлены различия в мотивации к учебным занятиям плаванием в вузе у девушек и юношей. Девушки предпочитают самостоятельные занятия плаванием или Аква аэробикой, считая их «более модными видами». Учебные занятия в плавательном бассейне в вузе они посещают хуже, чем юноши. Определяющую роль в посещении таких занятий у студенток играет желание «получить зачёт» (80%). «Скорректировать фигуру и похудеть» (26%). В качестве других побуждающих мотивов были названы «укрепление здоровья» (21%), «повышение двигательной активности» (20%), «положительные эмоции» (16%). В целом можно отметить, что студентки не рассматривают учебные занятия по плаванию в вузе, как эффективное средство совершенствования их здоровья. Большинство юношей предпочитают учебным занятиям в бассейне в вузе «более спортивные, индивидуальные виды спорта». При этом ведущими мотивами являются «наращивание мышечной массы» (70%) и «улучшение фигуры» (30%). Менее популярны среди юношей мотивы «потребность в двигательной активности» (38%), «получить зачёт» (35%), «укрепить здоровье» (28%). Тревожным фактом является то, что 25% студентов считают занятия плаванием, как вредными для здоровья. Они указывают на отрицательное воздействие хлора в воде на их организм, не осознавая, что современные системы очистки воды не наносят вред организму. При этом 10% студентов чувствуют недомогания (боль в шее, головокружения, боли в пояснице) во время плавания. Возможно, это является следствием нарушения осанки, неправильного положения тела в воде во время плавания, неправильной техники плавания. Это в целом, негативно сказывается на состоянии всего организма.

#### Заключение

Полученные результаты позволяют определить отношение студентов к учебным занятиям плаванием в вузе как недостаточно «положительное». При этом к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом большинство из них относится положительно, осознавая её значимость для сохранения их здоровья, таким образом, современная реальность учебного процесса по физической культуре в вузе, в частности, на занятиях по плаванию, определяет необходимость его модернизации. Например, для повышения мотивации студентов к учебным занятиям по плаванию, в нашем университете преподаватели кафедры «Физическая культура», постоянно проводят специальные беседы, мастер-классы, проводятся физкультурно-спортивные мероприятия по плаванию. Это все помогает формировать положительное личностное отношение студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Также, для улучшения качества образования студентов по разделу «Плавание» преподаватели совершенствуют основные средства и методы, с помощью которых формируются двигательные умения и навыки, физические качества студентов. Преподаватели систематически объясняют значение плавательной подготовки для организма человека.

#### Список литературы:

1. Бондин В.И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде / В.И. Бондин, Т.А. Степанова, М.В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 27-28.
2. Сейранов С.Г. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде // К вопросу о недостатках и противоречиях системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / С.Г. Сейранов, Н.Ж. Булгакова, С.П. Евсеев, Т.Г. Фомиченко // Вестник спортивной науки, 2020. №6, С. 29-37.
3. Зубарева Т.В. Формирование мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой в студенческой среде / Т.В. Зубарева // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2021. № 13. С. 68-70.
4. Мочалова А.А. Физическая культура и спорт в студенческой среде / А.А. Мочалова, Е.С. Иванова, Б.Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. С. 101-106.
5. Иванова Л.А. Анализ популярности физической культуры и спорта среди студенческой молодежи / Л.А. Иванова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 1-2. С. 182-186.
6. Межман И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи России / И.Ф. Межман, Е.В. Исупова, О.В. Кононова // Успехи гуманитарных наук. 2021. № 9. С. 49-54.

УДК 796.01

#### ДИНАМИКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

Онучин Л.А., Терещенко А.С., Кочергин И.А.<sup>1</sup>, Архипова Ю.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный институт кино и  
телевидения, Россия, г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный экономический университет,  
Россия, г. Санкт-Петербург

#### DYNAMICS OF ADAPTIVE POTENTIAL OF FIRST-YEAR STUDENTS OF A CREATIVE UNIVERSITY

Onuchin L.A., Tereshchenko A.S., Kochergin I.A.<sup>1</sup>, Arkhipova Yu.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> St. Petersburg State Institute of Cinema and Television,  
Russia, St. Petersburg

<sup>2</sup> St. Petersburg State University of Economics, Russia, St. Petersburg

Аннотация: Основная задача нашего исследования - изучение уровня здоровья и адаптационного потенциала в вузах Санкт-Петербурга. Совершенствование методики комплексного подхода к мониторингу состояния здоровья, уровня развития функциональных систем и общей физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс в СПбГИКиТ, – высшее учебное заведение творческого профиля.

Ключевые слова: Уровень здоровья, приспособительные процессы, показатель адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому, напряжение адаптационных механизмов студентов

Abstract: The main objective of our research is to study the level of health and adaptive potential in St. Petersburg universities. Improving the methodology of an integrated approach to monitoring the state of health, the level of development of functional systems and general physical fitness of students entering the first year at SPbGIKiT, a higher educational institution of a creative profile

Keywords: The level of health, adaptive processes, the indicator of adaptive potential according to R.M. Baevsky, the tension of adaptation mechanisms of students

Любая деятельность человека представляет адаптацию организма, основанную на изменении физиологических процессов, их мобилизации. При чрезмерной психофизической нагрузке происходит напряжение и истощение адаптационных резервов. Исследователи рассматривают следующие положения: состояние удовлетворительной, неудовлетворительной адаптации и состояние срыва адаптации (дезадаптация) [1, 5].

Здоровьем, по определению ВОЗ, считается оптимальное соотношение всех компонентов: физического, социального и духовного. При адаптационном подходе к исследованию функционального состояния – это интегральная характеристика напряжения адаптационных механизмов организма.

В ряде исследований отмечается, что адаптационный период студентов-первокурсников сопровождается трудностями в обучении, связанными с объективными противоречиями между уровнем готовности к обучению в вузе и требованиями учебной деятельности в высшей школе, в целом со сменой всей деятельности [2, 3].

Анализ литературных источников показал, что интенсификация процесса обучения в вузах России сказывается на их психофизиологическом состоянии, а чрезмерные интеллектуальные нагрузки сопровождаются мобилизацией сердечно-сосудистой системы при нарастании астении, эмоционального реагирования и напряжения адаптационных механизмов. Например, в исследованиях Артеменкова А.А. было выявлено, что обучение в вузе приводит к изменению функционального состояния студентов и напряжению адаптивных резервов. Почти половина юношей I курса (47%) находятся в состоянии физиологической нормы, а 1/4 (25%) – преморбидном (пограничном, предболезненном) состоянии [4].

Целью нашей работы являлось определение уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности студентов-первокурсников, поступающих в СПбГИКиТ – высшее учебное заведение творческого профиля.

Актуальность данного исследования обусловлена тем фактом, что проводившийся на протяжении последних пяти лет анализ состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов, поступающих в СПбГИКиТ и экономические вузы, показывает неуклонное снижение данных показателей. Количество студентов, относящихся по состоянию здоровья к основной группе, составляет в настоящее время менее 50% от общего числа поступивших в институт. Поэтому необходимо проводить комплексные исследования непосредственно на кафедре физического воспитания. Для этих целей следует использовать объективные показатели уровня физического здоровья студентов, их функционального состояния и физической подготовленности. В качестве интерпретации полученных результатов мы использовали показатель адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому.

Студентам-первокурсникам предлагалось оценить физическое здоровье согласно концепции Р.М. Баевского, который разработал классификацию функциональных состояний (или уровней здоровья), обозначаемых как адаптационный потенциал (АП), и выделил четыре состояния: удовлетворительной адаптации, напряжения адаптационных механизмов, неудовлетворительной адаптации и срыв адаптации.

На рисунке 1 и в таблице 1 представлены результаты интегральной оценки физического здоровья по Р.М. Баевскому студентов первого курса.

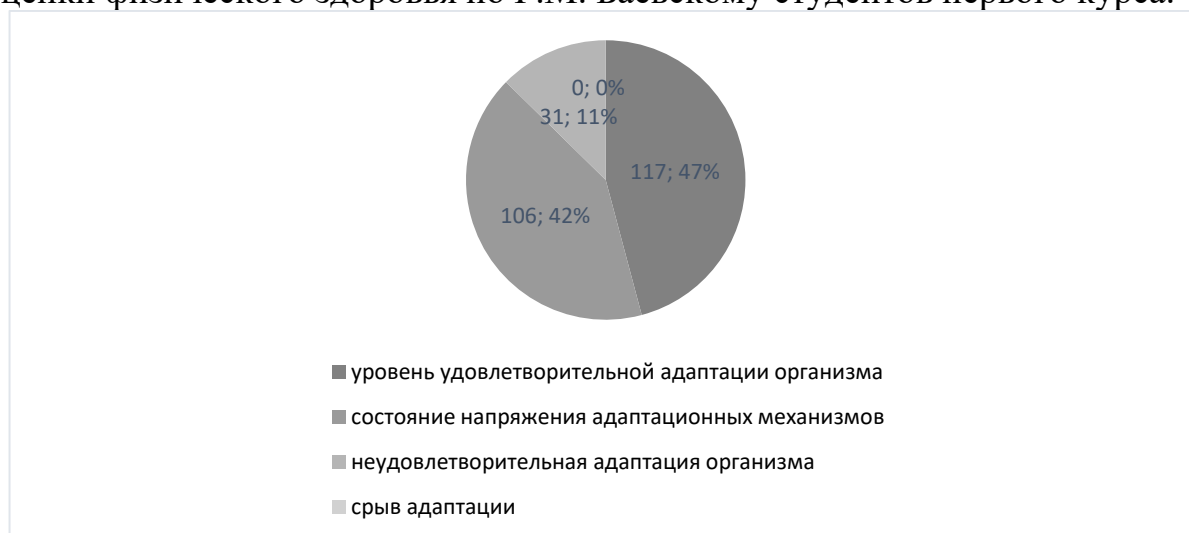


Рис.1. Показатели первого курса СПбГИКиТ адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому студентов

Показатели своего адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому оценивали 253 студента. Наибольшее количество студентов-первокурсников имеют удовлетворительную адаптацию (47,0 % – 117 человек). Достаточно

большой процент студентов-первокурсников испытывают состояние напряжения адаптационных механизмов (42,1 % – 106 человек). Незначительная часть студентов-первокурсников имеют неудовлетворительную адаптацию (11,3 % – 31 человека). Нарушения адаптации испытывают 53,4 % студентов-первокурсников, то есть больше половины. На занятиях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо будет решить большую часть возникающих проблем, ведущих к сдвигам адаптации в худшую сторону, однако система дистанционного образования в данный временной период, связанный с эпидемиологической обстановкой в стране, не позволяет нам помочь направить студентов в сторону положительной динамики адаптационного процесса.

Таблица 1 - Результаты оценки адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому среди студентов первого курса СПбГИКиТ

Уровень здоровья	Количество студентов
Уровень удовлетворительной адаптации организма	117
Состояние напряжения адаптационных механизмов	106
Неудовлетворительная адаптация организма	31
Срыв адаптации	0

Раздельный анализ функционального состояния девушек и юношей показал, что лучше адаптируются к новым учебным и социальным условиям студенты мужского пола, хотя это различие незначительное (15% - девушки, 9% - юноши) (табл.2, 3).

Таблица 2 - Результаты оценки адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому среди студентов-юношей первого курса СПбГИКиТ

Уровень здоровья	Количество студентов
Уровень удовлетворительной адаптации организма	45
Состояние напряжения адаптационных механизмов	40
Неудовлетворительная адаптация организма	8
Срыв адаптации	0

Таблица 3 - Результаты оценки адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому среди студенток-девушек первого курса СПбГИКиТ

Уровень здоровья	Количество человек
Уровень удовлетворительной адаптации организма	71
Состояние напряжения адаптационных механизмов	65
Неудовлетворительная адаптация организма	24
Срыв адаптации	0

Полученные в ходе исследования результаты по определению уровня здоровья, функционального состояния и уровня адаптации, поступающих на первый курс в высшее учебное заведение творческого профиля СПбГИКиТ, в дальнейшем могут быть использованы:

- при разработке теоретических, методических и практических рекомендаций в рамках учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», преподаваемых на кафедре физического воспитания в СПбГИКиТ и СПбГЭУ;

- в спортивной, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности студентов всех специальностей и направлений подготовки в высшем учебном заведении творческого и экономического профиля.

Кафедрам физической культуры и спорта других вузов следует обратить внимание на негативную тенденцию ухудшения здоровья студентов, особенно первокурсников и стараться компенсировать физическую и психическую напряженность вовлечением в различные формы двигательной активности.

#### Список литературы

1) Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Москва: Медицина, 1997. – 234 с.

2) Резенова, М.В. Уровень физической подготовленности и его коррекция у студентов нефизкультурных вузов с учётом их интересов к различным видам физкультурно-спортивной активности / М.В. Резенова, Л.А. Гридчина // Материалы Всероссийской конференции с международным участием «Наука, фитнес, рекреация». – М.: РГУФКСМ и Т, 2019. – С. 152-154.

3) Никитина, К.А. Технология профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников: дисс...канд. пед. наук / К.А. Никитина. – Калининград, 2012. – 165 с.

4) Николаева Е.И. Сравнительный психофизиологический анализ функционального состояния студентов различных форм обучения в

педагогическом вузе / Е.И. Николаева, С.А. Котова // Вопросы психологии, 2011. – № 4. – С. 24-32.

5) Онучин, Л.А., Физическая и функциональная подготовленность студентов СПбГАСУ в рамках федерального проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО» / Л.А. Онучин, Н.С. Лешева, Т.Н. Бахтина // Педагогические параллели»: материалы VI Международной научно-практической конференции. – СПб: СПбГАСУ, 2018. – С. 626-630.

УДК 61

## РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ

Левончук С.В., Спирыкина Я.Г.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, г. Москва

## REHABILITATION OF PATIENTS WHO HAVE UNDERGONE COVID-19 AT THE OUTPATIENT STAGE

Levonchuk S. V., Spiryakina Ya.G.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «N.I. Pirogov Russian National Research Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Russia, Moscow

Аннотация. Постковидный период переболевших вирусной инфекцией характеризуется сохраняющимися симптомами со стороны различных органов. Длительное время больных беспокоят кашель, одышка, астенический синдром. Важное значение для восстановления органов дыхания имеет реабилитация. Целью проведенного исследования являлась оценка эффективности комплексной реабилитации больных, перенесших COVID-19, с применением лечебной физкультуры, дыхательной гимнастики, ходьбы в умеренном темпе и гипербарической оксигенации. Оценка эффективности включала: тест 6-минутной ходьбы, сатурацию кислорода, тест кратковременной памяти на слова, госпитальную шкалу тревоги и депрессии. Полученные результаты: улучшились показатели сатурации кислорода, повысилась толерантность к физическим нагрузкам, улучшилось эмоциональное состояние. Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности и безопасности комплексной реабилитации на амбулаторном этапе больных, перенесших COVID-19, включающую гипербарическую оксигенацию и физическую реабилитацию.

Ключевые слова: COVID-19, физическая реабилитация, гипербарическая оксигенация.

Annotation. The postcovid period of those who have had a viral infection is characterized by persistent symptoms from various organs. For a long time, patients are worried about cough, shortness of breath, asthenic syndrome. Rehabilitation is

important for the restoration of respiratory organs. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of comprehensive rehabilitation of patients who have undergone COVID-19, with the use of physical therapy, respiratory gymnastics, walking at a moderate pace and hyperbaric oxygenation. The effectiveness assessment included: a 6-minute walk test, oxygen saturation, a short-term memory test for words, a hospital scale of anxiety and depression. The results obtained: improved oxygen saturation, increased exercise tolerance, improved emotional state. The results of the study indicate the effectiveness and safety of comprehensive rehabilitation at the outpatient stage of patients who have undergone COVID-19, including hyperbaric oxygenation and physical rehabilitation.

Keywords: COVID-19, physical rehabilitation, hyperbaric oxygenation.

### Введение

Пандемия COVID-19 является наиболее массовой в XXI веке [1]. Несмотря на разработанные эффективные меры профилактики, к марту 2023 года число случаев заражений COVID-19 в мире составило более 680 млн, а число смертей – около 7 млн. Одной из причин сохраняющейся пандемии является отсутствие у населения приверженности к вакцинопрофилактике [2, 3]. Заболевание COVID-19 сопровождается лихорадкой, интоксикационным синдромом, поражением дыхательной и других систем. Пациенты в госпитальном периоде могут подвергаться длительному постельному режиму, что приводит к иммобилизационному синдрому, связанному с дыхательной дисфункцией, что может потребовать в дальнейшем реабилитационных вмешательств. Продолжительная иммобилизация приводит к мышечной слабости, двигательной декондиции, нарушению равновесия и осанки, а также тугоподвижности суставов, боли и ограничению движений, что оказывает сильное влияние на общее состояние пациентов. Пост ковидный период переболевших вирусной инфекцией характеризуется сохраняющимися симптомами со стороны различных органов [4]. Длительное время больных беспокоят кашель, одышка, астенический синдром. После тяжелого течения COVID-19, требующего лечения в условиях реанимации, развивается синдром пост интенсивной терапии, который приводит к нарушениям физического, когнитивного или психического состояния пациента и сохраняется после выписки из отделения интенсивной терапии и выписки из больницы. Эти пациенты испытывают респираторные, физические и психологические нарушения [5]. В междисциплинарной и мульти профессиональной среде реабилитация играет ключевую роль в лечении пациентов с COVID-19, особое внимание должно уделяться дыхательным и двигательным функциям. Поэтому крайне важно разработать стратегии реабилитационного лечения, которые обеспечивают оптимальное выздоровление этих пациентов. Важное значение для восстановления органов дыхания имеет реабилитация. Рекомендации по респираторной реабилитации основаны на 4 принципах: простая, безопасная, удовлетворительная, экономная. Реабилитация должна включать меры для предотвращения ухудшения симптомов и быть основана



на междисциплинарном и многопрофильном вмешательстве, обеспечивающим улучшение физического состояния и дыхания, а также включать психологическую поддержку. Хорошую эффективность в лечении гипоксемии показала гипербарическая оксигенация (ГБО). В пост госпитальном периоде реабилитация проводится в амбулаторных условиях, включает лечебную физкультуру и различные физиотерапевтические процедуры [6].

#### Организация и методы исследования

Целью проведенного исследования являлась оценка эффективности комплексной реабилитации больных, перенесших COVID-19, с применением лечебной физкультуры (ЛФК) и ГБО. В курс входила ГБО «мягких» режимов (до 1,4 АТА) с последующей корректировкой давления (не выше 1,6 АТА), длительностью 45 мин, на аппарате БЛКС-303МК, 10 процедур. ЛФК включала ежедневные занятия физической и дыхательной гимнастикой, а также ежедневную ходьбу в умеренном темпе до 3 км. В исследование включены 10 пациентов, переболевшие тяжелой формой COVID-19 с поражением легких более 50%. Оценка эффективности включала: тест 6-минутной ходьбы, сатурацию кислорода, тест кратковременной памяти на слова, госпитальную шкалу тревоги и депрессии.

Результаты исследования: улучшились показатели сатурации кислорода (выше 98%); повысилась толерантность к физическим нагрузкам. Тест 6-минутной ходьбы: до реабилитации –  $401,25 \pm 60,50$ , после –  $577,50 \pm 18,70$  м; улучшились когнитивные функции (по тесту кратковременной памяти на слова); госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS): до реабилитации – субклинически выраженная депрессия ( $8,25 \pm 1,70$ ) балла, после реабилитации наблюдалось отсутствие депрессии ( $2,2 \pm 1,2$  балла); до реабилитации – субклинически выраженная тревога ( $16,3 \pm 2,2$  балла), после реабилитации – отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги ( $3,2 \pm 1,2$  балла). Во время проведения реабилитации нежелательных явлений отмечено не было.

#### Заключение

Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности и безопасности комплексной реабилитации на амбулаторном этапе больных, перенесших COVID-19, включающую ГБО и ЛФК.

#### Список литературы:

- 1) Никифоров, В.В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В.В. Никифоров и др. // Медицинский алфавит. 2021. № 11. С. 29-33.
- 2) Орлова, Н.В. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н.В. Орлова и др. // Педиатрия. Consilium Medicum. 2020. № 4. С. 17-24.

- 3) Филатова, М.Н. Влияние социологических факторов на отношение населения к вакцинации против COVID-19 / М.Н. Филатова и др. // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2022. № 3. С. 112-116.
- 4) Орлова, Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций / Н.В. Орлова // Медицинский совет. 2019. № 6. С. 74-81.
- 5) Чукаева, И.И. Бронхообструктивный синдром / И.И. Чукаева и др. // Лечебное дело. 2008. № 2. С. 27-31.
- 6) Орлова, Н.В. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (обзор литературы) / Н.В. Орлова и др. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № S1. С. 598-602.

УДК 615.825

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В  
РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРЫЙ ИНФАРКТ  
МИОКАРДА

Гращенко А.Н.<sup>1</sup>, Богова О.Т.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), Россия, г. Москва

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, г. Москва

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF NORDIC WALKING IN  
THE REHABILITATION OF PATIENTS WHO HAVE SUFFERED ACUTE  
MYOCARDIAL INFARCTION

Grashchenkova A.N.<sup>1</sup>, Bogova O.T.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sechenovskiy University of Minzdrav of Russia, Russia, Moscow

<sup>2</sup> Federal State Budgetary Educational Institution of Further Professional Education "Russian Medical Academy of Postgraduate Education" of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Russia, Moscow

Аннотация. В проведенном исследовании оценена эффективность и безопасность применения скандинавской ходьбы в реабилитации острого инфаркта миокарда на амбулаторном этапе. В исследование включены 37 пациентов, ежедневно выполняющие программу медицинской реабилитации в виде скандинавской ходьбы. Эффективность упражнений контролировали с помощью частоты сердечных сокращений и артериального давления. В ходе проведения реабилитационной программы не было выявлено превышения частоты сердечных сокращений максимально допустимых значений. Показатели артериального давления имели небольшое превышение максимальных показателей для данной категории пациентов.

Исследователями сделано заключение об эффективности и безопасности применения скандинавской ходьбы в восстановительном периоде острого инфаркта миокарда на амбулаторном этапе. Ключевые слова: острый инфаркт миокарда, реабилитация, скандинавская ходьба.

Annotation. The study evaluated the effectiveness and safety of the use of Nordic walking in the rehabilitation of acute myocardial infarction at the outpatient stage. The study included 37 patients who perform a medical rehabilitation program in the form of Nordic walking on a daily basis. The effectiveness of the exercises was monitored using heart rate and blood pressure. During the rehabilitation program, no excess of the maximum permissible heart rate was detected. Blood pressure indicators had a slight excess of the maximum values for this category of patients. The researchers made a conclusion about the effectiveness and safety of the use of Nordic walking in the recovery period of acute myocardial infarction at the outpatient stage.

Keywords: acute myocardial infarction, rehabilitation, Nordic walking.

### Введение

Острый инфаркт миокарда является социально-значимым заболеванием, сопровождающимся высокой смертностью, приводящим к развитию осложнений и инвалидизации [1, 2]. Реабилитация пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда, является важным этапом восстановления больных и профилактикой осложнений. Кардиологическая реабилитация после острого инфаркта миокарда снижает смертность примерно на 20%. Современная модель комплексной кардиореабилитации должна быть начата как можно раньше, продолжена в течение необходимого времени, должна разделяться на этапы и быть индивидуализирована в зависимости от клинического состояния пациентов. Реабилитация после острого инфаркта миокарда включает медикаментозные и немедикаментозные методы [3, 4]. Кардиореабилитация на основе физической нагрузки снижает степень инвалидности и повышает уровень качества жизни, а также играет важную положительную роль в изменении заболеваемости и смертности. Кардиореабилитация является неотъемлемым компонентом лечения больных, перенесших острый инфаркт миокарда, после инвазивных коронарных вмешательств и больных с хронической стабильной стенокардией. На амбулаторном этапе реабилитационные мероприятия проводятся в отделениях физиотерапии и лечебной физкультуры, в школах здоровья пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда [5]. В физической реабилитации острого инфаркта миокарда используют различные методы лечебной физической нагрузки посредством терренкура, скандинавской ходьбы, механотерапии. Эти методы у пожилых пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями зарекомендовали себя как эффективные и безопасные [6].

Организация исследования

Целью исследования явилось изучение эффективности и безопасности применения скандинавской ходьбы в реабилитации острого инфаркта миокарда на амбулаторном этапе. В исследование было включено 37 пациентов, которым в программу реабилитации была включена скандинавская ходьба, из них было 33 мужчины (89%) и 4 женщины (11%). Пациентам проведено: общий осмотр, измерение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), выполнено ЭКГ. Эффективность упражнений контролировали с помощью ЧСС, АД. Пациенты ежедневно выполняли программу медицинской реабилитации в виде скандинавской ходьбы. Продолжительность этого метода (5–7 км в течении 50–70 минут) – рекомендуемая длина шага 35–45 см, темп ходьбы в начале реабилитации медленный средний 70–90 шагов в минуту, скорость 3–4 км/ч, далее 90–120 шагов в минуту, скорость 4,5–6 км/ч.

#### Результаты исследования

При оценке эффективности и безопасности метода скандинавской ходьбы у пациентов в восстановительном периоде острого инфаркта миокарда не было выявлено превышения ЧСС максимально допустимых значений при выполнении упражнений ( $p < 0,001$ ). Показатели систолического артериального давления (САД) и диастолического артериального давления (ДАД) имели небольшое превышение максимальных показателей для данной категории пациентов ( $p < 0,001$ ) (таблица 1).

Таблица 1 - Гемодинамические показатели во время выполнения реабилитационной программы методом скандинавской ходьбы

Показатели	До	После	p
ЧСС (уд. в мин)	68 [64–74]	85 [75–95]	<0,001
САД (мм рт.ст.)	130 [120–135]	150 [140–170]	<0,001
ДАД (мм рт.ст.)	80 [75–80]	95 [90–100]	<0,001

Время восстановления ЧСС после скандинавской ходьбы составило  $3,5 \pm 1,9$  мин., восстановление АД  $4,5 \pm 0,71$  мин. (таблица 2).

Таблица 2. Время восстановления гемодинамических показателей после тренировки методом скандинавской ходьбы

Показатели	После нагрузки
Время восстановления ЧСС, мин.	$3,5 \pm 1,9$
Время восстановления АД, мин.	$4,5 \pm 0,71$

#### Заключение

Физическая реабилитация пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда, в амбулаторных условиях с применением метода скандинавской ходьбы показал свою эффективность и безопасность. Дозированные физические упражнения позволяют создать пороговую величину нагрузки

посредством используемых палок при ходьбе, что, по-видимому, ограничивает естественную скорость пациента.

Список литературы:

- 1) Корочкин, И.М. Клинико-прогностическая значимость мониторирования белков острой фазы у больных инфарктом миокарда / И.М. Корочкин и др. // Кардиология. - 1990. - № 12. - С. 20.
- 2) Литвинова, С.Н. Способ прогнозирования течения инфаркта миокарда / С.Н. Литвинова и др. // Авторское свидетельство SU 1497572 A1, 30.07.1989. Заявка № 4255604 от 02.06.1987.
- 3) Солошенкова, О.О. Дислипидемия в клинической практике. Часть 1 / О.О. Солошенкова и др. // Лечебное дело. - 2009. - № 3. - С. 12-17.
- 4) Чукаева, И.И. Особенности динамики С-реактивного белка и цитокиновой активности у больных инфарктом миокарда и ее влияние на исходы и прогноз заболевания/ И.И. Чукаева и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета. - 2013. - № 2. - С. 14-18.
- 5) Арутюнов, Г.П. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Г.П. Арутюнов – М: РНИМУ, 2021. – 199 с.
- 6) Орлова, Н.В. Программа "Московское долголетие": эффективность физической активности при вторичной профилактике артериальной гипертензии / Н.В. Орлова и др. // Медицинский алфавит. - 2020. - № 21. - С. 6-10.

УДК 378.4

ИНТЕГРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АФК В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Голикова Е.М., Панкратович Т.М.

Оренбургский государственный педагогический университет,  
Россия, г. Оренбург

INTEGRATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF AFK  
SPECIALISTS IN VOLUNTEERING ACTIVITIES

Golikova E.M., Pankratovich T.M.

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia

Аннотация. Интеграция профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре, вызвана потребностью общества. В предметном модуле учебного плана высшего образования выделены часы на практическую подготовку студента, что обеспечивает возможность включения студента в практико-ориентированную деятельность. Организация работы студентов-волонтеров расширяет возможность погружения его в практику, что способствует профессиональной ориентации. Волонтерская деятельность позволяет студенту сориентироваться в выборе вида адаптивной физической культуры, и возможности осуществляет профессиональную деятельность на старших курсах.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, волонтеры, профессиональная подготовка.

Annotation. The integration of professional training of specialists in adaptive physical education is caused by the need of the society. The subject module of the higher education curriculum allocates hours for practical training of the student, which provides an opportunity to include the student in practice-oriented activities. The organization of student volunteering provides an opportunity to immerse the student in practice, which contributes to professional orientation. Inclusion in volunteer activities allows the student to orientate in the choice of adaptive physical education, and opportunities to carry out professional activities in the senior year.

Key words: adaptive physical education, volunteers, professional training.

### Введение

Сложные задачи, стоящие перед системой образования в подготовки бакалавра по адаптивной физической культуре, требуют пересмотра и консолидации практики и теории. В современных условиях социально-экономического развития общества, и сложившейся ранее знаниевой парадигме образования, имеется значительное разногласие. Подготовка будущего специалиста по адаптивной физической культуре ориентирована не только на мотивационно-инструментальную готовность, но и на формирование творческой индивидуальности, проявления креативных функции в своей профессии.

Значимую роль в становлении специалиста играет университет. Именно вуз несет интегративную функцию, обеспечивая как качество подготовки студента, так и вклад в развитие общества [2]. Современный вуз не ограничивается периметром стен, а стремится расширить границы деятельности через проекты, научные исследования, госзадания. Деятельность его ориентирована на потребности общества, как на региональном, так и общегосударственном уровне. Интеграция профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре ориентирует на реализацию третьей миссии университетов, как нового вектора развития. Современный вуз выполняет немаловажную роль в социальном прогрессе, приобретая особое значение. Образовательные организации высшего образования изменили свою траекторию, и пересмотрели политику трансляции знаний. Специфика ориентации на личность меняет вектор преобразования интегративных функции в подготовке кадров. Осознавая значимость профессии, необходимо подобрать инструментарий для формирования социальной активности, позитивного отношения к людям с заботой о благосостоянии. Специалист по адаптивной физической культуре должен уметь реагировать на внешние вызовы, быть транслятором актуальной повестки. Интегрируя в процессе обучения в практическую деятельность, студенту необходимо сформировать систему ценностей, а также нести свой опыт в развитие региона и каждого жителя [3]. Интегративный подход в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре, представляет единое целое, мотивационно-инструментальное, когнитивно-устойчивое профессиональное становление.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования, в учебный план подготовки специалистов по адаптивной физической культуре, введена дополнительная организационная форма – практическая подготовка. Усиливая интегративный механизм, практическая подготовка реализуется в дисциплинах предметно-методического модуля, дополняя и обогащая знаниями студента в области адаптивной физической культуры. Практическая подготовка осуществляется в базовых организациях вуза: школах (в том числе в специальных (коррекционных) школах); центрах реабилитации (разделяющихся по возрасту, специфики нарушений, ведомственной принадлежности); организациях физкультурно-спортивной направленности (спортивные школы, центр спортивной подготовки). А также в иных организациях, в которых осуществляется реализация всех видов адаптивной физической культуры.

Одним из значимых механизмов в подготовке специалиста по адаптивной физической культуре, является включение студентов в волонтерскую деятельность [4]. Волонтерство в системе адаптивной физической культуры становится ориентиром, которое нацеливает студента на погружение в среду взаимодействия с контингентом, который будет непосредственно и опосредованно присутствовать в его профессиональной деятельности (дети с ОВЗ, инвалиды, родители, воспитывающие ребенка инвалида, родственники, опекуны, дети сиблинги) [1].

Умение взаимодействовать с данным контингентом, обеспечивает результативность профессиональной деятельности в практике. Коммуникация занимает важную роль в подготовке. Насколько студент сориентируется и умело подберет способ коммуникации, будет зависеть успешность реализуемой деятельности.

Организация исследования. С 2018 г. на базе ИФКиС ФГБОУ ВО ОГПУ, создано волонтерское движение «На равных». Поступая в вуз, каждый студент, получающий образование по адаптивной физической культуре, посвящается в волонтеры, проходит семинары по теоретической подготовке во взаимодействии с людьми с ОВЗ и инвалидностью. В рамках погружения в практико-ориентированную работу волонтерами ИФКиС проводится более двадцати мероприятий рекреативно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности.

Межведомственное взаимодействие в регионе с организациями и ведомствами обеспечивают соглашения между организациями и научно-практическим Центром адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ. Мероприятия, реализуемые с участием волонтеров, осуществляются на городском, областном и всероссийском уровнях.

В процессе реализации проекта волонтерского движения «На равных» применяются качественные и количественные методы исследования, определяющие результативность проделанной работы за учебный год. Проводится учёт количества проведённых мероприятий за первое и второе полугодие, количество волонтеров, принявших участие в мероприятиях, какие

именно группы проводили мероприятие, включения студентов первого курса в волонтерскую среду, передача опыта. Применяется метод экспертной оценки для определения качества проведенного мероприятия (в качестве экспертов приглашаются педагоги школ, специалисты центров проведения спортивных мероприятий, руководителей ведомственных структур области). По завершению мероприятия обсуждение и анализ проделанной работы со студентами-волонтерами.

