

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

**Сборник научных трудов  
Межвузовской научно-практической конференции  
(с международным участием)  
Ульяновск, 20 апреля 2023 г.**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник научных трудов  
Межвузовской научно-практической конференции  
(с международным участием)  
г. Ульяновск, 20 апреля 2023 г.

Ульяновск  
2023

УДК 796:378.937  
ББК 75.0  
А 43

Печатается по решению редакционно-издательского  
совета ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**Научный редактор:**

**О. Н. Валкина**, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

**Е. Е. Панова**, кандидат педагогических наук, доцент, кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

**И. Н. Тимошина**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

**Редколлегия:**

**Д. А. Фролов**, кандидат биологических наук, декан естественно-географического факультета ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

**Н. А. Деревянко**, старший лаборант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

**Рецензент:**

**О. В. Шинкаренко**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет».

**А 43** **Актуальные вопросы науки и образования:** сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием) (г. Ульяновск, 20 апреля 2023 г.) [Электронный ресурс]. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023. – 926 с. – URL: – Текст: электронный.

В сборник научных трудов включены материалы Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием «Актуальные вопросы науки и образования». Представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов с области физического воспитания, спортивной тренировки, рассмотрены актуальные проблемы профессиональной подготовки; здоровьесберегающих технологий; экологических аспектов охраны здоровья; охраны здоровья детей и подростков; а также медико-биологических проблем в образовательном процессе. Сборник научных трудов может быть рекомендован преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, биологам, специалистам физической культуры, а также студентам, магистрантам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

*Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.*

УДК 796  
ББК 75.0+51.204.0

© Авторский коллектив, 2023

© ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*Авдеева О. Н.*

*Магистрант*

*Валкина О. Н.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*Панова Е. Е.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассмотрена возможность физической подготовки женщин 40-45 лет в условиях фитнес-центра. Методика ориентирована на развитие физических качеств женщин 40-45 лет. Даны рекомендации специалистов по использованию средств фитнеса для развития физических качеств женщин 40-45 лет. Теоретически обоснована методика развития физических качеств, учитывающую физиологические особенности организма женщин 40-45 лет. Разработаны практические рекомендации по организации двигательной активности женщин 40-45 лет.

**Ключевые слова:** культура движений, осанка, пластичность, ритмичность, педагогический эксперимент, плавность движений, сочетание гибкости. сочетание силы, мышцы.

**Актуальность.** В современном обществе все большую популярность приобретают различные формы двигательной активности, используемые в целях восстановления, сохранения и улучшения здоровья. Это связано с тем, что все больше и больше умственный труд замещает физическим. Особенно это проявляется в больших городах. Большинство городских профессий не предполагает физического труда. Данное обстоятельство, по мнению большинства исследователей, привело к распространению гиподинамии, заболевания, вызванного низким уровнем двигательной активности. Образованный человек, понимая необходимость движений, ищет пути компенсации гипокинезии. Большой выбор различных физкультурно-оздоровительных технологий предлагает современная фитнес-индустрия. Количество фитнес-центров в крупных городах неуклонно растет. Появляются все новые и новые направления фитнеса. Занятия в фитнес-центрах привлекают различные слои населения. Это и дети, и взрослые, и мужчины, и

женщины. Особый интерес в контексте нашего исследования вызывают женщины в возрасте 40-45 лет. В этом возрасте у многих женщин появляется свободное время в распорядке домашних дел. Это связано с тем, что дети в семьях подрастают и не требуют повышенного внимания взрослых. При этом женщина в этом возрасте понимает, что с годами уходит не только привлекательность, но и здоровье, и если не заниматься здоровьем целенаправленно, эти процессы протекают очень быстро. Выбирая здоровый образ жизни, женщины 40-45 лет приходят в фитнес-центр и сталкиваются с огромным разнообразием направлений тренинга. Эти направления отличаются по интенсивности, по направленности на развитие тех или иных физических качеств, по наличию или отсутствию дополнительного оборудования и т.д. Возникает противоречие: с одной стороны физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в фитнес-индустрии очень много, с другой стороны как выбрать те, которые были бы ориентированы на женщин 40 лет и старше. Все выше сказанное определяет актуальность нашего исследования.

**Цель исследования:** поиск эффективной физкультурно-оздоровительной методики, ориентированной на развитие физических качеств женщин 40-45 лет. Экспериментально проверить эффективность методики развития физических качеств женщин 40-45 лет, занимающихся в условиях фитнес-центра. Разработать практические рекомендации по организации двигательной активности женщин 40-45 лет.

**Методика и организация исследования** развития физических качеств женщин 40-45 лет в условиях фитнес-центра.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы. Первая группа (контрольная) занималась по методике, в основе которой лежали различные разновидности интервального тренинга. Данный вид фитнеса в последнее время приобретает все большую популярность, он характеризуется высокой интенсивностью и направленностью на развитие силовой выносливости основных мышечных групп.

Вторая группа (экспериментальная) занималась по методике, в основу которой легла система «эссентрикс». Данная система отличается «мягкостью». Предполагает использование плавных упражнений, упражнений с большой амплитудой, как для развития мышечной силы и гибкости. Занятия по данной методике можно отнести к нагрузке низкой, иногда средней, интенсивности.

В обеих группах участницами были женщины в возрасте от 40 до 45 лет. Количество человек в каждой группе – 10. Женщины, участвующие в эксперименте, не имели опыта регулярных занятий как минимум 2 года до начала эксперимента. Группы занимающихся по программе интервальной тренировки и по программе «Эссентрик» формировались стихийно. По желанию клиенток фитнес-центра после их беседы с администратором они выбирали то или иное направление занятий. Все женщины проходили предварительное тестирование. Позже, по результатам предварительного тестирования, с помощью метода попарной выборки, были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Особенность метода попарной выборки заключается в том, что женщины с близкими показателями тестирования входили в различные группы. Формирование групп происходило следующим образом. В группе, выбравшей программу «эссентрикс» мы выбирали женщину, которая была наиболее близка по показателям тестирования к какой-либо женщине из группы, выбравшей программу интервального тренинга. Так формировалась первая пара. Потом вторая и т.д. В итоге было 36 выбрано десять пар, имеющих схожие показатели тестирования. Первые номера каждой пары вошли в КГ, вторые – в ЭГ. Результаты математической обработки показателей предварительного тестирования говорят о том, что между КГ и ЭГ не было достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ( $P > 0,05$ ).

В качестве тестов использовались следующие упражнения:

1. *Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.* Данный тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц груди и разгибателей рук. Тест рекомендован нормативными требованиями комплекса

ГТО, возрожденного в Российской Федерации с 2014 года. Для выполнения теста испытуемый принимает положение упора лежа. Кисти рук располагаются на ширине плеч, ноги вместе, туловище и ноги составляют прямую линию. По сигналу испытуемый начинает выполнять отжимания. При этом в нижней точке необходимо коснуться специальной 38 платформы высотой 5 см. В исходном положении нужно сделать паузу, чтобы судья объявил счет. К нарушениям относится потеря прямой линии «ноги-туловище». В случае этого нарушения, данное повторение не засчитывается, но упражнение продолжается. Упражнение выполняется без учета времени на максимальное количество раз.

2. *Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 60 секунд.* Как и предыдущее упражнение, данный тест рекомендован нормативной частью комплекса ГТО. Это упражнение позволяет оценить уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса. В исходном положении испытуемый ложится на гимнастический мат, сгибает ноги в коленях. Стопы удерживаются партнером. Руки располагаются на затылке в замок. По команде «Старт» судья включает секундомер, а испытуемый начинает выполнение упражнения, которое заключается в подъеме туловища до касания локтями бедер или колен. Опускаясь, необходимо произвести касание лопатками гимнастического мата, т.е. принять исходное положение. Во время принятия исходного положения судья объявляет счет. Но задерживаться в исходном положении не надо, так как упражнение выполняется на время. Через 1 минуту после старта судья подает команду «стоп». Засчитывается количество правильно выполненных повторений за 1 минуту. Повторение не засчитывается, если не было касания локтями бедер или лопатками мата, а также, если были разомкнуты пальцы из замка.

3. *Приседания.* Упражнение рекомендовано авторами «Большой энциклопедии оздоровительных гимнастик» И.В. Милюковой и Т.А. Евдокимовой. Упражнение направлено на определение уровня силовой выносливости мышц ног. В исходном положении испытуемый принимает стойку ноги врозь, руки за головой. Инструктор задает темп приседаний,

например, с помощью музыки. Темп соответствует 60 повторениям в минуту. По команде инструктора испытуемый начинает выполнять приседания с возвращением в исходное положение. Приседания должны выполняться до уровня «бедра параллельно полу». Задача испытуемого выполнить как можно большее количество повторений в заданном темпе. Упражнение прекращается, как только испытуемый начинает отставать от заданного темпа. Тест выполняется без учета времени на количество раз.

4. *Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.* Данный тест, так же, как два первых теста, рекомендованы нормативными требованиями комплекса ГТО. Тест направлен на определение уровня развития гибкости. Для проведения теста испытуемый располагается на гимнастической скамье (можно использовать платформу для степ-аэробики). По команде судьи «Можно», испытуемый делает 2 пружинистых наклона вперед, на третьем наклоне он задерживается, стараясь опустить пальцы рук как можно ниже. Положение пальцев измеряется с помощью линейки. Удерживать пальцы в нижней точке нужно не менее 3-х секунд. Если испытуемый опускает пальцы ниже уровня скамьи, то результат записывается в сантиметрах со знаком «плюс», если пальцы выше уровня скамьи, то результат записывается в сантиметрах со знаком «минус». Перед выполнением данного теста рекомендуется проводить специальную разминку, направленную на повышение показателей гибкости.

5. *Удержание туловища лежа поперек скамьи.* Упражнение рекомендовано авторами «Большой энциклопедии оздоровительных гимнастик» И.В. Милюковой и Т.А. Евдокимовой. Упражнение направлено на определение уровня статической силовой выносливости мышц-разгибателей спины. Высокий уровень развития силовой выносливости данной группы мышц, по мнению многих специалистов, является профилактикой нарушения осанки и возникновения болей в пояснице, вызванных особенностями профессиональной деятельности, связанной с долговременным сидением или стоянием. Испытуемый располагается на бедрах поперек гимнастической скамьи (можно использовать платформу для степ-аэробики или станок для 40



гиперэкстензий). Голень фиксируется под валиками. Испытуемый принимает такое положение, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. Судья включает секундомер. Как только испытуемый опускает туловище ниже горизонтали, судья выключает секундомер. Результат определяется в секундах.

*б. Удержание туловища лежа на спине с согнутыми ногами.* Упражнение рекомендовано авторами «Большой энциклопедии оздоровительных гимнастик» И.В. Милюковой и Т.А. Евдокимовой. Упражнение позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц живота. На коврике для фитнеса поперек клеим две параллельные полоски пластыря на расстоянии 8 см одна от другой. Испытуемый принимает положение лежа на спине с согнутыми ногами, руки вдоль туловища. Нужно лечь так, чтобы пальцы рук находились у первой полоски. По сигналу судьи испытуемый приподнимает слегка руки над полом и поднимает верхнюю часть туловища так, чтобы пальцы рук дошли до второй полоски.

Для оценки влияния занятий по контрольной и экспериментальной методике на психо-эмоциональное состояние занимающихся мы использовали методы психологического тестирования, а именно методику САН. Данная методика предполагает оперативное определение самочувствия, активности и настроения у занимающихся, т.е. мы определяли психо-эмоциональное состояние в конкретный момент. Данный показатель зависит от многих составляющих, поэтому мы проводили тестирование два раза, непосредственно перед тренировочным занятием и сразу по его окончании. Таким образом, на изменения показателей психо-эмоционального настроения ничего не влияло, кроме самой тренировки. Тестирование проводилось посредством заполнения испытуемыми опросника, содержащего 30 параметров психо-эмоционального состояния. Испытуемый отмечал свое субъективное состояние, по его близости или удаленности от указанного в опроснике. Потом ответы обрабатывались с помощью ключа, который подсказывает, какие вопросы позволяют оценить самочувствие, какие активность, а какие настроение занимающихся.

Коротко план занятия выглядит следующим образом:

В положении стоя: разминка; «расправь крылья»; «гибкость березы»; «тайчи плие»; «руки»; растяжка мышц ног; «самолеты»; «ветреные мельницы»; на полу: ноги; пресс; растяжка

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведения педагогического эксперимента позволяет сделать вывод о том, что женщинам 40-45 лет в оздоровительных целях целесообразно использовать нагрузки низкой и средней интенсивности. Нагрузки высокой интенсивности желательно исключить. Из физических качеств, которым надо уделять пристальное внимание женщинам этого возраста, специалисты отмечают гибкость и различные виды выносливости, в том числе и силовую выносливость. Учитывая физиологические особенности организма женщин 40-45 лет, можно утверждать, что в условиях фитнес-центра для женщин этого возраста следует использовать так называемые «мягкие» направления. Данные направления не предполагают использование нагрузок высокой интенсивности. В них, как правило, большое внимание уделяется развитию гибкости, статической и динамической силовой выносливости, особенно статической силовой выносливости мышц туловища, участвующих в поддержании осанки. Большое значение в этих направлениях придается психо-эмоциональному состоянию занимающихся. Проведенный педагогический эксперимент показал, что методика, в основе которой лежат принципы гимнастики «эссентрикс» (плавность движений, сочетание гибкости и силы, повышенное внимание мышцам кора и бедер), эффективна для развития физических качеств женщин 40-45 лет.