#### Результаты исследования

В работе со школьниками с ограниченными возможностями здоровья (обучающиеся специальных (коррекционных) школ), ежегодно проводится спартакиада по адаптивным видам спорта, физкультурно-оздоровительный фестиваль «Старт», первенства области по настольному теннису, легкой атлетике и т.д. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с 2014 г. проводится ежегодный фестиваль «Феникс», первенства области по видам адаптивного спорта. Для детей с множественными нарушениями развития и их семей проводится физкультурно-оздоровительное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья», в котором принимают участие дети с ограниченными возможностями здоровья, взрослые с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, родители, студенты-волонтеры.

Сотрудничая с Центром «Солнечный круг» студенты-волонтеры вместе с детьми с синдромом Дауна готовятся к отчетному мероприятию, посвященному международному дню человека с синдромом Дауна. Осуществляется физкультурно-спортивная работа с данной категорией в течение всего учебного года. Традиционно, в рамках спортивно-оздоровительного фестиваля «Линия – здоровья» проводятся эстафеты, в спортивные задания входят конкурсы для самого атлета, для атлета, совместно выполняющего задание с волонтером, включение родителей и детей нормотипичных.

В качестве волонтеров студенты погружаются в сопровождение чемпионата России и кубка губернатора области по хоккею-следж, чемпионатов и первенств области по настольному теннису и легкой атлетике. Студенты активно погружаются во взаимодействие с молодыми ментальными инвалидами, проживающими в психоневрологических интернатах области. Ежегодно совместно с Министерством социального развития Оренбургской области проходит спортивное мероприятие для данной категории. Включаются волонтеры, и в практическую работу конкурса «Каждый ребенок достоин пьедестала», реализуется фондом Е. Исимбаевой. Совместно с Департаментом молодежной политики Оренбургской области организуется и реализуется спортивный проект «Движение вверх». Это мероприятие приглашает молодых инвалидов участвовать в спортивной деятельности, активном отдыхе, адаптивной двигательной рекреации и общении. В реабилитационных центрах для детей с онкологическими заболеваниями, в



период ремиссии, организуются и проводятся оздоровительные мероприятия и спартакиады.

Введение. Обширный круг взаимодействия студентов в рамках волонтерской деятельности позволяет интегрировать в профессию, обеспечивая надежный механизм умений в решении социально-государственных задач. Включаясь в волонтерскую деятельность, специалист по адаптивной физической культуре ориентируется в настоящих потребностях общества (профессиональные сферы, которые уже существуют), способен спроектировать траекторию на тренды будущего (перспективы профессии), а также самоопределиться в профессии, выстроить профессиональную самонавигацию.

#### Список литературы:

1. Голикова, Е.М. Волонтерское движение «На равных» в студенческой жизни: его роль и значение в профессионально-личностном становлении / Е.М. Голикова // материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях. Отв. редактор М.А. Ермакова. Красноярск, 2022. С. 53-56.

2. Евсеев, С. П. Инновационные технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре/ Евсеев, С. П., Аксенов, А. В., Евсеева, О. Э., Шевцов, А. В. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. - С. 80-82.

3. Парфенова Л.А. Анализ состояния адаптивной физической культуры и подготовка профильных профессиональных кадров в республике Татарстан / Л.А. Парфенова, Е.В. Фролова // материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 2-х частях. Под редакцией Л.И. Костюниной. Ульяновск, 2022. С. 159-164.

4. Тимошина И.Н. Особенности профессионального воспитания будущих педагогов (на примере организации волонтерской деятельности) / И.Н. Тимошина // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2022. № 4. С. 76-79.

УДК 615.825

### ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ В ГУМАНИТАРНОЙ СФЕРЕ

Греков Ю.А.

Российский государственный гуманитарный университет,  
Россия, г. Москва

### THERAPEUTIC AND PHYSICAL CAUSE OF MYOPIA CULTURE AMONG STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF INTELLIGENT SYSTEMS IN THE HUMANITARIAN SPHERE

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению миопии, как одного из самых распространенных заболеваний органов зрения среди студентов, в частности студентов отделения интеллектуальных систем в гуманитарной сфере. Рассмотрен комплекс ЛФК, направленный на поддержание физического здоровья студентов с рассматриваемым недугом.

Ключевые слова: миопия, близорукость, студенты, физическая нагрузка, комплекс упражнений.

Annotation. This article is devoted to the consideration of myopia as one of the most common diseases of the organs of vision among students, in particular students of the department of intelligent systems in the humanities. The complex of exercise therapy aimed at maintaining the physical health of students with the disease in question is considered.

Key words: myopia, students, physical activity, a set of exercises.

#### Введение

Миопия (близорукость) - одно из наиболее распространенных заболеваний органов зрения человека. По данным Всемирной организации здравоохранения 1,5 миллиарда человек на планете страдают данным недугом, а это около 22% населения Земли.

Среди факторов возникновения миопии можно отметить: наследственную предрасположенность, неправильную форму глазного яблока, нарушение опорно-двигательной системы, травмы головы и прочее [3].

В цифровую эпоху гаджеты становятся человеку не только помощниками, но и неотъемлемой частью его жизни. Наиболее “уязвимой” группой становятся студенты - их зависимость от использования современных технологий предельно высока. Так, студенты ежедневно проводят часы за компьютером с целью выполнения учебных заданий, коммуницируют посредством мобильных телефонов и проводят свой досуг, смотря в экраны своих гаджетов. От такого постоянного стресса на органы зрения может ухудшиться и резкость восприятия. В своем исследовании нами было проведено анкетирование, которое подтверждает непосредственное влияние электронных устройств, как фактора возникновения миопии у студентов.

При зрительной работе студентов наблюдается напряжение глазных мышц, что имеет накопительный эффект и со временем сказывается на основной функции зрения.

Важно отметить, что правильная физическая нагрузка для студентов с близорукостью — это четкое представление об ограничениях, которые необходимо соблюдать. Занятия физической культурой всегда полезны, но важно понимать, что в некоторых случаях чрезмерная активность может дать обратный результат [2].

Тем не менее студенты не могут отказаться от учебных и физических нагрузок и для предотвращения миопии нужно тщательно следить за состоянием своего здоровья. Для этого в статье описан комплекс лечебно-физической культуры, направленный на укрепление глазных мышц и противопоказаний при занятиях активной физической деятельностью для студентов с уже развившимся заболеванием. Необходимо учитывать и степень миопии, ведь при осложнениях или прогрессирующем заболевании высока вероятность повреждения мышц зрительного органа.

Таким образом, целью работы явилось описание факторов, способных вызывать миопию среди студентов отделения интеллектуальных систем в гуманитарной сфере и разработка специальных лечебно-физических упражнений для обучающихся.

### Организация и методы исследования

Нами были изучены литературные источники в области лечебной физической культуры при нарушениях зрения. Также в ходе исследования нами было проведено анкетирование среди студентов отделения интеллектуальных систем в гуманитарной сфере с первого по четвертый курс обучения. Анкетирование проходило в электронной форме с применением Google Forms. Количество опрошенных студентов - 53 человека (студентов 1 курса - 28, 2 курса - 15, 3 курса - 7, 4 курса - 3 человека).

Результаты исследования. Исходя из проведенного анкетирования выяснилось, что миопией страдает 64% респондентов, а 4% затрудняются ответить. На основании этого можно сделать вывод о том, что у студентов отделения интеллектуальных систем в гуманитарной сфере очень распространено данное заболевание, так как процентное соотношение превышает половину опрошенных.

Использование гаджетов как фактора развития миопии также показало, что ежедневно студенты чаще проводят перед экраном компьютера/гаджета более 5 часов в день (71%), реже 3-4 часа в день (25%), остальные - менее 2 часов (4%).

В то время как соблюдением режима работы за компьютером занимаются 38% опрошенных каждые несколько часов, каждый час делают перерывы 26% людей, а 36% и вовсе не делают перерывы. Следовательно, у 40% опрошенных возникают такие симптомы, как сухость, раздражение, головные боли и восприимчивость к свету. С другой стороны, данные симптомы не выражены у 43% студентов, остальные же 17% затрудняются ответить.

Переходя к вопросам, направленным на уточнение уровня физических нагрузок, выяснилось, что 81% не уделяют время на выполнение упражнений для глазных мышц, лишь 19% людей занимаются специальными упражнениями. Также стоит добавить, что больше половины опрошенных (57%) знают о противопоказаниях во время занятий физической культурой для больных миопией. А 43% недостаточно осведомлены о противопоказаниях.

И, наконец, вопросом, заключающим исследование, стал «Ухудшилось ли Ваше зрение за последний год?», на который положительно ответили 43% студентов, а 57% не заметили больших изменений в своем зрении.

Исходя их результатов анкетирования были разработаны некоторые рекомендации для людей, страдающих близорукостью.

Прежде всего при миопии показана гимнастика для глаз, дыхательные упражнения велопрогулка, спортивная ходьба, фехтование, а также подвижные и спортивные игры с мячом (теннис, баскетбол, волейбол). Необходимо исключить упражнения с высокой интенсивностью, прыжки, кувырки, упражнения с настуживанием, резким изменением положения тела в пространстве [1, 4].

Исходя из данных рекомендаций примерный комплекс упражнений, который в том числе можно и желательно делать в паузах между учебной и рабочей деятельностью, может выглядеть так:

1. Гимнастика для глаз: движение глазами вертикально (вверх-вниз) и горизонтально (вправо-влево); круговые движения глазами; плавно рисовать глазами «восьмерку» и другие цифры, буквы; смотреть на дальний предмет 2-3 секунды и сведение глаз к носу; частое моргание глазами и т.п.

2. Дыхательная гимнастика: ходьба с углубленным дыханием; сидя на стуле откинуться на спинку, сделав глубокий вдох, и наклониться вперед, сделать выдох и т.п.

3. По возможности упражнения с теннисными мячами: подкидывание и ловля, броски в цель и т.п.

#### Заключение

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что миопия - широко распространенное заболевание среди студентов отделения интеллектуальных систем в гуманитарной сфере и они сильно подвержены данному недугу. Причем вызывают опасение и результаты анкетирования о неосведомленности обучающихся в области физической культуры. Во-первых, немногие стараются выполнять упражнения на поддержание тонуса глазных мышц, во-вторых, почти половина не знает о противопоказаниях во время занятий физической культурой и спортом. Необходимо вести профилактические беседы о пользе физической культуры и чаще обращать внимание студентов на наличие у них медицинских противопоказаний и методов профилактики различных недугов.

#### Список литературы:

1. Грушичева, М. А. Упражнения на занятиях по физической культуре при быстро прогрессирующей миопии у студентов / М. А. Грушичева, И. С. Москаленко // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения: материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина, Ульяновск,

15 декабря 2022 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 2939-2944.

2. Мелихов, Я. П. Роль ЛФК при миопии / Я. П. Мелихов, И. А. Мартын // Интернаука. – 2017. – № 10-1(14). – С. 42-45.

3. Туйгунов, Д. В. Лечебная физическая культура при миопии / Д. В. Туйгунов, В. М. Крылов // – 2019. – Т. 1, № 11(38). – С. 810-813.

4. Яковлева, Ю. А. Использование корригирующих и дыхательных упражнений на занятиях лечебной физической культурой со студентами, имеющими высокую степень близорукости / Ю. А. Яковлева, В. П. Гладенкова // Физическая культура и спорт в современном мире: Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 228-231.

УДК 796:378

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
ПУТЕМ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Иванов М.В.**

**Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия**

**PREVENTION OF DISEASES AND HEALTH PROMOTION  
THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

**Ivanov M.V.**

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

**Аннотация:** Физическая культура и спорт являются довольно сложными и многофункциональными явлениями жизни современного общества, непосредственно взаимосвязанными с понятием здоровья человека. Они играют важнейшую роль в укреплении и поддержании здоровья, формировании здорового образа жизни, восстановлении физической и умственной работоспособности. Ритм современной жизни способствует ослабеванию как физического, так и ментального здоровья людей. XXI век является эпохой информационных технологий, когда наука достигает такого уровня, что многие специалисты называют ее «информационным взрывом» и «информационной революцией». Практически в каждую сферу человеческой деятельности внедряются современные компьютерные технологии и системы, что не может не влиять на физическую активность людей, особенно молодого поколения, которое наиболее подвержено использованию компьютеров, смартфонов и прочих устройств, облегчающих повседневную жизнь.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, физическая активность, иммунитет.

**Annotation:** Physical culture and sports are quite complex and multifunctional phenomena of modern society, directly interrelated with the concept of human health. They play a crucial role in strengthening and maintaining health, forming a healthy lifestyle, restoring physical and mental performance. The rhythm

of modern life contributes to the weakening of both physical and mental health of people. The XXI century is the era of information technology, when science reaches such a level that many experts call it an "information explosion" and an "information revolution". Modern computer technologies and systems are being introduced into almost every sphere of human activity, which cannot but affect the physical activity of people, especially the younger generation, which is most susceptible to the use of computers, smartphones and other devices that facilitate everyday life.

Keywords: health, sports, physical activity, immune

### Введения

Малоподвижный образ жизни ведет к плавному снижению активности и функциональных способностей человека, ослабеванию его скелетно-мышечного корсета, неизбежным изменениям в работе внутренних органов, потому что недостаток движения и сидячий образ жизни приводит к сбоям в работе мышечной, сердечной, дыхательной и других систем организма, способствуя формированию различных заболеваний. В связи с этим особенно актуальным является анализ роли спорта и физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, ведь зачастую именно они становятся единственными доступными формами активности, с помощью которых можно выполнить ежедневную норму движения и нагрузок.

Цели и задачи. Изучить, как физическая активность влияет на организм человека в целом, какие имеет полезные эффекты, а также необходимость использования ее для профилактики и для лечения различных заболеваний.

Научная новизна заключается в изучение пользы регулярной физической активности, влияния физической культуры и спорта на состояние здоровья человека. Приводятся обоснования почему стоит уделять большое внимание физической культуре, как предмету в школах и университетах, а также чему должны изучать программы физического воспитания.

Организация и методы исследования. Быть физически активными - это одно из самых важных действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья возникает уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны. Более того, исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают практически все: мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность от умеренной до довольно интенсивной дает много пользы для здоровья людей всех возрастов.



Некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты немедленно, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, некоторые аспекты когнитивной функции и чувствительность к инсулину. Другие преимущества, такие как повышение кардио-респираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение симптомов депрессии и устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа.

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п. [2]

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в последовательные ряды. Тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время

тренировки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них [4].

4. Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в состоянии покоя до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни.

Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

Так, можно отметить, что физическая активность имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физическая культура является таким же ключевым предметом в школах и университетах, как математика или история. Примечательным является тот факт, что на государственном уровне данная проблема также поднимается: в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (утв. распоряжением Правительства РФ от 7.08. 2009 г. №1101-р) одним из приоритетных направлений является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях [5].

Программы по физическому воспитанию должны обучать навыкам, которые потребуются учащимся для занятий физической активностью за пределами класса физического воспитания, и навыкам, которые им понадобятся на протяжении всей жизни. Максимально увеличивая время



физической активности на занятиях физкультуры и прилагая усилия к тому, чтобы мотивировать школьников и студентов быть физически активными, преподаватель физической культуры может значительно влиять на ежедневные потребности учащихся в физической активности.

#### Заключение

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. Создание условий, обеспечивающих повышение эффективности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физкультурой и спортом позволят с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо отразится на общем состоянии здоровья, а также будет отличной профилактикой различных заболеваний.

#### Список литературы:

1. Руководство по физической активности [Электронный ресурс] // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279785/9789244514801-rus.pdf?ua=1> (дата обращения: 06.12.2020).
2. Серебрянская О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся // Образование и воспитание. 2016. № 3 (8). С. 22-24. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/35/1056/> (дата обращения: 06.12.2020).
3. Ревтова О.А. Влияние спорта на нервную систему человека // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 06.12.2020)
4. Теплухин Е.И., Колесников В.И., Крыжановская О.О. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов СГУГиТ // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov-sgugit> (дата обращения: 06.12.2020)
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500) (дата обращения: 06.12.2020)

06.12.2020).

УДК: 371.8

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ  
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ

Сударь В.В., Мокрова Т.В., Андрейцева М.В.

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Россия, г. Краснодар

THE IMPACT OF DANCE FITNESS CLASSES  
ON THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 7-8 YEARS OLD

Sudar V.V., Mokrova E.V., Andreitseva M.V.

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,  
Russia, Krasnodar

Аннотация: в настоящее время танцевальный фитнес стал многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, который решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания детей. В связи с этим актуальность и значимость нашего исследования связана с выбором инновационных и оптимальных средств для улучшения процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста посредством использования элементов современных танцевальных ритмов. В представленной статье доказана эффективность положительного воздействия систематических фитнес-занятий на уровень показателей развития координации движения, скоростно-силовых качеств, гибкости девочек 7-8-летнего возраста в условиях их физической подготовки в учреждении дополнительного образования – детской школы искусств.

Ключевые слова: танцевальный фитнес, физическая подготовленность, девочки 7-8-летнего возраста.

Annotation: currently, dance fitness has become a multifunctional type of health-improving physical culture, which solves the health, educational and educational tasks of physical education of children. In this regard, the relevance and significance of our research is associated with the choice of innovative and optimal means to improve the process of physical training of primary school children through the use of elements of modern dance rhythms. The presented article proves the effectiveness of the positive impact of systematic fitness classes on the level of indicators of the development of movement coordination, speed and strength qualities, flexibility of 7-8-year-old girls in the conditions of their physical training in the institution of additional education - children's art school.

Keywords: dance fitness, physical fitness, 7-8-year-old girls.

### Введение

В современный период воспитание здорового подрастающего поколения является одной из важнейших общественных задач. Актуальность проблемы, раскрываемой в представленной работе, обусловлена неуклонным снижением уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего

поколения: так в настоящее время увеличивается количество детей, имеющих нарушения, как в физическом, так и психическом состояниях здоровья [3, 5]. Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах и постоянно возрастающий объем учебных предметов уже с начальной школы делает дополнительные занятия в фитнес-кружках, спортивных секциях просто жизненно необходимыми. Система дополнительного образования, получившая широкое развитие в нашей стране, на первое место ставит задачи повышения уровня здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности, нравственного и эстетического воспитания детей [1].

Многие авторы, например, такие, как Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, О.С., Н.И. Романенко, В.А. Распопова (2020) на основании своих исследований констатируют, что в настоящее время различные популяризированные в школьной среде фитнес-технологии позволяют эффективно развивать у детей основные двигательные качества, умения и навыки, повышая уровень их физической подготовленности, улучшать осанку [6, 7].

По мнению авторов Никоненко И.К. (2020), Сударь В.В., Трофимовой О.С., Буланой М.И. (2020); Ончуковой Е.И., Манаковой Я.А., Фролковой В.Ю. (2021) доказанным является и то, что сегодня использование средств и методов современного фитнеса танцевальной направленности в процессе физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях и детских развивающих центрах в рамках дополнительной подготовки имеет большое оздоровительное значение [2, 4, 8]. Целенаправленные занятия танцевальным фитнесом, равномерно вовлекают в работу все группы мышц, суставы, активно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2]. Разнообразные программы по танцевальному фитнесу ориентированы на применение целого комплекса упражнений, которые способствуют формированию осанки у детей, развитию у них основных физических качеств, чувства ритма и музыкальный вкус. В связи с указанной актуальностью целью работы явилось повышение уровня показателей физической подготовленности девочек 7-8 лет на основе применения средств и методов танцевального детского фитнеса.

#### Методы и организация исследования

Педагогический эксперимент как основной эмпирический метод познания использовали в нашей работе с целью определения влияния занятий танцевальным фитнесом на физическую подготовленность девочек 7-8-летнего в условиях станичного учреждения дополнительного образования детей. Наш эксперимент проводился на протяжении 7 месяцев (с октября 2022 года по апрель 2023 года) на базе МБУ ДО «Детская школа искусств станицы Нижнебаканской» Муниципального образования Крымский район Краснодарского края. В эксперименте приняла участие группа девочек, занимающихся в танцевальном кружке указанного учреждения три раза в

неделю (понедельник, четверг, суббота) по 60-65 минут каждое танцевальное занятие. Всего в констатирующем эксперименте приняли участие 16 девочек. Все участницы эксперимента не имели противопоказаний к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, подтвержденные медицинскими справками.

Тестирование физической подготовленности девочек как метода контрольных испытаний было направлено на оценку развития у них двигательных способностей. Методика педагогического тестирования позволила определить в динамике за время эксперимента показатели развития основных физических качеств: гибкости у девочек по тесту «наклон вперед из исходного положения сидя», ловкости – по «тесту на координацию движений», а именно «перепрыгивание через планку и пролезание под ней», силовой выносливости – по тесту «вис на перекладине», скоростно-силовых качеств и координационных способностей – по контрольному упражнению «метание теннисного мяча в цель». Также в нашей работе применили математический анализ с использованием t-критерия Стьюдента для определения достоверности различий в результатах тестирования разных контрольных срезов при уровне значимости равном в 0,05 и 0,01.

#### Результаты и выводы исследования

По вышеуказанным тестам на начало исследования не было выявлено достоверных различий между средними параметрами экспериментальной группы и средними нормативными характеристикам по всем пяти измеренным показателям физической подготовленности девочек – участников нашего эксперимента ( $p > 0,05$ ). По итогам проведения эксперимента и применения методов математической статистики получили результаты, наглядно представленные в ниже следующих таблице и рисунке.

Анализируя данные представленные в таблице и на рисунке, можно отметить, что максимальный и достоверный прирост ( $p < 0,01$ ) за период экспериментальных исследований у девочек 7-8-летнего возраста, занимающихся в танцевальном кружке, наблюдался:

- по развитию координационных способностей по тесту «перепрыгивание через планку и пролезание под ней» на 31,6%, то есть у девочек значительно улучшилась способность к перестроению двигательных действий и способность к дифференцированию параметров движений, что, безусловно, объясняется наличием разнообразия танцевальных элементов и их комбинаций в процессе их фитнес-занятий;

- по развитию подвижности в суставах позвоночника и растяжимости мышц-разгибателей спины согласно по тесту на гибкость «наклон вперед» на 51,5%, что вполне можно связать с внедрением в программу каждого занятия достаточно большого количества упражнений динамического и статического стретчинга, а также элементов классической хореографии;

- по воспитанию у девочек скоростно-силовых качеств и координационной способности к пространственному ориентированию,

развитию глазомера, динамической точности их движений, определяемым, в возрасте 7-8 лет, именно по тесту «метание теннисного мяча в цель» (самый большой прирост в совокупности за все время эксперимента составил 66,7%), предполагаем, что это связано с выполнением девочками четких, точных движений в заданном темпе и ритме под музыку, чем и отличаются наши занятия танцевальной направленности.

Таблица – Средние показатели результатов тестирования ( $M \pm \sigma$ ) физической подготовленности девочек на разных этапах исследования

Период эксперимента	Статистические показатели физической подготовленности по тестам				
	Метание теннисного мяча в цель, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Вис на перекладине, с	Тест на координацию движений, с
до начала	2,1±0,66	134,5±14,1	6,6±2,1	9,5±3,8	12,9±1,5
по окончании	3,5±0,81	152,1±10,8	11,0±2,8	10,6±2,5	9,8±1,1
P	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01

На основании анализа результатов можно констатировать, что показатели развития основных двигательных способностей у девочек 7-8-летнего возраста экспериментальной группы стали значимо превышать среднестатистические для данной возрастной группы нормативы, т.е. применение средств и методов танцевального фитнеса позволяет улучшить уровень показателей развития координации движения, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости девочек младшего школьного возраста в условиях их физической подготовки в указанном выше учреждении дополнительного образования.

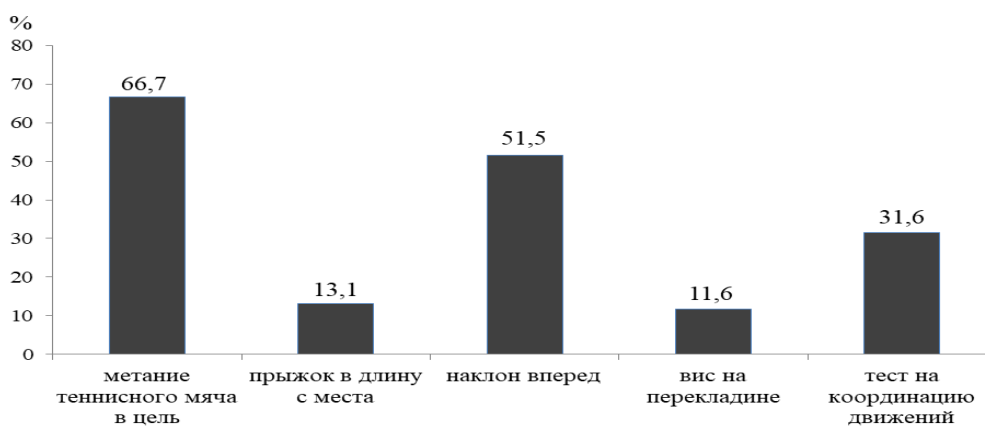


Рисунок – Относительный прирост (в %) показателей физической подготовленности девочек 7-8 лет за время эксперимента

Таким образом, по результатам проведения нашего эксперимента доказана эффективность влияния программы танцевального фитнеса на физическую подготовленность девочек 7-8-летнего возраста в процессе 7 месяцев систематических трех-разовых занятий в неделю по 60-65 минут каждое ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ).

#### Список литературы:

1. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 174 с.

2. Ончукова Е.И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е.И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2021. № 1. С. 196-198.

3. Маринович М.А. Особенности состояния здоровья младших школьников / М.А. Маринович, В.И. Кварцхава // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: Сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2021 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 239-242.

4. Никоненко И.К. Использование детского танцевального фитнеса в процессе физического воспитания младших школьниц / И.К. Никоненко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 1 февраля 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 201.

5. Романенко Н.И. Влияние занятий детским фитнесом на физическую подготовленность младших школьников / Н.И. Романенко, И.Е. Чернова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020. № 1. С. 197-198.

6. Романенко Н.И. Проблемы и пути приобщения населения к занятиям физической культурой / Н.И. Романенко, В.А. Распопова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 41-42.

7. Сайкина Е.Г. Фитнес как социокультурное явление и инновация в физической культуре России / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. – Санкт-Петербург, 2020. С. 88-96.

8. Сударь В.В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов / В.В. Сударь, О.С. Трофимова, М.И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ  
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Семенова С. С.<sup>1</sup>, Баранова О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский Государственный университет  
телекоммуникаций им. проф. А. М. Бонч-Бруевича, Россия, г. Санкт-  
Петербург

<sup>2</sup>Военный институт физической культуры, Россия, г. Санкт-Петербург  
REVENTION OF POSTURE DISORDERS IN TECHNICAL  
UNIVERSITY STUDENTS  
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Semenova S. S.<sup>1</sup>, Baranova O. V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sankt-St. Petersburg State University of Telecommunications named after  
Prof. A.M. Bonch-Bruevich, Russia, St. Petersburg

<sup>2</sup>WAR Institute of Physical Culture, Russia, St. Petersburg

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования осанки, как важной оздоровительной задачи физического воспитания студенческой молодежи. Определены основные причины возникновения отклонений от правильной осанки студентов и сформулированы задачи по профилактики ее нарушений. Обоснованы направленность и содержание оздоровительной аэробикой со студентами технического вуза, как формы профилактических занятий по физической культуре. Даны методические рекомендации студентам по поддержанию и улучшению своей осанки во время самостоятельной физкультурной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, нарушения осанки, оздоровительная аэробика, самостоятельные занятия, методические рекомендации.

Annotation. The article discusses the issues of improving posture as an important health-improving task of physical education of students. The main causes of deviations from the correct posture of students are identified and tasks for the prevention of its violations are formulated. The orientation and content of recreational aerobics with students of a technical university as a form of preventive physical education classes are substantiated. Methodical recommendations are given to students on maintaining and improving their posture during independent physical activity.

Keywords: physical culture, students, posture disorders, recreational aerobics, self-study, methodological recommendations.

Введение

Одной из важнейших задач физического воспитания молодежи является привитие интереса к занятиям оздоровительной физической культурой, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье студентов, поддерживать на высоком уровне их физическую и умственную работоспособность, повышать активность в учебной и общественной деятельности [2].

В структуре современных оздоровительных технологий, базирующихся на средствах и методах физической культуры, особое место занимают оздоровительные фитнес-технологии различного предназначения [4]. В этой связи, вопросы обоснования содержания и методики проведения занятий оздоровительной аэробикой со студентами в техническом вузе, направленных на укрепление здоровья, улучшение физического развития, в том числе на формирование правильной осанки и профилактику ее нарушений, является актуальной научной задачей.

#### Методы и организация исследования

Успешность обучения студентов в учебных заведениях зависит от состояния здоровья и уровня физического развития. Организм студентов испытывает на себе влияние ряда отрицательных стресс-факторов в отражающихся на самочувствии, умственной и физической работоспособности. Это такие факторы, как воздействие низких температур, длительное световое голодание, резкие перепады атмосферного давления, электромагнитные бури, а также смена образа и ритма жизни. Студенты большую часть времени проводят в помещениях, в связи с чем значительно снижается их двигательная активность. Как следствие ухудшается физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность. Студенты чаще болеют, их организм не может полной мере противостоять отрицательным факторам внешней среды. Достаточно большое количество студентов страдают такими нарушениями опорно-двигательного аппарата, как неправильная осанка, сколиоз, плоскостопие. Следует отметить, что распространенность нарушений осанки среди студенческой молодежи достигает 50–80% [3, 5].

Умение и неумение держать свое тело влияет не только на внешний вид молодых людей, но и на эффективность работы их внутренних органов и состояние здоровья в целом. Нарушение осанки приводит к системному ухудшению деятельности растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Нарушение осанки может стать причиной переживаний студентов. Осанка формируется в процессе роста, изменяясь в зависимости от условий быта, занятий физическими упражнениями. Именно поэтому очень важно знать и применять способы профилактики нарушений осанки в процессе занятий физической культурой [1].



Проблема формирования осанки сопряжена с решением ряда практических вопросов: укрепления, профилактики и коррекции состояния здоровья, гармоничного и пропорционального развития мышечной системы и физических качеств, формирование эстетического вида человека.

Правильная осанка характеризуется следующими признаками [1, 6]:

– положение головы прямое, подбородок слегка приподнят, плечи находятся на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине;

– величина изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника умеренная, боковые изгибы позвоночника отсутствуют;

– гармоничное развитие мышечного корсета передней, задней, левой и правой сторон туловища;

– передняя брюшная стенка умеренно выпуклая, живот подтянут, угол наклона таза нормальный, ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, своды стоп нормальные;

– расположение звеньев тела обеспечивает его вертикальное уравновешенное положение без выраженного напряжения мышц и создает благоприятные условия для эффективного функционирования систем организма в привычных положениях: стоя, сидя, лёжа и при ходьбе.

Функциональные нарушения осанки очень часто возникают из-за слабого развития мышц и особенно мышц спины и живота.

К факторам, провоцирующим нарушения осанки, можно отнести асимметричные положения тела, при которых мышцы одной его половины оказываются длительное время растянутыми, а другой – сокращёнными. Так, студенты, у которых мышцы спины не подготовлены к длительному удержанию тела в правильной позе за столом, не редко находят, как им кажется, более удобные положения. Со временем избранные положения закрепляются и становятся привычными, формируется тот или иной тип нарушений осанки [6].

Приучать человека к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление нарушения осанки – дело всегда более трудное, чем предупреждение их.

Основными задачами профилактики нарушений осанки являются [6]:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Гармоничное и качественное развитие мышц шеи для удержания правильного положения головы.
3. Развитие мышц туловища и подвижности позвоночника для сохранения нормальных физиологических изгибов позвоночника, правильного положения плечевого пояса и формы грудной клетки.
4. Развитие мышц живота и спины, мышц бёдер и таза, укрепление мышц, удерживающих своды стоп.
5. Улучшение дыхания.
6. Растяжение укороченных связок и мышц.
7. Закаливание организма.

## 8. Активная коррекция функциональных нарушений.

Проведенные исследования показали, что занятия оздоровительной аэробикой положительно влияют на формирование правильной осанки у студентов технических вузов [5, 6]. При этом аэробные занятия корригирующей направленности целесообразно проводить не только с занимающимися, у которых уже выявлены функциональные нарушения осанки, но и со здоровыми студентами с профилактической точки зрения [3, 5].

Нами разработаны комплексы оздоровительных упражнений для профилактики нарушений осанки и определена технология их проведения на занятиях аэробного характера [6].

Применяемые общеукрепляющие упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности студентов. Наиболее целесообразными для профилактических упражнений являются исходные положения лежа на спине и животе, в упорах стоя на коленях, упорах присев (на четвереньках). В содержание занятий включаются различные упражнения оздоровительной аэробики, а также корригирующие упражнения с гантелями, гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, упражнения на «вытяжение».

Особое внимание в студенческом возрасте должно уделяться гимнастическим упражнениям для укрепления свода стоп, что с одной стороны необходимо для профилактики плоскостопия, а с другой – позволяет улучшать осанку и делать ее правильной.

Профилактика нарушений осанки должна осуществляться не только на учебных занятиях по физической культуре, но и, что особенно важно, в процессе самостоятельных занятий как под руководством преподавателя, так и в домашних условиях. Поэтому функция самоконтроля за своей осанкой в студенческом возрасте имеет очень большое значение [2].