**Заключение.** При организации занятий в фитнес-центре с женщинами 40-45 лет следует отдавать предпочтение таким направлениям фитнеса, которые не предполагают нагрузок высокой интенсивности. Следует подбирать упражнения, отличающиеся пластичностью движений, максимальной амплитудой, включающих в работу все суставы, в особенности все суставы позвоночника. Рекомендованная частота сердечных сокращений для женщин 40-45 лет, занимающихся фитнесом, должна быть в диапазоне 110-130 ударов в минуту. При развитии силовых способностей, необходимо включать

упражнения, воздействующие на развитие силовой выносливости мышц туловища, в особенности мышц живота и разгибателей спины. Это объясняется тем, что данные мышцы в значительной мере помогают поддерживать правильную осанку в течение всего дня. Для эффективного развития гибкости следует включать в тренировочную программу как упражнения динамические, так и статические, с задержкой в конечном положении до одной минуты. При этом, динамические упражнения надо выполнять плавно, исключая резкие махи и рывки. Во время выполнения всех упражнений женщинам 40-45 лет нужно акцентировать внимание на правильной осанке, вытяжении позвоночника, выполнении движений во всех суставах позвоночника.

***Список литературы:***

1. Антипенкова И. В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И. В. Антипенкова, Ю. А. Ильюхина // Теория и практика физ. культуры. №7. 2013. С. 61-63.
2. Афонасьев С. Л. Средства физической нагрузки для женщин зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника / С. Л. Афонасьев // Теория и практика физической культуры, 2015. №10. С. 10-14.
3. Бубновский С. М. Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии: Основные положения программы / Под ред. С. М. Бубновского. Авторы-составители С. Г. Лукьянычев, Л. С. Бубновская. издание 2-е дополненное. М. 2008. 96 с.
4. Ершкова Е. В. Средства аэробики с использованием упражнений с локальными отягощениями для женщин 21-35 лет / Е. В. Ершкова // Теория и практика физ. культуры. №2. 2014. С. 47-50.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Назаренко Л. Д. Совершенствование пластичности у занимающихся шейпингом / Л. Д. Назаренко, С. Н. Ключникова : Учебное пособие. Ульяновск, 2004. 48 с.

## ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

*Акчурин Ф. А.*

*Старший преподаватель*

*Кибакин Е. С.*

*Ассистент*

*«Ульяновский институт гражданской авиации  
имени Главного маршала авиации Б.П. Бугаева»*

*Кибакина А. В.*

*Учитель физической культуры*

*МБОУ «Средняя школа №47 имени И.Я. Яковлева»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено внедрение занятий аэробикой в процесс занятий физической культурой с курсантами женского пола как средства повышения их функциональной подготовленности и психоэмоционального состояния. Предполагается, что систематические занятия аэробикой дают положительные результаты, поскольку при этом наблюдалась более благоприятная динамика показателей физического здоровья девушек-курсантов.

**Ключевые слова:** аэробика, физическая подготовленность, девушки-курсанты, физическая культура, физическое развитие.

Потребность в двигательной деятельности для здоровья организма ни у кого не вызывает сомнений. Достичь соответствующих эффектов в работе над своим телом, физическим совершенствованием можно с посредством всевозможных физических упражнений: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, аэробики. Мотивационная сфера курсантов является одним из основных компонентов в процессе организации процесса их физического воспитания [1].

Следовательно, аэробика приобрела огромную популярность у курсантов женского пола [2].

Про аэробику на нынешний день знают почти все без исключения. Впрочем значительная часть из нас убеждены, что это просто физкультурно-оздоровительные танцы под музыкальное сопровождение. Однако, такое толкование рассматривается как неправильным, так как данные занятия развивают важнейшую мышцу организма – сердце, благоприятствуют

возрастанию скорости распространения кислорода по всему организму, определяют биохимические и биоэнергетические процессы, которые обеспечивают необходимую деятельность опорно-двигательного аппарата.

Аэробика благоприятствует физическому развитию сердечной мышцы, повышению его силы, росту и, тем самым, возрастанию способности перекачивать максимальный объем крови за один цикл сокращения. Помимо этого, аэробика способствует повышению числа капилляров. Увеличение количества капилляров ведет за собой возрастание процессов газообмена – в ткани увеличивается доставка большего количества кислорода, что, в следствии, ведет к большему выведению углекислого газа и продуктов метаболизма. Аэробика снижает показатель жирных кислот в кровеносной системе, способствует снижению кровяного давления и сокращает этап, необходимый для того, чтобы сжечь излишние углеводы.

Аэробика в процессе обучения на занятиях физической культурой в институте приобретает ряд преимуществ. Так, например, аэробика имеет широкую популярность среди девушек-курсантов, она вызывает у них большего одобрения по сравнению с традиционными формами занятий, они осознают, что это приносит пользу их организму и фигуре. К тому же упражнения чаще всего проводятся под музыкальное сопровождение, что чрезвычайно важно для эмоционального фона. Заряд бодрости, отличное настроение, подтянутая фигура, вот что испытывают девушки-курсанты после занятий. Также аэробика производит положительное воздействие на сердечную систему, укрепляет кровеносные сосуды, мышцы тела и центральную нервную систему [3].

В современных условиях жизни общества аэробика приобретает огромную популярность у прекрасной половины человечества, так как это, несомненно, высокоэффективный способ борьбы с излишним весом и сохранения всего организма в тонусе. Аэробика – это общеизвестный способ, который способствует похуданию, ведь при длительных и непрерывных физических нагрузках углеводы начинают распадаться и выводиться из

организма. Занятия аэробикой содействуют курсантам женского пола приобрести подтянутую фигуру и постоянно выглядеть красивой и спортивной.

Всё это сформировывает первопричины для того, чтобы более обстоятельно изучить воздействие аэробики на отношение курсантов женского пола к занятиям физической культурой.

Исходя из изложенного, нами была определена цель исследования: оценить изменения отношения курсантов женского пола к занятиям физической культурой средствами аэробики.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1) Изучить теоретические основы и собрать информацию, касающуюся данной темы;

2) Оценить влияние средств аэробики на отношение к занятиям физической культурой курсантов женского пола.

С целью выяснения различий воздействия мотивационных факторов, побуждающих заниматься физической культурой курсантов женского пола в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах было проведено анкетирование.

Обе группы указали, что желание оптимизировать вес и улучшить фигуру является важным стимулом к занятиям, однако, в КГ лидирующим по значимости мотивом оказалось желание вовремя получить зачет по физическому воспитанию, в отличие от ЭГ. Отличаются показатели и в желании повысить физическую подготовленность, вероятно, это связано с тем, что респонденты ЭГ могли рефлексировать происходящие с ними изменения и проявляли интерес к повышению собственной физической подготовленности, соревновались сами с собой. Заметно различие в оценке мотива желания укрепить здоровье, при этом участники экспериментальной группы оценивают свое здоровье в несколько выше, чем участники КГ.

При выборе специализации «Аэробика» в качестве занятий по дисциплине «Физическая культура» основными мотивационными факторами (указывали не более двух) для контрольной группы стали музыкальность

занятия и благоприятная эмоциональная атмосфера на занятии. ЭГ, помимо указанных факторов отметила еще и высокий предлагаемый уровень нагрузки. Эффект от занятий физической культурой заметили все участницы эксперимента. При конкретизации (можно было указать не более двух значимых параметров) в ЭГ лидировал эффект повышения выносливости, так же указаны заметная корректировка веса и ощущение себя респондентами более физически крепкими и сильными, в контрольной группе большинство респондентов отметили субъективное улучшение состояния здоровья.

Для проведения экспериментальной работы выборка была сформирована из курсантов женского пола УИГА первого и второго курсов авиатопливообеспечения, авиационной безопасности и диспетчеров.

Таблица 1 - Оценки по результатам выполнения контрольных нормативов КГ и ЭГ

| Контрольное упражнение | Экспериментальная группа | Контрольная группа | Достоверность различий |
|------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------|
| Бег 100 метров         | 4, 429 ± 0, 218          | 3, 550 ± 0, 189    | **                     |
| Челночный бег          | 4, 857 ± 0, 154          | 4, 350 ± 0, 135    | **                     |
| Прыжок в длину         | 4, 714 ± 0, 199          | 4, 200 ± 0, 160    | **                     |
| Подтягивания           | 4, 571 ± 0, 218          | 3, 650 ± 0, 154    | **                     |
| Пресс                  | 4, 857 ± 0, 154          | 4, 400 ± 0, 156    | **                     |
| Приседания             | 4, 714 ± 0, 199          | 4, 500 ± 0, 158    | **                     |
| Отжимания              | 4, 429 ± 0, 218          | 4, 200 ± 0, 141    | **                     |

\*- результаты тестов недостоверны по t-Стьюдента; \*\*- результаты тестов достоверны по t-Стьюдента

В ходе выполнения научной работы мы выявили, что курсанты женского пола, занимающиеся спортивной аэробикой, показывают более высокий уровень физического развития и функциональной подготовленности, чем курсанты, не занимающиеся ею.

#### **Список литературы:**

1. Акчурин Ф. А. Формирование мотивации курсантов разных специальностей к самостоятельным занятиям физической культурой во внеурочное время / Ф. А. Акчурин, Р. Р. Салимзянов, А. Г. Севастьянов. Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности: сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Ульяновск, 9 февраля 2021 г.) / Под. ред. Л.Д. Назаренко. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2021. С. 3-7.

2. Аэробика. Влияние занятий аэробикой на студентов: методические рекомендации. Вологда: ВоГТУ, 2010. 20 с.

З. Якуб И. Ю. Аэробика как средство физической культуры / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова // Молодой ученый. 2015. №16. С. 442-446.

УДК 796.011.1

## О ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ УИ ГА

*Акчурин Ф. А.*

*Старший преподаватель*

*Салимзянов Р. Р.*

*Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой*

*Андреанов В. В.*

*Старший преподаватель*

*«Ульяновский институт гражданской авиации  
имени Главного маршала авиации Б.П. Бугаева»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В ходе образовательной деятельности в вузе проблема психологического состояния обучаемых неразрывно связана с физической и умственной деятельностью. Умственная активность курсантов имеет прямую зависимость от их вовлеченности в процесс занятия физической культурой. Следовательно, психологическое здоровье приобретает огромное значение в процессе овладения специализированных знаний, умений, навыков, а также успешном познании будущей профессии специалиста ГА.

**Ключевые слова:** умственная активность, физическая активность, психологическое состояние, здоровье, физическая культура, курсанты гражданской авиации.

**Актуальность.** В современных условиях ни для кого не секрет, что занятия физическими упражнениями осуществляют благоприятное воздействие на все функциональные системы людей. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют оптимизации частоты сердечных сокращений и артериального давления, укрепляют иммунную систему и т.д.

В эпоху технологического прогресса человечества возникает всё больше приспособлений и устройств, которые выполняют за человека его работу и, таким образом, освобождают его от физической нагрузки. С одной стороны, автоматизированные системы делают жизнь человека легче и позволяют за считанные минуты сделать то, на что раньше уходили недели или месяцы. А с другой стороны, это ведет к уменьшению физических нагрузок, вследствие чего мышечный аппарат ослабевает и, в некоторых случаях, атрофируются.



Слабость мышечных тканей оказывает отрицательное влияние на деятельность всех органов и систем организма человека, в особенности затрагивая его психосоматическую сферу [1].

О воздействии физических упражнений на психологию человека говорят существенно реже, хотя немало исследований выявили прямую зависимость между систематической физической нагрузкой и психофизическим здоровьем. Средства физической культуры оказывают положительное психологическое влияние, в частности на людей, склонных к депрессии и тревожности.

Занятия физкультурой производят благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание способствуют наилучшему кровоснабжению головного мозга и насыщению его кислородом. Также увеличивает способность занимающегося сосредоточиться. Физические упражнения поэтапно снижают нервное напряжение. Вследствие этого мы возникают положительные эмоции: у нас ничего нет болевых ощущений, не возникает никаких переутомлений, все системы функционируют полноценно. Это ощущение радости, в свою очередь, формирует отличное самочувствие [3].

Умеренная физическая активность содействует человеку: повысить самооценку; снизить тревожность и степень депрессивного состояния; оказывает помощь в борьбе с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др. Впрочем, нельзя говорить, что физическая культура и спорт представляют собой панацею от всех заболеваний. Дееспособному человеку они дают возможность постоянно быть здоровым и бодрым. Это естественная цель, ради которой не стоит жалеть усилий [2].

Рассмотрим эту проблематику на примере курсантов УИ ГА. Основной профиль специалитета в институте - это курсанты, обучающиеся на пилотов и авиадиспетчеров. Специфическими особенностями данных специализаций являются продолжительная сидячая деятельность и сосредоточенность, быстрая реакция на внештатные ситуации. То же можно сказать и о специалистах в области авиатопливного обеспечения. Здесь значимую роль оказывает продолжительный контакт с химическими веществами нефтяного характера и

высокая ответственность за каждое принятое решение. Все эти компоненты оказывают существенное воздействие на физическое и психологическое здоровье. Следствием этих факторов могут являться нервное напряжение, ухудшение сна и работоспособности, накопление отрицательных эмоций, переизбыток адреналина, вырабатываемого в процессе стрессовых ситуаций.