В этой связи, студентам во время самостоятельной физкультурной деятельности необходимо соблюдать следующие методические рекомендации по поддержанию и улучшению своей осанки [2]:

- самоконтроль за правильной осанкой должен быть постоянным и осуществляться не только при проведении самостоятельных занятий, но и в процессе жизнедеятельности;

- при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо следить за правильным выполнением «основной стойки» и других положений, связанных с осанкой; при этом для совершенствования статической выносливости мышц шеи и головы, туловища периодически фиксировать данные позы в течение нескольких секунд;

- для улучшения осанки отрабатывать статические положения в процессе небольших физкультурпауз (1–2 мин) как на занятиях, так и в удобное в быту или во время учебы время;

- при фиксации положений, связанных с правильной осанкой, применять приемы самокоррекции в виде самоуказаний: «Смотреть прямо,

подбородок приподнять, плечи развернуть, лопатки соединить, живот подтянуть и т. д»;

– при проведении занятий в домашних условиях особое внимание уделять упражнениям для мышц шеи и головы, плечевого пояса и туловища (особенно для мышц спины и живота) с применением гантелей, медбола и других отягощений;

– для профилактики нарушений осанки в обязательно включать в содержание самостоятельных занятий упражнения на гибкость и подвижность в суставах, в том числе упражнения динамического и статического характера с гимнастической палкой и скакалкой.

#### Заключение

Таким образом, одна из задач физического воспитания студентов заключается в том, чтобы средствами физической культуры приостановить прогрессирование функциональных нарушений осанки и возникновение болезни опорно-двигательного аппарата, а при функциональных нарушениях осанки – нормализовать ее.

Основными формами физической культуры, которые ориентированы на профилактику нарушений осанки студентов, являются занятия оздоровительной аэробикой и самостоятельные занятия под руководством преподавателя. В процессе этих занятий у студентов не только повышается физическая подготовленность, укрепляется мускулатура, улучшается мышечный тонус, совершенствуется гибкость и подвижность в суставах, статическая силовая выносливость, но и формируются специальные знания и навыки по профилактике нарушений своей осанки.

Студенты учатся расслабляться и правильно дышать, знают, что такое правильная осанка, знакомы с упражнениями для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе искривлений позвоночника и плоскостопия, умеют дозировать физическую нагрузку в процессе самостоятельных занятий.

#### Список литературы:

- 1) Алиев М. Н. Формирование правильной осанки / М. Н. Алиев // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 2. – С. 17-21.
- 2) Баранова О. В. Методические основы проведения самостоятельных оздоровительных занятий по гимнастике военнослужащими старшего возраста / О. В. Баранова, А.Н Кислый, К.С. Смазнов, Е. В. Враге // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. – 2022. – №1. – С. 87-94.
- 3) Исаева О. В. Дифференцированные подходы к оздоровлению студентов 16-17 лет с нарушениями осанки в процессе физического воспитания: дисс. ... канд. пед. наук: 14.01.08 / Исаева Ольга Вячеславовна – СПб.: ИГМА, 2015 – 150 с.
- 4) Кондаков, В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве

современного вуза: монография /В. Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

5) Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Поньрко Екатерина Александровна. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013 – 184 с.

6) Семенова С. С. Технология проведения занятий оздоровительной аэробикой со студентками в техническом вузе направленных на формирование правильной осанки / С. С. Семенова // Физическая культура в образовании: сб. матер. межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения». – СПб.: Изд-во «Печатный Элемент», 2017. – 236 с.

УДК 796.035

### АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Минуллина Е.Р., Шафиков Т.Р.<sup>1</sup> Азовцева О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Студенты Уфимского государственного нефтяного технического университета, Российская Федерация, г.Уфа

<sup>2</sup> Старший преподаватель Уфимского государственного нефтяного технического университета, г.Уфа

### ADAPTIVE SPORT: CURRENT STATUS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Minullina E.R., Shafikov T.R.<sup>1</sup> Azovtseva O.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Students of Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

<sup>2</sup> Senior Lecturer of Ufa State Petroleum Technical University, Ufa

Аннотация. Статья рассматривает актуальность адаптивного спорта, а также рассматривает адаптивный спорт как возможность самореализации человеческих физических способностей при ограниченных возможностях здоровья

Annotation. The article considers the relevance of adaptive sports, and also considers adaptive sports as an opportunity for self-realization of human physical abilities with limited health opportunities.

Ключевые слова. Адаптивный спорт, физическая культура, доступность спорта

Keywords. Adaptive sports, physical culture, accessibility of sports

#### Актуальность

В состоянии ограниченных возможностей, которые обусловлены стойкими функциональными и структурными изменениями человеческого организма, сегодня находится порядка 800 миллионов человек. Это составляет не меньше 10% населения планеты. В данной ситуации одним из серьёзных результатов гуманизации развития общества в XXI столетии является рост значимости социализирующих практик относительно лиц с ограниченными

возможностями. К важнейшим направлениям работы с указанной категорией населения относятся адаптивная физическая культура и спорт. С данным явлением в настоящее время связано множество ожиданий в развитии системы комплексной реабилитации инвалидов и перспективы создания условий для полноценного развития личности с отклонениями в состоянии здоровья.

#### Методы и организация исследования

На теоретико-методологическом уровне основой данной работы является интегративный синтез медико-биологического, социологического, исторического и адаптивного спортивно-педагогического подходов к проблемам реабилитации лиц с ограниченными возможностями с помощью физической культуры и спорта в качестве объективного социального явления.

Концептуальный подход к полученным фактологическим материалам осуществляется на основании использования общенаучных методов - единства логического и исторического, а также структурно-функционального анализа и анализа научной литературы и информационно-справочных материалов по истории спорта и адаптивной реабилитационной практике.

#### Результаты

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации.<sup>5</sup>

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудова, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Внимание, уделяемое в последние годы адаптивному спорту, подтверждается позитивной динамикой следующих ключевых статистических показателей:

– доля систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов выросла с 3,5 процента в 2012 году до 19,4 процента в 2019 году;

– доля сооружений, подходящих для занятий адаптивным спортом, выросла с 18,7 процента в 2015 году до 30,4 процента в 2019 году;

– среднегодовой темп роста количества подготовленных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта за 2012 - 2019 годы составил 18 процентов.

Тем не менее, сохраняется большой разрыв между средними показателями сферы физической культуры и спорта в целом и показателями в адаптивном спорте. Доля лиц, систематически занимающихся адаптивным спортом (19,4 процента), более чем вдвое ниже среднего показателя (43 процента). Важно отметить, что имеет место региональная диспропорция. В регионах-лидерах доля лиц, систематически занимающихся адаптивным спортом, составляет около 40 процентов, в отстающих регионах - менее 4 процентов.

Таким образом, дальнейшее повышение доступности спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в том числе с учетом региональной специфики, остается одной из важных задач.<sup>6</sup>

На сегодняшний день адаптивная физкультура быстро развивается. Тем не менее, необходимо помнить о существующих в данной сфере проблемах. Одной из основополагающих проблем в данной сфере выступает сильнейший кадровый «голод». На данном этапе наблюдается острая нехватка специалистов по адаптивной физкультуре, а также детских тренеров и преподавателей с соответствующим образованием. Безусловно, в настоящее время существует исчерпывающее количество различных государственных программ и курсов, которые предоставляют образование в данной сфере, специалистов всё же критически недостаточно. Такое положение адаптивного спорта и физической культуры обусловлено тем фактом, что данная область деятельности является относительно новой как в нашей стране, так и в мире. Данное направление только начинает набирать популярность.<sup>7</sup>

Это, в свою очередь, ведет к слабой методологической базе в данной области. Об этом свидетельствует тот факт, что профессиональный стандарт по специальности «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»<sup>8</sup> был принят только лишь в 2014 году. Знания, умения и практические навыки тренера, педагога, преподавателя и специалиста по адаптивному спорту не должны ограничиваться знаниями в рамках общих направлений по физической культуре. Они также должны обладать знаниями в сфере медицины и психологии. Стоит отметить, что данная проблема является ключевой в настоящее время и особенно сильной выражена в регионах России.

Еще одной немаловажной проблемой является крайне низкий уровень развития материально-технической базы, которая в данной области имеет ряд специфических черт и требований. В нашей стране существует определенная тенденция к развитию в области обеспечения необходимыми материальными

ресурсами, однако эти изменения происходят медленно и преимущественно в крупных городах, в то время как значительная часть территории страны все еще не обеспечена в достаточной мере всем необходимым.

В-третьих, стоит выделить тот факт, что система здравоохранения России не отвечает всем современным требованиям в области работы со спортсменами-инвалидами. В-четвертых, немаловажной проблемой выступает ограниченность и недостаточность выделяемых финансовых ресурсов. Процесс становления и восстановления спортсменов с ограниченными возможностями здоровья зачастую требует серьезных финансовых затрат для приобретения всех необходимых фармакологических лекарств. Авторы считают, что без помощи государства в этом вопросе адаптивная физическая культура и спорт просто не смогут существовать.

И наконец, следует выделить такую проблему, как малое количество доктринальных изучений и трудов. Важно понимать, что данный вид спорта требует не только решительных практических действия, но и масштабных исследований, которые бы публиковались в специализированной литературе. Конечно, такие научные материалы публикуются и сейчас, однако они еще не столь распространены.

#### Заключение

Но все же, не стоит забывать о наличии определенных перспектив в области развития адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации и мире. Во-первых, стоит отметить постепенные изменения на международном уровне. В частности, к ним можно отнести тот факт, что в программу Паралимпийских игр постепенно начинают включать те виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Например, на параолимпийские игры в Токио в 2020 году было введено 22 вида спорта, среди них: бадминтон, баскетбол на колясках, велоспорт, волейбол сидя, гребля, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, регби на колясках, стрельба из лука, пауэрлифтинг, пулевая стрельба, теннис на колясках, триатлон, тхэквондо, фехтование на колясках и многое другое. Этот факт свидетельствует о том, что адаптивная физкультура и спорт постепенно развиваются. Многие виды спорта были внедрены в Паралимпийские игры благодаря развитию современных технологий, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями осваивать и новые технические виды спорта.

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто порядка 1300 различных физкультурных клубов для людей инвалидов различных групп, а количество людей, регулярно принимающих участие в адаптивном спорте, достигает 95,8 тысяч человек.

В-третьих, происходит постепенное восстановление и развитие отечественных школ по подготовке квалифицированных специалистов в области популяризации физической культуры среди детей, подростков, молодежи, людей трудоспособного возраста и пенсионеров с ограниченными возможностями.

В-четвертых, огромную положительную роль на все население оказывает пропаганда Параолимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов-параолимпийцев, которые своим примером показывают, что упорная работа приносит ощутимые плоды, что даже люди, не обладающие высокими физическими кондициями от рождения, могут добиться значительных спортивных результатов.

Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности в данном направлении, но с каждым годом их становится все меньше.

#### Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // СПС Консультант Плюс.

2. Алдошина Е. А. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта / Е. А. Алдошина, А. С. Прилепский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 27-32.

3. Мануйленко Э. В. Современное состояние и перспективы развития адаптивного спорта в России / Э. В. Мануйленко, А. К. Хакимова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 25 марта 2021 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. С. 118-123.

4. Профстандарт: 05.002. Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту [Электронный ресурс] // <https://classinform.ru/profstandarty/05.002-trener-prepodavatel-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture-i-sportu.html>

5. Соловьева Н. А. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры / Н. А. Соловьева, О. Н. Назаркина // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы I Международной научно-практической конференции, Нур-Султан, 19–20 сентября 2019 года. Нур-Султан: ОО «Молодые инвалиды города Астана», 2019. С. 60-65.

УДК 364

#### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Казачкова Д.В., Беликова Е.В.

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Россия, г. Барнаул



## ACTUAL PROBLEMS OF HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Kazachkova D.V., Belikova E.V.  
Altai State Pedagogical University,  
Russia, Barnaul

Аннотация: Данная статья содержит описание оздоровительной и адаптивной физической культуры. Определена значимость адаптивной физической культуры для инвалидов. Выделены проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Предложены рекомендации по их решению.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура, люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, задачи, проблемы.

Annotation: This article contains a description of wellness and adaptive physical culture. The importance of adaptive physical culture for the disabled is determined. The problems of health-improving and adaptive physical culture are highlighted. Recommendations for their solution are offered.

Key words: adaptive physical culture, health-improving physical culture, people with disabilities, people with disabilities, tasks, problems.

### Введение

В современном обществе с каждым годом все больше и больше растет численность студентов и людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и поэтому необходимо уделять большее значение именно физической культуре для оздоровления. Ведь физическая культура помогает обнаружить проблемы с отклонением здоровья человека (инвалидность, травмы, хронические заболевания). Благодаря ей оптимизируется состояние организма через физические нагрузки, социально-культурные мероприятия, естественно-средовые и гигиенических факторы.

Задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры:

- развитие двигательного аппарата, координация движения;
- улучшение здоровья через адаптацию к негативным условиям окружающей среды;
- выработка способностей, навыков и умений для занятий адаптивной физической культуры;
- формирование нравственных, волевых, дисциплинарных качеств;
- профилактика и коррекция нарушений организма [3].

Стоит отметить, что общая численность инвалидов в России за 2022 год составляет 11,331 миллионов человек [5]. Эти люди нуждаются в занятиях адаптивной физической культурой. Именно адаптивная физическая культура представляется преимущественно эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации, однако используется такое средство недостаточно. Создание одинаковых условий инвалидам в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение

развитых стран. Поэтому государство обязано стимулировать все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, в частности, через предоставление надлежащих средств и правильной организации этой деятельности.

В свою очередь, адаптивная физкультура направлена на изучение и разработку физических упражнений для людей с ограниченными возможностями. Тем не менее, даже в этой системе имеются не только положительные стороны, но и недочеты. Именно поэтому изучению проблем оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе стоит уделить должное внимание. В связи с чем подтверждается актуальность выбранной темы.

Цель исследования. Выявить актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### Результаты исследования и их обсуждение

На протяжении многих лет в учебных заведениях сохранялось лишь одно направление физической культуры – это оздоровительный спорт. Он направлен на поддержание иммунитета, укрепление мышечной массы, нормализацию дыхательных путей, получение активности и так далее. Однако, на современном этапе, образовательная программа постоянно перестраивается и требует введения адаптивной физкультуры, которая создана для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Недостаточная физическая и двигательная активность приводит к нарушению эмоциональных, функциональных и интеллектуальных особенностей личности. Поэтому адаптивная физическая культура направлена на поддержание нормальной жизнедеятельности детей с ограничениями здоровья.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [2].

Несмотря на то, что оздоровительная и адаптивная физическая культура обретает большую популярность, данное направление до сих пор не введено во многие учебные заведения. Проблема реализации адаптивной физкультуры на современном этапе заключается в следующих факторах:

- нехватка квалифицированных кадров, которые бы грамотно организовывали и проводили занятия. Многие преподаватели попросту не хотят работать с инвалидами, так как деятельность требует знания большого объема информации и более щепетильного подхода при проведении занятий. Причиной этому является то, что работа с людьми, которые имеют особенности в развитии, является сложной и требуют более тщательной подготовки, чем работа с людьми без физических недостатков. Особая

подготовка заключается в том, что специалист должен иметь качественные знания не только в физиологии, но и в области медицины, а также психологии;

- недостаточное финансирование со стороны государства. Для лечения и реабилитации детей с ограничениями требуются дорогостоящие медикаменты и специальное оборудование, которое вовсе отсутствует во многих учебных заведениях. Стоит понимать, что физическая активность инвалидов должна в обязательном порядке сопровождаться качественными медикаментами и препаратами. А также, должно использоваться хорошее оборудование, которое зачастую дорогостоящее;

- низкий уровень медицины, отсутствие сертифицированных врачей, которые не могут решить, к какому классу отнести ребенка-инвалида, учитывая его психологические и физические способности. Во многих функционирующих реабилитационных центрах, больные не могут получить качественное обслуживание, а причиной этому является старое и уже неактуальное оборудование или в принципе его отсутствие. Но, помимо этого, стоит отметить то, что даже реабилитационные центры могут отсутствовать, если это маленький город, село или другое территориальное образование с неразвитой инфраструктурой [4];

- сложность передвижения инвалидов. Из-за того, что во многих городах не предусмотрены специальные условия для инвалидов, такие как пандусы, они не могут выбираться из своего дома и добираться до реабилитационного центра;

- недостаточная популяризация адаптивного спорта и информационное оснащение. Так, зачастую даже сложно найти нужную информацию о том, какие медицинские учреждения, ориентированные на адаптивную физическую работу с инвалида, находятся в вашем населенном пункте;

- низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов;

- полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего возможность личного передвижения, а также передвижения в общественном транспорте, нерешённость проблем в градодорожном строительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.

- отсутствие единой государственной концепции развития адаптивной физкультуры [1].

По данным факторам, препятствующим реализации адаптивной физкультуры на современном этапе, нами был проведен опрос среди студентов в котором участвовало 113 участников (Института физической культуры и спорта АлтГПУ), с целью узнать «Какие проблемы реализации адаптивной физкультуры в современном обществе самые актуальные для вас?» (были предложены вышеперечисленные факторы. Как варианты ответов).

Были получены следующие результаты: 35% считают, что основной проблемой реализации адаптивной физкультуры является недостаточное финансирование со стороны государства. Для лечения и реабилитации детей с ограничениями требуются дорогостоящие медикаменты и специальное оборудование, которое вовсе отсутствует во многих учебных заведениях; 18% опрошенных считают, проблемой реализации адаптивной физкультуры в полной мере, именно сложность передвижения инвалидов. Из-за того, что во многих городах не предусмотрены специальные условия для инвалидов, такие как пандусы, они не могут выбираться из своего дома и добираться до реабилитационного центра; 6% студентов, выбрали основной проблемой недостаточную популяризацию адаптивного спорта и информационное оснащение; 12,5% уверены, что стоит решить проблему нехватки квалифицированных кадров, которые бы грамотно организовывали и проводили урок. Многие преподаватели попросту не хотят работать с инвалидами, так как деятельность требует знания большого объема информации и более щепетильного подхода при проведении занятий.

Другие 12,5% опрошенных считают, необходимым сформировать единую государственную концепцию развития адаптивной физкультуры; 10% учувствовавших в анкете, ведущей проблемой выбрали полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, 6% студентов посчитали проблемой, низкий уровень медицины, отсутствие сертифицированных врачей, которые не могут решить, к какому классу отнести ребенка-инвалида, учитывая его психологические и физические способности.

Без выбора остался такой фактор, как низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов

Совершенствование системы спортивного образования для детей с ограниченными физическими способностями возможно лишь совместными усилиями государства, преподавателей и родителей. Государству следует обратить внимание на население, у которого есть серьезные проблемы со здоровьем, и выделить им достаточное финансирование. Преподавателям следует проходить повышение квалификации, чтобы они могли работать не только со здоровыми детьми, но и с учащимися, у которых есть ограничения здоровья. Родители тоже должны прилагать максимум усилий, чтобы дети психологически и физически реабилитировались. На данный момент, нет совместной организованности этих трех групп, поэтому данная проблема остается открытой и нерешенной.

Говоря об актуальных проблемах оздоровительной и адаптивной физической культуры среди студентов, стоит отметить, что физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ограниченными возможностями здоровья существует лишь декларативно, а реально – совершенно не ориентирована на выполнение социального заказа – подготовку молодого специалиста, который имеет достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую

подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике избранной профессии.

Согласно исследования Е.С. Скородумовой, студентов, отнесенных к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов условно можно разделить на группы:

- с заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем – 15%;
- с травмами опорно-двигательного аппарата и заболеваниями периферической нервной системы – 60%;
- с отклонениями со стороны слуха и зрения – 20%;
- с заболеваниями центральной нервной системы и наличием инвалидности по тому или иному заболеванию – 5% [4].

Такие результаты говорят о необходимости применения адаптивной физической культуры в ВУЗах. К примеру, при организации занятий в АлтГПУ важной целью является привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

Заключение. Оздоровительная и адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры:

- нехватка специалистов связана тем, что не хватает компетентных работников, у которых имеется образование в данной отрасли;
- слабое развитие материально-технической базы, основные центры АФК, ЛФК находятся в крупных городах, однако и там не хватает специального оборудования;
- низкое количество спортивных врачей;
- слабый фонд научных исследований, важна не только практика, но и изученная теория.

Таким образом, количество проблем присутствующих на данный момент в адаптивной физической культуре большое. Но, при этом, стоит отметить то, что многие из них могут быть решены в довольно короткие сроки при качественном государственном правлении данной сферой. На основе проанализированной нами информации можно сделать вывод о том, что адаптивный спорт очень важен, поэтому важно организовать его эффективное существование в нашей стране. Так, если государство проведет нужные меры, жизнь большинства инвалидов и людей с особенностями здоровья улучшится.

## Список литературы

1. Копасова, Ю.П. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / Ю.П. Копасова, В. В. Миклашевская, С. В. Морозова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 47. – С. 2792-2796.
2. Миннигулова, Э.И. Проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе / Э.И. Миннигулова, И. Ф. Ибрагимов // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-2. – С. 142-146.
3. Рейль, О.А. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / О.А. Рейль, Т.Н. Поборончук // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2019. – С. 85-87.
4. Скородумова, Е.С. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / Е.С. Скородумова // Образование, воспитание, обучение в соответствии с ФГОС: сборник статей. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 73-75.
5. Федеральная служба государственной статистики – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>

УДК 376.4

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Высоцкая Е.А., Фаренбрух А.С.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,  
Россия, г. Липецк

### EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING SWIMMING TO CHILDREN WITH DISABILITIES

Vysotskaya E.A., Farenbrukh A.S.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk

Аннотация. Формирование навыков плавания у детей с ОВЗ в настоящее время является актуальной проблемой. В статье рассматриваются ключевые особенности организации обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития. При проведении занятий применяется групповая форма с неотъемлемым участием родителей обучающихся в образовательном процессе. Статья адресована руководителям,

тренерско-преподавательскому составу учреждений адаптивной физической культуры и спорта, а также родителям детей с особенностями развития.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, лица с интеллектуальными нарушениями развития, обучение плаванию, групповая форма организации занятий, родители.

Annotation. The formation of swimming skills in children with disabilities is currently an urgent problem. The article discusses the key features of the organization of swimming training for people with intellectual disabilities. When conducting classes, a group form is used with the integral participation of the parents of students in the educational process. The article is addressed to managers, coaching and teaching staff of institutions of adaptive physical culture and sports, as well as parents of children with special needs.

Key words: disabilities, persons with intellectual disabilities, swimming training, group form of organization of classes, parents.

### Введение

Одним из качественных показателей здоровья детского населения является заболеваемость. В последнее время наблюдается тенденция к неуклонному росту показателей заболеваемости детей в РФ, увеличение хронических и сочетанных заболеваний, увеличение количества детей-инвалидов. В структуре первичной инвалидности детского населения за последние пять лет устойчиво лидируют заболевания класса психических расстройств и расстройств поведения. [4]. Данное обстоятельство привлекает внимание различных специалистов, в том числе из области адаптивной физической культуры в плане совершенствования существующих методик и поиска новых путей и подходов в области физического и психического развития, а также социальной адаптации данного контингента лиц.

Адаптивное плавание является мощнейшим реабилитационным и коррекционным фактором, способствующим оптимистическим прогнозам развития детей с ОВЗ. По данным соцопросов, именно плавание является самым востребованным видом спорта у родителей детей с ОВЗ, в том числе у родителей детей с интеллектуальными нарушениями развития. Слабая изученность проблемы обучения плаванию лиц с данной нозологией и её системной распространённости в регионе привела нас к совершенствованию методики и внедрению ее в практическую деятельность.

Цель исследования: совершенствование процесса обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития.

Методы исследования:

- теоретико-методологический анализ средств, форм и методов адаптивного плавания;
- комплексное тестирование для оценки физического и психического развития и двигательных действий;
- наблюдение;
- эксперимент.

Методика исследования. Совершенствование теоретических основ методики обучения плаванию выполнено на базе кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Липецкого государственного технического университета» (г. Липецк). Практическая часть осуществлялась на базе малого и большого бассейнов учебно-спортивного комплекса ЛГТУ, а также в СК «Спартак» и «Сокол» г. Липецка.

При совершенствовании методики обучения плаванию для лиц с ОВЗ предполагалось осуществление нескольких этапов: предварительный этап, организационный этап, этап освоения с водой, этап изучения спортивных стилей плавания и этап совершенствования.

В предварительном этапе приняли участие 63 человека с различными видами нарушений развития интеллекта: расстройство аутистического спектра (РАС), синдром Дауна (СД) и умственная отсталость (УО). Данный этап характеризовался конкурсным отбором, где его главными критериями выступали физическая подготовка и способности высшей нервной деятельности конкурсантов (когнитивные способности, умение слышать команды тренера и т.д.). Возраст занимающихся варьировался от 7 до 32 лет. Верхняя граница возраста нами не ограничивалась, потому как согласно Гражданскому кодексу РФ, лица данной категории могут являться недееспособными гражданами и после совершеннолетия.

По итогам конкурсного отбора нами были выделены 20 детей и сформированы две группы по 10 человек. Первая группа была представлена абсолютными новичками, ориентированных на занятия по обучению плаванию в малом бассейне, вторая – для освоенных с водой обучающихся и ориентированных на занятия в большом бассейне. В дополнение к занятиям на воде наша методика предполагала занятия для второй группы в зале сухого плавания для развития общей физической подготовки атлетов и улучшения освоения ими специфических навыков в виде имитационных упражнений. Занятия в спортзале и в бассейне продолжались по 45 минут, два раза в неделю.

Методика ориентирована на предотвращение несчастных случаев на воде, развитие и совершенствование физических способностей лиц с



нарушениями интеллектуального развития, а также на их социальную адаптацию.

Характерная особенность предложенной методики обучения плаванию детей с ментальными нарушениями – групповая форма организации занятия, которая в образовательном процессе широко известна, но при работе с данной целевой аудиторией используется не часто в виду её сложного осуществления и трудоёмкости. Однако мы рассматриваем групповую форму наиболее результативной по нескольким причинам.

Во-первых, охват занятиями по плаванию максимально возможного числа обучающихся. Предложенная форма позволяет обучать до 10 детей за одно занятие.

Во-вторых, у обучающихся в группе сравнительно одинаковый уровень овладения двигательными действиями.

В-третьих, возможность применения игрового метода на занятиях.

В-четвёртых, здоровое соперничество в результате конкурентной борьбы, взаимодействие с партнёрами, а значит, способствование социальной адаптации и мотивации к движению вперёд.

Используя групповую форму организации тренеру-преподавателю, рекомендовано применять индивидуальный подход к каждому ученику, а также распространить его и на выбор способов и средств обучения при решении конкретных задач на занятиях.

В предлагаемой системе обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития важное значение имеет сопровождение родителей в формировании двигательных действий у атлетов. Родители выполняют роль посредников в образовательном процессе и, в конечном итоге, определяют успешность обучения. Отметим, что роль тренера-преподавателя в системе обучения остаётся главенствующей.

Опираясь на практический опыт в обучении плаванию детей с расстройствами интеллекта, мы можем заключить, что процесс овладения новыми двигательными действиями у лиц с нарушениями развития интеллекта происходит существенно медленнее по времени, но в итоге техника спортивного плавания принципиально не будет иметь различий.

### Результаты исследования

Используя усовершенствованную нами методику обучения плаванию лиц с нарушениями интеллектуального развития в течение полутора лет, все дети были освоены с водой, 5 новичков были переведены из малого бассейна в большой для изучения спортивных способов плавания, 15 человек освоили два спортивных стиля: способы плавания кролем на груди и кролем на спине,

8 человек начали изучать способ плавания баттерфляй. Нельзя не отметить успехи ребят на соревнованиях по плаванию всероссийского уровня с восхождением на пьедестал: Турнир по плаванию для лиц с синдромом Дауна «Победим вместе» (г. Казань, 150 участников из 34 регионов России и 5 стран) – 7 медалей различного достоинства; Единые Игры СпецОлимпиады России (г. Казань, 2000 атлетов из 59 регионов России и Белоруссии) – 6 медалей; Всероссийская Спартакиада (г. Пенза, 278 участников из 38 регионов России) – 9 медалей. В нашем регионе впервые за этот год были проведены 2 мероприятия по плаванию для лиц с интеллектуальными нарушениями развития с массовым участием. Верим, что наши атлеты завоюют ещё множество побед, а в нашей команде особенных пловцов, желающих заниматься плаванием будет расти.

Обсуждение. Таким образом, нами была усовершенствована и апробирована методика по обучению плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития, которая доказала свою эффективность в плане результатов. Возросшая актуальность рассматриваемой темы привела к необходимости дальнейшего изучения этой проблемы и привлечения к ней узкопрофильных специалистов с целью рассмотрения её в свете научно-практической и практической сферах.

#### Список литературы:

1. Высоцкая Е.А. Перспективы совершенствования процесса обучения плаванию лиц с нарушениями развития интеллекта. / Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования. Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Часть 2. / Под ред. Финогеновой Н. В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г. и др. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – С. 40 – 43.

2. Померанцев А.А., Яковлева П.И., Высоцкая Е.А. Биомеханический анализ влияния среды на выполнение двигательных действий: обзор концептуальных подходов. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т.10. – №1. – С.71.

3. Румянцева О.А., Сунгурова А.В. Особенности методики обучения плаванию детей с ОВЗ. // Симбирский научный вестник. – №4 (26). – 2016. – С. 146 – 148.

4. Струкова О.Г. Состояние и динамика инвалидности в Российской Федерации. Анализ качества осуществления медико-социальной экспертизы. – М.: ФГБУ ФБ МСЭ Минтруда России, 2022. [Электронный ресурс]. URL:

(дата обращения: 26.06.2023).

5. Черномор, А. В. Положительное влияние занятий в бассейне для детей с РАС / А. В. Черномор // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XV междунар. науч. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В. Г. Шухова 16-17 апр. 2019 г.: в 2 ч. Часть 2. – Белгород: Белгор. гос. технол. ун-т, 2019. –С. 204–207.

УДК 378

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ,  
НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Переверзев Д.Д.<sup>1</sup>, Ильин В.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный аграрный университет г,  
Россия, г. Краснодар

ANALYZING THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF  
STUDENTS WHO PARTICIPATE IN SPORTS COMPARED TO STUDENTS  
WHO DO NOT PARTICIPATE IN PHYSICAL EDUCATION

Pereverzev D. D.<sup>1</sup>, Ilyin V.V.<sup>1</sup>

1 Kuban State Agricultural University, Russia, Krasnodar

Аннотация: В наше время активность людей падает с каждым годом. Особенно этому подвержены студенты, которые проводят много времени сидя на занятиях и во время выполнения домашних заданий. Это в свою очередь приводит к ухудшению здоровья в раннем возрасте и менее активной позиции в жизни. Данная статья рассматривает взаимосвязь между физической активностью студентов и их успехом в различных сферах. В ходе исследования были изучено влияние спорта на качество жизни студентов.

Ключевые слова: Физическая активность, спорт, уровень жизни, активность студентов.

Annotation: Nowadays, people's activity decreases every year. Students are especially prone to this, who spend a lot of time sitting in classes and while doing homework. This in turn leads to poor health at an early age and a less active attitude in life. This article examines the relationship between students' physical activity and their success in various areas. The study examined the impact of sports on students' quality of life.

Key words: Physical activity, sports, standard of living, student activity

В последние десятилетия наблюдается заметный и возрастающий интерес к физической культуре и спорту. Однако, несмотря на активное продвижение физической активности и её положительного влияния на здоровье, остаётся острый и неразрешенный вопрос о воздействии занятий спортом на показатели здоровья студентов в сравнении с теми, кто не участвует в физической культуре.

Цель данной статьи - детально проанализировать и сравнить показатели физического здоровья студентов, вовлеченных в спортивную деятельность, с теми, кто не практикует физическую активность, а также оценить влияние физической культуры на их общее благополучие.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в сохранении и укреплении здоровья. Они способствуют физическому развитию, повышению общей физической формы и улучшению здоровья. Более того, физическая активность положительно сказывается на психологическом благополучии и улучшает качество жизни.

Молодежь, включая студентов, является важной группой для изучения влияния физической активности и спорта на здоровье. Проведение данного исследования позволит оценить, как занятия спортом влияют на показатели физического здоровья студентов, а также выявить важность физических упражнений в их жизни.

Для выполнения данного исследования были проанализированы научные статьи, опубликованные как зарубежными, так и отечественными изданиями, и на основе полученных результатов были сделаны соответствующие выводы. В первом проанализированном исследовании изучали разницу заболеваний студентов университета физической культуры и спорта г. Омска.[3] В анкетном опросе приняли участие 250 студентов (165 юношей и 85 девушек) 2 и 3 курсов факультетов спорта, гуманитарного, туризма, рекреации и реабилитации СибГУФК. Средний возраст студентов 2 курса составил  $18,9 \pm 0,73$  года. Из них 153 человека (104 юноши и 49 девушек) занимающихся и 97 человек (62 юноши и 35 девушек) не занимающихся спортом. Результаты проведенного исследования сообщают о том, что у студентов физкультурного вуза чаще других встречались синдромы, характеризующие состояние психической сферы (астенический, психастенический, невротический). Частота встречаемости синдромов, характеризующих состояние психической сферы, у юношей-спортсменов меньше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Также у спортсменов отмечена более низкая частота проявления вегетососудистого, оториноларингологического, анемического и сердечно-сосудистого синдромов.[3]

Другие исследователи изучали влияние силовых тренировок на сон.[1] По результатам исследования обнаружилось, что силовые тренировки улучшают многие показатели сна: лучшая и более продолжительная глубокая часть сна, продолжительность сна, количество пробуждений за ночь, скорость засыпания, ощущения при пробуждении, активность во время сна, замеренная акселерометром, качество сна по субъективным ощущениям и тд.[1] Основываясь на этом можно сделать вывод, что физическая активность у студентов тоже намного улучшит качество сна, а значит и продуктивность в обучении и других жизненных аспектах.

Третья статья, взятая для анализа показывает зависимость между силовыми тренировками и самочувствием человека с симптомами депрессии.[4]

Упражнения с отягощениями ассоциировались со значительным уменьшением депрессивных симптомов при умеренном среднем эффекте. Из этого можно сделать вывод, что физическая активность и силовые тренировки в особенности улучшают эмоциональное состояние студентов.

В результате анализа статей и исследований были получены следующие результаты:

- физическая активность, в частности силовые тренировки заметно улучшают качество сна, что в свою очередь приводит к улучшению многих других сфер жизни студента;

- студенты, занимающиеся спортом, меньше подвержены симптомам психических заболеваний. Это приводит к большей работоспособности, а, следовательно, и продуктивности, а также в целом улучшает качество всех сфер жизни студента;

- занятия спортом улучшают настроение и самочувствие студентов;

- занятия по физической культуре в вузах, включающие основы силовой подготовки, помогают студентам улучшать и совершенствовать свои показатели физического развития и общего состояния здоровья, а также повышают качество жизни студентов и их силовые способности.[4]

На основе проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

- Занятия спортом имеют положительное влияние на показатели физического здоровья студентов. Спортивная активность способствует улучшению качества сна, повышению уровня физической активности и улучшению функциональных показателей. [5]

- Студенты, занимающиеся спортом, показывают лучшие результаты в аспектах физического здоровья по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой.

- Необходимо продолжать поощрять и поддерживать студентов в их участии в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой, так как это способствует улучшению их общего здоровья и благополучия. [2]

- Дальнейшие исследования в этой области могут сосредоточиться на более детальном анализе различных видов спорта и их влиянии на различные аспекты физического здоровья у студентов.

В целом, результаты этого исследования подтверждают важность включения физической активности в повседневную жизнь студентов для поддержания и улучшения их физического здоровья. Занятия спортом способствуют снижению риска развития различных заболеваний, повышению энергии и жизненного тонуса, а также улучшению психологического благополучия.

На основании вышеизложенного, следующие предложения могут быть сделаны:

- Университетам и образовательным учреждениям следует обеспечить доступность и разнообразие спортивных программ и мероприятий для студентов, поощрять их активное участие в спорте.

- Необходимо проводить информационные кампании и мероприятия, направленные на повышение осведомленности студентов о положительном влиянии физической активности на здоровье и привлекательности занятий спортом.

- Важно поддерживать студентов в их спортивных усилиях, предоставлять необходимые ресурсы, тренерскую поддержку и социальную поддержку для поддержания их мотивации, и участия в спортивных мероприятиях. [6]

- Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов занятий спортом на физическое и психологическое здоровье студентов, а также на разработке индивидуализированных программ тренировок и подходов для максимального использования потенциала физической активности.

В результате анализа показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, становится ясно, что спортивная активность играет фундаментальную роль в их общем благополучии и здоровье. Регулярные тренировки способствуют улучшению физической формы, выносливости и психологического состояния студентов. Поэтому, продвижение физической культуры и спорта среди студентов является важной задачей для создания здорового и активного общества молодежи.

#### Список литературы:

1. Ana Kovacevic, Yorgi Mavros, Jennifer J. Heisz, Maria A. Fiatarone Singh The effect of resistance exercise on sleep: A systematic review of randomized controlled trials – 2018 – 52-68с.

2. Ильницкая Т. А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т. А. Ильницкая, Т. В Ковалева – 2019 – 326-328с.

3. Любошенко, Т.М. Сравнительная характеристика нарушений здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Т.М. Любошенко, И.П. Флянку, В.А. Ляпин // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3.

4. Усенко А. И. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021 – № 3 (193). - С.430-433.

5. Федотова, Г.В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г.В. Федотова, В.А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.

6. Ширяева Е. Физическая культура и спорт в современной России // Е. Ширяева, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194;

УДК 37.04

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ  
ИНКЛЮЗИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Калюжный И.П.<sup>1</sup>, Кончина В.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Областная детская клиническая больница им. Н.Н. Силищевой,  
Россия, г. Астрахань

<sup>2</sup>Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева,  
Россия, г. Астрахань

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PHYSICAL  
EDUCATION TEACHERS IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVENESS  
OF STUDENTS

Kalyuzhny I.P.<sup>1</sup>, Konchina V.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Regional Children's Clinical Hospital named after N. N. Silishcheva,  
Russia, Astrakhan

<sup>2</sup>Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev,  
Russia, Astrakhan

Аннотация: В данной статье мы бы хотели рассмотреть основные особенности психологической подготовки преподавателей физической культуры в условиях инклюзивности обучающихся. По нашим наблюдениям, в существующей системе подготовки преподавателей физической культуры отсутствует должная психологическая составляющая, необходимая для работы с обучающимися в рамках инклюзивного подхода. Это послужило основанием для составления нами тезисов по совершенствованию вышеуказанного процесса. Здесь мы постарались изложить основные практические принципы, требующие непосредственного внедрения в образовательную программу обучения специализированных кадров по физической культуре. Ведь именно от квалификации преподавателя будет зависеть тот уровень физической подготовки и профильных знаний, полученных в период взаимодействия педагога с учениками.

Ключевые слова: инклюзивность, инклюзивное образование, физическая культура, психологическая подготовка, высшее образование, инвалидизация.

Annotation: In this article we would like to consider the main features of psychological training of physical education teachers in the conditions of inclusiveness of students. According to our observations, the existing system of training physical education teachers lacks the proper psychological component necessary to work with students in an inclusive approach. This served as the basis for our preparation of theses on improving the above-mentioned process. Here we have tried to outline the main practical principles that require direct implementation into the educational program of training specialized personnel in physical culture. After all, the level of physical fitness and specialized knowledge obtained during the interaction of the teacher with the students will depend on the qualifications of teachers.

Keywords: inclusiveness, inclusive education, physical culture, psychological training, higher education, disability.

### Введение

В современном мире становится все более актуальной проблема инвалидизации, которая продолжает требовать своевременного и эффективного решения. С данным феноменом человек может столкнуться вне зависимости от возраста, социального и материального положения, семейной ситуации и т.д. На данном этапе развития мирового сообщества существуют сферы, в которых инклюзивный подход реализован в недостаточном объеме. Одной из таких уязвимых точек является система образования. Существует множество различных учебных учреждений, специализирующихся исключительно на обучении детей с особыми потребностями. Но тем не менее, не каждому необходим такой специфический режим. Многие из них способны и готовы к адаптации в общеобразовательных заведениях. Поэтому инклюзивный подход остается приоритетной задачей в сфере образования [1].

Разновидность обучения, отличающаяся тем, что ученики с разнообразными инвалидизирующими заболеваниями и специфическими потребностями в образовательном процессе приобретают знания совместно с детьми, у которых отсутствует инвалидность – это инклюзивное образование. В таком формате ученики, требующие большего внимания и некоторой поддержки, находятся с детьми своей возрастной группы, не имеющими инвалидность, а не в обособленных помещениях или специальных учреждениях [2].

Уроки физической культуры являются неотъемлемой частью любого полноценного образовательного процесса. В случаях реализации инклюзивного подхода, мы должны не только не исключать данный школьный предмет, а скорее уделять ему большее внимание. Преподаватели физической культуры, оказавшиеся в такой ситуации должны быть готовы удовлетворять особые потребности обучающихся. Для грамотной реализации данного процесса, необходимо практиковать обучение инклюзивному подходу будущих педагогов на уровне университета [1].

### Организация и методы исследования

Основной целью представленной работы является рассмотрение теоретических основ психологической подготовки преподавателей физической культуры в условиях инклюзивности обучающихся.

Для достижения поставленной цели мы последовательно выявили и проанализировали ключевые принципы должной реализации инклюзивности в современных образовательных учреждениях.

### Результаты исследования

Мы можем выделить несколько принципов для обеспечения эффективности инклюзии. Первый – пластичная концепция должной поддержки обучающихся. Квалифицированный преподаватель физической



культуры, в по-настоящему результативной инклюзивной обстановке, должен уметь своевременно и точно считывать психологическое состояние воспитанников. Исходя из полученной информации, специалист варьирует разнообразные методы и подходы поддержки обучающихся. Другими словами, постоянная реализация и совершенствование творческого аспекта в работе. Основная задача данной концепции заключается в том, чтобы дети имели как можно больше возможностей для повышения успеваемости и успешной социализации [4].

Следующий принцип, который мы бы хотели выделить – консолидация всеобщего концепта и разграничительного обучения. В большинстве изученных нами источников используется термин «универсальный дизайн», который соответствует используемому нами понятию «всеобщий концепт». Данный феномен подразумевает усовершенствование базовой среды. Одной из важных составляющих такого преобразования является более качественное внедрение психологического воздействия. В основном, многие специалисты считают, что главная цель всеобщего концепта – это доступность физического пространства для индивидов с разнообразными заболеваниями и отдельными нарушениями. С нашей точки зрения, вышеуказанный аспект действительно очень важен, однако, нельзя забывать о таком же не менее важном «моменте» как психологическая адаптация. Ведь если среда доступна физически, это еще не значит, что психологически, обучающийся готов к полноценному усвоению информации. Также, когда мы знаем психологические особенности обучающихся, имеющих трудности со здоровьем, мы можем грамотно предложить индивидуальный способ предоставления информации и наиболее эффективную форму обратной связи. Данная модель может быть названа «разграничительное» или «дифференцированное» обучение [4].

И заключительный принцип – «нормативизация» существующих расхождений между людьми. Те инклюзивные подходы, о которых идет речь в нашей статье, принимают наличие различий в самых разнообразных их проявлениях. Говоря иначе, основополагающий элемент не в противоречии отличиям, а в том, чтобы осознавать уникальные потребности каждого ребенка и сделать их менее тревожащими для восприятия самих себя и окружающими [3].

### Заключение

Обобщая все вышесказанное, мы можем утверждать, что совершенствование процесса подготовки преподавателей, а в частности специалистов по физической культуре, является непрерывным. Один из главных компонентов таких изменений – это психологическая составляющая. А когда данная ситуация касается обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, то значимость этого аспекта значительно возрастает. Это подтверждается теми принципами, для обеспечения эффективности инклюзии, которые были нами рассмотрены в данной статье. Таким образом, психологическая подготовка – это неотъемлемая часть

образовательного процесса при обучении преподавателей физической культуры, работающих с детьми в условиях инклюзивности.

Список литературы:

1) Головнева Т.В. Особенности реализации инклюзивного образования на уроках физической культуры / Т.В. Головнева // Наукосфера, 2021. №2-2, С. 41-44.

2) Кошкина Т.В. Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза / Т.В. Кошкина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология, 2022. №2 (49), С. 9-13.

3) Кузнецова А.В. Влияние адаптивной физкультуры на физическое и психологическое состояние людей с ограниченными возможностями / А.В. Кузнецова, О.В. Лисаченко // Естественные и технические науки, 2023. №7 (182), С. 72-74.

4) Тарабанова О.В. Принципы адаптивной физической культуры в работе с инклюзивными студентами вузов / О.В. Тарабанова // Мировая наука, 2019. №1 (22), С. 279-281.

УДК 615.825

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С  
КОХЛЕАРНЫМИ ИМПЛАНТАМИ (НА ПРИМЕРЕ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ))

Аммосова Л.И., Ильина Н.Р. Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова, Россия, г. Якутск

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN  
WITH COCHLEAR IMPLANTS (ON THE EXAMPLE OF THE  
REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA))

Ammosova L.I., Ilyina N.R. North-Eastern Federal University named after  
M.K. Ammosov, Russia, Yakutsk

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы физической реабилитации детей с кохлеарными имплантами. Поражение слухового анализатора приводит к нарушениям работы вестибулярного и кинестетического аппаратов, что сказывается на формировании прямостояния и способности держать равновесие, так же сопровождается нарушением мышечного тонуса и недоразвитием пространственной ориентации. Проблемы изучения данной категории детей продиктована современными требованиями теории и практики адаптивной физической культуры, направленной на поиск новых оптимальных путей физической реабилитации после кохлеарной имплантации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, координационное обеспечение, нарушение слуха, кохлеарная имплантация.

Annotation: This article discusses the issues of physical rehabilitation of children with cochlear implants. The defeat of the auditory analyzer leads to

malfunctions of the vestibular and kinesthetic apparatus, which affects the formation of erectness and the ability to keep balance, as well as accompanied by a violation of muscle tone and underdevelopment of spatial orientation. The problems of studying this category of children are dictated by the modern requirements of the theory and practice of adaptive physical culture aimed at finding new optimal ways of physical rehabilitation after cochlear implantation.

Keywords: physical rehabilitation, coordination support, hearing impairment, cochlear implantation

В настоящее время одним из наиболее эффективных направлений реабилитации детей с тяжелой потерей слуха и их интеграции в слуховую среду является кохлеарная имплантационная хирургия.

В Республике Саха (Якутия) наблюдается высокая распространенность патологии слуха у детей, что обусловлено климатическими и социальными факторами, генетической предрасположенностью. Мы продолжаем работу над реестром пациентов с кохлеарным имплантом на 2022 год, который предусматривает межведомственное сотрудничество для более эффективного планирования и реализации мер по повышению доступности и качества медицинской реабилитации пациентов после кохлеарной имплантации (далее КИ).

Всего в реестре пациентов с КИ было зарегистрировано 266 человек, из которых 138 были детьми, 30 подростками и 98 взрослыми.

Основная задача кохлеарной имплантации — это процесс восстановления слуха у детей с нейросенсорной тугоухостью, а также максимальная социализация детей с тяжелой тугоухостью и их интеграция в общество. Состояние слуха после операции соответствует степени потери слуха от I до II.

Несомненно, основное внимание в реабилитации уделяется развитию детей с нарушениями слуха, но не забывайте о физическом развитии детей с нарушениями слуха. Самой большой проблемой физического развития детей с I - II степенью нарушения слуха является нарушение координации движений. Дети с нарушениями слуха часто соматически ослаблены и поэтому отстают в физическом, моторном и речевом развитии от своих нормально развивающихся сверстников. Поэтому в процессе коррекции особое внимание следует уделять такому направлению, как занятия физкультурой, которые укрепляют здоровье, способствуют развитию общей и мелкой моторики, формированию двигательных навыков. У детей с кохлеарными имплантатами улучшение физической формы за счет коррекции слуха и речи оптимизирует реабилитацию этих детей.

Поражение слухового анализатора вызывает нарушения вестибулярного и кинестетического аппарата, что влияет на формирование прямой линии и способность сохранять равновесие, а также приводит к нарушению мышечного тонуса и недоразвитию пространственной ориентации [2].

Двигательные функции, нарушенные из-за основного дефекта и вторичных отклонений, требуют коррекции. Адаптивная физическая культура может решить эту проблему.

Основное различие адаптивной физической культуры и медицины заключается в непосредственном участии индивида в физической активности, но в отличие от физической культуры, адаптивная физическая культура в процессе обучения наряду с традиционными (общими) задачами имеет специальные задачи по профилактике, компенсации и коррекции отклонений и нарушений здоровья.

Особые методологические принципы, удовлетворяющие потребность в анализе и индивидуальном подходе к здоровью студента.

Специфические функции (коррекционно-компенсаторные, профилактические, лечебные, восстановительные, общеукрепляющие и др.) [3].

Результат коррекционной работы определяется успешностью развития слуха и речи ребенка, уровнем развития его познавательной деятельности (в зависимости от возраста), состоянием его здоровья, личностными особенностями (включая отношение к собственному дефекту), желанием родителей и их способностью активно участвовать в восстановительных работах.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи и мышления. Под влиянием физических упражнений, двигательной активности в организме усиливается синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, положительно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Следовательно, умственное и двигательное развитие — это два взаимосвязанных процесса. Необходимо искать оптимальные технологии, которые наилучшим образом интегрируют коммуникативную, когнитивную и двигательную активность.

Мы работаем над разработкой, тестированием и внедрением комплекса физической реабилитации, основная идея которого заключается в том, что помимо улучшения физической формы детей, в классе можно развивать слуховой и речедвигательные центры мозга. Актуальность проблемы изучения этой категории детей определяется современными требованиями теории и практики адаптивной физической культуры, направленными на поиск новых, оптимальных путей реабилитации после кохлеарной имплантации.

Упражнения по футболу - одно из доступных и интересных средств решения этой проблемы для детей, они позволяют не только тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений и равновесную функцию, но и оказывают стимулирующее действие на обмен веществ в организме, активизируют моторно-висцеральные рефлексy [4]. Ниже приводится примерная структура содержания комплекса физических

упражнений, направленных на коррекцию координации опорно-двигательного аппарата детей после кохлеарной имплантации (рисунок 1).



Рисунок 1- Структура комплекса физических упражнений для коррекции координационного обеспечения детей с кохлеарной имплантацией с использованием средствами фитбол-гимнастики.

Чтобы оценить эффективность результатов, мы выбрали следующие методы исследования:

- 1) Бег по прямой линии
- 2) Бросок теннисного мяча в цель

Предварительный анализ литературных источников позволил определить общее направление исследовательской работы и перейти к практическим исследованиям.

С сентября 2022 года по декабрь 2022 года мы протестировали первое исследование, которое подтвердило, что разработанный набор упражнений для коррекции координации ухода за ребенком с помощью кохлеарных имплантатов имеет смысл.

Представлены результаты апробации теста "Бег по прямой"

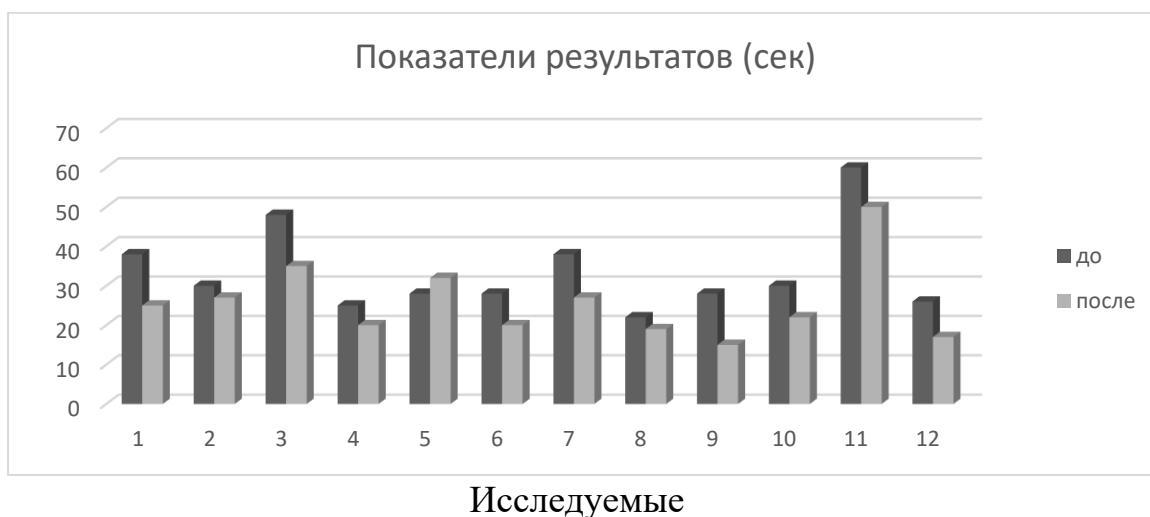


Рисунок 2 - Динамика результатов теста прохождения по прямой 10 метров до и после эксперимента

На рисунке 2 показано сокращение времени на 10 м по прямой, среднее значение после эксперимента составило 24,5 секунды, что на 9 секунд меньше, чем средний результат до эксперимента (33,5 секунды). Разница в результатах указывает на то, что испытуемые движутся в определенном направлении быстрее. Ускорение в движении подтверждает повышенную способность поддерживать динамическое равновесие.

На рисунке 3 показано изменение результатов отклонения движения, когда тест проводится на расстоянии 10 метров по прямой.



Рисунок 3 - Динамика результатов смещения при выполнении теста для прохождения 10 метров по прямой

На рисунке 3 показано, что величина отклонения уменьшилась для каждого испытуемого, что означает, что траектория движения приближается к предполагаемой траектории после эксперимента.

Стоит отметить, что исследование 1 показало лучший результат, который первоначально сместился влево на 15 сантиметров, что на 8 см больше, чем результат после эксперимента.

Мы также можем отметить, что результат был сохранен в тестах 5, 7 и 8, но для определения положительного результата вам необходимо обратиться к рисунку 2 и обратить внимание на результаты для пройденного расстояния, поскольку время выполнения было сокращено. Можно утверждать, что у детей с кохлеарными имплантатами улучшается развитие динамического равновесия.

Благодаря комплексному подходу работа с детьми с кохлеарными имплантатами для коррекции и реабилитации становится более продуктивной и эффективной.

Изучаемая проблема многогранна, поэтому дальнейшие исследования требуют применения современных технологий в физической реабилитации детей с кохлеарными имплантатами.

#### Список литературы:

- 1) Баханова, Е.О. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Е.Ю.Баханова, А.Е. Митин, К.В. Ларионова. №12(106)-2013. С.169-187.
- 2) Губарева, Н.В. Обоснование дифференцированного подхода при физическом воспитании школьников с различной степенью нарушения слуха Н.В. Губарева // Вестник Томского государственного университета. 2008. - № 319.-С. 161-164.
- 3) Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры учебник / С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: ил.
- 4) Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «танцы на мячах»: учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: РГПУ, 2015. - 24 с.
- 5) Медведева, О. А. Функциональное состояние сенсорных систем детей со слуховой депривацией / О. А. Медведева Вестник НГУ, Кубанский - государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том 9. Выпуск 3. Серия: Биология, клиническая медицина, 2011.

УДК 376.37

### РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Куприянов П.С., Аммосова Л.И.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,

Россия, г. Якутск  
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF  
MIDDLE PRESCHOOL AGE WITH SPEECH DISORDERS

Kupriyanov P.S., Ammosova L.I.  
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Russia,  
Yakutsk

Аннотация. В данной статье рассматриваются стратегии развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, учитывая их речевые нарушения. В данной статье аргументируется необходимость внедрения нашей собственной методики, направленной на улучшение координационных навыков детей среднего дошкольного возраста, страдающих речевыми нарушениями. Этот подход может существенно положительно сказаться на физическом состоянии детей и способствовать улучшению процесса коррекции речевых проблем.

Ключевые слова: координационные способности, дети с нарушениями речи, дошкольный возраст.

Abstract. This article discusses strategies for the development of coordination abilities in preschool children, taking into account their speech disorders. This article argues for the need to introduce our own methodology aimed at improving the coordination skills of children of middle preschool age suffering from speech disorders. This approach can significantly positively affect the physical condition of children and contribute to improving the process of correcting speech problems.

Key words: coordination abilities, physical culture and health work, children with speech disorders, preschool age.

### Введение

Актуальность. В современных научных исследованиях доказана взаимосвязь между двигательными и речевыми нарушениями. Уделяется особое внимание координационным навыкам у детей. Несмотря на различные мероприятия, направленные на комплексное развитие, проблема физического развития остается актуальной. Значительный рост количества детей с различными нарушениями развития в сочетании с речевыми нарушениями подчеркивает необходимость дальнейших исследований в данной сфере.

В специальной литературе описывают своеобразные особенности в развитии детей с особыми образовательными потребностями. Дети с нарушениями речи отстают в общем моторном развитии от своих сверстников, у них затруднена координация движений, ритмичность и пространственное восприятие. В логопедических группах дошкольных учреждений процесс физического воспитания проводился классически в соответствии со стандартами, предназначенными для детей с нормальной речевой функцией. Однако исследования указывают, что такой подход ведет к негативным последствиям на общее развитие детей, страдающих нарушениями речи. У этих детей возникают трудности при взаимодействии с другими детьми,



ограниченность в координационных способностях во время совместной игры ведет к ухудшению их эмоционального и психического состояния. Следовательно, необходим пересмотр подхода к физической реабилитации детей данной категории. Поиск путей решения этих проблем привел к выбору данной темы.

**Объект исследования:** процесс развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

**Предмет исследования:** методика развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что внедрение разработанной нами методики развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями окажет положительное влияние на физическое состояние детей и позволит улучшить процесс коррекции речи.

Теоретическая и методологическая основы исследования базируются на результатах исследований В.К. Бальсевича (1988), Н.А. Бернштейна (2009), Ю.Ф. Курамшина (2010), В.И. Лях (2009), Л.И. Обуховой (2014), и др. Они свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития координационных способностей детей в процессе физического воспитания.

**Новизна исследования.** В работе проанализирован, обобщен материал по проблеме исследования и разработана методика, которая позволит развить координационные способности у детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данное исследование может быть использовано педагогами в коррекционно-развивающей работе с детьми среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

**Цель и задачи исследования**

*Цель исследования:* разработать и экспериментально апробировать методику развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

*Задачи исследования:*

1. Изучить и проанализировать специальную и методическую литературу по проблеме развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

2. Исследовать координационные способности у детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

3. Разработать и экспериментально апробировать методику развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями; и разработать практические рекомендации.

**Методы и организация исследования**

Для достижения цели и с учетом предположений, сформулированных в ходе нашего исследования, были применены следующие методы исследования:

- Анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Педагогический эксперимент. Проведение специальных тестов для оценки состояния показателей уровня развития координационных способностей:

1. на оценку функции равновесия;
2. на оценку координации;
3. на оценку силы плечевого пояса;
4. на оценку силы нижних конечностей.

- Методы математической статистики.

Комплексная оценка состояния показателей уровня развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями по методике «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», разработанной Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович [5, С.9].

Исследование проводилось в течение 2022-2023 учебного года, в котором приняли участие 10 детей в возрасте 4-5 лет, имеющие серьезные проблемы с речью. Каждому из них был присвоен уникальный код от 001 до 010. Все исследуемые дети обладали нормальным зрением, слухом и интеллектом.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

Этап I (март – май 2022 года) - констатирующий эксперимент. В рамках этой фазы мы проанализировали научно-методическую литературу, связанную с нашей исследуемой проблемой, и изучили специализированные методики для развития навыков координации у детей с речевыми нарушениями. Также мы провели педагогическое наблюдение над выбранной экспериментальной группой, состоявшей из детей среднего дошкольного возраста, у которых были выявлены речевые нарушения.

На этапе II (сентябрь 2022 года – февраль 2023 года), который был охарактеризован формирующим экспериментом, мы организовали занятия по физкультурно-оздоровительной работе. Эти занятия были направлены на повышение координационной способности дошкольников посредством разнообразных упражнений и движений с применением игр. Индивидуальные занятия проводились два раза в неделю, продолжительность одного занятия 20 минут. Все игры и упражнения были адаптированы под возрастные особенности детей и учитывали их речедвигательные навыки.

Этап III (март – май 2023 года) включал в себя контрольные испытания и анализ результатов. В процессе занятий адаптивной физической культурой с применением специальных игровых методик для нас было важно контролировать точное и правильное выполнение заданий детьми. Маленькие участники активно обучались и играли под руководством инструктора. Специальные игровые задачи были нацелены на развитие и коррекцию речевых и двигательных нарушений у детей с серьезными проблемами в области речи.

## Результаты исследования и их обсуждение

Физическая подготовка представляет собой одну из ключевых сфер коррекционно-педагогической работы и находит тесную связь с остальными аспектами воспитания и обучения.

В начале эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности с использованием подобранных тестов. Перед контрольными измерениями дети выполняли небольшую разминку: спокойную ходьбу, бег, дыхательные упражнения. Данные о двигательных навыках детей заносились в таблицу.

При сопоставлении результатов экспериментального исследования с возрастными нормами двигательных показателей детей дошкольного возраста предлагается выделить пять уровней физической подготовленности, основанных на четырех тестах:

«высокий уровень» - выше 17 баллов;

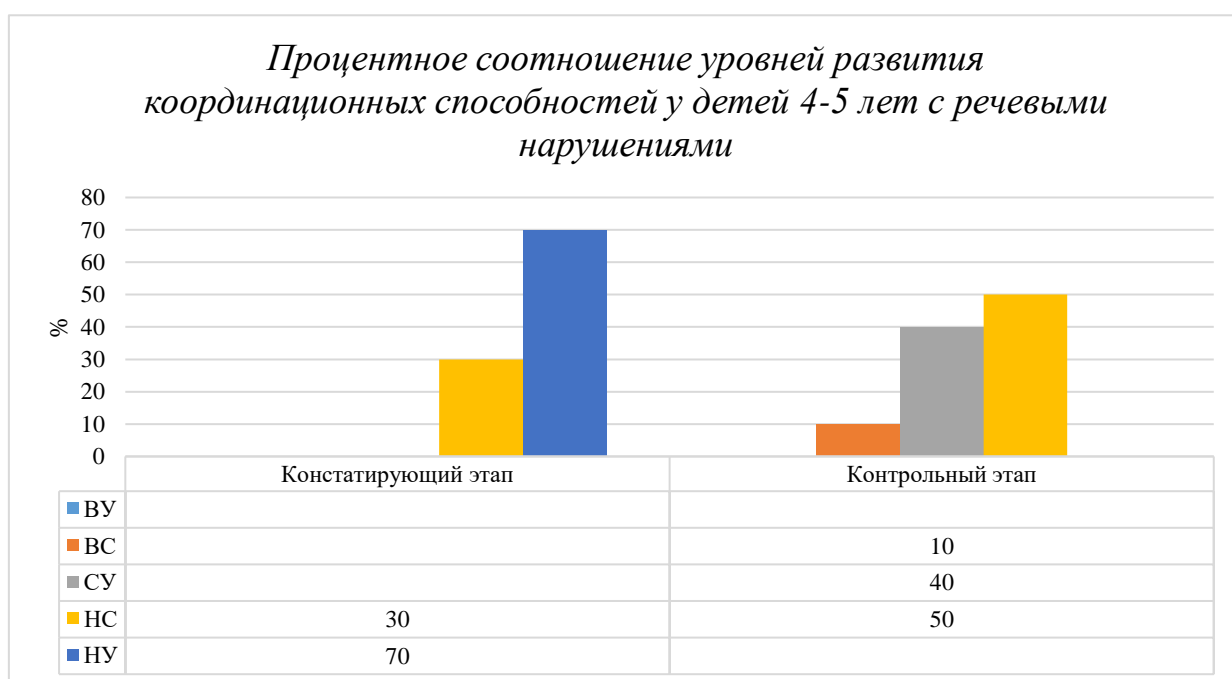
«выше среднего» - 14-17 баллов;

«средний» - 10-13 баллов;

«ниже среднего» - 7-9 баллов;

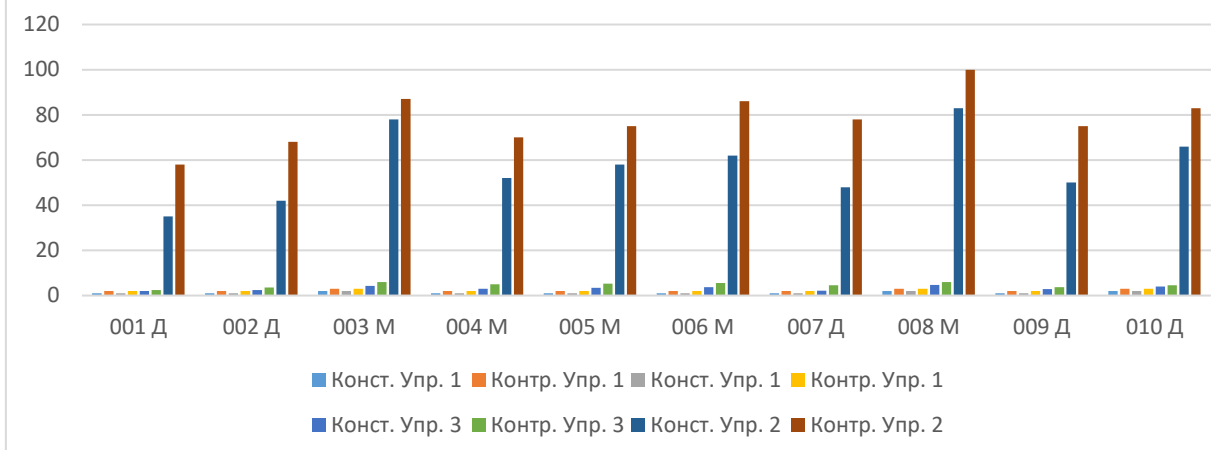
«низкий» - 6 баллов и ниже.

Результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента



представлены в сравнении в виде гистограммы.

### Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования



Дети допускали ошибки при выполнении заданий, также были сложности в понимании что требуется от них для выполнения этого задания. При поддержке инструктора, дети смогли выполнять задания. Также они испытывали сложности при выполнении заданий на координацию и равновесие.

Результаты наших тестов показали, что необходимо дальше работать над развитием координационных способностей детей с нарушениями речи. После наших занятий, используя методику, мы провели контрольную проверку. В ней мы использовали те же задания, что и в начале.

В результате контрольных измерений не было выявлено “низкого” уровня, “ниже среднего” уровень наблюдался у 5 детей, что составляет 50%, “средний” уровень у 4 детей – 40%, а у 1 ребенка был уровень “выше среднего” – 10%.

Анализ данных показал, что после проведения занятий значительно улучшился уровень подготовки детей, по сравнению до начала эксперимента. Это показывает, что наша методика дала положительные результаты. Таким образом, можно сказать, что работа над координационными способностями для детей с нарушениями речи является эффективной.

### Выводы

По результатам проведенного исследования и в соответствии с поставленными задачами можно сформулировать выводы:

1. Проанализировав научно-методическую и специальную литературу, можно сделать вывод о том, что все отклонения в развитии речевых навыков самостоятельно не преодолеваются. Тяжелые нарушения речи могут оказаться значительным препятствием на пути к оптимальному умственному развитию детей. Тесная взаимосвязь языковых и мыслительных процессов коррелирует с ограниченностью социальных контактов и уменьшением возможностей познания окружающей действительности. Но можно принять ряд мер, чтобы помочь детям справиться

с такими трудностями. Специально организованные программы обучения и воспитания помогут корректировать и развивать речевые навыки у детей.

2. Единых требований к диагностике физической подготовленности нет. Дошкольные образовательные учреждения работают по разным учебным программам, в которых физическая подготовленность дошкольников оценивается по различным тестам и критериям. Все программы в основном рассчитаны на европейскую часть нашей страны, где климатические и материальные условия намного лучше, чем на Дальнем Востоке.