**Цель исследования:** определить влияние физической и умственной активности в процессе образования на психологическое состояние курсанта УИ ГА.

**Задачи исследования:**

- 1) Проанализировать данные научной литературы по методам физического и умственного воспитания человека;
- 2) Провести исследование психологического состояния курсантов УИ ГА;
- 3) Проанализировать полученные данные и определить влияние физической и умственной активности на психологическое состояние курсантов.

**Методы исследования:**

- 1) Анализ научно - методической литературы;
- 2) Экспресс-тестирование САН (самочувствие, активность, настроение) о влияние физической и умственной активности на психологическое состояние курсанта УИ ГА;
- 3) Математико-статическая обработка данных.

Исследование проводилось в январе-феврале 2023 года на базе УИГА, с 59 курсантами 3 курса. В момент исследования все участники были здоровы, жалоб не предъявляли. После учебного дня курсантам предлагалось пройти экспресс-тестирование САН, который предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения после физической и умственной активности (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность),

силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Всего в опроснике 30 признаков состояния курсанта. Каждое состояние входит в одну из трех групп (самочувствия, активность и настроения).

Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Средний балл шкалы был равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорили о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствовали об обратном.

Нормальные оценки состояния лежали в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

В ходе тестирования результаты поделились на низкие, нормальные и высокие. У 29% курсантов самочувствие оказалось на низком уровне, 6% чувствовали себя нормально, а 65% прибывали в благоприятном состоянии.

Результаты шкалы активности показали обратные значения. Половина опрошенных имели низкую активность, 8% обладали средней активностью и 42% курсантов находились в достаточно активном состоянии.

По шкале настроения мы можем наблюдать, что 50% курсантов к концу учебного дня прибывают в отличном настроении, 28% имеют нормальное настроение, а у 22% его практически нет.

В целом, исследование показало достаточно положительные результаты влияния физической и умственной активности на психологическое состояние курсантов УИ ГА.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

***Список литературы:***

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - «Питер», 2008 - (Мастера психологии).
2. Коробков А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. М.: Высш. школа, 1983.
3. Черепкова Н. В. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей [Электронный ресурс] / Н. В. Черепкова, И. А. Хлюстова ; Ставропольский государственный университет. 2008. Режим доступа: <http://conf-v.narod.ru/Xlustova.pdf> (дата обращения: 18.02.2023).

**УДК 796.05**

**«САМОРЕГУЛЯЦИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В  
ПРЕДСТАРТОВЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ»**

*Алексеев С. А.*

*Студент*

*Хмельва Е. П.*

*Преподаватель*

*«Училище (техникум) олимпийского резерва»*

*имени заслуженного мастера спорта России А. А. Шумилина»*

*Калининград, Россия*

***Аннотация.*** Эффективность соревновательной деятельности во многом зависит от психологической готовности спортсмена. Психическое состояние, в котором находится спортсмен перед соревнованием и во время него, оказывает большое влияние на работоспособность спортсмена. Регуляция предстартового состояния перед началом соревнований является решающим звеном в психологической подготовке спортсмена.

***Ключевые слова:*** предстартовое состояние, саморегуляция, греко-римская борьба.

***Актуальность.*** Физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне, поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена [1, 6]. Чем ответственнее соревнование, чем напряжённее предстоит спортивная борьба, тем большее значение

приобретают психическое состояние и особенности личности спортсмена. При прочих равных условиях побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе и над физически, технически и тактически более сильным соперником [3, 4].

**Цель исследования:** развитие способности к саморегуляции борцов греко-римского стиля 15-16 лет в предстартовый период подготовки.

Исходя из цели исследования сформулированы следующие **задачи:**

1. Выявить способы оценки предстартовых состояний спортсменов в соревновательный период;
2. Оценить предстартовые состояния спортсменов в соревновательный период;
3. Сформировать комплекс приемов, способствующих развитию способности к саморегуляции.

Таким образом, объектом исследования являются способы регуляции предстартовых состояний борцов греко-римского стиля.

**Предмет исследования:** способы самостоятельной регуляции эмоциональной сферы борцов греко-римского стиля в предстартовом периоде подготовки.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного зала для занятий спортивной борьбой, расположенного по адресу: г. Калининград, ул. Генерала Челнокова, 50. Организация исследования включала проведение тестирования для оценки предстартового состояния, формирование перечня упражнений, направленных на коррекцию предстартовых состояний. В исследовании приняло участие 10 борцов греко-римского стиля 15-16 лет.

В соответствии с изученной нами научно-методической литературой были подобраны приемы саморегуляции спортсменов в различных

предстартовых состояниях, которые заключались в проведении специализированной разминки, сочетании дыхания с напряжением и расслаблением мышц, изменении направленности сознания, снижении уровня притязаний, приемах массажа и самомассажа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе изучения научно-методической литературы были выявлены наиболее простые и малозатратные по времени методы изучения предстартовых состояний спортсменов в соревновательный период – шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергера), шкала мотивационного состояния В. Сопова и пульсометрия.

В результате первичного тестирования 10 исследуемых установлено, что у 30% исследуемых наблюдалась боевая готовность, 60% участников исследования находились в состоянии предстартовой лихорадки (испытуемые испытывают страх, беспокойство, выполняют неосознанные движения, также присутствует чувство тревоги). Состояние предстартовой апатии присуще 10 % исследуемых, что связано с низкой целеустремленностью и равнодушием спортсмена к происходящему.

Также была проведена пульсометрия испытуемых (за 2 часа, за 30 минут и непосредственно перед соревновательной схваткой), чтобы определить реакцию сердечно-сосудистой системы на стрессовую ситуацию, а также выявить взаимосвязь с предыдущими тестами. Анализ результатов исследования пульсометрии выявил, что за 2 часа до соревнований ЧСС у 100 % исследуемых находилась в диапазоне от 57 ударов в минуту до 63 ударов в минуту, это говорит о том, что спортсмены находятся в состоянии покоя и не испытывают тревожных переживаний. Исследование ЧСС за 30 минут до начала соревновательной деятельности показало, что у 30% респондентов ЧСС повысилась в среднем до 85,4 ударов в минуту, это говорит о том, что организм начинает готовиться к предстоящей соревновательной нагрузке. У 10% испытуемых ЧСС повысилась не значительно и составила 62 удара в минуту, что характерно для предстартовой апатии. ЧСС 102,5 удара в минуту была у

60% респондентов, данные исследования свидетельствуют о наличии нервного возбуждения.

Непосредственно перед соревновательной деятельностью 30% исследуемых имеют ЧСС в среднем 98,4 удара в минуту, это говорит о том, что спортсмены находятся в состоянии боевой готовности. 10% испытуемых – ЧСС 65 ударов в минуту. Данный показатель указывает на предстартовую апатию. ЧСС 112,5 ударам в минуту присуща 60% исследуемых, эти спортсмены находятся в предстартовой лихорадке.

Исходя из результатов исследования было выявлено, что 10% испытуемых испытывают состояние предстартовой апатии, 60% респондентов находятся в состоянии предстартовой лихорадки, а 30% исследуемых находятся в боевой готовности. На основании полученных результатов исследования нами были подобраны приемы саморегуляции для каждого предстартового состояния с целью достижения оптимального психического состояния к началу соревновательной схватки.

В соответствии с выделяемыми в научно-методической литературе [2, 5] предстартовыми состояниями спортсмена нами разработаны комплексы упражнений направленные, на развитие саморегуляции спортсмена: при предстартовой лихорадке, при предстартовой апатии, при боевой готовности.

В комплексы упражнений, направленных на развитие саморегуляции были включены: специализированная разминка, сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц, изменение направленности сознания, снижение уровня притязаний, приемы массажа и самомассажа.

С целью развития способности к саморегуляции борцов греко-римского стиля 15-16 лет в предстартовый период подготовки указанные приемы саморегуляции использовались 1 раз в неделю в рамках занятия с проведением вольных схваток борцов. Дозировка и рекомендации по выполнению приемов саморегуляции составлялись в зависимости от предстартового состояния каждого спортсмена.

Для проверки разработанного нами комплекса упражнений для компенсации негативного воздействия различных предстартовых состояний борцов греко-римского стиля 15-16 лет в предстартовый период подготовки, было проведено повторное исследование.

Анализируя полученные результаты видно, что по окончании эксперимента различия в экспериментальной и контрольной группах возросли, в КГ в оптимальном состоянии боевой готовности по истечении времени остался 1 человек, остальные спортсмены оказались в состоянии предстартовой лихорадки и предстартовой апатии (по 2 человека соответственно). В ЭГ произошли значительные сдвиги, так в оптимальном состоянии боевой готовности перед схватками находится 3 человека, а в состоянии предстартовой лихорадки 2. В ЭГ спортсмены в состоянии предстартовой апатии отсутствуют.

**Заключение.** Влияя на предстартовое состояние спортсмена, можно воздействовать на эффективность его выступления на соревнованиях. Из анализа результатов проведенного нами исследования видно, что разработанные комплексы упражнений для компенсации негативного воздействия различных предстартовых состояний борцов греко-римского стиля 15-16 лет в предстартовый период подготовки показали положительную динамику.

***Список литературы:***

1. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов / А.В. Родионов. М.: Академический проект, Фонд «Мир», 2018.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб: Питер, 2017.
3. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. М.: Академия, 2020.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2019.
5. Попов А. Л. Спортивная психология. М.: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 2017.
6. Психология спорта. Хрестоматия. М.: АСТ, Харвест, 2019.



## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

*Андреев И. В.*

*Студент*

*Андреева Е. А.*

*Старший преподаватель*

*«Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье изложены результаты экспериментальных исследований работоспособности и функционального состояния в тренировочном микроцикле у детей 9-10 лет в группе начальной подготовки. Анализ результатов позволит установить переносимость физических нагрузок на функциональное состояние организма и в первую очередь состояние сердечно – сосудистой системы.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, функциональное состояние, сердечный ритм, тренировочный микроцикл.

**Актуальность.** Успешность выполнения трудовых задач и удовлетворенность этим процессом во многом зависит от уровня работоспособности, который формируется в результате выполнения человеком конкретной деятельности, проявляется и оценивается в ходе ее реализации [3].

Физическая работоспособность спортсмена является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение, универсальность которого была блестяще охарактеризована еще И.М. Сеченовым. Она проявляется в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к физической работе. В настоящее время физическая работоспособность наиболее широко используется в спортивной практике, представляя несомненный интерес для специалистов как медико-биологического, так и спортивно-педагогического направления [2].

Физическая работоспособность одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровье человека, его пригодность к занятиям физической культурой и

спортом. Несмотря на такую, ключевую позицию многие аспекты физической работоспособности остаются малоизученными [1, 4].

Так как в наше время исследования работоспособности является актуальным, в данной работе мы определили уровень работоспособности детей начального года обучения гребному спорту с помощью степ-теста за 1 тренировочный микроцикл, состоящий из двух недель.

**Цель исследования:** изучить и экспериментально проверить влияние тренировочного процесса на физическую работоспособность и процесс восстановления сердечно-сосудистой системы детей группы начальной подготовки в баскетболе за 1 тренировочный микроцикл (2 недели).

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели были применены такие методы исследования как: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод статистической обработки. В качестве метода определения физической работоспособности использовался Гарвардский степ-тест. Суть теста заключается в подъёмах испытуемого на ступеньку определённой высоты, соответствующей возрасту и полу испытуемых. В нашем случае это дети 9-10 лет. Соответственно ступенька высотой 35 см

Далее в течение 3 минут дети совершали подъёмы на ступеньку с заданным темпом - 30 подъёмов в минуту. В течение первых 30с 2-й, 3-й, 4-й минуты восстановления измерялась ЧСС.

Исходя из продолжительности выполненной работы и частоты пульса, мы вычислили индекс Гарвардского степ-теста по формуле:

$$\text{ИГСТ} = t \times 100 / (f_2 + f_3 + f_4) \times 2$$
, где  $t$  – время восхождения на ступеньку в секундах;  $f_2$ ,  $f_3$ ,  $f_4$  - число сердечных сокращений за первые 30 секунд 2,3 и 4 – й минутах восстановительного периода. Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах.

В тестировании принимали участие 20 мальчиков группы начальной подготовки (1-2 год обучения) 9-10 лет детской школы баскетбола «Выше всех» Выборгского района г. Санкт-Петербурга.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическую работоспособность по индексу Гарвардского степ-теста оценивают по следующей шкале.

Таблица 1 – Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ

| Значение | Оценка физической работоспособности |
|----------|-------------------------------------|
| <55      | Слабая                              |
| 55 - 64  | Ниже средней                        |
| 65 - 79  | Средняя                             |
| 80 - 89  | Хорошая                             |
| > 90     | Отличная                            |

Таблица 2 - Средние значения ЧСС 1-ой и 2-ой недели

| Неделя                        | Ср. значения ЧСС при восстановлении, уд./мин |       |       |       |
|-------------------------------|--|-------|-------|-------|
|                               | покой  | 2'    | 3'    | 4'    |
| Первая неделя (начало недели) | 81,6   | 133,2 | 115,2 | 103,8 |
| Вторая неделя (начало недели) | 82,5   | 143,3 | 127,8 | 108,7 |
| Первая неделя (конец недели)  | 85,2   | 149,4 | 130,2 | 112,2 |
| Вторая неделя (конец недели)  | 77,6   | 104,0 | 94,9  | 86,5  |

Исходя из полученных данных, отраженных в таблице 2, можно сделать вывод, что к концу первой недели тренировочного микроцикла показатели ЧСС в покое и при восстановлении у детей начального года обучения увеличилась. Высокие показатели ЧСС держались и в начале второй недели, но к концу второй недели тренировочного микроцикла показатели ЧСС в покое и при восстановлении уменьшились.

Таблица 3 - Средние значения ИГСТ 1-ой и 2-ой недели

| Неделя                        | Ср. значение ИГСТ | Оценка        |
|-------------------------------|-------------------|---------------|
| Первая неделя (начало недели) | 53,7              | Слабая        |
| Первая неделя (конец недели)  | 46,2              | Слабая        |
| Вторая неделя (начало недели) | 48,01             | Слабая        |
| Вторая неделя (конец недели)  | 62,5              | Ниже среднего |

Средний показатель индекса Гарвардского степ – теста уменьшился к концу первой недели тренировочного микроцикла с 51,7 до 46,2. Это может быть связано с тем, что наряду с детьми, соответствующими по развитию физических качеств и работоспособности средним статистическим

показателям, имеются отдельные индивиды с исключительными способностями, такие способности детерминируются генетически.

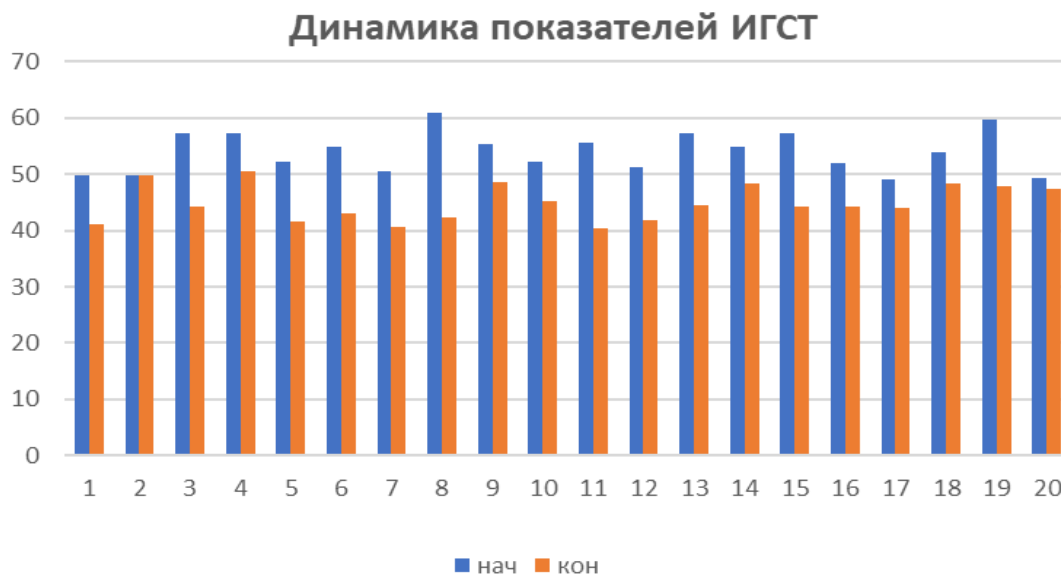


Рисунок 1- Динамика показателей ИГСТ первой недели тренировочного микроцикла

На рисунке 1 видно, что физическая работоспособность у большинства слабая, а у 9-х – ниже средней. Средний показатель – слабый. К концу первой недели тренировочного микроцикла показатели работоспособности у всех детей слабые. Это свидетельствует о том, что к концу тренировочного микроцикла дети устали и нуждаются в отдыхе.

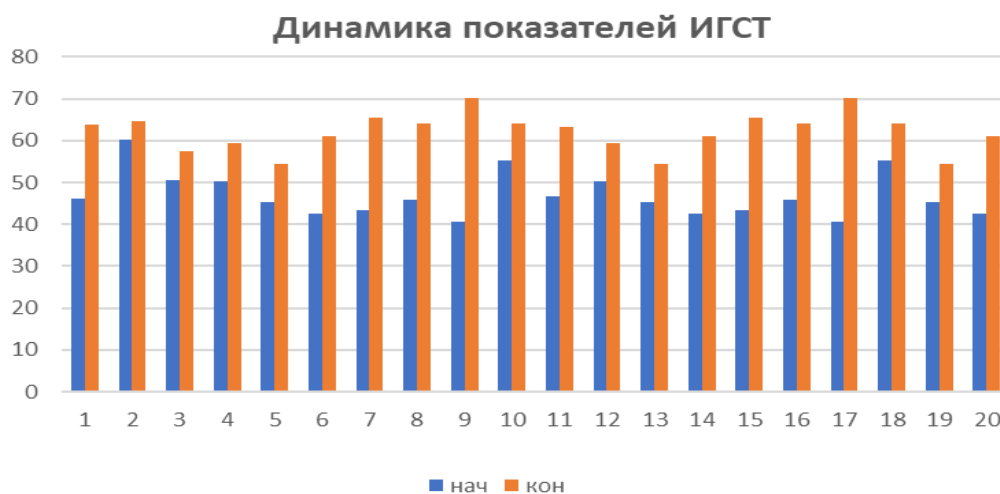


Рисунок 2 - Динамика показателей ИГСТ второй недели тренировочного микроцикла

Диаграмма демонстрирует к концу второй недели тренировочного микроцикла у детей группы начальной подготовки были определены результаты ИГСТ: теперь у пятнадцати оценка была «ниже средней», у остальных – «средняя». Средний показатель индекса Гарвардского степ – теста увеличился к концу второй недели тренировочного микроцикла с 41,01 до 62,5 и поменялся со статуса слабый на статус ниже среднего. Это может быть связано с тем, что организм привык и адаптировался к нагрузке. В таком состоянии работоспособность устойчива.

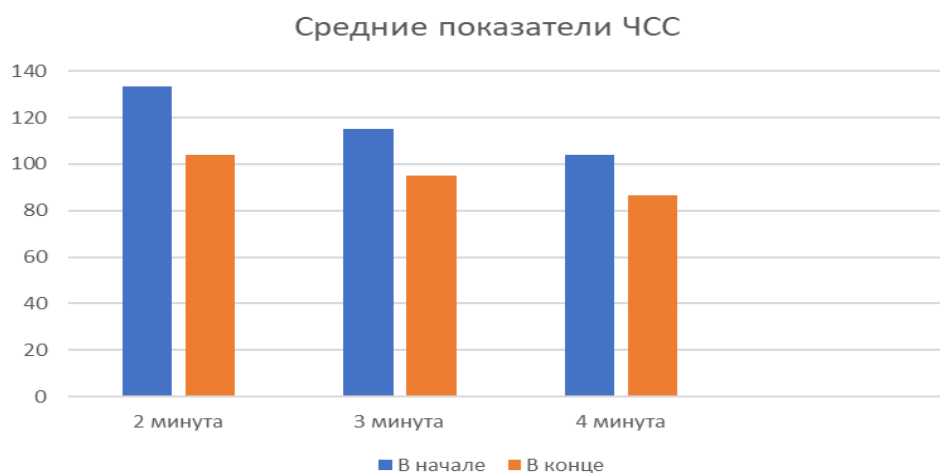


Рисунок 3 - Показатели ЧСС при восстановлении в начале и в конце тренировочного микроцикла

Руководствуясь данной диаграммой, можно сделать вывод, что гипотеза о том, что показатели физической работоспособности должны улучшиться к концу тренировочного микроцикла, подтвердилась.



Рисунок 4 - Показатели значения ИГСТ в начале и в конце тренировочного микроцикла

Руководствуясь данной диаграммой, можно сделать вывод, что поставленная нами гипотеза (предполагаем, что показатели физической работоспособности должны улучшиться к концу тренировочного микроцикла) на первой неделе тренировочного микроцикла не подтвердилась. Это свидетельствует о том, что к концу тренировочного микроцикла дети устали и нуждаются в отдыхе. Или ещё может быть показателем стадии дизадаптации, которая развивается в результате перенапряжения адаптационных механизмов и включения компенсаторных реакций вследствие интенсивных тренировочных нагрузок и недостаточного отдыха между ними. Но к концу второй тренировочной недели нашего микроцикла мы заметили, что дети адаптировались к данной специфической физической нагрузке и показатели физической работоспособности значительно улучшились, ведь при выполнении конкретной работы определенное значение имеют вполне закономерные колебания работоспособности.

**Заключение.** Переносимость физических нагрузок отражает функциональное состояние организма и в первую очередь состояние сердечно – сосудистой системы. Физическая работоспособность зависит от способности и готовности человека к физической работе. В ходе исследования было выявлено положительное влияние физической нагрузки на общую работоспособность человека, т.к. под влиянием систематических тренировок возрастает объем полостей сердца, отчего увеличивается ударный объем, обеспечивающий большой выброс крови, а, следовательно, поддерживается уровень кислорода необходимый организму.

При оценке работоспособности и функционального состояния необходимо учитывать субъективные состояния (усталость), являющееся довольно информативным показателем, особенно в столь раннем возрасте.

***Список литературы:***

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / В. А. Аулик. М.: Медицина, 1999. 192 с.
2. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология / Н. А. Красноперова. М.: ВЛАДОС, 2012. 214 с.

3. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. М.: ИЦ Академия, 2009. 384 с.

4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: учебник Изд. 4-е / А. С.Солодков, Е. Б.Сологуб. М.: Советский спорт, 2008. 620 с.

**УДК 615.8:616.711-053.6:613.71**

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Аниськова О. Е.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*Кедышко В. В.*

*Студент*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1-2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению. В статье описано влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа; студенты; специальное учебное отделение; координационные способности.

**Актуальность.** Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в здоровье. В Белорусском государственном университете к специальному учебному отделению (СУО) относятся около 30% студентов, и их число ежегодно увеличивается по статистическим данным на 3-8% [2]. В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательные учреждения, проблема совершенствования физического воспитания студентов остается актуальной. Специалисты указывают, что система функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [1].

Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Упражнения благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние человека, понижается риск развития атеросклероза [3].

**Цель исследования:** изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

**Методика и организация исследования.** В таблицах 1-3 мы проводим сравнительную характеристику студентов специального учебного отделения до и после начала проведения занятий по стандартной программе Белорусского государственного университета с включением элементов разработанной нами коррекционно-развивающей программы (КРП) в основную часть занятия.

Таблица 1 – Динамика развития динамического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

| ТЕСТЫ                        | До начала | После     | $t_{\text{факт.}}$ | $t_{\text{крит.}}$ | P     |
|------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|-------|
| Ходьба спиной вперёд, с      | 8,6±0,84  | 7,5±1,36  | 2,20               | 2,04               | <0,05 |
| Ходьба по прямой, с          | 7,7±0,77  | 6,9±0,99  | 2,09               | 2,04               | <0,05 |
| Ходьба по букве «Иже», с     | 15,8±2,61 | 12,7±2,63 | 2,65               | 2,75               | <0,01 |
| Ходьба по скамейке пятак, с  | 8,4±0,63  | 7,5±1,00  | 2,62               | 2,75               | <0,01 |
| Ходьба по узкой области, с   | 8,1±2,28  | 6,2±1,02  | 2,27               | 2,04               | <0,05 |
| Ходьба приставными шагами, с | 11,9±2,31 | 8,9±1,51  | 3,25               | 2,75               | <0,01 |

По данным таблицы 1 наблюдается положительная динамика развития динамического равновесия у студентов при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.



Таблица 2 – Динамика развития статического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

| ТЕСТЫ                       | До начала  | После      | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|-----------------------------|------------|------------|--------------------|--------------------|--------|
| «Ласточка», с               | 18,1±9,11  | 32,3±17,85 | 2,29               | 2,04               | <0,05  |
| Стойка на носках, с         | 30,2±12,5  | 47,1±19,91 | 2,31               | 2,04               | <0,05  |
| Стойка на опорной ноге, с   | 39,5±19,5  | 59,9±24,65 | 2,07               | 2,04               | <0,05  |
| Проба Ромберга – «аист», с  | 30,8±17,82 | 51,1±24,15 | 2,15               | 2,04               | <0,05  |
| Ходьба на месте, к-во       | 88,8±3,71  | 99,2±6,87  | 4,28               | 3,65               | <0,001 |
| Отведение правой ноги, к-во | 20,3±2,56  | 24,9±2,57  | 4,26               | 3,65               | <0,001 |
| Вращение корпусом, к-во     | 18,9±4,68  | 25,2±2,98  | 3,48               | 2,75               | <0,01  |
| Отведение левой ноги, к-во  | 23,4±1,93  | 27,0±4,16  | 2,54               | 2,04               | <0,05  |

Полученные данные таблицы 2 показывают статистически достоверное улучшение показателей статического равновесия у студентов после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3 – Сравнение параметров ориентации в пространстве у студентов после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

| ТЕСТЫ                          | До начала | После     | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Ходьба между препятствиями, с  | 27,9±4,41 | 22,3±4,80 | 2,70               | 3,65               | <0,001 |
| Челночная ходьба, с            | 22,6±2,23 | 19,9±2,21 | 2,75               | 2,75               | <0,01  |
| «Гусиный шаг», с               | 9,6±1,33  | 8,4±0,87  | 2,19               | 2,04               | <0,05  |
| Ходьба с поворотами на 180°, с | 26,2±3,61 | 21,4±3,51 | 3,00               | 2,75               | <0,01  |

Полученные данные таблицы 3 показывают статистически достоверное улучшение показателей параметров ориентации в пространстве у студентов экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам, зафиксированным в таблицах 1-3, можно сказать, что координационные способности у студентов, относящимся к специальному учебному отделению после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось. Таким образом, разработанная нами экспериментальная программа эффективна для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

**Заключение.** Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения.

**Список литературы:**

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов / А. А. Васильков. Ростов н / Д.: Феникс, 2008. 381 с.
2. Карасева В. В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А. В. Карасева. М.: Лептос, 2004. 368 с.
3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева; под ред. С. Н. Попова. М.: Академия, 2017. 412 с.