3. Развитие и коррекция нарушений двигательной сферы является неотъемлемой частью комплексной работы, проводимой логопедами, психологами, учителями, методистами по лечебной физкультуре и массажистами, в отношении детей с различными формами речевых нарушений. Систематически и целенаправленно такая работа способна не только помочь ребенку преодолеть трудности в речевой сфере, но и способствовать развитию необходимых качеств общей, тонкой и речевой моторики через тренировку.

Таким образом, наши результаты исследования показали положительные результаты в развитии координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Проведенный педагогический эксперимент на всех его этапах подтвердил правильность выдвинутой гипотезы.

#### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / В.К. Бальсевич - М.: ФиС, 1988, с.208.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. / Бернштейн Н.А. - М.: Медгиз, 2009. - с.65, 254
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях– М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович– СПб.: Изд-во «Акцидент», 1955. – 36 с.
6. Обухова Л. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи / Л. И. Обухова. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Казань: Бук, 2014. — С. 115-117.

УДК: 796.063

#### ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕСПРЕСТАВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ АКТИВНОСТЬ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СДВГ

Агеева О. Н., Юшманова Е. В.  
Северный (Арктический) федеральный университет, имени М.В.  
Ломоносова, г. Архангельск, Россия  
TRANSFORMATION OF CONTINUOUS MOVEMENT INTO  
TARGETED ACTIVITY.  
PHYSICAL ACTIVITY AND ADHD  
Ageeva O.N., Yushmanova E.V.,  
Northern (Arctic) Federal University, named after M.V. Lomonosov,  
Arkhangelsk, Russia

Аннотация. Ни для кого не секрет, что регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека, выступают в качестве профилактики хронических заболеваний. Ещё с древности многие врачи, например, Гиппократ, включали занятия спортом в курс лечения своих пациентов. В статье мы рассматриваем влияние физической культуры на подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Уточняем особенности работы с особенными подростками. Определяем первопричину возникновения гиперактивности и правила проведения занятий по физической культуре [5, с. 16].

Ключевые слова: активность, движение, СДВГ, гиперактивность, методика, энергичность.

Abstract: It is no secret that regular physical education activities favorably affect a person's health and physical condition, act as a prevention of chronic diseases. Since ancient times, many doctors, such as Hippocrates, have included sports in the treatment of their patients. In the paper, we consider the effects of physical culture on adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). We clarify the features of working with special teenagers. Determine the root cause of hyperactivity and the rules for conducting physical education classes [5, p. 16].

Key words: activity, movement, ADHD, hyperactivity, technique, energy.

Цель: ознакомиться с методикой работы с подростками с СДВГ.

Задачи: рассмотреть проблему гиперактивности и физической культуры.

Физическая культура является неотъемлемой важной частью жизни, практически каждого члена нашего общества. Физические нагрузки помогают подростку тренировать выносливость, силу воли, да и в целом улучшают моральное и физиологическое состояние организма. Но так ли полезны эти нагрузки для подростков с заболеваниями психологического спектра. Актуальность: Синдром дефицита внимания и гиперактивности в наши дни очень распространен среди подростков и людей юного возраста. Зачастую такие люди отличаются повышенной эмоциональностью и эксцентричностью, чем и отличаются от других.

Во многом проявления такого синдрома не регламентировано, строгими рамками, что позволяет искать к каждому индивидуальному подходу. Каждый цикл или иначе сказать эпоха представляет собой спектр совершенно различных проявлений. Но при этом, даже при малейших отклонениях стоит принимать превентивные или даже корректирующие меры, что позволит вовремя исправить ситуацию. В таком случае особенности поведения и психоэмоционального состояния станут не так заметны и не повлияют на жизнь человека в целом [3N4, 4N1-1].

С подростками, имеющими склонность к гиперактивности зачастую не так просто найти контакт и приступить к конструктивному взаимодействию. Такие юноши и девушки находятся в непрерывном потоке действий и мыслей, что несколько дезорганизовывает их. Они могут быть невнимательны, и рассеяны, любопытны и эмоциональны

Главное их отличие от сверстников практически неисчерпаемый запас энергии: их беспрестанное движение, подвергает других подростков риску участия в травмирующих видах деятельности (это может быть и обыкновенная игра); занятия в том числе и физическую культуру они воспринимают как «игру без правил», что нарушает основное правило тренировок - дисциплину; при всём запасе энергии задания педагога могут быть игнорированы или даже подвержены критике; но при этом сам зачинщик конфликта критику совершенно не воспринимает[1.с.316].

В процессе занятий физической культурой такие подростки чаще остальных подвержены желанию нарушить дисциплину, они попросту не понимают, чего от них требует преподаватель или того зачем ему это выполнять. Также часто они не могут доделать упражнение до конца, что провоцирует на это остальных. Всё это не может не влечь за собой определённую дозу «негативного внимания» к учащемуся. В следствие дефицита внимания подросток пытается стать неформальным лидером коллектива, именно эта установка не даёт ему подчиняться общепринятым и обязательным правилам, из-за этого же он редко, когда может уступить не то, чтобы сверстнику, а и педагогу. Если же лидер в таком ребёнке не раскрывается, начинается череда конфликтов и неурядиц в коллективе [6, с. 520].

Существует множество причин появления гиперактивности у людей школьного и юношеского возраста. Далее представлен ранжированный список: нарушение беременности или родов; инфекционные заболевания, перенесенные ребёнком в первые месяцы жизни; генетические факторы; особенности строения и функционирования головного мозга; методы воспитания в семье.

Подросток с СДВГ попросту не умеет себя контролировать. Принцип его действий: устать, но всё равно продолжать движение, а остановиться, лишь окончательно выбившись из сил, при этом всё может сопровождаться нездоровой реакцией или даже истерикой.

Все педагоги, которые, так или иначе, в своей профессиональной деятельности сталкиваются с особенными подростками, осознают какая это ответственность, понимают сколько проблем и неурядиц он вносит в ученический или спортивный коллектив. Но при этом не стоит забывать, что в первую очередь во всей этой ситуации страдает сам подросток. Ведь он просто не может заставить вести себя согласно требованиям наставника, не потому что, не желает, а вследствие своих физиологических особенностей.

Юношам и девушкам с подобными особенностями сложно большой промежуток времени вести себя тихо и послушно, сидеть на месте, не разговаривать. Критика по типу непрерывных криков, наказаний или замечаний, которые привыкли использовать масса педагогов тут бессильны, они не нормализуют поведение, а напротив станут основаниями для нового конфликта. Помимо того, что такие методы малоэффективны, они также формируют в подростке непонимание и злобу, что формирует негативные черты характера. В результате порочный круг замыкается и запускается «цепная реакция». Главное понять, что такой человек никогда не станет совершенно спокойным и покладистым, а вот найти способ договориться с ним, жить в мире и согласии – всегда возможно. Компетентность преподавателя физической культуры можно оценить по его умению справиться с гиперактивным подростком, который одержим желанием постоянного хаотичного движения. Особенность поведения педагога изменяет психологический настрой подростка, ориентирует перевести его интерес на необходимый предмет [5.с.61-64].

Можно попробовать не обращать внимания на малозначительные шалости подростка на тренировках, не ограничивать его желание двигаться, если это возможно, лучшим решением будет исключить излишние раздражители крики и замечания только умилят возбуждение ребёнка. С такими подростками нужно научиться договариваться, вести диалог спокойно и конструктивно, желательно избежать экспрессии и повышения голоса. Стоит помнить, что подростки с СДВГ очень чутко считывают не только интонации, но и невербальные импульсы! Надо разговаривать с ними, как с равными, но соблюдая субординацию. Один неверный взгляд может очень сильно отдалить вас от ребёнка, что, несомненно, повлияет на будущие коммуникации.

Отрицательные методы воспитания малоэффективны у таких подростков. Специфика их нервной системы заключается в том, что порог восприимчивости к негативным стимулам весьма низок, вследствие чего они практически не откликаются на выговоры и наказания, но при всём при этом очень тепло реагируют даже на незначительную похвалу. Каждый позитивный отклик педагога важен таким подросткам. Но не стоит забывать, что не нужно при похвале проявлять излишние эмоции.

Обязательно стоит научиться давать четкую инструкцию к упражнениям во время занятий физической культурой. Нужно помнить, что гораздо продуктивнее будет разделить задачи, нежели выдать их набором. Таким юношам и девушкам не желательно участвовать в излишне



эмоциональных играх. Для них тяжело будут проходить: соревнования, командные игры или эстафеты. При этом отличным выходом из ситуации станут хореография или плавание. Гиперактивному подростку легче всего дается лёгкий бег. Во время выполнения этого упражнения совершенно реально без угрозы изменять его виды: змейкой, трусцой, вперёд спиной. После беговых упражнений нет нервного напряжения.

Нет смысла подавлять чрезмерную активность, правильнее будет перевести эту энергию в разумное и полезное русло. Стоит обратить внимание, что гиперактивный подросток сможет увлечься абсолютно любым видом спорта, если исключить травматичные. Из чего вытекает следующая методическая рекомендация на уроках и тренировках желательнее применять подвижные игры или элементы игры, где травматизм будет на минимуме, ведь стоит заметить, что кроме себя такой ребёнок может травмировать окружающих [2.с.111].

Спортивные и подвижные игры по правилам требуют организованности и конкретно поставленной цели. Следовать к цели согласно плану, для гиперактивного подростка являются сложностью, но при этом развивают его волевые навыки. В играх происходит трансформация бесцельного движения в целенаправленную активность. Отлично подойдут тренировки на свежем воздухе в зимний период, так как нагрузка на нервную систему очень велика. Весьма интересно для таких детей ходить на лыжах и кататься на коньках [6.с.520].

Из всего этого следует, что подросткам с СДВГ бесспорно полезны и нужны физические нагрузки. Систематические занятия улучшают психоэмоциональное состояние, юноши и девушки перестают испытывать трудности со сном, у них возобновляются поведенческие реакции и улучшается координация движений.

#### Список литературы:

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учебное пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: ТГУ, 2012. – 111 с.
3. Комиссаров К.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности как мультидисциплинарная проблема, возможности и опыт применения физических упражнений / К.В. Комиссаров, И.А. Комиссарова, Е.В. Колтыгина // МНКО. 2018. №4 (71).
4. Пизова Н. В. Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности? / Н. В. Пизова // МС. 2013. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chto-takoe-sindrom-defitsita-vnimanija-i-giperaktivnosti>.
5. Сунцова, Т. А. Гиперактивный ребенок / Т. А. Сунцова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 13.1 (199.1). — С. 61-64. — URL: <https://moluch.ru/archive/199/49154/>.

б. Солодков А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. / А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб - М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.

УДК 376.2

## РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Юшманова Е. В., Агеева О. Н.

Северный (Арктический) федеральный университет,  
имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

## THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN WORLD

Yushmanova E.V., Ageeva O.N.

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

**Аннотация:** в данной статье рассматривается, понятие адаптивная физическая культура, ее роль в современном мире. Из чего она состоит, что изучает, какие цели, и задачи перед собой ставит, на какие этапы делиться. А также описаны некоторые особенности адаптивной физической культуры для разных заболеваний.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация.

**Annotation:** this article discusses the concept of adaptive physical culture, its role in the modern world. What it consists of, what it studies, what goals and tasks it sets for itself, what stages it is divided into. And also some features of adaptive physical culture for various diseases are described.

**Key words:** adaptive physical culture, adaptive physical education, adaptive sport, adaptive motor recreation, adaptive physical rehabilitation.

**Актуальность.** Здоровье одно из важнейших составляющих жизни человека. В современном мире люди стараются сохранить и улучшить его. Но при этом есть большое количество людей с ограниченными возможностями, инвалиды. Они не могут заниматься физической активностью в нормальной форме, но как всем известно движение — это жизнь и для нормального существования оно необходимо. Поэтому для того чтобы уравнивать возможности всех людей, появилось такое понятие как адаптивная физическая культура. Она помогает восстановиться и заниматься физической нагрузкой в необходимой форме для людей с ограниченными возможностями здоровья. В данном направлении приведено несколько специальных методик и программ для различных заболеваний с учетом их специфики. Часть которых будет рассмотрена в данной статье.

**Цель:** рассмотреть роль адаптивной физической культуры в современном мире.

Достижение этой цели требуют последовательного решения следующих задач:

1. Анализ литературных источников.

2. Рассмотреть актуальность адаптивной физической культуры в современном мире

Адаптивная физическая культура, согласно статье 31 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», является «частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», [6].

Так люди с особенностями не могут в полной мере заниматься физической нагрузкой, то им необходимы особенные программы, тренажеры для реабилитации и всякие приспособления, для того чтобы создать необходимые условия.

Исходя из этого можно сформулировать главную цель адаптивной физической культуры это развитие физических способностей человека, который имеет определенные отклонения здоровья.

Задачи, которые ставит перед собой данное направление физической культуры [2]:

- создание необходимых условий для того чтобы компенсировать недостатки людей с ограниченными возможностями
- формирование и развитие двигательных навыков, осанки, координации, правильной работы мышц
- воспитание у людей таких качеств, как целеустремленность, усердность, самостоятельность, выносливость, решительность, самообладание

Адаптивная физическая культура разделяется на несколько компонентов: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и адаптивная физическая реабилитация [4].

Адаптивное физическое воспитание этот компонент отвечает за подготовленность человека к будущей жизни: быту, социуму, труду. А также именно он формирует положительное. Позитивное отношение к адаптивной физической культуре.

Адаптивный спорт отвечает за самоактуализацию человека, он развивает способности и сопоставляет их с возможностями других людей, уравнивая их с помощью определенной созданной среды.

Адаптивная двигательная рекреация этот компонент помогает людям с ограниченными возможностями наслаждаться отдыхом, развлечениями, а также в общении.

Последний компонент адаптивной физической культуры — это адаптивная физическая реабилитация. Она помогает человеку восстановиться после болезни, поправить нарушенные функции, которые можно исправить, так как утеряны они были на краткосрочный период, например, после переломов.

Совместно данные компоненты помогают людям с ограниченными возможностями ощутить себя на равне со всеми и при этом не поддаваться депрессиям что часто бывает с инвалидами.

Для того чтобы организовать адаптивную физкультуру необходимо придерживаться пять этапов [1].

Первым будет диагностика-аналитический. На нем происходит весь сбор информации о занимающихся, и особенностях их болезней. Производятся определенные тестирования возможностей, а также учитываются желания. После формируются группы по пять-восемь человек с примерно одинаковыми критериями. Группы больше восьми человек организовывать не желательно так как каждому ученику необходимо достаточное количества внимания.

Второй этап называется коррекционный на нем происходит максимальная коррекция нарушений обучающихся. Развитие физической активности с помощью определенной нагрузки.

Третий этап – компенсаторный. На нем компенсируются те функции, которые были утеряны из-за заболевания.

Четвертый этап называется профилактический, с помощью профилактика -оздоровительных средств и методов адаптивной физической культуры происходит профилактика устранённых или минимизированных патологий организма.

Последний пятый этап – индивидуальный. На нем уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся. Воспитывается самостоятельность и способность учеников самостоятельно организовывать свои занятия в другие периоды. Изучается определенный список упражнений, развиваются необходимые навыки для здоровой оценки своих способностей и необходимой нагрузки.

Так как адаптивная физическая культура ориентируется именно на особенности различных болезни то и методики в ней разные в зависимости от заболевания. Рассмотрим некоторые болезни и отличительные черты занятия физкультурой именно для них [5].

Например, для людей с нарушением зрения упор идет на укрепление мышц глаз и улучшение зрения. А также уделяется внимание упражнениям для развития чувствительности остальных органов чувств для того чтобы ориентироваться в пространстве, например, развитие слуха.

При нарушении осанки и плоскостопие основное внимание уделяется именно их восстановлению, обучение правильно ходить и сидеть, развитие мышц спины.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата упражнения направлены на растяжку и усиление мышц, а также воспитывается выносливость [3].

При неврологических заболеваниях развивают моторику, усидчивость, координация в пространстве, различные упражнения на равновесии

Именно из-за индивидуального подхода адаптивная физическая культура имеет высокое значение для образования. В основном дети с ограничениями не могут нормально функционировать в обществе и чувствуют свою ущемленность, так как хотят делать все что есть у здорового человека, но не могут. Из-за этого введение в школьные программы дополнительных уроков именно для особенных детей могли бы решить данную проблему. В данный же момент в России — это достаточно плохо организовано так как требует финансовых затрат и определенной квалификации от учителя, также не хватает персонала и нет возможности организовывать занятия для одного или двух учеников на всю школу. Из-за чего в основном их просто отстраняют от занятия физической культурой и дают какие-то другие занятия по возможностям. Данную проблему можно было бы решить увеличением количества организаций для людей с ограниченными возможностями или обязательное требования к педагогам знания базы по коррекционные работы с такими детьми и созданием хотя бы одного общего класса на всё образовательное учреждение для учеников.

#### Список литературы:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова – М.: Советский спорт, 2000.
3. Касмакова, Л. Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями: учебное пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань: ПоволжскийГУФКСиТ, 2019. — 107 с.
4. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пос. для институтов физ. культ. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
5. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022)// Федеральное собрание 2007 г. – ст. 31

УКД 617-089

#### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПОЛОСТНЫХ ОПЕРАЦИЙ НА КИШЕЧНИКЕ В АМБУЛАТОРНЫЙ ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Ковязина Г.В., Волкова Г.А.

«Вятский государственный университет» (ВятГУ),

Россия, г. Киров  
ADAPTIVE PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS AFTER  
ABDOMINAL BOWEL SURGERY DURING  
THE OUTPATIENT RECOVERY PERIOD

KovyazinaG.V., KovyazinaG.V.  
Vyatka State University, Russia, Kirov

Аннотация: Многие исследователи утверждают, что функциональный статус больного после операции состоит из его состояния до оперативного вмешательства, проведенной предоперационной подготовки, вида и качества проведенной операции, соответствующей реакции организма на операционную травму и наркоз. Довольно часто возникают послеоперационные осложнения, которые впоследствии становятся причиной длительной потери трудоспособности.

В статье рассмотрены особенности, которые необходимо учитывать для снижения возможности возникновения осложнений после полостных операций на кишечнике в амбулаторный период восстановления.

Annotation: Many researchers claim that the functional status of a patient after surgery consists of his condition before surgery, preoperative preparation, the type and quality of the operation performed, the corresponding reaction of the body to surgical trauma and anesthesia. Quite often there are postoperative complications, which subsequently become the cause of prolonged disability.

The article discusses the features that must be taken into account to reduce the possibility of complications after abdominal surgery on the intestine during the outpatient recovery period.

### Введение

Как свидетельствует статистика, количество заболеваний желудочно-кишечного тракта, требующих оперативного вмешательства, к сожалению, не имеет тенденции к снижению [1]. Для хирургических больных характерным является длительный срок нетрудоспособности и послеоперационные осложнения, что довольно часто приводит к инвалидности.

Послеоперационные осложнения – это новое патологическое состояние, не характерное для нормального течения послеоперационного периода и не являющееся следствием прогрессирования основного заболевания. Осложнения важно отличать от операционных реакций, являющихся естественной реакцией организма больного на болезнь и операционную агрессию. Послеоперационные осложнения в отличие от послеоперационных реакций резко снижают качество лечения, задерживая выздоровление, и подвергают опасности жизнь пациента. Выделяют ранние (от 6-10% и до 30% при продолжительных и обширных операциях) и поздние осложнения [3].

Анализ данных литературы [2,4,5] свидетельствует о том, что после полостных операций на кишечнике у 20-55% прооперированных через определенный период времени возникают такие осложнения как воспаление

легких, тромбоз глубоких вен голени, тромбоэмболия легочной артерии, спаечный процесс в брюшной полости, нарушения перистальтики кишечника. Проблема хирургического лечения ранних послеоперационных осложнений, таких как перитонит, ранняя кишечная непроходимость, внутрибрюшные абсцессы, острый панкреатит, кровотечения в брюшную полость и просвет желудочно-кишечного тракта, эвентерация, осложнения со стороны лапаротомной раны, является одной из центральных в абдоминальной хирургии.

Частота послеоперационных осложнений около 10% (В. И. Стручков, 1981), при этом доля инфекционных – 80%. (госпитальные штаммы, иммунодефицит). Риск возрастает при экстренных, а также длительных операциях. Фактор продолжительности операции – один из ведущих в развитии гнойных осложнений – маркер травматичности и технических проблем.

Выявление послеоперационных осложнений обеспечивается внимательным клиническим наблюдением и обследованием больных. Большое значение имеют доклады дежурных врачей и сестер на утренних конференциях, на которых выявляются особенности поведения и состояния больных за время дежурства. Тщательное наблюдение дежурных помогает лечащему врачу заподозрить те или иные нарушения и при последующем обследовании больного подтвердить или опровергнуть свои подозрения.

Адаптивная физическая реабилитация после операции снижает уровень осложнений. Послеоперационная реабилитация начинается на следующий день после проведения хирургического вмешательства [2]. Таким образом, человек быстрее восстановится и вернется к полноценной жизни.

Адаптивная физическая реабилитация в амбулаторный период после полостной операции на кишечнике рекомендована всем пациентам, ее вид и продолжительность зависит от общего состояния больного и наличия у него сопутствующих осложнений.

#### Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе База практики: ООО «Вятский центр кинезитерапии».

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольную группу составляли трое больных, перенесших операцию на органы брюшной полости, с диагнозами: ущемленный дивертикул Меккеля, острый флегмонозный аппендицит, острая obturационная кишечная непроходимость. В экспериментальную группу вошли три послеоперационных больных с диагнозами острый калькулезный холецистит, осложненный перитонитом, колоректальный рак без метастазирования, острый осложненный полипоз сигмовидной кишки. В курс реабилитации, назначенный экспериментальной группе, входили занятия ЛФК, дыхательной гимнастикой, массаж и обучение самомассажу.

Участники контрольной группы занимались по общей оздоровительной программе без системного комплексного подхода на различные функциональные системы организма, суть которой заключалась в ненормированном произвольном воздействии на опорно-двигательный аппарат, мышечную систему и дыхательную систему. Больным была предоставлена возможность самим составлять план тренировки, опираясь на собственное самочувствие и желание.

Для исследования использовалась шкала Лекена (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021) для оценки динамики активности в повседневной жизни. Индекс Лекена состоит из трех подшкал, позволяющих оценить степень выраженности боли и дискомфорта, максимальную дистанцию ходьбы и повседневную активность. На основе суммы баллов по шкале проводили оценку степени ограничения жизнедеятельности. Тестирование проводилось до начала педагогического эксперимента и после его проведения для наблюдения за динамикой. Шкала Лекена помогла нам в наглядной форме оценить активность жизнедеятельности в повседневной жизни испытуемых, сравнить показатели в динамике до и после начала экспериментальной программы реабилитации.

Так же, для осуществления педагогического тестирования были выбраны тесты «Встань и иди» (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021), методика Т.Д. Демиденко [2] для оценки навыков восстановления самообслуживания и дыхательные пробы Генча и Штанге (Е.М. Ревенко, Т.В. Зелова, О.Н. Кривощекова, 2015) для оценки состояния дыхательной системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом.

### Результаты исследования

По результатам контрольных тестов были получены данные, позволившие оценить уровень функционирования функциональных систем организма и коррекции индивидуально сформированных двигательных дефектов у постоперационных больных, в период педагогического эксперимента, что определило возможность применения составленной экспериментальной методики на практике.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование, показывающее исходный уровень динамики активности в повседневной жизни. Определение проводилось при помощи шкалы Лекена (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021), на основании которой мы смоделировали опрос. Испытуемым предварительно объяснили все условия проведения анкетирования и выделили достаточное количество времени для обдуманного ответа.

В опросе приняли участие 6 человек. Из них, в экспериментальную группу входит 3 человека, в контрольную группу входит 3 человека.

Результаты исходного уровня динамики активности в повседневной жизни до начала реабилитационного курса представлены в таблице №5.



Таблица 1 – Сравнительная таблица результатов тестирования по шкале Лекена

№	Тестирование	Контрольная группа (n=3) $x \pm m1$	Экспериментальная группа (n=3) $x \pm m2$	T (2,776)	f	p
1	Данные тестирования	17,66±0,88	17,16 ± 0,57	0,48	4	0,66 (>0,05)

В таблице представлены результаты анкетного тестирования контрольной и экспериментальной группы по шкале Лекена (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021) до начала комплексной методики адаптивной физической реабилитации пациентов после полостных операций на кишечнике.

Из данных, представленных в таблице, видно, что исходный уровень динамики и активности в повседневной жизни в амбулаторный постоперационный период практически равны. Исходя из расчета t-критерия Стьюдента пришли к выводу, что различия между группами статистически не значимы ( $p > 0,05$ ). По уровню исходного состояния группы однородны по своему составу.

Оценивая полученные данные по шкале Лекена, делаем вывод, что в послеоперационном периоде средний показатель каждой группы соответствует чрезвычайно тяжелой степени тяжести. Учитывая данный фактор, в нашу методику необходимо включить комплексное воздействие на дыхательную систему, систему опорно-двигательного аппарата, мышечную систему, желудочно-кишечный тракт. Так же необходимо положительное влияние и на психологическую систему больных.

Исследование функционального состояния организма в амбулаторный послеоперационный период до начала работы по программе реабилитации проводили по тесту «Встань и иди» (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021), при помощи методики Т.Д. Демиденко [2], состояние дыхательной системы оценивали по проб Генча и Штанге (Е.М. Ревенко, Т.В. Зелова, О.Н. Кривошекова, 2015).

Для определения функционирования функциональных систем организма пациентов, перенесших оперативное вмешательство на органы брюшной полости, и проверки эффективности, разработанной экспериментальной методики были использованы следующие контрольные тесты:

1. Оценка уровня мобильности и баланса при ходьбе при помощи теста «Встань и иди» (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021)
2. Оценка навыков восстановления самообслуживания (по методике Т.Д. Демиденко)
3. Оценка амплитуды движений основных суставов (по методике Т.Д. Демиденко)

4. Оценка тонуса мышц по методике Т.Д. Демиденко (В.А. Елифанов 1999)
5. Оценка силы мышц по методике Т.Д. Демиденко (В.А. Елифанов 1999)
6. Проба Генча (Е. М. Ревенко, Т. В. Зелова, О. Н. Кривощекова, 2015).
7. Проба Штанге (Е. М. Ревенко, Т. В. Зелова, О. Н. Кривощекова, 2015).

В таблице №1 представлены исходные показатели функциональных систем организма постоперационных пациентов на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Данные настоящего тестирования приведены в таблице ниже.

Таблица 2 – Сравнительная таблица функционального состояния организма контрольной и экспериментальной групп

Тестирование	Показатели в норме	Контрольная группа (n=3) x±m1	Экспериментальная группа (n=3) x±m2	t (2,776)	P
«Встань и иди» (сек.)	≤10	12,7±0,33	11,9±0,33	1,71	0,18 (>0,05)
Состояние функций (баллы)	5	2,5±0,33	3±0,57	0,76	0,5 (>0,05)
Амплитуда движений (в градусах), (баллы)	25-30	17,66±0,88	17,33±0,37	0,35	0,75 (>0,05)
Тонус мышц, (баллы)	5	4±0,37	3,3±0,37	1,34	0,27 (>0,05)
Сила мышц, (баллы)	5	2±0,33	2,5±0,33	1,07	0,36 (>0,05)
Проба Генча (сек.)	25-30	21,8±1,71	21,3±1,71	2	0,3 (>0,05)
Проба Штанге (сек.)	45-55	36,5±2,93	36,3±2,93	2,5	0,75 (>0,05)

В таблице представлены результаты тестирования функционального состояния организма при помощи комплексного тестирования у постоперационных больных в амбулаторном периоде восстановления до начала проведения комплексной методики адаптивной физической реабилитации пациентов после полостных операций на кишечнике.

Тестирование проводили помощи теста «Встань и иди» (Клин. Рекомендации Минздрава России 2021), методики Т.Д. Демиденко (Елифанов В.А. 1999) и функциональных проб Генча и Штанге (Е. М. Ревенко, Т. В. Зелова, О. Н. Кривощекова, 2015)

Исходя из расчета t-критерия Стьюдента пришли к выводу, что различия между группами статистически не значимы (p>0,05). По уровню

исходного состояния функциональных систем организма, группы однородны по своему составу.

Для оценки эффективности экспериментальной методики адаптивной физической реабилитации лиц, перенесших абдоминальное оперативное вмешательство на амбулаторном этапе восстановления, были сформированы две группы. Для оценки однородности групп по составу, мы провели констатирующий эксперимент. По результатам данного эксперимента, мы пришли к выводу, что группы однородны по своему составу.

#### Заключение.

В результате проведенных исследований определена и апробирована комплексная методика по адаптивной физической реабилитации после полостных операций на кишечнике в амбулаторный период, позволяющая одновременно восстановить работу как кишечного тракта, так и всего организма.

На основе экспериментальных данных разработаны занятия по ЛФК, оздоровительному массажу и самомассажу в домашних условиях, что обеспечивает улучшение работы как кишечного тракта, так и всего организма в целом. Разработанная комплексная методика адаптивной физической реабилитации по восстановлению пациентов после полостных операций на кишечнике в амбулаторный период может быть использована специалистами, работающими в специализированных учреждениях: реабилитационных центрах, поликлиниках, санаториях.

#### Список литературы:

1. Александров В.В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учебное пособие / В. В. Александров, С. А. Демьяненко, В. И. Мизин. – 2-е изд., доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 208 с.;
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.;
3. Жебровский В.В., Тоскин К.Д. Проблема послеоперационных осложнений в абдоминальной хирургии // Послеоперационные осложнения и опасности в абдоминальной хирургии. М.: Медицина, 1990;
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости: Олимпийская литература. – 2003. – 224с.;
5. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 368 с.

**СЕКЦИЯ 12.**  
**НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ЦИФРОВОЕ**  
**СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(Памяти Л.П. Матвеева)**

УДК 796 / 37.017.4 – 37.017.92

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
КАК ОСНОВА ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ПОДРАСТАЮЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

Кузьменко Г.А., Ким Т.К., Ерина Ю.И.

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный  
университет», Россия, г. Москва

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES AS THE BASIS OF  
MILITARY AND SPORTS TRAINING AND PATRIOTIC EDUCATION  
OF YOUNGER GENERATIONS

Kuzmenko G.A., Kim T.K., Erina U.I.

«Moscow Pedagogical State University», Russia, Moscow

Аннотация. Реалии современного времени ставят перед системой образования РФ и выдвигают на передний план задачи воспитания подрастающих контингентов, «связанных с любовью к большой и малой родине, уважением к своему народу, его культуре и духовным традициям; осознанием и принятием традиционных ценностей семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа; осознанием своей сопричастности к судьбе Отечества, а также социальной активностью и ответственностью перед семьей, обществом, государством, человечеством» В статье актуализированы ресурсы физкультурно-спортивной деятельности как незаурядного фактора патриотического воспитания личности юного спортсмена на основе наблюдения за характером и содержанием различных организационных форм занятий, практикуемых в организациях образовательно-спортивной направленности города Москвы.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, патриотическое воспитание, военно-спортивная подготовка, юные спортсмены, базовые ценности.

Annotation. The realities of modern times put before the education system of the Russian Federation and bring to the fore the tasks of educating the younger contingents, “associated with love for the big and small motherland, respect for their people, their culture and spiritual traditions; awareness and acceptance of the traditional values of the family, Russian civil society, the multinational Russian people; awareness of one’s involvement in the fate of the Fatherland, as well as social activity and responsibility to the family, society, state, humanity” The article updates the resources of physical culture and sports activities as an outstanding factor in the patriotic education of the personality of a young athlete based on

observation of the nature and content of various organizational forms of training, practiced in educational and sports organizations in the city of Moscow.

Key words: physical culture and sports activities, patriotic education, military sports training, young athletes, basic values.

### Введение

Современный этап развития системы образования в Российской Федерации на всех ее ступенях сталкивается с рядом вызовов: расхождением в планах и ожидаемых результатах реализации возможностей и перспектив интеграции страны в единое евроазиатское образовательное пространство на фоне агрессивного поведения стран запада, ориентированных на дискредитацию России и слом в сознании молодого поколения положительного имиджа нашей страны; нарушением равноправия на участие россиян в международных проектах, конкурсах, спортивных соревнованиях, блокированием инициатив и перспектив международного культурного сотрудничества, ранее действующих интегративных связей; искажением истории и существующей реальности в представлении социально-политических, экономических, культурных событий в России и за рубежом, обусловленных ориентацией Запада на разрушение Российской государственности. «Напряженность противостояния мировоззренческих, идеологических позиций и интересов России и Запада приобретает беспрецедентный размах, трансформирующий, разрушающий и ставящий под сомнение возможность сохранения и дальнейшего развития международных связей в сфере спорта на паритетной основе» [3, с. 39]. Что требует более пристального отношения к воспитанию подрастающего поколения на основе развернутого анализа проблемных зон образования и воспитания подрастающего поколения, каждого ребенка как гражданина России и представителя прогрессивного мира.

Современный 30-летний период развития постсоветской молодой России характеризуется рядом образовательных потерь: сдвигом общих требований в сторону учета множества особенностей как оснований к минимизации развивающего эффекта образовательной и воспитательной деятельности и попустительского отношения к недостаточной функциональной, двигательной-координационной, кондиционной, психологической и в ее структуре интеллектуальной подготовленности подрастающего поколения; ухудшением состояния здоровья ребенка, подростка, юноши, девушки, недостаточной их готовности и внутренней мотивированности к спортивной и другим видам напряженной деятельности. В противоречие входят педагогические категории психологии развития и психологии индивидуальности, где «особенное» состояние готовности к деятельности выступает не отправной точкой к построению развивающих программ, а ограничению их развивающего потенциала – по Л.С. Выготскому – их построению в зоне актуального развития без задействования «зоны ближайшего развития». В связи с выделенной проблематикой цель

исследования: охарактеризовать педагогические категории понятийного пространства «физкультурно-спортивная деятельность детей, подростков и молодежи как основа военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания», обеспечивающие понимание их гармонизации в развивающей деятельности.