**УДК 796**

## **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ МОЛОДЕЖИ**

*Антонова М. Г.*

*Студент*

*Берко Е. Е*

*Доцент кафедры физического воспитания и спорта  
«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнёва»  
Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о роли и значении комплекса ГТО в современном обществе, а также формировании у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, значок ГТО, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

**Актуальность** данной темы следует из проблем со здоровьем людей, но даже это не мотивирует их вести здоровый образ жизни. Причинами проблем со здоровьем у молодежи является малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций, одним из решений является введение нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»). Современная физическая культура и массовый спорт играют важную роль в жизни каждого человека, являясь одним из

главных средств сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования и повышения социальной активности.

**Цель исследования:** привлечение внимания молодежи к ГТО.

Для достижения данной цели были поставлены следующие *задачи*:

- освещение краткой истории комплекса ГТО;
- описание наград за лучшие результаты сдачи нормативов ГТО;
- проведение социологического опроса среди молодежи, касаясь осведомленности о комплексе ГТО.

ГТО – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, программно-нормативная основа системы физического воспитания населения, целью которого является формирование морального и духовного облика людей, устанавливает государственные требования к уровню их физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления нации, а также гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и подготовке населения к высокопроизводительному труду.

Первый официально утвержденный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» появился в 1931 году, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году. Одним из значительных событий в спортивной деятельности 1931 года было награждение отличительными значками ГТО, потому что их получили 24 тысячи советских граждан, а всего через 45 лет в 1976 году значки были у 220 миллионов человек.

Официально возрождение ГТО в современном формате вышло в соответствующем Указе Президента Российской Федерации, который гласил о введении в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. В современной России за восемь лет активного существования ГТО к этому движению присоединились более 17 миллионов россиян. Почти шесть миллионов из них выполнили нормативы на знаки отличия [1].

Знак отличия комплекса ГТО - награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия

различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.



Рисунок 1 – Знак отличия ГТО

Знак отличия изготавливают из железа с покрытием, имитирующим золото, серебро или бронзу, с высококачественной полировкой, размером 24×24 мм, и толщиной металла 1,2 мм.

Конечно, сегодняшняя ситуация в мире несколько отличается от той, которая была при СССР, но развитие здоровой физически и морально нации никогда не будет обузой для любой, даже самой технологически продвинутой страны. Поэтому частичный возврат к нормам ГТО на лекциях физкультуры достаточно эффективный прием подготовить молодёжь для жизни в непростых условиях современного мира, научить мыслить нестандартно, принимать различные решения в условиях, когда найти правильный путь оказывается весьма проблематично [2].

Для выявления мнения молодежи о нормах ГТО был проведен социологический опрос среди 465 студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнёва. Опрос проводился через «Google forms», среди студентов в возрасте от 17 до 25 лет. В данном опросе были освещены такие важные вопросы как:

1. Знаете ли вы, что такое ГТО?

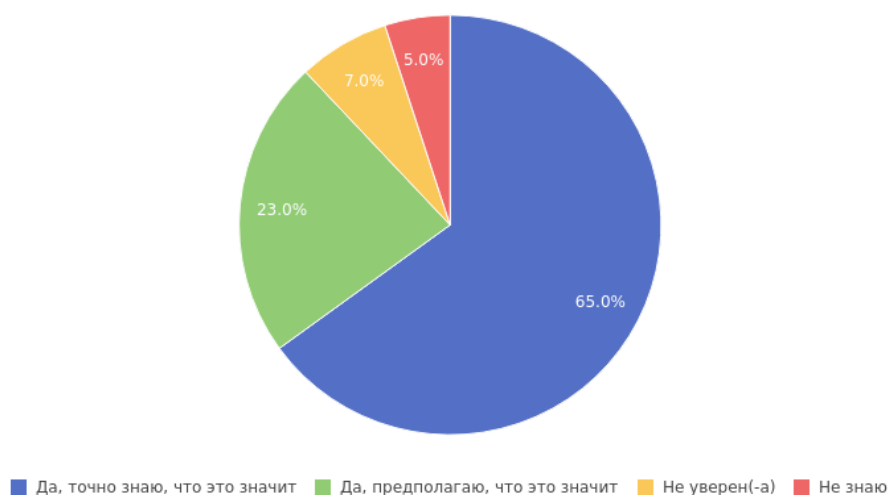


Рисунок 2 – Вопрос о знании о ГТО

По результатам опросам видно, что большинство студентов знают, что такое ГТО, однако есть небольшое количество студентов не знающая о нем.

2. Как вы относитесь к возрождению ГТО?

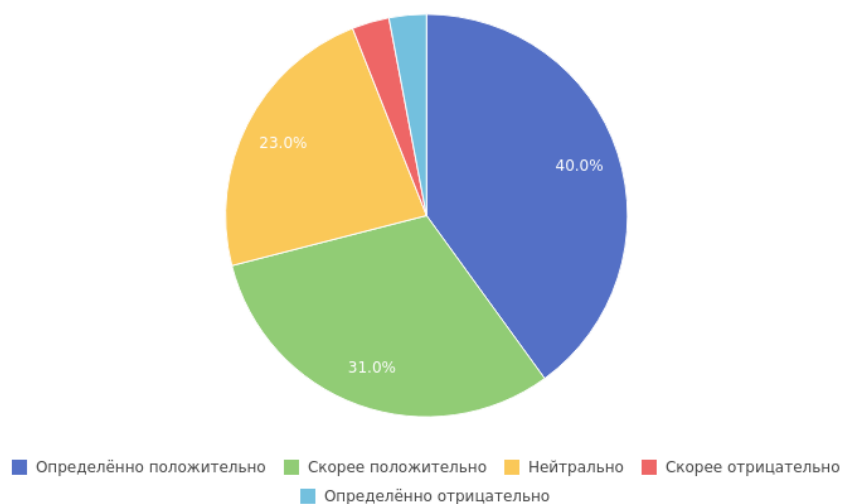


Рисунок 3 – Вопрос о возрождении ГТО

По итогам данного вопроса видно, что большинство студентов положительно относятся к возрождению ГТО.

3. Сдавали ли вы когда-нибудь нормативы ГТО?

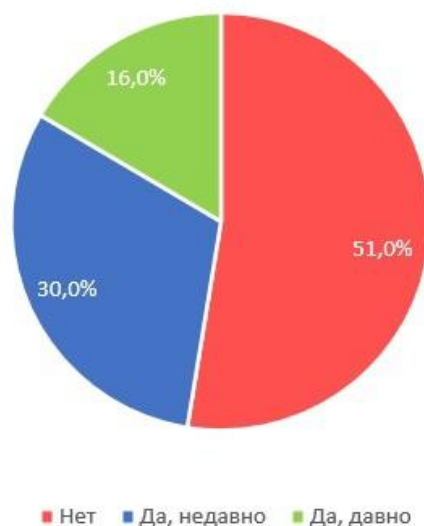


Рисунок 4 – Вопрос о сдаче ГТО

Не смотря на результаты предыдущего вопроса оказалось, что многие не сдавали нормативы ГТО.

4. Успешно ли вы сдали нормативы ГТО?



Рисунок 5 – Вопрос о успешности сдачи ГТО

Среди сдававших нормативы ГТО многие студенты заслужили знак отличия.

5. Чем для вас является спорт?

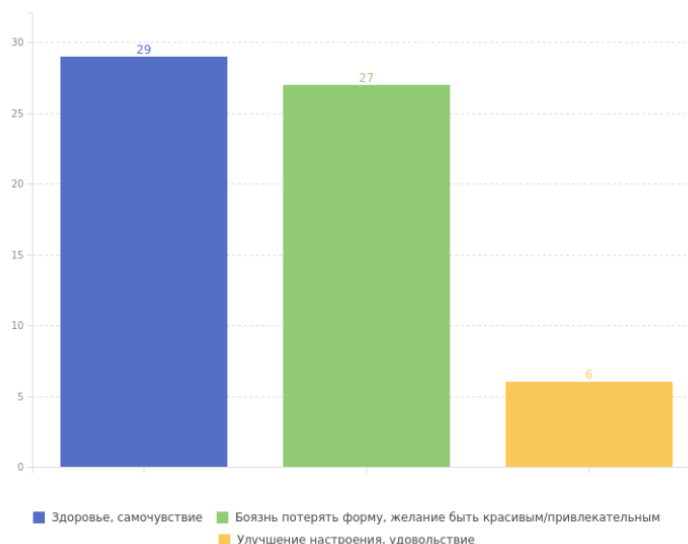


Рисунок 6 – Вопрос о том, чем для человека является спорт

Проанализировав ответы на данный вопрос, можно сделать вывод, что для студентов спорт является поддержкой здорового образа жизни.

6. Как вы считаете, может ли система ГТО сподвигнуть больше заниматься спортом?

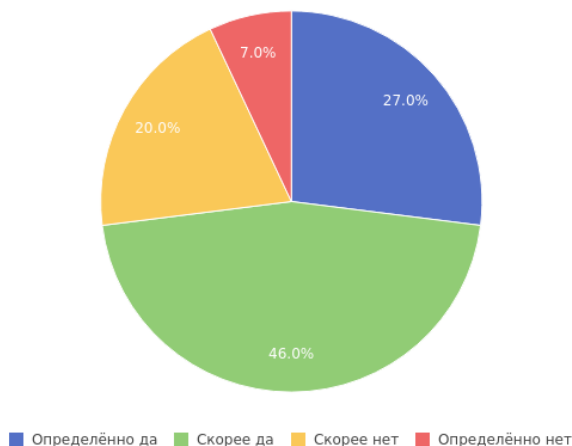


Рисунок 7 – Вопрос о том может ли ГТО агитировать заниматься спортом

По результатам самого значимого вопроса этого исследования видно, что студенты относятся сугубо положительно к тому, что система ГТО сможет сподвигнуть заниматься спортом.

Данный опрос показал, что ГТО социально значимо для молодежи и многие молодые люди ценят и понимают необходимость норм ГТО.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства [3].

ГТО - это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

**Список литературы:**

1. История ГТО [Электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/history> (дата обращения: 04.04.2023).
2. Дедловская Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2021. №51 (393). С. 489-491
3. Уровень популярности всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в среде студентов [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-populyarnosti-vsrossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-v-srede-studentov/viewer> (дата обращения: 04.04.2023).

**УДК 796/799**

**ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ АДАПТИРОВАННОСТИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Аринчина Н. Г.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*Аниськова О. Е.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*Гаевская-Гришанович О. Н.*

*Старший преподаватель*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье выявлены психологические особенности студентов-спортсменов Белорусского государственного университета физической культуры, занимающихся циклическими видами спорта, и возможности их адаптации к соревновательной деятельности. Установлено, что студенты, имеющие более высокий уровень спортивной квалификации, имели более низкие показатели «Эмоциональной составляющей адаптации»; более высокие показатели «Мотивации спортивной деятельности» и «Волевых составляющих адаптации» по сравнению со студентами, имеющими относительно низкий уровень спортивной квалификации.

**Ключевые слова:** психологические особенности, адаптация, спортсмены, циклические виды спорта.



**Актуальность.** Психологические факторы адаптированности к спортивной деятельности – это, прежде всего, адаптивно важные качества и характеристики мотивации деятельности. Особое место в структуре личностных факторов психической адаптации, по данным литературы, исследователи отводят мотивации [3]. Для того чтобы выявить ведущие детерминанты адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, Кузьмин М. А. обратился к результатам факторного анализа. Для данного вида количественной обработки им были взяты показатели личностных свойств, мотивации, социальных характеристик, адаптации к соревнованиям, успешности соревновательной деятельности. Методами многомерного факторного анализа им было выявлено три фактора. В первый фактор, наиболее значимый (эмоциональная составляющая адаптации) вошли такие показатели, как личностная тревожность, эмоциональность, нервно-психическая устойчивость; во второй, несколько менее значимый фактор («Мотивация спортивной деятельности») вошли показатели мотивации, а именно: мотивация достижения, мотивация на процесс соревнования, мотивация на результат соревнования, потребность в предстоящем соревновании; в третий фактор (волевые составляющие адаптации) вошли социальные характеристики спортсменов – стаж занятий избранным видом спорта и спортивная квалификация, а также объективные критерии адаптации – результат умственной деятельности, адаптивность поведения, и волевые характеристики – интернальность, настойчивость, целеустремленность [3]. Нами в данном исследовании был применен аналогичный подход для оценки адаптации спортсменов к соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** выявить психологические особенности спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, и возможности адаптации этих спортсменов к соревновательной деятельности.

Циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), отличающиеся повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла движений с последующим и предыдущим.

Во время занятий циклическими видами спорта расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется, с высокой интенсивностью. Высокий результат в этих видах спорта в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивости организма к гипоксемическим сдвигам, волевой способности спортсмена противостоять утомлению.