Организация и методы исследования: семантический, сравнительно-сопоставительный, иерархический анализ, синтез, педагогическое наблюдение, систематизация и интерпретация данных. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №1 (техникум)" Департамента спорта города Москвы с участием 210 юных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, легкой атлетикой, фехтованием, стрельбой из лука, хоккеем на траве, футболом и другими видами спорта.

Результаты исследования. Согласно суждениям С.А. Алиевой, О.Н. Омарова, «нарастанию злободневности вопросов патриотического воспитания способствуют цивилизационные конфликты, межрелигиозные войны, миграционные проблемы, связанные с выбором гражданства и этноидентификацией людей, покинувших места исторического проживания» [1, с. 199]. Проведенный анализ научно методической литературы позволяет определить сущностные основы патриотического воспитания. Н.В. Ипполитова рассматривает категорию патриотизма – «как национальной идеи для государства, общества и каждого человека», где «патриотизм выступает как политический и нравственный принцип, социально-нравственный императив, интегративное личностное качество, целостный феномен, характеризующий симбиоз его социальных и индивидуальных аспектов» и патриотическое воспитание молодежи направлено «на развитие любви к Родине, преданности Отечеству, стремления личным трудом содействовать прогрессивному развитию своей страны» [2, с. 9]. Рассматривая патриотическое воспитание через призму нравственного воспитания, обратимся к суждениям ведущих ученых, чье мировоззрение сформировалось в Советском Союзе: Л.И. Мищенко (1982) и Н.Е. Щуркова (1979) раскрывают его нравственный, социально признанный императив; представляя идейно-политический контекст патриотического воспитания, Л.Р. Болотина (1981) и Л.Ф. Спирин (1982) характеризуют концептуальную ориентацию мировоззренческой линии мышления; обосновывая самостоятельность данного раздела воспитания, Т.А. Ильина (1984), В.А. Сластенин (2010) выделяют педагогическую идею о деятельностной реализации мировоззренческих позиций личности в пространстве нравственной интерпретации и решения частной проблемы, их демонстрацию в предметном поле учебной, спортивной, организационной, иной творческой деятельности. Патриотизм понимается как «политическая зрелость личности, выражающаяся в устойчивости мировоззрения, критическом отношении к

информации, сформированном чувстве любви к своему народу и Родине, готовности служить её интересам» [1, с. 199–200].

Вместе с тем, категория «патриотическое воспитание» нами понимается не только как процесс присвоения ребенком, подростком, представителем молодежи общепризнанных в государстве ценностей, но и: угол зрения на процесс и результаты индивидуально-совместной, социальной деятельности, отражающей ракурс рассмотрения в ней сложных ситуаций через призму социально-нравственных ценностей отношения личности к Родине и Отечеству; тенденция взглядов и действий, отражающихся через отношения и поведение, через деятельностное подтверждение о самореализации патриотических начал личностных качеств и способностей – фактически, отражающихся в качественных и содержательных сторонах деятельности.

Педагогическое наблюдение за образовательно-воспитательным процессом в МССУОР №1 г. Москвы позволяет представить ряд заключений. Патриотическое воспитание – это не только сформированный или формирующийся объем знаний об истории России, ее культурном коде как потенциальная теоретическая компетентность и эмоциональная идентификация в ее концептуальном поле в стандартных условиях, это, прежде всего – процесс (само-)организации личностью ведущей и сопутствующих видов деятельности, трансформирующихся в инициативно (само-)организуемую индивидуальную, групповую, коллективную самодеятельность при актуализации избранных ценностно-смысловых опор патриотизма и требующих реализации в деятельности волевых и регулятивных свойств личности – на ее условном индивидуальном пределе согласующихся в деятельности способностей.

Военно-спортивный контекст деятельности в данном случае наиболее соответствует патриотической линии поведения, поскольку данная – патриотически насыщенная деятельность: 1) в смысловом плане ранее реализовывалась на основе ценностно принятой ведущей деятельности – мотивированного участия в соревнованиях, военно-спортивных играх, образовательных мероприятиях по погружению других детей и подростков к просветительским и научно-исследовательским проектам; 2) связана с межпоколенческой памятью, опытом семейных ценностей и Российских традиций защиты Отечества; 3) ранее определена уже сформированными ценностями состязательности, соперничества, победы, индивидуальной и совместной мобилизационной и достиженческой активности в спорте и в военно-спортивных играх; 4) не регламентирована и не стандартизирована, что создает существенный развивающий эффект, обуславливая необходимую опору на интеллектуальные, волевые, регулятивные ресурсы личности в деятельности.

Анкетирование студентов-спортсменов позволяет определить, что условием формирования патриотизма выступает воспитание в семье, взаимоотношения ее членов, детско-родительские отношения. Спортивная

подготовка, сопряженная с интеллектуальным развитием спортсменов – ключевая задача семьи, формирующей в ребенке ценностные начала системы требований старшего поколения. Семья представляет собой предпосылку, условие и результат физкультурно-спортивного воспитания, где родитель призван «вникать в процесс физического воспитания ребенка и себя самого», создавать ребенку условия: «высокой требовательности к самоорганизации в видах деятельности»; «самопознания»; «развития собственного желания ребенка становиться лучше»; «раннего физического и психического развития»; «развития через ежедневную работу «над собой», через раскрытие физических и психических ресурсов в индивидуально трудной деятельности (как в личном опыте самого родителя), поскольку у «великих» родителей часто растут ленивые дети».

Также весомым ресурсом в обозначенном направлении выступает профессиональная деятельность тренера, ее патриотический контекст, где тренер призван научить: «отдавать себя любимому делу без остатка»; «мотивировать победой, переживанием этих удивительных минут радости»; «работать и достигать во благо и во славу команды, района, города, края, страны» – что расширяет и обогащает критериальные характеристики деятельности.

С учетом того, что вся жизнедеятельность растущей личности проходит через призму двух понятий – «обособления» и «идентификации», чрезвычайно важной выступает линия сотрудничества и учета индивидуально приемлемых темпов идентификации личности с ценностями патриотизма как способа и стратегии восприятия реальности, поведения и деятельности. Последовательность реализации проектов патриотического воспитания заключается в соблюдении иерархии в реализации организационных этапов деятельности и ее содержания:

- отбор эмоционально позитивно воспринимаемых видов деятельности – признанных личностью как ценных, процессуально и результативно важных, побуждающих развитие индивидуального и коллективного интереса и создание на их основе референтных групп «по интересам»;

- выделение в данных видах деятельности ценностно-деятельностных частно-предметных опор реализации патриотизма («с учетом спектра требований»; «с учетом командного зачета «по последнему»; «коллективно соорганизуясь»; «точно»; «качественно»; «ответственно»; «до полного решения поставленной задачи»; «высокоорганизованно»; «с произвольным контролем параметров деятельности»; «регулируя эмоциональный фон восприятия и преодоления трудностей в позитивном настрое»; др.) как ценностей успешной деятельности в социальном образовании – группе друзей, единомышленников в команде, классе, школе, спортивной команде, расширяя масштабы референтности социальных представительств и реализуемых идей до уровня Родного Края, России;

- присвоение личностью ценностей избранной ведущей деятельности (тренировочной, соревновательной, учебной, военно-спортивной), в



структуру которой должным образом встраиваются новые установки, убеждения личности, ценностные ориентации, мотивационные конструкты соответствующей активности более высокого уровня качества и исполнительского мастерства;

- проработка новых требований с позиции неукоснительного их воплощения в деятельность при позитивном восприятии смыслов и требований, должных и необходимых для успешной ее реализации, поскольку патриотизм отражается в качестве внутренних побуждений, личностно мотивированной деятельности. И далее – основные требования-положения к качественно-количественным параметрам деятельности включать в новые неосвоенные ранее действия и их комплексные образования при эмоционально позитивном подкреплении каждого этапа освоения деятельности.

### Выводы

Физкультурно-спортивная деятельность детей, подростков и молодежи выступает базовой основой военно-спортивной подготовки в связи с тем, что только функционально, двигательльно-координационно, кондиционно, психологически, интеллектуально подготовленный субъект деятельности к активности в широком диапазоне условий – сотворчества, сотрудничества, конкуренции и конфронтации – может успешно участвовать в военно-спортивных мероприятиях, требующих полноценной реализации перечисленных выше способностей и прикладных умений при достижении запланированных результатов в творческой деятельности. Идеологической основой военно-спортивной подготовки выступают идеи патриотического воспитания, отражающиеся в компонентах теоретической готовности и практической их реализации в предметной деятельности: в ценностном восприятии личностью деятеля как представителя общества – разноплановых аспектов идентичности с Родиной и прогрессирующего развития Российской Федерации как внутри самой страны, так и на международной арене.

### Список литературы:

1. Алиева, С.А. Теоретические проблемы патриотического воспитания /С.А. Алиева, О.Н. Омаров // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 198–201.
2. Ипполитова, Н.В. Патриотическое воспитание учащейся молодежи в современных условиях / Н.В. Ипполитова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2016. – Т. 8, № 4. – С. 9–15.
3. Кузьменко, Г.А. Перспективы поддержки и совершенствования спортсменов в условиях вынужденной изоляции российского спорта: анализ суждений юных атлетов / Г.А. Кузьменко, Т.К. Ким // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17., № 4. – С. 39–44.

# ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Коркин Е.В.<sup>1</sup>, Коломиец О.И.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Россия, Республика Саха (Якутия), Чурапчинский район, с. Чурапча

<sup>2</sup> Уральский государственный университет физической культуры, Россия, г. Челябинск

## THE PROBLEM OF FORMATION OF DIGITAL COMPETENCIES OF A MASTER'S STUDENT OF A UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Korkin E.V.<sup>1</sup>, Kolomiets O.I.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports, Russia, Republic of Sakha (Yakutia), Churapchinsky district, Churapcha village

<sup>2</sup> Ural State University of Physical Culture, Russia, Chelyabinsk

Аннотация Одновременное расширение объема образовательных услуг профессионального образования и усиление дифференциации профессионального образования в сфере физической культуры и спорта предъявляет новые требования к подготовке кадров. Потребуется новые кадры, которые хорошо ориентируются в цифровой среде, которые понимают, как применять новейшие технологии, такие как искусственный интеллект (ИИ), технологии дополненной реальности в профессиональной практике и жизни. Приобретенные компетенции позволят решить задачу по привлечению большого количества людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Учитывая современные требования к выпускнику, считаем необходимым введение общепрофессиональных и базовых цифровых навыков, и компетенций в программы вступительных испытаний в магистратуру 2023 года.

Ключевые слова: магистратура, искусственный интеллект, цифровые компетенции.

Abstract The simultaneous expansion of the volume of educational services of vocational education and the strengthening of the differentiation of vocational education in the field of physical culture and sports imposes new requirements for personnel training. It will require new personnel who are well-versed in the digital environment, who understand how to apply the latest technologies, such as artificial intelligence (AI), augmented reality technologies in professional practice and life. The acquired competencies will help to solve the problem of attracting a large number of people to systematic physical education and sports. Taking into account modern requirements for graduates, we consider it necessary to introduce general professional and basic digital skills and competencies into the entrance test programs for the Master's degree in 2023.

Keywords: master's degree, artificial intelligence, digital competencies.

Актуальность исследования. К 2024 году государство планирует осуществить комплексную цифровую трансформацию экономики и социальной сферы России [1]. По данным Министерства спорта РФ,

специалисты физической культуры и спорта с высшим профессиональным образованием имеют удовлетворительную подготовку в области информатизации, что в дальнейшем проявится в работе со спортивным резервом. Поэтому необходимо уделить пристальное внимание цифровой подготовке студентов в вузах физической культуры, что позволит им грамотно выбирать средства и методы на различных этапах спортивной подготовки, учитывать индивидуальные особенности спортсменов при построении тренировочного процесса, регулировать двигательную активность, использовать программные инструменты в процессе ознакомления и разучивания физических упражнений.

По мнению отечественных авторов, (Федорова О.В., Валеева Ю.С. и др), цифровизация неизбежно ведет к трансформации рынка труда и формированию новых цифровых компетенций [3].

Компетенции являются комплексным понятием, включающим в себя различные элементы: навыки, профессиональные умения, способности, знаний, обучаемость, координацию и способность выстраивать взаимоотношения в коллективе (Hamel and Prahalad, 1990; Leonard-Barton, 1992; Dosi and Teece, 1993).

Цель исследования определить необходимые и достаточные цифровые компетенции выпускника для подготовки магистра в УралГУФК.

Цифровые навыки могут быть определены как «... индивидуальная способность использовать и сочетать свои знания (то есть знать, что), умения (т.е. знать, как) и личностное отношение (т.е. знать, для чего), связанные с тремя смежными областями компетенций – технологией, когнитивной и социальной сферой – при использовании новых или существующих информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для анализа, выбора и критической оценки информации с целью изучения и решения рабочих проблем и созданием совместной базы знаний в контексте организационных практик конкретной фирмы» [2,6].

Технологическая компетентность связана с выбором подходящих технологий, использованием различных платформ и управлением IT системами.

Когнитивная компетентность связана с умениями работать с данными: получать доступ, организовывать, управлять, оценивать информацию, содержащуюся в данных, и использовать большие массивы данных для повышения стоимости фирмы [3,5].

Социальная компетентность – это, например, умение этично и уверенно обращаться с IT, а также способность создать в компании условия для корпоративной интеграции и совместной работы с использованием IT-инструментов [2].

В соответствии с федеральным государственным стандартом высшего образования, при подготовке магистров одной из компетенций обучающегося, формируемой в результате освоения дисциплин базового блока направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура) является универсальная компетенция (УК-1) - Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий [4].

Магистрант должен *знать*: понятие и классификации систем; структуру и закономерности функционирования систем; особенности системного подхода в научном познании; понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; основные технологии поиска и сбора информации; форматы представления информации в компьютере; правила использования ИКТ и средств связи; информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации; технологию систематизации полученной информации; способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; требования к оформлению библиографии (списка литературы) [4].

Для успешного освоения образовательной программы магистрант должен:

- *Уметь* работать с информацией, представленной в различной форме; обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; синтезировать информацию, представленную в различных источниках; использовать контент электронной информационно-образовательной среды; анализировать информационные ресурсы; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода [4].

- Обладать навыками работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); проводить критический анализ научных, научно-методических материалов для выделения научных проблем, используя цифровые технологии; разрабатывать программу научного исследования в области адаптивной физической культуры и спорта, используя цифровые технологии; разрабатывать собственный диагностический инструментарий; проводить сравнительный анализ данных; формулировать результаты, разработать практические рекомендации; представлять результаты научного исследования с использованием цифровых технологий [4].

Для успешного освоения компетенцией УК-1, обучающиеся могут использовать программные продукты, применяемые в отрасли ФКиС, изучение которых формирует цифровые компетенции выпускника:

- Государственная Информационная система "Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС);
- Сервис на ЕПГУ «Готов к труду и обороне»;
- Сервис на ЕПГУ «Управление государственной аккредитацией юридических лиц»;
- Паспорта спортсменов, тренеров и судей; Цифровая тень спортсмена; АИС LSPORT; Единая платформа «Цифровой спорт»;
- Сервисные модели (Go2Sport, InSkill, G-Core Labs, E-Champs, SmartSport, S10.run).
- Модели лицензионного и агентского соглашения (FindSport, Roboseller).

Для этого базовые дисциплины вводится новая тема лекции (2 часа) «Цифровая трансформация сферы адаптивной физической культуры и спорта», в процессе изучения которой обучающиеся рассматривают основные планируемые показатели, указанные в «Ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта РФ на 2021-2023 годы», связанные с адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Дополнительно вводятся темы практических занятий:

Тема 1 (кол-во часов-12) «Цифровая трансформация сферы адаптивной физической культуры и спорта». Где обучающиеся осуществляется знакомство с показателями и результатами работы Сервисных моделей: Go2Sport, InSkill, G-Core Labs, E-Champs, SmartSport, S10.run,

Тема 2 (кол-во часов- 4) «Цифровая трансформация сферы адаптивной физической культуры и спорта» в течение которой обучающиеся - осуществляется знакомство с показателями и результатами работы Моделей лицензионного и агентского соглашения и подписки с ежемесячной оплатой (FindSport, Roboseller).

Для успешного освоения компетенции УК-1 обучающиеся могут использовать цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе - сквозные цифровые технологии (СЦТ): анализ временным рядом; генерация текстов; интернет вещей; квантовые технологии; компоненты роботехники и сенсорики; компьютерное зрение; машинный перевод; нейротехнологии и искусственный интеллект; новые производственные технологии; облачные технологии; обработка естественного языка, анализ текстов; поиск аномалий; промышленный интернет; распознавание и синтез речи; системы поддержки принятия решений, рекомендательные системы; системы распределенного реестра; технологии беспроводной связи; технологии виртуальной и дополненной реальности; технологии информационного моделирования; технологии пространственного анализа и моделирования; технологии сбора и обработки больших данных.

Для освоения вышеперечисленных технологий выпускник еще на этапе поступления в магистратуру должен владеть *общепрофессиональными и базовыми* цифровыми навыками, и компетенциями:

- Способность изучать новое программное обеспечение.
- Базовые навыки работы с ИКТ:
  - Умение использовать компьютерную и офисную технику для организации работы.
  - Навыки работы в различных операционных системах (Windows, LINUX, MAC OS др.)
  - Умение использовать Интернет-браузеры (Firefox, Internet Explorer, Netscape Navigator, Opera) для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;
  - Навыки использования электронной почты.
  - Навыки управления базами данных (Microsoft Access, Microsoft SQL Server, MySQL, OpenOffice.org Base, Oracle, PostgreSQL и др.).
  - Навыки обеспечения защиты информации и использования систем безопасности данных (BackupExec, BitDefender, F-Secure, Kaspersky, McAfee, Norton AntiVirus)
  - Навыки использования облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google Drive, Dropbox, Яндекс Диск)
  - Умение использовать офисные приложения Microsoft Office (MS Access, MS Excel, MS Outlook, MS Outlook Express, MS Powerpoint, MS Word) и Open Office
  - Навыки использования файловых менеджеров
  - Владение навыками программирования для решения профессиональных задач (R, Python)
  - Навыки обработки информации и данных на основе использования ИКТ:
    - Сбор и первичная обработка эмпирических данных (R, Python, MS Excel)
    - Эмпирический анализ данных (R, Python, MS Excel, STATA, SPSS, Gretl)
    - Визуализация данных (R, Python, MS Excel, Tableau)
  - Подготовка отчетов в цифровом или бумажном формате
  - Использование библиографических менеджеров для хранения и цитирования литературы в цифровой форме (Mendeley, Zotero, EndNote)
  - Систематизация, картографирование и анализ научной области с помощью библиометрических инструментов (VOSViewer, BibExcel, Sci2 Tool, Publish or Perish, Network Workbench Tool, SciMAT)
  - Подготовка презентаций (Keynote, PowerPoint)
  - Использование ИКТ для совместной (командной) работы и общения, создания и редактирования нового контента, решения концептуальных,

технических и практических проблем (task-трекеры Trello, Miro; конференц-решения MS Teams, Zoom, Skype).

Выводы: Учитывая современные требования, предъявляемые к выпускнику, считаем необходимым внести в Программы вступительных испытаний в магистратуру 2023 владение общепрофессиональными и базовыми цифровыми навыками, и компетенциями со стандартной шкалой оценивания и минимальном количестве баллов по 100-бальной шкале: максимально – 100 баллов, минимально – 50 баллов.

#### Список литературы:

1. "О ведомственной программе цифровой трансформации министерства спорта российской федерации на 2021 - 2023 годы" (утв. Минспортом России 26.04.2021).

2. Vieru, D., Bourdeau, S., Bernier, A. & Yapo, S. (2015). January. Digital competence: A multi-dimensional conceptualization and a typology in an SME Context. In 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS), pp. 4681-4690. IEEE.

3. Современные аспекты цифровой трансформации общества / О. В. Федорова, Ю. С. Валеева, Э. А. Гатина [и др.] // Российский экономический интернет-журнал. – 2021. – № 4. – EDN PYOBZA.

4. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48564)

5. Кива-Хамзина Ю.Л., Даутбаева Д.А., Рахлис Т.П. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ. В сборнике: Российские регионы в фокусе перемен. Сборник докладов XV Международной конференции. Екатеринбург, 2021. С. 282-285

6. Гайсина С.В. Методические рекомендации по цифровому образованию «Карта цифровых компетенций» С.В. Гайсина, И.П. Давыдова, АППО Спб.- 2021 [Url:https://spbappo.ru/wp-content/uploads/2021/03/pdf](https://spbappo.ru/wp-content/uploads/2021/03/pdf).

УДК 378

### РОЛЬ И ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Иванова Д.Д.<sup>1</sup>,

Науч. рук: Бортникова Л.В.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань

<sup>2</sup>Филиал АО «СО ЕЭС» РДУ Татарстана, г. Казань, Россия

### THE ROLE AND APPLICATION OF VIRTUAL REALITY IN SPORTS TRAINING

Ivanova D.D.<sup>1</sup>,

Sci. hands: Bortnikova L.V.

<sup>1</sup>FGBOU VO "KGEU", Kazan

<sup>2</sup>Filial of JSC "SO UES" RDU of Tatarstan, Kazan, Russia

**Актуальность:** Система виртуальной реальности (VR), изначально предназначенная для индустрии развлечений, сегодня используется в разных областях науки и спорта. Использование VR в спорте, в том числе в спорте высших достижений, имеет определенные преимущества, однако присутствуют и недостатки данного подхода. В данной работе будет рассмотрено использование VR в спорте, а также его преимущества и недостатки.

**Ключевые слова:** виртуальная реальность, спорт, виртуальная среда, спортивная подготовка.

**Annotation:** The virtual reality (VR) system, originally designed for the entertainment industry, is now used in various fields of science and sports. The use of VR in sports, including high-performance sports, has certain advantages, but there are also disadvantages of this approach. This paper will consider the use of VR in sports, as well as its advantages and disadvantages.

**Key words:** virtual reality, sports, virtual environment, sports training.

## Введение

Виртуальная реальность (VR) - это технология, создающая интерактивную, искусственную среду, которую человек может воспринимать через органы чувств. VR открывает широкие возможности по моделированию большого количества разнообразных спортивных ситуаций, которые способствуют развитию разных навыков спортсмена [5].

**Роль виртуальной реальности:**

В современном спорте применение технологий VR имеет огромное количество подходов, каждый из которых направлен на улучшение определенных навыков спортсмена. Например, футболисты могут использовать технологию VR, чтобы улучшить технику и тактику забивания голов, а боксеры - чтобы практиковаться в уклонении от ударов, улучшая свою реакцию [1]. Однако возможности данной технологии не ограничиваются только улучшением физических навыков. VR также позволяет тренировать психологические навыки, такие как концентрация и стрессоустойчивость, без которых не обойтись гольфистам [2].

**Преимущества VR в спортивной тренировке:**

Использование технологий виртуальной реальности, помимо уже перечисленных примеров, обладает еще рядом преимуществ, среди которых можно выделить [3]:

1. Улучшение эффективности тренировки: VR может помочь спортсменам за более короткий промежуток времени совершенствовать свои



навыки, за счет сосредоточения на конкретно поставленных задачах, не отвлекаясь ни на что, в том числе погодные условия.

2. Безопасность: VR обеспечивает спортсменам разнообразные тренировки без риска получения травм, что особенно важно для тренировки спортсменов, которые занимаются опасным видом спорта.

3. Увеличение интереса: VR может заменить скучные и однообразные тренировки на занимательные и необычные, тем самым увеличивая мотивацию и интерес спортсмена во время тренировки, благодаря чему появляется больше шансов достичь высот в спортивной деятельности.

4. Большие возможности: VR способен создавать уникальные ситуации и условия, которые в реальной жизни воссоздать намного труднее. За счет этого у спортсменов появляется уникальная возможность совершенствоваться и тренировать свои навыки в самых разнообразных ситуациях.

Недостатки технологий VR в спортивной тренировке:

Тем не менее, использование виртуальной реальности в спортивной тренировке, помимо преимуществ, обладает и определенными недостатками, среди которых можно выделить [4]:

1. Взаимодействие с предметами: Виртуальная среда ограничивает спортсмена с предметами или окружающей средой, что является проблемой для определенных видов спорта, таких как футбол или баскетбол.

2. Ограниченность физической нагрузки: VR не всегда способен предоставить такую же физическую нагрузку, как при обычной тренировке.

3. Ограничения по стоимости: VR довольно дорогостоящее оборудование, приобрести которое не каждая спортивная команда может себе позволить. А также данная технология требует немалое количество составных частей, покупаемых также за немалые деньги.

4. Проблема оценки навыков в реальности: тренировки в виртуальной среде существенно отличаются от тренировок в реальности, тем самым навыки, полученные в ходе разных тренировок, будут существенно отличаться. В результате спортсмен может переоценить свои силы и получить травму.

5. Проблемы, связанные с оборудованием: в процессе тренировки технология VR может подвергнуться сбою или задержке изображения, в результате чего спортсмен бессмысленно тратит время или даже травмируется.

Заключение:

В целом, технология виртуальной реальности дает спортсменам определенные преимущества. VR тренировки помогут улучшить реакции или психологические навыки, обеспечить безопасность, а также мотивировать. Однако данный способ не всегда сможет обеспечить спортсмену хорошую физическую подготовку. А также далеко не все виды спорта на данный момент возможно воспроизвести в виртуальной среде.

Технологии виртуальной реальности имеют большой потенциал для применения в спорте, однако на данный момент времени они лишь могут дополнять обычные тренировки, но не заменять их.

#### Список литературы:

- 1) Kovalev A. I. Diagnostics of sustainability of vestibular functions in athletes with application of virtual reality technology / A. I. Kovalev, O. A. Klimova. -р 34-37.
- 2) Леонов С. В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике: национальный психологический журнал / С. В. Леонов, И. С. Поликанова, Н. И. Булаева, В. А. Клименко; Московский Государственный университет имени М. В. Ломоносова. Москва: – 2020. – № 1(37). – С.18–30.
- 3) Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / П. К. Петров. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 5-9 с.
- 4) Петров П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: [монография] / П. К. Петров; -Ижевск –Удмуртский университет, 2003. –С. 7– 15.
- 5) Солнцев И. В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта. / Солнцев И. В. // Стратегические решения и риск-менеджмент, 2021. – С.184 – 189.

УДК 796

#### ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТЕ

Рябов А.А.<sup>1</sup>, Захарова В.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ульяновский государственный технический университет, Россия,  
г.Ульяновск

#### THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS

Ryabov A.A.<sup>1</sup>, Zakharova V.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ulyanovsk State Technical University,  
Ulyanovsk, Russia

Аннотация: Повышение эффективности современного образования тесно связано с развитием искусственного интеллекта. Применение искусственного интеллекта в области физического образования является перспективным направлением исследований, которое активно развивается. Цель исследования заключалась в анализе теоретических подходов и прикладных моделей к применению искусственного интеллекта в физическом воспитании студентов. Результаты проведенного анализа позволили выделить преимущества, которые дает применение искусственного интеллекта в физическом воспитании.

Ключевые слова: искусственный интеллект; физическое воспитание; методика обучения; индивидуальные занятия.

Annotation: Improving the efficiency of modern education is closely related to the development of artificial intelligence. The use of artificial intelligence in the field of physical education is a promising area of research that is actively developing. The purpose of the study was to analyze theoretical approaches and applied models for the use of artificial intelligence in physical education of students. The results of the analysis made it possible to highlight the advantages that the use of artificial intelligence in physical education provides.

Keywords: artificial intelligence; physical education; teaching methods; individual lessons.

Образование в любом возрасте должно готовить общество к будущему и помогать людям достичь самореализации. Образование в эпоху искусственного интеллекта - это одновременно и вызов, и возможность.

Искусственный интеллект - это высокотехнологичная наука, основанная на информационных технологиях, в основе которой лежат сложные алгоритмы и большие данные, направленные на имитацию, расширение и превзойти человеческий интеллект [4].

В настоящее время разрабатываются новые области обучения, включая системы управления обучением на основе цифровых учебников, персонализированное обучение с помощью анализа больших данных, технологии распознавания и синтеза речи, а также вспомогательные чат-боты, работающие на основе технологии обработки естественного языка (NLP, Natural Language Processing). Большинство технологий ИИ применяются в сфере образования и управления образованием.

«Искусственный интеллект + образование» в основном фокусируется на новых методах обучения студентов, повышении эффективности преподавания, управления и оценки качества образования, а также применении таких технологий, как машинное обучение, компьютерное зрение, обработка естественного языка и обработка речи с целью улучшения качества образования [1].

Применение технологии искусственного интеллекта в физкультуре направлено на улучшение всех аспектов обучения, подчеркивая инструментальные свойства технологии искусственного интеллекта.

Физическое воспитание (ФВ) является важным предметом для целостного развития человека. Использование современных технологий, включая искусственный интеллект, в современном образовании теоретически обогащает содержание образования, меняет восприятие образования и вносит изменения в традиционные образовательные модели.

Искусственный интеллект также способен сделать образование более практичным для учащихся, восстановить физическую форму и способствовать развитию на протяжении всей жизни. Однако, несмотря на его важность для подготовки системы образования к будущему, на сегодняшний день

опубликовано мало исследований по применению искусственного интеллекта в физическом воспитании.

Благодаря использованию виртуальной реальности, дополненной реальности, смешанной реальности и других технологий студенты могут быть помещены в виртуальную учебную среду, апробировать содержание обучения, которое трудно достичь в обычных условиях, и построить учебную ситуацию с «погружением, взаимодействием и воображением» [5].

Использование искусственного интеллекта в физическом образовании предполагает не только создание учебных ситуаций, но и преобразование учебного контента, особенно онлайн-обучение.

Использование искусственного интеллекта в физическом образовании предполагает не только создание учебных ситуаций, но и преобразование содержания обучения, особенно онлайн-обучения.

С развитием информационных технологий онлайн-обучение активно внедряется в физическое образование с использованием ряда учебных ресурсов. Студенты могут преодолеть ограничения традиционной учебной среды и самостоятельно искать знания, которые они хотят изучить более глубоко, в соответствии со своими интересами и спортивной мотивацией.

Использование искусственного интеллекта в физическом воспитании позволяет собирать данные и проводить корреляцию между такими переменными, как вид спорта учащихся, частота и продолжительность занятий, возраст, пол и влияние на здоровье и физическую форму. Поэтому применение технологии искусственного интеллекта полезно для мониторинга учебного процесса в физическом воспитании.

Умные спортивные устройства, такие как умные браслеты и датчики сбора данных, могут использоваться для быстрого сбора данных о пульсе и сердечном ритме студентов для определения реакции организма на физическую активность и своевременной оценки потенциальных проблем со здоровьем, а также степени овладения студентами спортивными навыками и степень овладения спортивными навыками [2].

Для быстрого сбора, передачи, хранения и анализа данных о физической активности могут быть разработаны и внедрены инновационные системы, основанные на новейших информационно-коммуникационных технологиях, в сочетании с передовыми методами управления. При этом обратная связь может быть использована для увеличения объема физической активности учащихся, что также может стать эффективным средством профилактики травматизма.

Кроме того, измерения и оценка на основе искусственного интеллекта могут также помочь в выявлении и отборе спортивных талантов [3]. Основное применение искусственного интеллекта в физическом образовании связано с использованием моделей виртуальной реальности.

Ключевые технологии включают моделирование виртуального пространства, звуковое позиционирование, визуальное и пространственное отслеживание, сенсорную обратную связь и голосовое взаимодействие.

Применение этих ключевых технологий позволяет сделать виртуальные пространства более реалистичными и улучшить погружение и взаимодействие с пользователем.

Сенсорный ИИ может использоваться для объективного измерения уровня достижения физической активности в зависимости от физических условий, позволяя идентифицировать его с помощью распознавания лиц и анализа голоса, а также анализа изображений и видеозаписей физической активности. Затем такие данные измерений могут быть проанализированы платформами машинного обучения и глубокого обучения с использованием когнитивных технологий для обеспечения информированной оценки и обратной связи с учащимися. Этот метод также использует естественный язык исполнительного ИИ для взаимодействия с учащимися, позволяя им диагностировать и повышать уровень своей работоспособности.

Для внедрения адаптивной физкультуры необходимо внедрить индивидуальную программу обучения физкультуре, основанную на автономии и личном опыте учителя. Оценка на основе ИИ необходима для того, чтобы учащиеся ориентировались на других, а не соревновались друг с другом в определении иерархии, чтобы обеспечить успешное обучение. Кроме того, оценка должна тестировать и управлять учащимися, устанавливая стандарты и уровни мастерства, к которым они стремятся.

Также необходимы изменения в роли учителя физкультуры в школе. Его роль должны сместиться с «подавателя знаний», который преподает то, что предусмотрено стандартизированной учебной программой, на роль наставника, тренера и консультанта, который помогает ученикам успешно достигать целей обучения.

Внедрение такой индивидуальной образовательной системы, ориентированной на учащихся, продвигает нас к достижению конечной цели образования – обеспечению успеха каждого учащегося.

Учителям физической культуры необходимо исследовать учебные материалы и приобретать методики, чтобы преподавать физическое воспитание и давать знания о физической активности. В прошлом, когда знаний было мало, учителя физкультуры были основными поставщиками знаний. Однако использование искусственного интеллекта в образовании обеспечивает индивидуальные знания, благодаря огромному объему информации, предоставляемой глубоким обучением.

Если в прошлом важными знаниями владели и пользовались немногие, то сейчас большинство людей имеют доступ к знаниям через Интернет, а современные технологии обеспечивают удобный способ доступа к ним, что стало возможным благодаря глубокому обучению.

Способность ИИ накапливать и владеть знаниями также может стать решением проблемы пробелов в знаниях и владении информацией, которые зависят от социально-экономических факторов; ИИ может создать среду обучения для тех, кто по каким-либо причинам не может посещать школу, и его возможности могут обеспечить непрерывное обучение.

Искусственный интеллект может помочь в разработке программ обучения, в рамках которых учащиеся сами выбирают те виды деятельности, которыми они хотят заниматься. Системы искусственного интеллекта позволяют учащимся обновлять свои знания и решать задачи, соответствующие их уровню.

Рассматривая преимущества использования искусственного интеллекта в физкультуре, следует отметить, что «искусственный интеллект переопределяет способ создания знаний, и учителя больше не являются единственным источником знаний или единственным источником авторитета» [4].

К особенностям использования искусственного интеллекта в физическом воспитании можно отнести мониторинг выступлений различных учеников, сбор и хранение данных, что может упростить работу учителей и повысить эффективность учебного процесса. Также возможно использование моделей виртуальной реальности и виртуальных симуляционных экспериментов для создания уникальных и инновационных проектов в рамках предмета физического воспитания.

В эпоху искусственного интеллекта традиционная роль учителя физкультуры ослабевает. Поэтому исследователи обращают внимание на необходимость повышения информационной грамотности учителей физкультуры. Учителя физкультуры должны сосредоточиться на профессиональном развитии в переосмыслении своей ценности и переоценке своей роли в эпоху искусственного интеллекта.

Подводя итог моему исследованию, можно сказать, что использование искусственного интеллекта в физическом воспитании только началось, но его значение велико. Поэтому искусственный интеллект в спорте - это ключ к его будущему.

Преимущества его использования очевидны, и существует множество возможностей принести пользу самим спортсменам, тренерам и даже болельщикам, которые наблюдают за происходящим за кулисами. Использование искусственным интеллектом данных о физических способностях и недостатках спортсменов позволит как спортсменам, так и тренерам принимать решения о тренировочном процессе.

Использование искусственного интеллекта в физкультуре и спорте не ограничивается этими возможностями. Это лишь некоторые из невероятных преимуществ, которые искусственный интеллект может привнести в спорт, и эта тенденция уже приводит к значительному улучшению способностей спортсменов и эффективности тренировок. Это неизбежно приведет к большим успехам на поле и большей отдаче от инвестиций как для спортсменов, так и для тренеров и болельщиков.

Список литературы:

1) Бойко, Г. М. Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте / Г.М. Бойко, М. Г. Пурыгина // Молодой ученый. – 2021. – № 50. – С. 578-581.

2) Коробко, Ю. В. Перспективы применения искусственного интеллекта в физическом воспитании / Ю. В. Коробко // Проблемы автоматизации и управления. – 2022. – № 1(43). – С. 115-129. – EDN GZWRHN.

3) Пилецкая, А. В. Искусственный интеллект и большие данные / А.В. Пилецкая // Молодой ученый. – 2019. – № 50. – С. 20-22.

4) Стивен Даггэн Искусственный интеллект в образовании: Изменение темпов обучения. Аналитическая записка ИИТО ЮНЕСКО / ред. С. Ю. Князева; пер. с англ.: А.В. Паршакова. М.: Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании, 2020. URL: [https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/12/Steven\\_Duggan\\_AIn-Education\\_2020RUS.pdf](https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/12/Steven_Duggan_AIn-Education_2020RUS.pdf) (дата обращения: 02.05.2023).

УДК 34.037

## ОСОБЕННОСТИ МЕР ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Терещенко Я. Н.<sup>1</sup>, Молчкова Н.Ю.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, г. Барнаул

## FEATURES OF MEASURES OF CIVIL LIABILITY IN THE FIELD OF SPORTS

Tereshchenko Ya. N.<sup>1</sup>, Molchkova N.Y.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Altai Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Barnaul

Аннотация: Статья рассматривает особенности мер гражданско-правовой ответственности в области спорта. Автор анализирует нормативные акты, регулирующие эту сферу, и выявляет основные проблемы, связанные с применением мер гражданско-правовой ответственности в спорте. Особое внимание уделяется вопросам компенсации ущерба, причиненного при занятии спортом, а также возможным способам предотвращения нарушений прав и интересов участников спортивных мероприятий. В заключении автор делает вывод об особенностях механизмов гражданско-правовой защиты в области спорта.

Ключевые слова: спорт, гражданско-правовая ответственность, компенсация ущерба, нарушения, защита, нормативные акты.

Annotation: The article examines the features of measures of civil liability in the field of sports. The author analyzes the normative acts regulating this sphere and identifies the main problems associated with the application of civil liability measures in sports. Particular attention is paid to the issues of compensation for damage caused during sports, as well as possible ways to prevent violations of the rights and interests of participants in sports events. In conclusion, the author makes

a conclusion about the features of the mechanisms of civil protection in the field of sports.

Key words: sport, civil liability, compensation for damage, violations, protection, regulations.

### Введение

Спорт является важной сферой деятельности, которая включает в себя различные виды физической активности, соревнования и тренировки. Однако, как и в любой другой области жизни, в спорте возникают ситуации, когда происходят конфликты, причиняются вред и возникают споры. В таких случаях в дело вступает юридическая ответственность.

Организация и методы исследования. Для изучения особенностей мер гражданско-правовой ответственности в области спорта необходимо провести комплексное исследование, включающее в себя анализ нормативных актов и судебной практики.

В результате проведения комплексного исследования будут получены данные об особенностях мер гражданско-правовой ответственности в области спорта, которые позволят определить наиболее эффективные меры защиты и компенсации ущерба, а также выработать рекомендации для улучшения законодательства в данной сфере.

### Результаты исследования

В российской науке вопросу юридической ответственности посвящены многие, в том числе и новые, научные работы. Н. И. Матузов и А. В. Малько, определяя юридическую ответственность как вид социальной ответственности, подчеркивают, что ее главная особенность заключается в том, «что она связана с нарушением юридических норм, законов, за которыми стоит принудительный аппарат государства; это властно-императивная форма ответственности, опирающаяся на силовое начало» [6, с. 124].

Цели юридической ответственности можно сформулировать следующим образом. Во-первых, главная цель заключается в наказании правонарушителя и восстановлении социальной справедливости. Как только нарушение правил совершено, юридическая ответственность накладывается с целью наказания нарушителя. Важно отметить, что размер наказания зависит от тяжести содеянного. Во-вторых, одной из целей является перевоспитание правонарушителя и предотвращение будущих правонарушений. Когда нарушитель подвергается соответствующему наказанию, это служит также и для его перевоспитания, а также для предупреждения будущих правонарушений с его стороны. В-третьих, применение юридической ответственности имеет целью наставить на путь истинный всем окружающим. Это делается для того, чтобы остальные не совершали подобных противоправных деяний. В противном случае, при совершении подобных действий, они также должны рассчитывать на аналогичные неблагоприятные последствия, которые понес правонарушитель.



Юридическая ответственность в области спорта возникает в случае нарушения установленных законов, правил и норм, регулирующих данную сферу. Основаниями юридической ответственности могут быть, например: нарушение правил и регламентов спортивных мероприятий, нарушение обязанностей организаторов спортивных мероприятий, нарушение договорных обязательств. На сегодняшний день отечественное законодательство устанавливает возможность применения в сфере спорта следующих видов ответственности: уголовной, административной, трудово-правовой (дисциплинарной и материальной), а также гражданско-правовой ответственности.

Гражданско-правовая ответственность в области спорта представляет собой систему норм и правил, регулирующих обязанности лиц, связанных с физической активностью, организацией соревнований и предоставлением спортивных услуг. Она основана на принципах правового регулирования и обеспечивает защиту интересов участников спортивных мероприятий и третьих лиц.

Отношения в сфере спорта имеют особенности. Среди таковых А. В. Ерофеев выделяет: наличие особого субъектного состава, наличие законодательного и локального регулирования отношений, комплексный характер сферы спортивных правоотношений [4, с. 93]. Перечисленные особенности создают основу и для специфичности гражданско-правовой ответственности в области спорта.

Неблагоприятные последствия правонарушения возлагаются на правонарушителя при помощи мер государственно-принудительного характера – мер ответственности. Меры гражданско-правовой ответственности (возмещение убытков, взыскание неустоек, взыскание процентов за пользование чужими денежными средствами, компенсация морального вреда) находят свое отражение в законодательных актах, основополагающим из которых является Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (далее – ГК РФ) [1].

Существуют также и специальные нормативно-правовые акты, регулирующие гражданско-правовую ответственность в области спорта. Так, например, Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» (далее – Закон о спорте) предусматривает ответственность за нарушение правил спортивной деятельности, включая нарушения требований безопасности и здоровья спортсменов [2]. В случае причинения вреда здоровью или имуществу других участников соревнований или тренировок, спортсмен может быть привлечен к гражданской ответственности и обязан возместить убытки. Также Закон о спорте содержит нормы об ответственности за нарушение правил спортивной деятельности и допинг-контроля. В соответствии с этим законом, спортсмены, нарушившие правила допинг-контроля, могут быть лишены звания, медалей, призовых и иных материальных вознаграждений. Кроме того, они могут быть дисквалифицированы на определенный срок или навсегда.

Закрепленные в гражданском законодательстве меры ответственности могут одинаково реализовываться как в отношении физических, так и юридических лиц. Меры гражданско-правовой ответственности в сфере спорта имеют особенность субъектного состава: их применение зависит от категории лица, в отношении которого мера применяется. Например, нарушение правил допинг-контроля спортсменом может привести к его дисквалификации (которая обладает всеми признаками, характерными для мер гражданско-правовой ответственности: имущественный характер ответственности, проявляющийся в финансовых потерях, вызванных невозможностью участия в спортивных соревнованиях), в то время как для юридического лица такая мера не применима.

Одной из особенностей гражданско-правовой ответственности в области спорта является ее специфическая направленность. В спорте участники могут быть подвержены повышенному риску получения травм или вреда. Поэтому гражданско-правовая ответственность в данной сфере уделяет особое внимание защите прав и интересов спортсменов, зрителей, тренеров, организаторов соревнований и других участников спортивного процесса.

На восстановление прав потерпевших направлены многие из существующих мер гражданско-правовой ответственности. Возмещение убытков (ст. 15 ГК РФ), возмещение ущерба (ст. 1064 ГК РФ), взыскание неустойки (ст. 330 ГК РФ) служат целям компенсации материальных потерь или морального вреда, причиненных потерпевшему. Необходимость применения гражданско-правовой ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью атлетов, детерминирует повышенная инцидентность современного спорта. В случае причинения вреда или травмы в результате деятельности в области спорта, ответственное лицо может быть обязано возместить причиненный ущерб. Важным аспектом гражданско-правовой ответственности в спорте является наличие специальных нормативных актов, регулирующих эту область. Такие акты могут включать законы, правила и регламенты, установленные спортивными федерациями или органами управления спортом. Они определяют правила проведения соревнований, участие в них, требования к безопасности, а также условия компенсации ущерба при возникновении споров.

Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» устанавливает правила проведения спортивных мероприятий и требования к безопасности [3]. В соответствии с правилами ч. 4 ст. 37 Закона о спорте, владельцы спортивных объектов, организаторы соревнований и тренеры обязаны предпринимать все необходимые меры для обеспечения безопасности участников и зрителей. Это может включать проверку технического состояния оборудования, предоставление защитной экипировки и т. д. В случае же причинения вреда ввиду неисполнения вышеперечисленного необходимо будет возмещать потерпевшему вред в полном объеме (ст. 1064 ГК РФ).

Вред здоровью спортсмена может быть причинен и в результате использования в отношении него врачом или тренером запрещенных субстанций (допинга). В данном случае также имеет место применение к указанным лицам гражданско-правовой ответственности на основании ст. 1064 ГК РФ. Врач или тренер – и есть в данном случае причинитель вреда. В соответствии со ст. 1085 ГК РФ при причинении, например, спортсмену увечья или ином повреждении его здоровья возмещению подлежат утраченный потерпевшим заработок (доход) и дополнительно понесенные расходы, вызванные повреждением здоровья (расходы на лечение, дополнительное питание, приобретение лекарств, протезирование, посторонний уход, санаторно-курортное лечение, приобретение специальных транспортных средств, подготовку к другой профессии).

Примером ответственности в виде возмещения убытков (ст. 15 ГК РФ) может служить следующая ситуация. Спортивный агент и боксер имели гражданско-правовой договор о спортивном сотрудничестве. Указанный договор включал различные обязательства агента перед спортсменом и спортсмена перед агентом (одно из условий – прохождение допинг-теста). Спортивный агент за свой счет заранее приобрел билеты для вылета за рубеж с целью участия в чемпионате мира по боксу, оплатил гостиницу, арендовал тренажерный зал, нанял специалиста по физической подготовке и диетологии. Однако перед выездом спортсмен провалил допинг-тест. Несоблюдение условий договора дает возможность агенту требовать от спортсмена возмещения убытков.

#### Заключение

Таким образом, спорт, как общественное явление, не может существовать без надлежащего правового регулирования, поскольку в нем возникают проблемы, решение которых требует применения государственного принуждения. Юридическая ответственность в сфере спорта играет важную роль в поддержании спортивного правопорядка. Она является наивысшим мотивирующим фактором для субъектов спортивных отношений в следовании закону, превалируя над другими интересами, которые могут отклоняться от законных предписаний.

Важное место в обеспечении справедливости и защите прав и интересов всех участников играет гражданско-правовая ответственность. Ее особенности связаны с направленностью на защиту спортсменов, зрителей, тренеров, а также с наличием специальных нормативно-правовых актов, регулирующих данную сферу.

Важно помнить, что спорт должен быть основан на принципах честной игры, соблюдения правил и обеспечения безопасности, а соблюдение общеобязательных норм и правил в спорте является неотъемлемой частью развития этой области.

Список литературы:

1) Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ // Собрание законодательства РФ. - 1994. - № 32. - ст. 3301; Официальный интернет-портал правовой информации. - Электрон. текст. дан. – [Москва], 2005–2022. – URL: <http://www.pravo.gov.ru/> (дата обращения: 25.05.2023).

2) О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) // Российская газета. – 2007. – Доступ из справ. -правовой системы Консультант плюс.

3) Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований: Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 // [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru). – 2014. – Доступ из справ. -правовой системы Консультант плюс.

4) Ерофеев, А. В. Особенности мер гражданско-правовой ответственности в области спорта / А. В. Ерофеев // Вестник экономики, права и социологии. – 2015. - № 1. – С. 93–96.

5) Капустина, М. А. Институт юридической ответственности как элемент системы правового регулирования / М. А. Капустина // Вопросы российского и международного права. – 2016. - № 9. – С. 52–62.

6) Матузов, Н. И. Теория государства и права: учебник / Н. И. Матузов, А. В. Малько. – Москва: Просвещение, 2004. – 244 с.

УДК 340.1

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Д.В. Васильченко<sup>1</sup>

Научный руководитель: И.А. Золотухина<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический  
университет» Россия, г. Барнаул

LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT  
STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

D.V. Vasylchenko<sup>1</sup>

Scientific adviser: I.A. Zolotukhina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы правового регулирования физической культуры и спорта студентов высших учебных заведений. Автор описывает цели и задачи правового регулирования физической культуры и спорта, раскрывает принципы законодательства о физической культуре и спорте, анализирует Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года. В результате исследования делает заключение и текущем уровне правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правовое регулирование физического воспитания, система обучения студентов.

Annotation: The article deals with the issues of legal regulation of physical culture and sports of students of higher educational institutions. The author describes the goals and objectives of the legal regulation of physical culture and sports, reveals the principles of legislation on physical culture and sports, analyzes the Strategy for the development of physical culture and sports until 2030. As a result of the study, he concludes the current level of legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation.

Key words: physical culture, sport, legal regulation of physical education, student education system.

### Введение.

На современном этапе развития нашего государства все сферы деятельности общества урегулированы в едином порядке созданной за большое время правовой основой. Сфера образования выступает одной из важных и главных направлений развития государства. В связи с этим государством уделяется большое внимание на постоянное совершенствование правовых норм, регулирующих образовательный процесс. Физическое воспитание является неотъемлемым элементом любого этапа получения образования: дошкольный, школьный, студенческий и другие. Так, в целях регулирования системы образования, в том числе физического направления, законодательством разработан комплекс правовых документов, регламентирующих данную сферу деятельности.

Государственная политика направлена на постоянное совершенствование системы образования, повышение ее престижа и статуса на международной арене. Правовое регулирование позволяет реализовывать данную государственную политику, путем обеспечения защиты права на образование, предоставления возможности каждому гражданину на получение образования, создания надзорных органов в сфере реализации программ образования, разработки инновационных программ и стандартов. Тем самым правовые основы выступают регулятором предоставления, получения и реализации образовательных услуг.

Целью данного исследования является комплексное рассмотрение правового регулирования физической культуры и спорта студентов педагогического ВУЗа.

Задачи исследования:

1. Описать цель и задачи правового регулирования физической культуры и спорта студентов педагогического ВУЗа.
2. Рассмотреть основные правовые документы в области физической культуры и спорта.
3. Выявить принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Организация и методы исследования: в ходе исследования правового регулирования физической культуры и спорта, нами использовались методы анализа, синтеза, обобщения, описания.

Как мы выяснили выше, государством урегулирована сфера образования комплексом правовых актов, основными из которых выступают:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

На основании основных нормативных документов разрабатываются федеральные государственные образовательные стандарты, которые непосредственно используются при составлении тематического плана и для проведения занятий. Федеральные государственные образовательные стандарты предписывают требования, обязательные к исполнению при осуществлении образовательной деятельности по конкретному направлению обучения. Следует отметить, что федеральные государственные образовательные стандарты введены в целях единого подхода к обучению, установления минимальных требований к системе образования по направлениям обучения, к преподавательскому и профессорскому составу, реализации права на образование в полном объеме.

#### Результаты исследования.

Конституция РФ является основным нормативно-правовым актом в нашем государстве и определяет основы правового регулирования всех сфер деятельности. Так, в статье 41 Конституции РФ определено, что государством принимаются меры по развитию физической культуры и спорта, а статья 43 гарантирует право граждан на образование. Также в данной статье предусматривается волеизъявление государства на установление федеральных государственных образовательных стандартов, которые реализуются непосредственно в образовательных организациях [1].

Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» выступает основоположником всей сферы деятельности образования. Данным нормативно-правовым актом регламентируются общественные отношения, складывающиеся в сфере образования, а также устанавливаются правовые основы и принципы государственной политики в сфере образования. В законе предусматривается раскрытие таких понятий, как: федеральный государственный образовательный стандарт, образовательная деятельность, учебный план, направленность образования, участники образовательной деятельности и другие.

Статья 4 рассматриваемого документа закрепляет основные цели и задачи правового регулирования отношений в сфере образования. Так, основными целями выступают:

- установление государственных гарантий, механизмов реализации прав и свобод человека в сфере образования;
- создание условий развития системы образования;
- защита прав и интересов участников отношений в сфере образования [2].

Переходя от общего регулирования к частному, следует рассмотреть Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ». В данном правовом акте закладывается нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта студентов высших учебных заведений, определяются права и обязанности субъектов физического воспитания, виды занятий по физической культуре, средства и условия физического воспитания, устанавливаются формы обучения и продолжительность занятий по физической культуре. Статья 3 настоящего закона выделяет принципы законодательства о физической культуре и спорте, предусматривая одним из основных принципов единство нормативно правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации. Данный принцип закрепляет единый подход в системе физического воспитания и обязывает субъектов соблюдать нормативные правовые документы и установленные федеральные государственные образовательные стандарты физической культуры и спорта, тем самым реализуя государственную политику в сфере образования на всей территории страны.

Государство оставляет за собой право разработки и реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, принятия и реализации программ развития физической культуры и спорта. Статья 28 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» закрепляет основы физической культуры и спорта в системе образования. Так, образовательные организации самостоятельно определяют порядок проведения занятий по физической культуре и спорту с учетом условий и интересов обучающихся, в пределах федеральных государственных образовательных стандартов. Проведение занятий по физической культуре и спорту в рамках физического воспитания является обязательным элементом в системе основных образовательных программ.

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года определяет цели, задачи, реализацию развития физического воспитания в РФ, анализирует имеющиеся достижения и показатели в сфере физической культуры и спорта. Стратегия направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Стратегия выступает основой для разработки государственных программ, учитывается при утверждении федеральных государственных образовательных стандартов в сфере физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что весь комплекс нормативно-правовых актов, создаваемых в сфере образования, направлен на установление единого подхода и закрепления основных требований в системе высшего образования. Для достижения высоких результатов обучения необходимо своевременно вносить корректировки и изменять имеющиеся правовые основы, регулирующие сферу образования. Вопрос развития физической культуры и спорта общества затрагивает не только сферу образования, но и практически все остальные сферы деятельности, что нельзя не учитывать в период подготовки студентов высших учебных заведений. Тем самым важно принимать передовой опыт физической культуры и спорта с разных сфер в сферу образования.

#### Заключение.

Подводя итог, можно сказать, что государственная политика направлена на развитие физической культуры и спорта, и закрепляет данную идею в нормативно-правовых актах, регламентирующих сферу образования, в том числе физического воспитания. Государством в правовых документах прослеживаются основные положения и принципы деятельности в рамках физического воспитания и обучения граждан. Основной упор по привитию физической культуры и спорта делается в период получения образования. Регулирование данной сферы деятельности позволяет обеспечить защиту прав граждан, реализовывать федеральные государственные программы в сфере физической культуры и спорта у студентов высших учебных заведений.

#### Список литературы:

- 1) Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. М.: Юридическая литература, 2009.
- 2) Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ // СЗ РФ. - 2012. - № 53 (Ч. 1). - Ст. 7598.
- 3) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.

УДК 796

#### ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Намазов А.К.<sup>1</sup>, Горелов А.А.<sup>2</sup>, Дробчик В.В.<sup>1</sup>, Намазов К.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск

#### STATE POLICY FOR THE FORMATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Namazov A.K.<sup>1</sup>, Gorelov A.A.<sup>2</sup>, Drobchik V.V.<sup>1</sup>, Namazov K.A.<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

<sup>2</sup>North-Eastern Federal University

named after M.K. Ammosov, St. Petersburg

Аннотация: Сферы физической культуры и спорта выступают важными составляющими социально-культурной деятельности человека и обуславливают необходимое качество здоровой и полноценной личности. В силу обширного и комплексного характера данных сфер жизнедеятельности индивидов весьма актуальным является создание в государстве эффективной системы государственного управления, включающей в себя стратегическое планирование, нормативное правовое регулирование, создание управленческой инфраструктуры, финансирование, информационное обеспечение и надлежащую защиту прав и законных интересов всех участников физкультурно-спортивных отношений.

Ключевые слова: государственное регулирование, цифровой спорт, физическая культура, спорт, инновации, министерство спорта.

Annotation: The spheres of physical culture and sports are important components of the socio-cultural activity of a person and determine the necessary quality of a healthy and full-fledged personality. Due to the extensive and complex nature of these spheres of life of individuals, it is very important to create an effective public administration system in the state, which includes strategic planning, legal regulation, the creation of a management infrastructure, financing, information support and proper protection of the rights and legitimate interests of all participants in physical culture and sports relationship.

Keywords: government regulation, digital sports, physical culture, sports, innovations, ministry of sports.

### Введение

Государственное регулирование сферы спорта относится к систематическим и целостным институциональным механизмам, созданным правительством для удовлетворения основных потребностей членов общества в занятиях спортом и фитнесом, а также для обеспечения общественного благосостояния продуктами спортивных услуг для всего общества.

В Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусмотрены полномочия Российской Федерации (ст. 6), полномочия ее субъектов (ст. 8), полномочия органов местного самоуправления (ст. 9), права органов местного самоуправления (ст. 9.1) в области физической культуры и спорта.

В Российской Федерации уполномоченным федеральным органом исполнительной власти в области спорта является Министерство спорта РФ, вместе с тем отдельные полномочия в этой области общественных отношений возложены также на Министерство просвещения РФ, Министерство науки и высшего образования РФ, на Министерство здравоохранения РФ, ряд других федеральных органов исполнительной власти. На региональном уровне действуют уполномоченные органы исполнительной власти субъектов РФ. На

уровне местного самоуправления осуществляют свои полномочия соответствующие органы муниципального управления. Действуют также Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, а также аналогичные советы в субъектах РФ, кроме того, Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России.

Министерство спорта должно создать и усовершенствовать рабочий механизм надзора за спортивными мероприятиями, всесторонне использовать различные методы надзора, в полной мере использовать функцию «Интернет + надзор» и ускорить обмен и унифицированное применение нормативной информации во всех соответствующих департаментах, уровнях и областях, а также осуществляйте всесторонний надзор, интеллектуальный надзор и динамический надзор.

Спортивные административные департаменты и другие департаменты народных правительств на уровне округа или выше должны выполнять свои обязанности по надзору и инспекции в соответствии с законом и осуществлять надзор за соответствующими спортивными мероприятиями и мероприятиями в соответствии с законом; надзор за рынком, администрация спорта и другие департаменты народных правительства на уровне округа или выше должны контролировать и управлять спортивным рынком в соответствии со своими соответствующими обязанностями.

Это относится к проектам, поддержанным и управляемым соответствующими ведомствами Правительства РФ по усилению строительства спортивных комплексов для всего населения. Проекты, поддерживаемые центральными фондами, включают в себя: спортивные парки.

Цифровой спорт относится к практической деятельности по использованию цифровых технологий для содействия развитию спорта. В основном это включает в себя цифровое государственное управление в области спорта, оцифровку национальной физической подготовки, оцифровку спортивных тренировок, оцифровку спортивных соревнований и оцифровку спортивной индустрии. Это относится к спортивным мероприятиям, которые соединяют спортивные площадки и интеллектуальное оборудование с помощью информационных технологий, преодолевают границы времени и пространства и позволяют участникам лучше достигать целей физической подготовки, психического здоровья и музыки. В основном это интеллектуальный фитнес, облачные мероприятия, виртуальные виды спорта и т.д. [3]

Умные спортивные площадки относятся к спортивному сооружению с цифровой платформой в качестве ядра и интегрированной инфраструктурой с такими функциями, как всестороннее восприятие, повсеместная взаимосвязь, всесторонний анализ, упрощенное принятие решений и интеллектуальное управление, отражающие характеристики профессионализма, удобства, безопасности, энергосбережения и защиты окружающей среды.

Важное значение имеет механизм межрегионального сотрудничества, созданному для содействия межвузовской, межмуниципальной и межрайонной спортивной координации, и взаимного содействия развитию. Он направлен на то, чтобы в полной мере использовать их соответствующие элементарные способности и реализовать дополнительные спортивные преимущества и совместное использование ресурсов посредством разнообразного сотрудничества, совместного строительства и совместного использования между региональными правительственными ведомствами, общественными организациями и подразделениями предприятий, а также содействовать общему развитию региона и соответствующему развитию регионов.

Несмотря на ряд замечательных достижений в реформировании и развитии спорта, проблема несбалансированного и недостаточного развития спорта по-прежнему стоит остро, задача реформирования ключевых областей и ключевых звеньев по-прежнему трудна, а возможности спортивных инноваций еще не адаптированы к требованиям высококачественная разработка. Система и механизм спортивных соревнований несовместимы с экономическим и социальным развитием, и такие проблемы, как неравномерное развитие спортивных проектов и слабая базовая конкурентоспособность, все еще существуют. Эффективное предложение спортивных товаров и услуг является недостаточным, и потенциал потребления спортивных товаров и услуг еще не полностью раскрыт [2].

Различные формы исследований и интервью проводились с участием местных спортивных ведомств, учреждений, проектных ассоциаций, отраслевых спортивных школ, научно-исследовательских институтов, спортивных предприятий и т. д. Сосредоточив внимание на создании национальной системы государственной службы более высокого уровня для регулирования спорта, подготовку резервных талантов в спорте, возрождение и развитие, контроль за безопасностью спортивных мероприятий и другие ключевые вопросы строительства спортивного центра возложить на высшие учебные заведения и научно-исследовательские институты [4].

На государственном уровне важно придерживаться оптимизации функций правительства посредством реформ и инноваций, совершенствовать систему и механизм социального спорта, повышать жизнеспособность спорта и стимулировать жизнеспособность развития спорта. Необходимо придерживаться содействия сбалансированному развитию и всестороннему развитию всех направлений спорта, уделяя особое внимание созданию высокоуровневой национальной системы физической культуры и здравоохранения, созданию новой модели развития спорта. соревновательный спорт, усиление интеграции физического воспитания, содействие качественному развитию спортивной индустрии, пропаганда здорового образа жизни. растущее развитие спортивной культуры, осознание бурного развития ледовых и зимних видов спорта, поддержка развития спорта в отдельных

регионах и т.д. С другой стороны, государство проблемно ориентировано и стремится восполнить недостатки, чтобы добиться качественного развития [1].

Следует также уделять внимание общему развитию и безопасности. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года тщательно использует глубокие уроки безопасного производства в сфере спорта, глубоко реализует общую концепцию безопасности страны, придерживается системной концепции, твердо устанавливает концепцию безопасного развития, укрепляет здравый смысл, настаивает на управлении телом в соответствии с законом, придает большое значение предотвращению различных рисков спортивной безопасности и улучшает выполнение различных обязанностей по безопасности, уделяя особое внимание повышению безопасности виды спорта. риски и предотвращение безопасности спортивных мероприятий, совершенствование различных стандартов и правил, усиление надзора и проверок безопасности, повышение уровня управления безопасностью и приложение всех усилий для предотвращения и устранения различных рисков безопасности на спортивной площадке.

Основные задачи реформирования и развития спорта на период до 2030 года раскрыты в различных областях спорта и представлены в 12 разделах, а именно: национальная физическая культура, соревновательный спорт, юношеский спорт, спортивная индустрия, спортивная культура, зарубежные спортивные обмены и развитие ледового и зимнего спорта, спортивной науки и образования, информации и спортивных талантов, верховенства закона в спорте, борьбы с допингом, стиля промышленного строительства, экономического и социального развития спортивных услуг и т. д., а также совершенствования работы идеи и ключевые задачи в этих областях.

Ориентируясь на цель создания спортивного центра, стратегия основана на реальной ситуации реформирования и развития спорта до 2030 года и разработала комплексный и системный план решения основных проблем, стоящих перед спортивной сферой. Есть как общие идеи развития, так и конкретные планы по 12 направлениям, охватывающим все аспекты развития спорта и важным для будущих реформ и развития спорта в целом.

Следующим направлением государственного регулирования является усиление интеграции физического воспитания и содействие здоровому развитию детско-юношеского спорта. В стратегии предлагается усилить подготовку выдающихся спортивных талантов среди молодежи и ускорить строительство школ с традиционными спортивными характеристиками в соответствии с моделью «одна школа – один продукт». Углубить реформу спортивных школ, построить спортивные школы всех уровней и типов в соответствии с местными условиями и проектной системой, укрепить основные позиции и основной канал спортивных школ по развитию резервных талантов. Государственное регулирование предполагает развитие детско-юношеских спортивных общественных организаций, стимулирование

развития детско-юношеских спортивных клубов, создание взаимосвязанной системы соревнований и тренировок.

Также необходимо учитывать, как спрос, так и предложение для более эффективной и качественной работы над развитием спортивной индустрии. Вышеупомянутая Стратегия предлагает стимулирование внедрения инноваций для развития спортивной индустрии и использование для этого таких ключевых элементов как наука, капитал, таланты, данные и техники.

Стратегия предполагает строительство ряда пилотных национальных инновационных зон в спортивной отрасли и национальных центров совместных инноваций в спортивной отрасли; создание современной системы спортивной индустрии и ускорение формирования системы, в которой индустрия фитнеса и отдыха, индустрия соревнований и производительности будут лидерами, а также интеграция и развитие высокотехнологичного производства и современной сферы услуг. Текущее направление состоит в том, чтобы углубить потенциал спортивного потребления и определить 10 национальных демонстрационных городов спортивного потребления на основе заслуг [4].

Следующее направление регулирования – идеологическое руководство в сфере спорта и содействие здоровому и благополучному развитию спортивной культуры. Стратегия предлагает укрепить идеологическое лидерство в сфере спорта, в полной мере сыграть роль передовой типичной демонстрации и собрать мощную силу для содействия реформированию и развитию спорта. Можно обобщить культурные особенности, организационную культуру и командный дух спортивных проектов и сформировать своеобразное духовное ядро и культурную самобытность спортивных проектов.

Задача Министерства спорта Российской Федерации – повышать уровень зарубежных спортивных обменов, содействовать развитию спортивной дипломатии глав государств, активно участвовать в механизме культурного обмена высокого уровня между правительствами. Заявки, проведение и участие в крупномасштабных международных мероприятиях еще больше повысят всестороннюю спортивную мощь и международную конкурентоспособность нашей страны.

Важно способствовать популяризации ледовых и зимних видов спорта, усилить разработку ледовых и зимних видов спорта высшего уровня на территории кампуса и привлечь 300 000 человек для участия в ледовых и зимних видах спорта. Можно усилить международное влияние ледовых и зимних видов спорта, усилить сотрудничество с Международным олимпийским комитетом и международными организациями в реализации проектов на льду и снегу, активно участвовать и проводить крупные международные комплексные соревнования на льду и снегу [6].

Важно реализовать национальную стратегию регионального развития и способствовать скоординированному развитию спорта. Стратегия предлагает способствовать интеграции спорта в основные национальные

стратегии регионального развития. Поощрять создание региональных лиг развития спорта. Содействовать здоровому взаимодействию, такому как совместное использование спортивных ресурсов, стыковка систем, взаимодополняемость элементов, бесперебойная циркуляция, взаимное признание лечения и организационная координация между регионами. Важно способствовать скоординированному развитию регионального спорта, развитию группы влиятельных спортивных городов в восточном, центральном и западном регионах, формированию многоцентровой, многоуровневой и многоузловой сети полюсов роста спортивной индустрии.