**Методика и организация исследования.** Всего обследовано 146 человек. Обследуемые являлись студентами 3-4 курсов Белорусского государственного университета физической культуры. Всех участников данного исследования разделили на следующие группы: в первую группу (n=76) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации (без разряда, III, II или I разряд). Во вторую группу (n=70) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса). Возраст обследуемых находился в диапазоне 19-22 года. Группы были сопоставимы по возрасту, полу. Проводился сбор общих данных (спортивный анамнез) и скрининг показателей психологического состояния.

Для оценки психологического состояния применяли методику самооценки психических состояний Г. Айзенка [5]; методику оценки уровня соревновательной мотивации Г.Д. Бабушкина [1]; методику оценки потребности в достижении цели Ю.М. Орлова [4]; методику определения волевого самоконтроля А.Г. Зверькова, Е.В. Эйдмана [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** При оценке психических состояний рассматривались следующие характеристики: личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги; фрустрация – психическое состояние характеризующееся напряжением, возникающим вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели; агрессия – повышенная

психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям; ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Показатели самооценки психических состояний у студентов, занимающихся циклическими видами спорта, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели самооценки психических состояний у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

| Шкалы         | Группы обследуемых |             |
|---------------|--------------------|-------------|
|               | 1 группа           | 2 группа    |
| Тревожность   | 10,00±0,33         | 7,50±0,13*  |
| Фрустрация    | 10,00±0,27         | 8,50±0,30*  |
| Агрессивность | 11,33±0,20         | 12,50±0,46* |
| Ригидность    | 7,67±0,53          | 12,00±0,53* |

Примечание: \* отмечена достоверность отличий,  $p < 0,05$

Все показатели самооценки психических состояний у студентов обеих групп находились в пределах средних значений. При сопоставлении показателей были выявлены достоверные отличия: студенты первой группы имели достоверно более высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности,  $p < 0,05$ .

Результаты оценки мотивации соревновательной деятельности у студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка мотивации соревновательной деятельности у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

| Шкалы направленности мотивации | Группы обследуемых |             |
|--------------------------------|--------------------|-------------|
|                                | 1 группа           | 2 группа    |
| на достижение успеха           | 11,00±0,35         | 12,13±0,30* |
| на избегание неудачи           | 9,88±0,35          | 7,00±0,23*  |

Примечание: \* отмечена достоверность отличий,  $p < 0,05$

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, а повышение

результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию. В соревновательной мотивации выделяют две составляющие: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. При доминировании мотивации достижения результата деятельности, этот результат определяется уровнем регуляции деятельности, то есть, его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, её результативность будет низкой.

В нашем исследовании у студентов обеих групп отмечалось незначительное преобладание мотивации на «достижение успеха» по сравнению с мотивацией на «избегание неудач». Выявлена достоверно более высокая мотивация на «достижение успеха» и достоверно более низкая мотивация на «избегание неудач» у студентов второй группы по сравнению с первой группой.

Мотивация достижений успеха или цели выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей. Был использован опросник «Потребность в достижении цели» Ю. М. Орлова. При высоком уровне потребности в достижениях отмечаются следующие личностные черты: настойчивость в достижении своих целей, неудовлетворённость достигнутым, стремление сделать дело лучше, чем раньше, склонность сильно увлекаться работой, переживать удовольствие успеха, неудовлетворённость лёгкими успехами.

Было определено, что у студентов первой группы мотивация достижений успеха соответствовала среднему уровню мотивации –  $13,00 \pm 0,28$  баллов, у студентов второй группы мотивация достижений успеха составляла, в среднем по группе,  $14,67 \pm 0,37$  балла, что также соответствовало среднему уровню мотивации. При сопоставлении показателей потребности в достижении целей было определено, что у студентов второй группы отмечается достоверно более высокий уровень потребности к достижению цели по сравнению со студентами первой группы.

Оценивали уровень развития волевой саморегуляции у студентов с учетом уровня спортивного мастерства. Результаты оценки представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели волевой саморегуляции у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

| Шкалы                         | Группы обследуемых |             |
|-------------------------------|--------------------|-------------|
|                               | 1 группа           | 2 группа    |
| Уровень волевой саморегуляции | 10,67±0,46         | 17,67±0,26* |
| Индекс настойчивости          | 7,67±0,33          | 12,67±0,07* |
| Индекс самообладания          | 4,67±0,20          | 9,00±0,26*  |

Примечание: \* отмечена достоверность отличий,  $p < 0,05$

У студентов первой группы уровень волевой саморегуляции и индекс настойчивости был пониженный; индекс самообладания – низкий. У студентов второй группы уровень волевой саморегуляции, индекс настойчивости и индекс самообладания – повышенный. При сопоставлении показателей студентов обеих групп выявлено достоверное отличие: достоверно более высокие показатели у студентов второй группы по сравнению со студентами первой группы.

**Заключение.** Результаты данного исследования свидетельствуют о том, что студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, и имеющие более высокий уровень спортивной квалификации, имели более низкие показатели «Эмоциональной составляющей адаптации»; более высокие показатели «Мотивации спортивной деятельности»; более высокие показатели «Волевых составляющих адаптации» по сравнению со студентами, занимающимися циклическими видами спорта, однако, имеющими относительно низкий уровень спортивной квалификации.

**Список литературы:**

1. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. 151 с.
2. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Учебное пособие. 3-е издание. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
3. Кузьмин, М. А. Психологические факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М. А. Кузьмин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. №4 (7). С.105-109.
4. Методика Орлова Ю. М. Тест-опросник Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/475-metodika-orlova-yu-m-test-oprosnik-potrebnost-v-dostizhenii-tseli-shkala-otsenki-potrebnosti-v-dostizhenii-uspekha>.
5. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Асадуллина И. И.*

*Студент*

*Хабибуллин А. Б.*

*Старший преподаватель*

*«Казанский государственный энергетический университет»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема совершенствования физкультурного образования. Для поддержания интереса молодежи к физическим занятиям, необходимо создавать определенные условия, поддерживать у них интерес и мотивацию к занятиям спортом, повышать культуру физического воспитания, внедрять современные технологии и подходы преподавания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое образование, спорт, физическая культура, физкультурное образование.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что физическое образование должно постоянно совершенствоваться и соответствовать новым стандартам обучения. Физическая культура, выступая одним из направлений общей культуры общества, оказывает огромное влияние на поведение человека, его отношение к окружающему миру, его коммуникационные особенности, интересы и так далее. От грамотного физкультурного образования зависит развитие всего общества, поэтому данный процесс должен соответствовать современным стандартам и требованиям, решать актуальные вопросы общества, иметь методы воздействия на молодежь, быть доступным и интересным. Однако, в последние годы заметно снижение физической подготовки населения, что требует более глубокого изучения проблемы и определения путей совершенствования данного направления.

**Цель исследования** заключается в поиске проблем современного физического образования, а также разработке путей их решения.

**Методика и организация исследования.** В данной работе были использованы теоретические методы исследования, такие как анализ и обобщение специальных литературных источников по выбранной теме, причинно-следственный анализ. Также были разработаны пути решения

проблем по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Стратегия развития физического образования на территории России тесно связано со становлением профессионального спорта. На федеральном, региональном и муниципальном уровнях происходит скоординированная государственная политика и поддержка в сфере физической культуры и спорта.

На современном этапе физическое образование представляет собой целую систему знаний о физических упражнениях, о влиянии спорта на физические и умственные возможности человека. Развитие науки и образования помогли расширить представление о роли физических занятий при формировании личности, ее поведенческих реакций, психических и биологических процессов [1].

Различные исследования в области физического образования указывают на то, что существуют определенные причины, из-за которых люди занимаются спортом. На первом месте – это оздоровление, обретение крепкого красивого тела и бодрого духа, на втором месте – получение удовольствия и заряда энергии, на третьем месте – ведение здорового образа жизни [5].

Как видно, перед физическим образованием стоят важные требования и задачи, на разрешение которых оно должно быть направлено. Поэтому современный спорт должен соответствовать требованиям современных реалий и подходов.

Однако, нынешняя физическая подготовка не учитывает все современные тенденции, что приводит к ряду проблем, представленных в таблице.

Таблица – Проблемы физического образования и пути их решения

| Проблема  | Пути решения  |
|---|---|
| Консервативный подход преподавания физической культуры, что приводит к отсутствию мотивации у учащихся. | Сформировать новую систему физического образования, которая будет учитывать интересы и склонности учащихся, развивать у них интерес к занятиям спортом, внедрять личностно-ориентированный подход преподавания. |
| Низкий уровень культуры здоровья  | Внедрить современные подходы  |

|   |  |
|---|--|
| учащихся, недостаточность знаний о физическом образовании, и его влиянии на физическое и умственное развитие личности.    | преподавания физической культуры, которые будут помогать внедрять полезные привычки обучающимся.   |
| Несоответствие материально-технической базы современным требованиям развития массового спорта и спорта высших достижений. | Укрепление материально-технической базы, разработка мер муниципальной поддержки для развития частных спортивных школ и центров, развитие массового спорта. |

Как видно из таблицы, на современном этапе развития физического образования возникают три основные проблемы, которые можно решить, предприняв необходимые меры. Расскажем о них подробнее.

1. Сохранение консервативного подхода при организации физической подготовки приводит к тому, что большая часть молодежи не понимает истинного смысла занятий спортом, а лишь выполняет нормативы с целью получения высоких оценок. Что приводит к отсутствию личной мотивации у школьников и студентов. Таким образом, после окончания учебного процесса, студенты перестают заниматься спортом и считают физическое образование нецелесообразным [2].

Чтобы устранить данную проблему, необходимо отказаться от устаревших подходов преподавания физического образования, исключить шаблонное обучение спорту, учитывать интересы и склонности учащихся, развивать в молодежи интерес к занятиям спортом и физическими упражнениями, повышать у них уровень мотивации, внедрять личностно-ориентированный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаточность знаний касательно влияния физического образования на физическое и умственное развитие личности. В большинстве случаев молодежь не понимает истинное предназначение занятий спортом – укрепление общего физического и эмоционального здоровья, развитие умственных способностей, выносливости, стремления, мотивации к достижению целей, упорства, трудолюбия,



открытости, коммуникативных способностей и так далее. Благодаря внедрению спорта в жизнь, можно заметно укрепить общее здоровье учащихся [4].

Для повышения уровня культуры здоровья, необходимо пересмотреть методы преподавания физического образования. Учащимся необходимо не только объяснять теоретические базы касательно пользы спорта, но и внедрять полезные привычки, а именно занятия физическими упражнениями. Делать это можно путем личной мотивации и дисциплины.

3. Недостаточное техническое оснащение, несоответствие материально-технической базы современным требованиям развития массового спорта и спорта высших достижений, отсутствие внедрения инновационных технологий и подходов при преподавании физической культуры. К тому же во многих образовательных учреждениях не предусмотрено специальное оборудование для занятий спортом детей с ограниченными физическими возможностями, что затрудняет развитие оздоровительной физической культуры, которая является частью физического образования [3].

Для устранения данной проблемы необходимо укрепление материально-технической базы, разработка мер муниципальной поддержки для развития частных спортивных школ и центров, развитие массового спорта. Таким образом, можно сделать физическое образование доступным и увлекательным для всех желающих.

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что актуальные проблемы физического воспитания можно устранить, применяя грамотные подходы.

**Заключение.** В статье были проанализированы актуальные на сегодняшний день проблемы физического образования молодежи, а также разработаны пути решения данных проблем. Представленные рекомендации могут быть полезны в совершенствовании такого направления как физическая культура и спорт.

**Список литературы:**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре / С. Ф. Бурухин. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Казначеев В. А. Актуальные проблемы современного физкультурного образования и пути их решения / В. А. Казначеев. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2022. №14 (409). С. 308-310. URL: <https://moluch.ru/archive/409/90055/> (дата обращения: 16.12.2022).
4. Кузнецов В. С. Физическая культура / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Лукьяненко В. П. Реализация принципа природосообразности в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» / В. П. Лукьяненко, Н. В. Муханова // Физическая культура в школе. 2020. №5. С. 8.

**УДК 613.8**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Астраханцев М. И.*

*Студент*

*Лапыгина О. В.*

*Старший преподаватель*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются аспекты влияния физической активности на психологическое состояние человека, положительные эффекты для психики от занятий спортом, а также анализируются последствия для ментального здоровья отсутствие физических нагрузок. Также в работе производится анализ научной литературы и обзор статистических данных по сфере ментальных заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая активность, физические упражнения, психологическое здоровье, ментальное здоровье.

**Актуальность** работы заключается в том, что в настоящее время у населения выявляется все больше психологических проблем, а также с каждым годом растет общий уровень стресса. В связи с этим необходимо находить и разрабатывать методы по улучшению психологического состояния человека. Среди таких методов большую популярность набирает физическая активность.

**Цель исследования:** влияние физической активности на психологическое состояние человека.

**Методика и организация исследования.** Изучение и анализ научной литературы по теме, сбор статистики.

В современном мире из-за большой нагрузки и растущего уровня стресса люди все чаще начинают страдать ментальными заболеваниями. Самыми распространенными среди них являются тревожные расстройства, неврозы и депрессия.

Если посмотреть на статистику ментальных заболеваний, то можно увидеть то, что тревожные расстройства наиболее распространены среди остальных заболеваний. Данная статистика приведена на рисунке ниже.

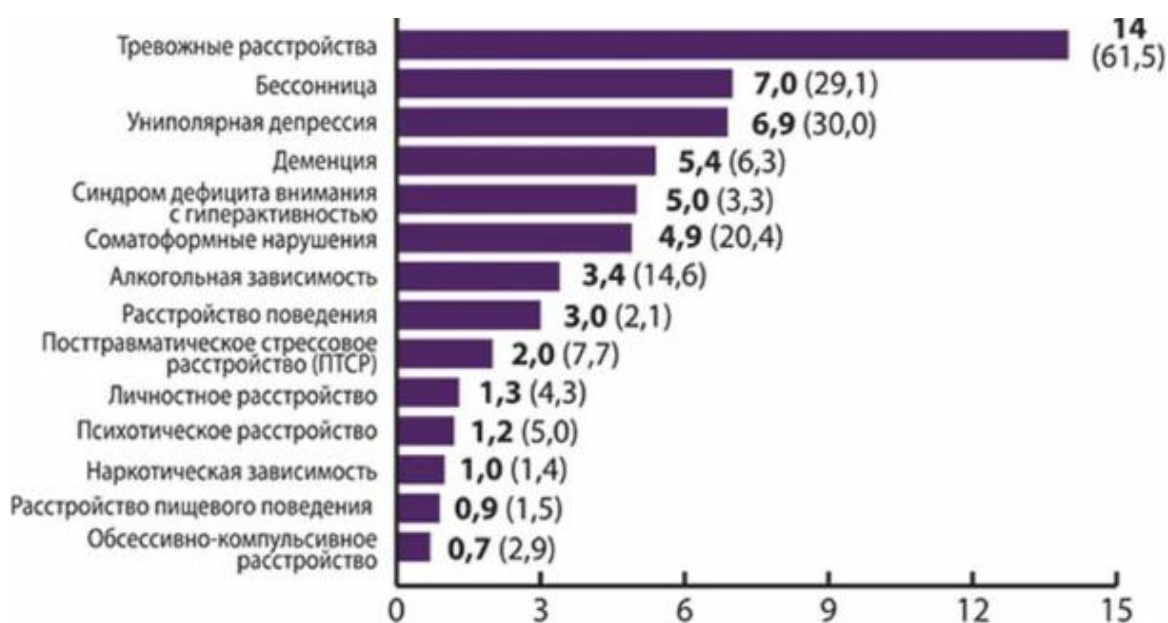


Рисунок 1 – Наиболее часто встречающиеся ментальные заболевания

Как видно из рисунка, наиболее часто встречающимися ментальными расстройствами являются группа тревожных расстройств, бессонница и депрессии.

Тревожные расстройства являются большой проблемой в настоящее время. Их распространенность с каждым годом только растет. Распространенность тревожных расстройств в мире представлена на рисунке ниже.



Рисунок 2 – Распространенность тревожных расстройств в мире

Как видно из рисунка, в России распространенность тревожных расстройств составляет около 20%. Это означает, что каждый пятый человек в России болен одним из группы тревожных расстройств. И, к сожалению, большая доля тревожных заболеваний приходится на молодых людей.

Однако, облегчить симптомы некоторых ментальных заболеваний помогают физические упражнения. Физическая активность помогает более интенсивно снабжать мозг кислородом, снимает мышечное напряжение и множество других положительных эффектов.

Одним из самых важных аспектов физической активности является выделение гормона бета-эндорфин. Этот гормон отвечает за хорошее настроение и самочувствие. В ходе научного эксперимента было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут - на 42%, а через 20 минут - уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия [1].

Также физические нагрузки, в частности, долгосрочные, влияют на внутреннее состояние человека, они направлены в своей основе на снижение усталости и депрессии в течение продолжительного времени. Специалисты провели эксперимент, взяв выборку людей в депрессивном состоянии. В эксперименте участвовали на протяжении 6-ти недель несколько групп людей, которые вели малоподвижный образ жизни и активный. После чего во второй группе было замечено снижение депрессивного состояния в отличие от остальной группы людей. Данный вид опыта проводился несколько раз и со множеством других различных групп людей, чтобы доказать истинный результат, проверенный опытом [3].

Также разные физические упражнения способны на определенное время снижать состояние тревоги. Это было доказано в ходе эксперимента Уэйнберга Р. С. и Гоулда Д. Результаты эксперимента представлены в таблице ниже.

Таблица 1 – Положительное психологическое воздействие физических нагрузок на клинических больных и здоровых людей

| Повышение факторов         | Снижение факторов |
|----------------------------|-------------------|
| Умственная активность      | Абсентеизм        |
| Уверенность                | Тревожность       |
| Эмоциональная устойчивость | Депрессия         |
| Память                     | Головная боль     |
| Эффективность работы       | Напряженность     |

В рамках данного эксперимента испытуемые выполняли следующие действия: ходьба (с интенсивностью с 70% от максимального сердечного ритма), медитация, отдых в тишине на свежем воздухе.

Данные действия снизили отрицательные симптомы от заболеваний и улучшили общее ментальное состояние испытуемых. Результаты эксперимента показывают, что небольшие физические нагрузки и правильных отдых разового характера способны временно нейтрализовать симптомы ментальных заболеваний [2].

Также физическая активность способна облегчать течение таких психологических состояний, как: депрессия, беспокойство, синдром дефицита внимания и гиперактивности, посттравматическое стрессовое расстройство.

Рассмотрим влияние физической активности на данные состояния подробнее.

Физические упражнения являются эффективным инструментом в борьбе с депрессией по нескольким причинам. Физические упражнения стимулируют различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшают воспаления и высвобождают нейротрансмиттеры, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. д.).

Беспокойство и тревожность также может снижаться благодаря физической активности. Повышение сердечного ритма меняет химию мозга, увеличивая доступность важных нейрохимических средств против тревожности, включая серотонин, гаммааминомасляную кислоту и нейротрофический фактор мозга. Также упражнения активируют лобные доли мозга, отвечающие за исполнительную функцию, которая помогает контролировать миндалины — биологическую систему реагирования разного рода «угрозы» выживанию.

СДВГ – это неврологическо-поведенческое расстройство, которое начинается в детском возрасте. Для него характерны: трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Регулярные физические упражнения являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение, а также направить энергию человека в позитивное русло.

Посттравматическое стрессовое расстройство – это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что сосредоточение внимания на теле и его движениях во время упражнений фактически помогает нервной системе обездвигивать стрессовую реакцию, вызванную ПТСР или травмой. Упражнения, которые включают в себя сложные и

синхронизированные движения (например, танцы, бег, плавание, силовые упражнения и т. д.) высоко эффективны при ПТСР [4].

**Заключение.** Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что физическая активность способна положительно влиять на психологическое состояние и снимать некоторые симптомы ментальных заболеваний. Однако, стоит брать во внимание, что не во всех случаях физическая активность может быть эффективна, для этого необходима консультация с психологами и психиатрами, которые могут оценить эффективность физических нагрузок в каждом отдельном случае.

***Список литературы:***

1. Гаврилов Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н. В. Гаврилов / Вестник науки и образования: научный журнал, 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka?ysclid=lf1yurj36c113952792> (дата обращения: 11.03.2023)
2. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: научный журнал, 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 11.03.2023)
3. Ишмухаметова Н. Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Н. Ф. Ишмухаметова, С. Н. Ильин / Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г., 2021. URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan?ysclid=lf1yx18udv840336978> (дата обращения: 11.03.2023)
4. Шергина И. П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И. П. Шергина, М. А. Чугин / Международный студенческий научный вестник: научный журнал, 2021. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455&ysclid=lf1yzw6hsd156482588> (дата обращения: 11.03.2023)

## ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Атрохова Е. А.*

*Магистрант*

*Тозик О. В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Белларусь*

**Аннотация.** Работа посвящена актуальным вопросам использования средств физической культуры при коррекции сводов стопы у детей 8-10 лет. Изучены причины возникновения, проблемы и методы лечения плоскостопия в детском возрасте. Обосновывается необходимость профилактики сводов и других функциональных свойств стопы. В статье рассмотрены понятия и виды плоскостопия, к чему приводит нарушение сводов стопы, каковы меры его профилактики. Выявлены наиболее эффективные методы профилактики и лечения нарушений сводов стопы у детей 8-10 лет. В работе представлена программа коррекции сводов стопы, включающая комплексное применение таких средств, как лечебная гимнастика, массаж, тейпирование, дозированная ходьба, лечебное плавание.

**Ключевые слова:** плоскостопие, лечебная гимнастика, профилактика, коррекция, упражнения, лечебное плавание, стопа, тейпирование, массаж.

**Актуальность.** Плоскостопие чрезвычайно распространено в наше время. Изменения формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов является одной из самых частых проблем в детском возрасте. Нарушения строения стопы ведет к развитию плоскостопия. Плоскостопие характеризуется уплощением свода стопы, тем самым нарушается ее функционирование, а также происходят изменения в тазобедренных и коленных суставах, что в итоге ведет к нарушению походки, усталости при ходьбе и изменению формы стопы [1].

Следует отметить, что от состояния стопы зависит плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат при движении. В результате эволюционного развития человеческая стопа приобрела форму, оптимальную для опоры, балансировки, амортизации толчков и ударов при ходьбе. Она состоит из большого количества костей, соединённых суставами, которые укреплены прочными связками [3].



В зависимости от причин появления плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и статическую [1].

Причин развития плоскостопия довольно немало. Это наследственная предрасположенность, парез, паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина - общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний. Длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребёнка отрицательно влияет на формирование стопы в связи с ее слабо развитым мышечно-связочным аппаратом. Крайне неблагоприятно на развитие стоп сказывается ношение плохо подобранной, некачественной обуви. Особенно часто плоскостопие развивается у детей с плоско-вальгусной установкой стоп, которая формируется в раннем детстве [1, 2].

Уровень заболеваемости плоскостопием, отмечающийся у детей школьного возраста, в настоящее время имеет тенденцию к росту. Так, по результатам многочисленных исследований, от 40% до 60% детей имеют статические нарушения стоп, тогда как еще 20 лет назад этот процент составлял 15-25%. Плоскостопие, развивающееся с детства, с возрастом прогрессирует и сохраняется у 60-70% лиц, обуславливая развитие нарушений осанки, деформаций грудной клетки и нижних конечностей, приводящих к ухудшению качества жизни и ранней потере трудоспособности [1, 4].

В период 8-10 лет стопа находится в стадии завершения формирования, поэтому любые неблагоприятные условия могут приводить к возникновению ее функциональных отклонений [3, 4].

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование применения средств физической культуры в комплексной профилактике и лечении плоскостопия у детей 8-10 лет.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводится на базе Фитнес-Центра «Панда» с 2021г. и по настоящее время. В нем принимают участие дети 8-10 лет, имеющие различные нарушения сводов

стопы. Результаты проводимого педагогического эксперимента показывают, что 38,2% занимающихся имеют приобретённые плоскостопные стопы, 46,4% детей – статическое плоскостопие, 9,8% – рахитическое и 5,6% – травматическое и паралитическое плоскостопие.

Изучение научно-методической литературы показало, что современная система профилактики плоскостопия у детей 8-10 летнего возраста предусматривает использование различных средств и методов физической культуры, где особое место отводится гимнастическим и спортивно-прикладным упражнениям, направленным на укрепление мышц, формирующих свод стопы [1].

На основании анализа научно-методической литературы и результатов практических исследований данной проблематики, с целью коррекции сводов стопы у детей нами были выбраны и применялись наиболее эффективные средства физической культуры (табл. 1).

Таблица 1 – Программа коррекции плоскостопия у детей 8-10 лет

| Дни недели | Средства и формы ФК                                      | Дозировка            | Методические указания   |
|------------|--|----------------------|---|
| Пн         | Лечебная гимнастика<br>Лечебное плавание<br>Тейпирование | 30 минут             | Постепенная адаптация организма к нагрузкам. Упражнения выполняются в медленном и плавном темпе. Разминка всех групп мышц.  |
| Вт         | Лечебная гимнастика                                      | 30 минут             | Упражнения выполняются из положения лёжа на спине и сидя. Обучение новым движениям с коррекцией правильности их выполнения. |
| Ср         | Лечебный массаж (спины и ног)                            | 45 минут             | Особое внимание уделяется стопам и задней поверхности нижних конечностей.   |
| Чт         | Лечебное плавание  | 45 минут             | Температура воды не ниже 30°C. Обучение движениям. Упражнения с опорой и без опоры.   |
|            | Лечебная гимнастика<br>Гидротерапия                      | 30 минут<br>15 минут | Температура воды должна быть комфортной. 36-37 °С.  |

|    |                               |          |  |
|----|-------------------------------|----------|--|
| Сб | Лечебная гимнастика           | 30 минут | ОРУ из положения стоя, темп медленный, амплитуда тах. Упражнения на полусфере с опорой. Упражнения в яме с песком босиком. |
|    | Лечебный массаж (спины и ног) | 45 минут |  |
|    | Дозированная ходьба           | 60 минут |  |

Комплексное применение средств физической культуры включало: лечебная гимнастика 3-5 раз в неделю; массаж мышц голени и стопы 3-5 раз в неделю; лечебное плавание 2 раза в неделю; тейпирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты педагогического исследования показали, что в экспериментальной группе, где на протяжении всего эксперимента применялись средства коррекции сводов стопы: лечебная гимнастика, массаж, тейпирование, лечебное плавание, а также дозированная ходьба, наблюдается снижение развития плоской стопы, формируется правильная постановка стоп и осуществляется коррекция имеющихся отклонений у 42,8% занимающихся.