Кроме того, стратегия также предлагает усилить строительство спортивной науки и образования, талантов и информационных технологий, повысить уровень исследований и разработок в области спортивной науки и техники, усилить работу национальной сборной по оказанию помощи науке и технике, содействовать реформированию и развитию высших спортивных колледжей, укреплять создание команд спортивных талантов, содействовать развитию спортивных информационных технологий и оказание солидной поддержки развитию спорта [5].

Стратегия является важным документом для руководства реформированием и развитием спорта в период до 2030 года. Чтобы обеспечить выполнение плана, будут приняты меры для развертывания по следующим аспектам.

Первый заключается в укреплении общего руководства Министерства спорта РФ и Правительства РФ в осуществлении плана. Придерживаться и совершенствовать институциональный механизм исполнительных органов власти для руководства развитием спорта, а также обеспечивать осуществление спортивного планирования твердо находится в правильном политическом направлении. Второе - усилить публичность и интерпретацию. Посредством различных форм публичности и интерпретации общих требований, стратегических задач и связанных с ними мер, выдвинутых в стратегии, предлагается объединить идеологическое понимание национального спортивного фронта и создать хорошую атмосферу развития для реализации плана.

Подготовлены специальные планы развития для различных областей спорта и планы развития для различных спортивных проектов. Кроме того, увеличена политическая поддержка, усилены финансовые гарантии для реализации плана, усовершенствован механизм инвестирования государственных финансов в спорт, сформирована комплексная система финансовой поддержки, увеличена поддержка ключевых областей, слабых звеньев и ключевых регионов, а также усилена оценка выгод от использования финансовых средств.

#### Заключение

Определенная автономность спорта обеспечивается во всех известных моделях государственного регулирования и управления в области спорта. Несмотря на либеральный подход ряда стран в регулировании спортивных

отношений сегодня наблюдается повышение роли государственного воздействия на эти отношения, что направлено на обеспечение условий для устойчивого функционирования национальных и международной систем спортивных отношений, защиты публичных и частных законных интересов, а также общепризнанных нравственных ценностей. Усложнение взаимодействия публичной и частной систем регулирования спортивных отношений определяет необходимость дальнейших научно-практических исследований с целью поиска эффективных механизмов их взаимодействия и критериев их оптимального сочетания.

#### Список литературы

1. Паскаль, Д. А. Анализ государственного регулирования и поддержания массового спорта и физической культуры в РФ / Д. А. Паскаль, И. С. Газиева, А. К. Намазов // Неделя науки СПбПУ: материалы научной конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 14–19 ноября 2016 года. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 587-589.

2. Князев, С. С. Спортивное право в правовой системе России: статус, принципы, источники / С. С. Князев // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Право. – 2020. – № 2(41). – С. 305-316. – DOI 10.17308/vsu.proc.law.2020.2/2819.

3. Коваленко, Е. Ю. Особенности государственного регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта / Е. Ю. Коваленко, О. А. Шавандина, Н. В. Тыдыкова // Российско-азиатский правовой журнал. – 2022. – № 2. – С. 17-24. – DOI 10.14258/ralj (2022)2.4.

4. Починкин, А. В. Эволюция правовой системы физической культуры и спорта в России / А. В. Починкин, А. О. Зайцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 300-307. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7. p300-307.

5. Степыко, Д. Г. Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Д. Г. Степыко, Д. В. Грачева, А. А. Голова, О. Н. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 101-103.

6. Таранова, И. В. Направления оптимизации государственного регулирования физкультурно-спортивной сферы в контексте интенсификации воспроизводства человеческого капитала РФ / И. В. Таранова, Н. А. Багута, Х. А. Холов // Московский экономический журнал. – 2021. – № 10. – DOI 10.24411/2413-046X-2021-10630.

УДК 796.015.5:004.4(045)

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ  
ФИТНЕСЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫХ

## КОМПЛЕКСОВ, ОСНОВАННЫХ НА ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ

Дмитриева О. А.<sup>1</sup> Фролова О. А.<sup>1</sup>, Гавриков В. А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи», Мариуполь, ДНР

## PROSPECTS FOR THE USE OF MODERN SOFTWARE AND HARDWARE COMPLEXES BASED ON DIGITAL INFORMATION TECHNOLOGIES IN WELLNESS FITNESS: FITNESS TRACKERS

Dmytriieva O. A.<sup>1</sup> Frolova O. A.<sup>1</sup> Gavrikov V. A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Mariupol State University named after A.I. Kuindzhi", Mariupol, DPR

Аннотация. В начале XXI в. России наблюдается закономерность стремительного формирования технологий, связанных с использованием информационных технологий, средств автоматизации, компьютерных стратегий. В последнее время происходят процессы глобализации и внедрения информационных технологий, в частности в науку, образовательный процесс и воспитание. Внедрение современных информационных технологий создает условия для решения ряда вопросов, связанных с повышением качества жизни, повышением информационной грамотности общества.

Ключевые слова: информационные технологии, оздоровительный фитнес, фитнес - клубы, тренер, физическое воспитание и спорт, фитнес - трекаеры

Abstract. There is a pattern of rapid formation of technologies related to the use of information technologies, automation tools, computer strategies in Russia, at the beginning of the XXI century. Recently, the processes of globalization and the introduction of information technologies have been taking place, in particular in science, the educational process and upbringing. The introduction of modern information technologies creates conditions for solving a number of issues related to improving the quality of life, increasing the information literacy of society.

Keywords: information technology, wellness fitness, fitness clubs, coach, physical education and sports, fitness trackers

Сектор физического здоровья не является исключением в том, как внедряются информационные технологии. Информационные технологии - это принципиально новый стиль работы в системе организации занятий оздоровительного направления. Теоретический анализ научно-методической литературы позволяет предложить несколько направлений применения специализированного программного обеспечения в области физического воспитания и спорта.

Принимая непосредственно во внимание внедрение информационных технологий в области физической культуры, следует учитывать следующие



основные направления их использования: организация мониторинга физического здоровья занимающихся, программы для организации мероприятий по самообразованию и организации интеллектуального отдыха, программное обеспечение для управления в тренажерных залах.

Индустрия компьютерных и цифровых технологий совершила прорыв в этом направлении. На ранних этапах информацию о правильных и рациональных тренировках можно было найти только в учебниках или воспользовавшись услугами профессиональных тренеров по физической культуре. [2]

Сегодня нет проблем с доступностью информации, наоборот, стало намного сложнее выбрать наиболее актуальный материал из огромного потока литературы и познавательных видеороликов. Сегодня видео-уроки от ведущих мировых фитнес-тренеров доступны всем спортсменам. Также можно легко найти необходимую литературу с образовательными программами и инструкциями по их использованию. А базы данных в компаниях определенной сети фитнес-сервисов позволяют легко комбинировать знания компетентных специалистов. [1,2] Поэтому компьютеризация области физического здоровья является одной из приоритетных задач теории и методики физического воспитания.

В этом году особое внимание было уделено возможным новым тенденциям: тренировкам с использованием систем виртуальной реальности, регулирование фитнеса государством или другими сообществами. Сегодня «Wearable technology» широко используются в сфере фитнеса и спорта, ассортимент интеллектуальных устройств представлен широким спектром:

- фитнес-трекеры,
- умные часы,
- датчики сердечного ритма,
- GPS-навигаторы и интеллектуальные очки (отображение карт и отслеживание активности пользователей).

Аналитики прогнозировали, что рынок умной одежды и аксессуаров (умная одежда означает товары с электронными компонентами) в ближайшие годы станет самым быстрорастущим сегментом носимой электроники. [3]

Слияние фитнеса и технологий стало настоящим прорывом. Тренажерные залы стараются идти в ногу с текущей тенденцией и внедряют системы для анализа эффективности тренировок и функции сердечного ритма. Это позволяет им выполнять тренировки более высокого качества и быть еще более мотивированными на новые достижения. Аналитики говорят, что в ближайшие годы появится больше фитнес-приложений и веб-продуктов, которые помогут подсчитывать калории, составлять списки продуктов для правильного питания на каждый день и заниматься спортом самостоятельно.

При этом технологии не вытеснят настоящих тренеров и тренажерные залы, и, кроме того, покупка мобильных приложений значительно упростит не только работу личного тренера, но и управление клубом. Благодаря программе можно будет записаться на тренировки, следить за загруженностью клубов и

получать необходимую информацию о прохождении. Личный тренер сможет более эффективно вести статистику клиентов, вести дневник, создавать индивидуальные программы тренировок для каждого клиента и отслеживать прогресс благодаря мобильным приложениям. [4]

Результаты 2023 года показывают 20 глобальных фитнес-тенденций, определенные в опросе:

- 1 Портативные фитнес-трекеры
- 2 Силовые тренировки со свободными отягощениями
- 3 Тренировки с собственным весом
- 4 Фитнес - программы для пожилых людей
- 5 Функциональные фитнес-тренировки
- 6 Занятия на свежем воздухе
- 7 Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)
- 8 Тренировки для снижения веса
- 9 Найм сертифицированных специалистов по фитнесу
- 10 Персональные тренировки
- 11 Упражнения для пресса
- 12 Круговые тренировки
- 13 Домашний спортзал
- 14 Групповые тренировки
- 15 Тренировка – это медицина
- 16 Медицина образа жизни
- 17 Йога
- 18 Лицензирование специалистов по фитнесу
- 19 Коучинг по здоровому образу жизни
- 20 Мобильные приложения

#### *Портативные фитнес-трекеры*

Фитнес-трекеры используют различные датчики для измерения и сбора данных об активности — баланс, движение, освещенность, электрический ток и высота - все это датчики, которые могут быть у фитнес-трекера.

Существует больше датчиков для отслеживания фитнеса, чем те, что упомянуты выше, но для них часто требуются специализированные браслеты или более сложное и дорогое программное обеспечение. Настройка датчиков и функций фитнес - трекера позволяет создать технологическую систему, которая наилучшим образом соответствует вашим потребностям в тренировках.

Носимые устройства включают фитнес-трекеры, умные часы, мониторы сердечного ритма и устройства GPS-слежения, а также устройства оценки активности, которые могут отслеживать частоту сердечных сокращений, количество калорий, продолжительность активности и бездействия и многое другое. Носимые технологии стали трендом №1 после появления в опросе в 2016 году, за исключением 2018 года (№ 3) и 2021 года (№ 2). Эти устройства используются в качестве шагомера и пульсометра, а также могут отслеживать температуру тела, количество калорий, время

сидения, время сна и многое другое. Изначально возник вопрос о точности таких устройств, но эти проблемы, похоже, были решены. Новые технологии включают измерение кровяного давления, насыщения кислородом, температуры тела, частоты дыхания и электрокардиограммы.

Фитнес-трекеры - это отличные устройства, ориентированные на пользователя, которые идеально подходят для отслеживания целей физической активности, уровня подготовки и планирования тренировок. Самые передовые носимые технологии в спорте позволяют отслеживать скорость ходьбы, время контакта с землей, частоту ударов и анализировать сопротивление, помогая спортсменам улучшить свои результаты. Включение этих устройств в программу обучения позволяет осуществлять мониторинг в режиме реального времени для улучшения результатов и получения более точных данных. [5]

Некоторые трекеры включают функции воспроизведения музыки, текста и фотографий для просмотра сообщений, и управления музыкой.

Для измерения сбора данных об активности фитнес-трекеры используют различные датчики. Баланс, движение, освещение, электричество и высота над уровнем моря - все это датчики, которые могут быть установлены в фитнес-трекере.

Существует больше датчиков отслеживания фитнеса, чем указано выше, но для них часто требуются специальные браслеты или более сложное и дорогое программное обеспечение. Настраивая датчики и функции фитнес-трекера, можно создать технологическую систему, которая наилучшим образом соответствует образовательным потребностям.

Фитнес-трекеры измеряют различные данные, связанные со здоровьем. Некоторые фитнес-трекеры могут смотреть:

- частота сердечных сокращений
- режим сна
- шаги
- сожженные калории
- ежемесячные циклы
- потребление калорий
- местоположение по GPS

Точные функции фитнес-трекера зависят от бюджетной модели. Специальные фитнес-трекеры предоставляют дополнительные функции, поскольку носимые технологии могут потребовать от спортсменов наличия других потребностей и навыков, которые не нужны простому владельцу фитнес-трекера.

Измерение шагов - одно из главных преимуществ фитнес-трекеров. Устройство получает информацию от гироскопа и акселерометра для отслеживания шагов, расчета перемещения, расстояния и скорости. Основываясь на специально разработанном алгоритме, фитнес-трекер может определять, когда вы ходите, бегаєте и стоите, и предоставляет данные о шагах, скорости, потреблении калорий и даже вашем темпе.

Фитнес-трекеры предоставляют данные о калориях на основе данных о составе тела, которые вы вводите при первом получении устройства. Рост, вес, пол, возраст и другая информация, а также частота сердечных сокращений помогут трекеру оценить количество сожженных калорий. Это скорее приблизительная оценка, чем точная, поскольку существует множество специфических переменных, связанных с индивидуальным сжиганием калорий.

Перспективными сферами применения информационных технологий являются:

- вероятность приобрести знания об особенностях функционирования человеческого организма, способах и средствах построения оздоровительных курсов, основах здорового образа жизни в явной и осязаемой форме (видеоролики, рисунки, схемы);

- создание критерий для предоставления информационных технологий и информационной грамотности всех слоев населения;

- создание системы информационно-консультационных сайтов для информационного общения с ведущими специалистами и тренерами.

Исследование данных отечественной и зарубежной литературы, а также интернет-источников подтверждают, что проблема увеличения производительности оздоровительного фитнеса стоит очень остро и привлекает все больше внимания ученых. Организация занятий оздоровительным фитнесом требует внедрения новых подходов, в том числе с применением современных информационных технологий. Использование программного обеспечения в фитнес-зале увеличивает качество организации этого процесса, позволяет разрешить проблему выполнения занятий, следить за физической подготовкой во время занятий и создать подходящие условия для проведения самостоятельных спортивных занятий. Применение инновационных технологий в области оздоровительного фитнеса кардинально воздействует на формирование мотивации и участие разнообразных групп населения в физической активности, следовательно, исследование возможностей применения «Wearable technology» является актуальной научной задачей.

#### Список литературы

1. Тенденции фитнес индустрии [Электронный ресурс]. URL: <http://ibody.by/fitnes/fitnes-industriya>.

2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования № 11-4 / 2012

3. <https://www.linkedin.com/pulse/top-10-fitness-trends-2018-according-acsm-3d-leisure-hellas>

4. <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2018/12/05/wearable-tech-top-2019-fitness-trend>

5. <https://fitness-pro.ru/biblioteka/globalnyy-obzor-fitness-tendentsiy-2023-goda-opros-kompanii-acsm/>

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ  
СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ  
СБОРНЫХ КОМАНД

Щенникова М.Ю., Овсюк Т.М., Вишнякова Ю.Ю.

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный  
научный центр физической культуры и спорта», Россия, г. Москва

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES FOR  
SPECIALISTS IN SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF  
TRAINING MEMBERS OF SPORTS NATIONAL TEAMS

M.Y. Shchennikova, T.M. Ovsiuk, Y.Y. Vishnyakova

Federal State Budgetary Institution «Federal Scientific Center for Physical  
Culture and Sports»

Аннотация: В статье рассматривается важность формируемых профессиональных компетенций специалистов, занимающихся научно-методическим сопровождением подготовки членов спортивных сборных команд. Определены основные трудовые функции и трудовые действия данных специалистов, а также предлагаются пути повышения эффективности их работы. Стандартизация профессиональных компетенций включает определение требований к квалификации, разработку образовательных программ и методических рекомендаций, а также оценку результатов работы специалистов.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, спортивные сборные команды, комплексные научные группы, трудовые функции, трудовые действия, профессиональные компетенции.

Annotation: This article discusses the importance of standardizing the professional competencies of specialists involved in the scientific and methodological support for the training of members of sports national teams. The authors define the main labor functions and labor activities of these specialists, and propose ways to improve the efficiency of their work. Standardizing professional competencies includes defining qualification requirements, developing educational programs and methodological recommendations, as well as assessing the performance of specialists.

Key words: scientific and methodological support, sports national teams, integrated research teams, labor functions, labor actions, professional competences

### Введение

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составляющей управления тренировочным процессом сборных команд. Посредством комплексных мероприятий педагогического контроля обеспечивается обратная связь в тренировочном процессе. На основании систематического анализа тренировочных нагрузок, физической и технической подготовки, а также функционального состояния спортсменов, в

том числе данных биохимического контроля переносимости нагрузок и процессов адаптации, главному тренеру российской национальной сборной предоставляются рекомендации по корректировке планов подготовки. [1]).

Однако, на данный момент, научно-методическая деятельность в основном ориентирована на диагностику, без создания больших информационных баз и их анализа, систематического сбора и анализа данных о подготовке зарубежных спортсменов и специфике подготовки основных конкурентов, изучения мировых тенденций в спорте и других научно-аналитических и научно-методических работ с привлечением научных и педагогических кадров.

В соответствии с Федеральным законом от 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в состав коллектива спортивных сборных команд Российской Федерации входят тренеры, ученые и специалисты в области физической культуры и спорта. Приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 507 «Об утверждении порядка научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета» определено, что НМО подготовки спортсменов реализуется комплексными научными группами (КНГ) в состав которых входят «ученые и специалисты в области физической культуры и спорта, соответствующие направленности программ обследований в рамках НМО, включаемые в составы спортивных сборных команд Российской Федерации и являющиеся сотрудниками центров спортивной подготовки, образовательных, научных и иных организаций». [1])

В соответствии с положениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года должны быть разработаны единые подходы к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, что кратно увеличивает кадровую потребность [5]). Такие подходы требуют кадрового обеспечения, но до настоящего времени не разработаны квалификационные характеристики для специалистов КНГ.

Цель исследования - разработать научные рекомендации по установлению квалификационных требований для специалистов по научно-методическому сопровождению подготовки спортивных сборных (далее - специалист по НМО), включающие описание трудовых функций по уровням квалификации и соответствующие требования к образованию.

Методы исследования: анализ информационных источников, нормативных правовых актов, образовательных программ, теоретический анализ, метод логических обобщений.

Результаты и обсуждение. Согласно реестру профессиональных стандартов Минтруда России по состоянию в настоящее время утверждены 1550 профессиональных стандартов, в том числе 18 в сфере физической культуры и спорта. Для установления квалификационных требований к специалистам по НМО в форме профессионального стандарта необходимо

определить, в частности, цель данного вида профессиональной деятельности, общие трудовые функции для каждого уровня квалификации с соответствующими требованиями к обучению и образованию, а также трудовые функции и их содержание [3,6].

Работа специалиста по НМО тесно связана с такими трудовыми функциями тренеров, как планирование, учёт и анализ результатов спортивной подготовки. Они включают подготовку индивидуального плана подготовки спортсмена, планирование тренировочных нагрузок, определение и обоснование требований к мероприятиям, объёмам и содержанию тренировочной и соревновательной нагрузки, выбор методов тренировки и оценку результативности подготовки спортсмена [2]. В Едином квалификационном справочнике должностей (ЕКСД) есть чёткое описание обязанностей тренера, старшего тренера сборной России по определённому виду спорта и главного тренера спортивной сборной. Они разрабатывают, утверждают и анализируют выполнение индивидуальных планов подготовки спортсменов. Затем, с учётом полученных данных, вносят коррективы в дальнейшую подготовку [7]. В своей профессиональной деятельности специалист по научно-методическому обеспечению собирает и анализирует данные о функциональном состоянии спортсмена, его физической, технической и психологической подготовленности, соревновательной деятельности и выполненных тренировочных нагрузках. На основе этого анализа он вносит коррективы в тренировочный процесс и составляет индивидуальный план подготовки на следующий этап подготовки. Хочется подчеркнуть, что спортивная подготовка - это исключительно педагогический процесс, который проходит под руководством тренера-преподавателя. Тренер является основным пользователем результатов любого вида контроля, и использует их для повышения эффективности своей работы. Иными словами, контроль всегда имеет педагогическую основу, он встроен в педагогический процесс и служит его целям [3].

Научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд - это стандартизированный процесс, соответствующий строгим метрологическим требованиям. Он включает согласованную процедуру диагностики состояния организма спортсмена и оценки различных аспектов его подготовки с использованием высокотехнологичных методов и современных технологий. В результате разделения труда в области научно-методического обеспечения сформировалась система трудовых действий. Она включает трудовую функцию поэтапного обследования спортсменов с использованием высокотехнологичных методов, как в лабораторных условиях, так и в реальной среде учебно-тренировочного процесса. Вторая трудовая функция - это систематический сбор информации в условиях реального учебно-тренировочного процесса на учебных базах и на соревнованиях.

Еще одним важным аспектом работы специалиста по научно-методическому обеспечению является его знание специфики вида спорта и владение широким спектром методов тестирования спортсменов. Его

подготовка должна быть тесно связана с подготовкой тренеров по программам среднего профессионального и высшего образования в училищах олимпийского резерва. Чтобы полноценно участвовать в утверждении индивидуальных планов подготовки, выборе параметров и методов тестирования, анализе данных о предыдущей тренировочной и соревновательной деятельности, специалист по научно-методическому обеспечению должен быть компетентным в специфике данного вида спорта.

Функции руководителя КНГ включают организацию научно-методической работы, участие в разработке программ поэтапного и текущего контроля, распределение обязанностей среди членов КНГ и руководство ими, а также участие в совещаниях [1]).

Анализ профессиональных стандартов в области контроля качества подтверждает, что:

- трудовые функции 5-6 уровней квалификации включают проведение измерений, контроль, анализ и оценку несоответствий требованиям, разработку и внедрение новых методов, регламентов и документации для системы контроля качества;

- трудовые функции 7-8 уровней квалификации охватывают управление организацией или процессами, включая разработку стратегических планов и документов, проектирование, организацию деятельности, руководство над контролем и отчетностью, а также проведение научных исследований.

При реализации образовательных программ по физической культуре и спорту в рамках подготовки специалистов по различным видам спорта на всех уровнях профессионального обучения, формируются компетенции, связанные с контролем и оценкой готовности спортсменов, методическим сопровождением и проведением научных исследований. В контексте среднего профессионального образования, речь идет в первую очередь о выпускниках училищ олимпийского резерва, которые, согласно ФГОС СПО по направлению «Спорт», имеют практический опыт тренировочной и соревновательной деятельности на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе усовершенствования спортивного мастерства или этапе высшего спортивного мастерства.

Профессиональные компетенции выпускников предполагают:

- по программам среднего профессионального образования (уровень квалификации 5): способность к самостоятельной профессиональной деятельности по контролю и оценке готовности, а также участие в научных исследованиях;

- по программам бакалавриата (уровень квалификации 6): контроль, оценка и корректировка подготовки спортсменов, а также поиск технологических и методических решений в ходе исследований;

- по программам магистратуры (уровень квалификации 7): решение задач, связанных с развитием подготовки спортсменов через обоснование повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и



соревновательной деятельности, а также создание новых междисциплинарных знаний.

На основе проведенного анализа предлагаются следующие обобщенные трудовые функции для профессионального стандарта специалиста в области НМО:

- организация, сбор и обработка информации о физической, технической, тактической, психологической готовности, функциональном состоянии, результатах, параметрах соревновательной деятельности и тренировочных нагрузках спортсменов и/или спортивных сборных команд (5-6 уровни квалификации);

- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов спортивных сборных команд по виду спорта с предложениями по планированию и корректированию подготовки (7 уровень квалификации);

- управление научно-методическим обеспечением подготовки спортивных сборных команд (7 уровень квалификации).

При определении требований к образованию и обучению, с учетом специфики области НМО, включающей использование современных высокотехнологичных методов тестирования спортсменов, и наличия устаревшей материально-технической базы в образовательных организациях, обязательным для первой обобщенной трудовой функции является прохождение курсов повышения квалификации в области НМО для спортивных сборных команд. Для профессиональной деятельности уровня 7 целесообразно использовать программы магистратуры и дополнительные профессиональные программы, что требует разработки и внедрения соответствующих образовательных программ.

#### Заключение

Особенности профессиональной деятельности в сфере научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в сборных командах, определяющие требования к квалификации, заключаются в объединении (синтезе) трудовых функций по обеспечению качества, методической работы и научно-исследовательской деятельности. Такая работа ориентирована на определенный вид спорта или группу видов спорта как базу для формирования конструктивного сотрудничества с тренерским штабом сборных команд и консолидации усилий для достижения установленных результатов. Все эти особенности были учтены в процессе разработки проекта профессионального стандарта для специалистов, занимающихся научно-методическим обеспечением.

#### Список литературы:

- 1) Об утверждении порядка научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета: приказ Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 507 [Электронный документ] // СПС «КонсультантПлюс». Режим доступа: <https://ds.m.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=PAptUgTQAUWeZemr&cach>

[eid=2BD12DE05DAC31EE733A03B06770326A&mode=splus&rnd=PvoXzw&base=LAW&n=401520#77wtUgTh8gZSLK1B.](https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochno-informatsionnyy-blok/metodicheskie-materialy/)

2) Волошина, И. А. Методические рекомендации по формированию содержания профессиональных стандартов. [Электронный документ] / И. А. Волошина, О. Д. Прянишникова, О. Ф. Клинк, О. М. Зайцева, П.Н. Новиков – М.: Издательство «Перо», 2020. – 28 с. Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochno-informatsionnyy-blok/metodicheskie-materialy/>

3) Федотова Е.В. Научно-методические аспекты подготовки спортивного резерва: монография / Е.В. Федотова // - М.: Советский спорт, 2014. - 376 с.

4) Куделина, Л.А. «Интегративный подход к научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов» / Л.А. Куделина - Наука и спорт: современные тенденции, 2020.

5) Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р [Электронный документ] // СПС «КонсультантПлюс». Режим доступа: [https://dsm.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=446531&dst=0&edition=etD&rnd=PvoXzw#jRbyTgTX9WVtIKc8.](https://dsm.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=446531&dst=0&edition=etD&rnd=PvoXzw#jRbyTgTX9WVtIKc8)

6) Реестр профессиональных стандартов [Электронный документ] // официальный интернет-ресурс «Профессиональные стандарты» Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov>

7) Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта [Электронный документ] // Справочник кодов общероссийских классификаторов «Классинформ.ру»: [сайт]. Режим доступа: <https://classinform.ru/eksd/kvalifikatsionnye-harakteristiki-dolzhnostei-rabotnikov/v-oblasti-fizicheskoi-kultury-i-sporta.html>.

УДК 378

К ВОПРОСУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЯ)

Колобова А.Е., Шаркова Ю.В.

Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., Россия, г. Саратов

ON THE ISSUE OF TEACHING IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE EDUCATION DIGITIZATION AT UNIVERSITY

(RESEARCH MATERIALS)

Kolobova A.E., Sharkova U.V.

Аннотация: Статья посвящена анализу специфики цифровизации преподавания в области физической культуры в вузе. Тема раскрыта в аспекте отношения студентов к «цифровым процессам» обучения. Анализ основан на результатах социологического исследования, проведенного в СГТУ имени Гагарина Ю.А. Были опрошены студенты разных курсов и направлений с целью повышения объективности полученных данных. Результаты исследования позволяют сделать вывод о сложности цифровизации вузовского образовательного процесса в области физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, преподавание, цифровизация, вуз, студенты, социологическое исследование.

Annotation: The article is devoted to the analysis of the specifics of digitalization of teaching in the field of physical education at a university. The topic is explored in the aspect of students' attitude to the "digital processes" of learning. The analysis is based on the results of a sociological study conducted at Gagarin State Technical University. Students from different courses and majors were interviewed in order to increase the objectivity of the data obtained. The results of the study allow us to draw a conclusion about the complexity of digitalization of the university educational process in the field of physical education.

Key words: physical education, teaching, digitalization, university, students, sociological research.

## Введение

Проблема цифровизации образования всех ступеней отечественного образования последние несколько лет находится в повестке как профильных министерств, так и педагогов. Во многом это связано со сложностью проблемы, а также неоднозначностью результатов внедрения разнообразных информационных технологий как инструмента цифровизации в процесс преподавания в образовательных организациях. Данная проблема актуальна и в отношении преподавания физической культуры в вузе. Есть мнение, что процессы цифровизации трансформируют отрасль «Физическая культура и спорт» [3]. Представляется необходимым рассмотреть указанную проблему в аспекте отношения студентов как важнейших участников образовательных отношений.

## Организация и методы исследования

Прежде всего, были проанализированы научные статьи отечественных авторов за последние несколько лет по теме цифровизации преподавания физической культуры в вузе. Это позволило погрузиться в тему, а также наметить ее проблемные точки. Кроме того, были выявлены позиции отечественных исследователей к рассматриваемой проблеме [1, 2, 3]. Также в конце 2022-2023 учебного года в Саратовском государственном техническом университете имени Гагарина Ю.А. было проведено социологическое исследование по теме отношения студентов к использованию информационных технологий как инструмента цифровизации преподавания физической культуры в вузе. Метод исследования – анкетный опрос

(проводился в онлайн-формате). Это было небольшое (по количеству вопросов) социологическое исследование в рамках отдельного отечественного вуза. Онлайн-формат был выбран с точки зрения удобства (для респондентов и исследователей), а также с учетом возможности провести опрос в сжатые сроки. В исследовании приняли участие 356 человек – студенты разных курсов и направлений. В опрос были включены студенты, посещающие и основную группу, и так называемую специальную группу. Все это представляется важным в контексте обеспечения объективности полученных в исследовании данных.

Ключевыми вопросами в рамках данного социологического исследования стали:

«Как ты относишься к использованию дистанционных (онлайн) форматов для организации занятий по физкультуре в вузе?»;

«Был ли у тебя опыт участия в дистанционном (онлайн) занятии по физкультуре (в вузе или школе)?»;

«Используешь ли ты ресурсы ИОС для занятий по физкультуре в вузе?».

Остальные вопросы носили скорее вспомогательный характер, а также позволили составить социально-демографический портрет респондентов.

#### Результаты исследования

Среди респондентов преобладают представители мужского пола (66,9%). Во многом это объясняется тем, что социологическое исследование проводилось в техническом университете, где традиционное большинство студентов – это мужчины. Из семи институтов, входящих в состав СГТУ имени Гагарина Ю.А., шесть – это так называемые «технические» институты и лишь один – социально-экономический – включает непрофильные направления (экономика, психология, социальная работа, менеджмент и т.п.).

Более половины опрошенных (56,7%) – это студенты первого курса. Превосходство первокурсников во многом объяснимо: они чаще посещают занятия по физической культуре, в рамках которых проводилось социологическое исследование. Многие старшекурсники посещают спортивные секции и участвуют в соревнованиях. Вообще в СГТУ имени Гагарина Ю.А. традиционно преподавание в области физической культуры представляет собой систему. Как руководство вуза, так и рядовые сотрудники кафедры «Физическая культура и спорт» воспринимают физическую культуру как важнейшую дисциплину, включенную в учебные планы всех направлений. И такое отношение передается и студентам, и формирует соответствующее восприятие во всем вузе. Представители второго и третьего курса составили более трети (39,3%). Остальные – студенты более старших курсов (в университете есть и бакалавриат и специалитет).

Среди респондентов преобладают студенты, посещающие основную группу (82,9%). Остальные (17,1%) – посещают так называемую специальную

группу. Это в принципе отражает реальную ситуацию в рассматриваемом университете.

Большинство опрошенных положительно относятся к использованию дистанционных (онлайн) форматов для организации занятий по физической культуре в университете. Таковых оказалось более половины (61%). Будем учитывать здесь и тот факт, что большинство респондентов – первокурсники. Они столкнулись с дистанционным форматом обучения еще в школе, когда в период пандемии занятия переводились полностью в данный формат. Однако считаем, что более трети отрицательно относящихся к применению цифровых инструментов на занятиях по физической культуре в вузе - это достаточно существенная доля.

Также большинство респондентов имеют опыт участия в дистанционном (онлайн) занятии по физической культуре. Таковых оказалось более двух третей (73%). Чуть более четверти (27%) не участвовали в занятиях подобного формата. Как видим, охват достаточно большой: две трети студентов так или иначе причастны к цифровизации образования.

#### Заключение

Анализ научных статей российских авторов за последние несколько лет по теме цифровизации преподавания физической культуры в вузе позволяет утверждать, что большинство отечественных исследователей склоняются к применению цифровых инструментов в учебном процессе по рассматриваемой дисциплине в образовательных организациях в качестве вспомогательных, дополнительных [1, 2, 3]. Очный формат должен сохраняться как основной, а грамотное внедрение цифровизации уже дает положительные результаты [1, 2].

В Саратовском государственном техническом университете имени Гагарина Ю.А. было социологическое исследование по теме отношения студентов к использованию информационных технологий как инструмента цифровизации преподавания физической культуры в вузе. Исследование было проведено с помощью метод анкетного опроса (проводился в онлайн-формате).

Результатами данного исследования следует считать следующее:

- большинство студентов университета настроены в целом положительно к цифровизации образовательного процесса в области физической культуры;

- большинство студентов имеют опыт участия в дистанционном (онлайн) занятии по физической культуре.

При этом представляется важным более внимательно, детально изучить причины отрицательного отношения некоторых студентов к цифровизации образовательного процесса в области физической культуры. В данном исследовании таковых немало и это серьезная проблема. Представляется важным не только продолжить исследование данной темы, но и внедрить системный мониторинг, а также обратную связь с целью

оптимизации использования информационных технологий как инструмента цифровизации преподавания физической культуры в вузе и в целом в отечественных образовательных организациях.

Список литературы:

1) Болотова М. И. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры / М. И. Болотова, М. А. Ермакова // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. Т. 1, вып. 1. С. 80–88. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2022-1-1-80-88>.

2) Гаучи И. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза [Электронный ресурс] / И. Гаучи, Ю. Ю. Карева, К. В. Ефименко, Н. В. Марьина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovyye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vuza> (дата обращения: 23.09.2023).

3) Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А. Новоселова. М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.