**Заключение.** Все вышеизложенное говорит о том, что раннее начало профилактических мероприятий и вовремя начатое консервативное лечение, а именно, ношение качественной обуви, применение ортопедических стелек, тейпирование, лечебное плавание и физиотерапевтические процедуры дают положительный эффект на формирование и коррекцию сводов стопы у детей. Следует добавить, для того, чтобы укрепить мышцы стопы и голени, скорректировать форму стопы, комплекс мероприятий при плоскостопии необходимо выполнять в течение 3-6 месяцев. В дальнейшем, когда правильное положение стоп восстановлено, средства физической культуры необходимо применять в менее интенсивном режиме, 1-2 раза в неделю. При этом большое значение также имеет добросовестное отношение детей и их родителей к выполнению практических рекомендаций и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Список литературы:**

1 Красикова И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. Санкт-

Петербург: «Корона-Принт», 2021. 128 с.

2. Нарский Г. И. Профилактика деформаций сводов стопы у детей среднего школьного возраста средствами физического воспитания / Г. И. Нарский, С. В. Шеренда. 2000. 5-6.

3. Комачева О. А. Профилактика плоскостопия у детей 5-7 лет: методические рекомендации / О. А. Комачева. Смол. гос. акад. физ. культуры. Смоленск: [б.и.], 2009. 36 с.

4. Нарский Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Г. И. Нарский. М., 2003. 42 с.

**УДК 796.062**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СМГ – СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА**

**Бакеев П. Е.**

*Студент*

**Юнусова А. А.**

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Тема статьи отражает цели и задачи физической тренировки в специальной медицинской группе. Основной акцент делается на индивидуальный подход и группировку нагрузок при физической подготовке. Особенно важное внимание уделяется своевременному контролю и регулярности таких тренировок.

**Ключевые слова:** физическая культура, физкультура, специальная медицинская группа, тренировки, нагрузки.

**Актуальность.** На сегодняшний день статистика показывает не радужные результаты здоровья учащихся вузов. Число студентов с различными заболеваниями ежегодно растет и варьируется в пределах 25-67%. Немалый прирост наблюдается и студентов, относящихся к специальной медицинской группе. В некоторых вузах их количество достигает 40% от общего числа обучающихся. Физическая культура в вузах должна быть направлена на поддержание, улучшение здоровья студентов. Применение физической подготовки в терапевтических и восстановительных целях активно практикуется с учащимися специальных медицинских групп.

**Цель исследования:** определить основные направления занятий в Специальной Медицинской группе.

**Методика и организация исследования.** Были использованы следующие методы исследования: анализ методологической базы профессиональной деятельности преподавателей вуза, планов работы и учебно-методических пособий по подготовке и переподготовке преподавателей. Профессиональная эффективность, диалог с профессорско-преподавательским составом по данному исследовательскому вопросу.

Для того, чтобы восстановить утраченную функциональность тела, важно своевременное, регулярное и точное выполнение физических упражнений. Однако не все студенты с нарушениями здоровья способны справляться с физическими нагрузками. Поэтому занимающихся разделяют на три группы:

1. Основная группа – сюда можно отнести практически здоровых студентов.

2. Подготовительная группа – в эту группу попадают студенты с незначительными отклонениями в здоровье.

3. Специальная медицинская группа – это студенты, которые имеют значительные отклонения в здоровье. Их подразделяют на две подгруппы:

Группа I – студенты с осложнениями здоровья, которые можно скорректировать с помощью оздоровительных процедур. После тщательной корректировки здоровья они попадают в основную или подготовительную группу.

Группа II – студенты, получившие свое заболевание при рождении, или заболеваемость которых нет возможности вылечить.

Разделение студентов на разные группы по состоянию здоровья должно быть обоснованным, проводиться под контролем терапевта и студенческой поликлиники не менее раз в полгода. В медицинской диагностике, наряду с терапевтом, должны принимать участие врачи-специалисты, способные определить степень заболеваемости конкретного студента. После осмотра учащегося врачебная комиссия присваивают ему конкретную группу. Для студента разрабатывается индивидуальная программа упражнений, которая

будет эффективна именно для его специфики заболевания. В комплекс упражнений входят теоретические и практические мероприятия.

Основными задачами специальной медицинской группы являются:

- сохранение и укрепление здоровья, психо-эмоциональное гармоничное развитие организма;
- корректировка нарушений в организме;
- повышение сопротивляемости к болезням, укрепление иммунитета, закаливание;
- улучшение физических возможностей организма;
- восстановление, закрепление и улучшение работоспособности;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- приобретение студентами системы знаний по основам теории, методике и организации занятий физическими упражнениями;
- мотивация к самостоятельным физическим занятиям: развитие навыков сбалансированных нагрузок, их интенсивности и конечного результата.

Физические упражнения для студентов с нарушениями в здоровье должны проводиться в течение всего периода обучения в следующей форме:

- теоретические занятия;
- утренняя гимнастика;
- самостоятельные тренировки в течение дня;
- профилактика заболеваний и укрепление иммунитета.

Для тех студентов, которые по своим физиологическим показаниям не могут выполнять определенные физические упражнения, разрабатываются индивидуальные адаптивные методики. Преподаватели должны быть предельно внимательными и наблюдательными, чтобы своевременно определить по внешним признакам самочувствие занимающихся, их реакцию на физическую нагрузку.

До момента проведения тренировки студенты специальной медицинской группы обязаны пройти тест на выявления физиологических особенностей организма:

- физическое состояние и антропометрические характеристики студента;
- потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем и важнейшие показатели их функционирования;

Характеристики двигательных возможностей.

После тестирования каждый студент получает от преподавателя индивидуальный комплекс упражнений. В занятия по восстановлению здоровья должны входить следующие виды спорта: велосипедный спорт, лыжная ходьба, физкультура на свежем воздухе, ходьба, бег в спокойном темпе и плавание.

Для студентов специальной медицинской группы есть упражнения, которые могут быть опасны для здоровья. Поэтому некоторые из них следует исключить из программы: быстрый бег, резкие движения туловищем и головой, упражнения с большим весом и гантелями и прочее. Для студентов рассматриваемой группы категорически запрещены сдача нормативных физических требований, участие в соревнованиях. Посещение занятий должно быть обязательным, без пропусков, иначе не добиться хороших результатов. Тренировки составляются поэтапно с постепенным усложнением по мере адаптации. Это необходимо для возможности перехода в основное (подготовительное) отделение.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 90 минут по стандартной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части.

- Подготовительная часть направлена на адаптацию организма к физическим нагрузкам в основной части. Длительность упражнений не должна превышать 20 минут. Важно начинать с медленных нагрузок, плавно переходящих на средний темп. Для данной части тренировки подходят дыхательные упражнения, ходьба, медленный бег или их сочетание. Обязательно происходит замер ЧСС в начале и конце тренировки.

- Основная часть направлена на повышение работоспособности организма. Длительность упражнений составляет до 50 минут. Сначала происходит тренировка новых упражнений, затем повтор уже достигнутых

результатов и их закрепление. По окончании основной части выполняется тренировка основных физических качеств тела. На забываем про замер ЧСС.

- Заключительная часть направлена на возврат к начальному уровню и занимает по времени до 20 минут. Тренировка проходит в медленном темпе: ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание и расслабление.

*Последовательность упражнений при нарушении работы органов дыхания:*

#### *Вариация I:*

1. На 1-4 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 5-8 – продолжительный полный выдох ртом.

2. На 1-3 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 4 – короткий выдох ртом.

3. На 1 – делать короткий вдох ртом; 2-6 – продолжительный полный выдох ртом. Это упражнение повторить 4 раза.

4. На 1 – делать дозированный вдох через нос; 2 – пауза; 3 – снова делать дозированный вдох через нос; 4 – пауза; 5 – снова дозированный вдох через нос; 6 – пауза; 7-8 – продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышать. Такое упражнение необходимо начинать с 1-2 пауз, со временем доходить до 5-6. Повторять 2 раза.

5. На 1-2 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 3 – пауза; 4 – дозированный выдох ртом; 5 – пауза; 6 – дозированный выдох ртом; 7 – пауза; 8 – продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышать. Это упражнение необходимо начинать с 1-2 пауз, со временем доходить до 5-6. Повторять 2 раза.

6. На 1-2 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 3-6 – пауза; 7-8 – продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышать. Повторять 2 раза.

#### **Вариация II:**

1. На 1-4 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 5-8 – продолжительный полный выдох ртом.



2. На 1-3 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 4 – короткий выдох ртом.

3. На 1 – короткий вдох ртом; 2-6 – продолжительный полный выдох ртом. Повторять 4 раза.

4. На 1 – делать дозированный вдох через нос; 2 – пауза; 3 – снова делать дозированный вдох через нос; 4 – пауза; 5 – снова дозированный вдох через нос; 6 – пауза; 7-8 продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышать. Данное упражнение необходимо начинать с 1-2 пауз, со временем переходить до 5-6. Повторять 2 раза.

5. На 1-2 – неторопливый продолжительный вдох через нос; 3 – пауза; 4 – дозированный выдох ртом; 5 – пауза; 6 – снова дозированный выдох ртом; 7 – пауза; 8 – продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышим. Повторять 2 раза.

6. На 1-2 – неторопливо делать продолжительный вдох через нос; 3-6 – пауза; 7-8 – продолжительный полный выдох ртом. На 1-8 – расслабленно дышать. Повторять 2 раза.

*Последовательность упражнений при нарушении функционирования сердечно-сосудистой системы:*

Упражнения из положения лежа на спине:

1. На вдохе – руки вперед-вверх, на выдохе – руки через стороны вниз.

2. На выдохе – поднять ноги, согнутые в коленях, на вдохе – опустить прямые ноги.

3. При свободном дыхании делать отведение и приведение поднятой ноги.

4. При свободном дыхании выполнять ногами упражнение «велосипед».

5. Принять положение сидя с помощью и без помощи рук.

*Упражнения в положении стоя:*

1. Ноги поставить на ширине плеч. Сомкнуть руки в замок, отвести ногу назад на носок, прогнуться – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

2. Сомкнуть руки в замок, наклонить туловище в сторону, ногу отвести в эту же сторону – вдох, вернуться в исходную позицию – выдох.

3. Согнуть руки перед грудью, отводить руки назад упругими движениями.

4. Ноги на ширине плеч, руки положить на пояс. Создавать туловищем круговые движения.

5. Развести руки в стороны – вдох, наклонить руки вперед таким образом, чтобы кисти доставали колени – выдох.

6. При свободном дыхании делать махи ногой вперед-назад.

7. На выдохе присесть, руки вперед. Вернуться в исходное положение – вдох.

8. Спокойная ходьба на носках с подниманием коленей под углом не выше 90°.

*Последовательность упражнений при вегетативно-сосудистой дистонии по гипертоническому типу:*

1. Спокойная ходьба на носках с подниманием коленей под углом не выше 90°. Ходьба с разворотом туловища: шаг левой ногой – поворот туловища вправо – руки вправо; шаг правой ногой – поворот туловища влево – руки влево. Далее выполнить спокойную ходьбу для восстановления дыхания. Выполнять данное упражнение 2-3 мин.

*Упражнения в положении стоя с хватом палки на ширине плеч.*

2. Взять в руки палку. Поднимать руки вперед и вверх, отвести ногу назад на носок – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение с другой ногой. Выполнять данное упражнение 6-8 раз.

3. Поднять руки вверх, отвести правую ногу в сторону на носок, сделать наклон туловища вправо – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить упражнение с левой ногой. Выполнять данное упражнение 6-8 раз.

4. Ноги на ширине плеч. Отвести вправо руки, поднимая правый конец палки вверх. Повторить упражнение с левой рукой. Выполнять данное упражнение 8-10 раз в каждую сторону.

5. Разворот туловища вправо, руки с палкой отвести вправо на высоте плеч – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить упражнение с левой стороной. Выполнять данное упражнение 8-10 раз в каждую сторону.

6. Ноги вместе. На выдохе делать выпад одной ногой вправо, палку отвести вправо, вернуться в исходное положение – вдох. Выполнять данное упражнение 8-10 раз в каждую сторону.

7. Вытянуть руки с палкой вперед. Коленом правой ноги коснуться палки – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Выполнять данное упражнение 6-10 раз.

8. Схватить сзади палку на концах. При подъеме на носки, прогнуться в пояснице, палку отвести назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять данное упражнение 4-6 раз.

9. Поставить палку на пол. Обхватить руками ее верхний конец. На вдохе – подниматься на носки, присесть, колени развести в стороны – выдох. Вернуться в исходную позицию. Выполнять данное упражнение 6-10 раз.

10. Взять палку за концы на ширине плеч. Отвести палку вверх, за голову, на плечи – вдох; снова поднять палку вверх, вернуться в исходную позицию – выдох. Выполнять данное упражнение 6-10 раз.

11. Расслабляющее упражнение для ног с поочередным встряхиванием. Выполнять данное упражнение 6-8 раз.

12. После выполнения предшествующих упражнений целесообразно, в зависимости от физиологических возможностей и физического состояния студента, выполнить тихий бег – 3 мин, затем перейти на спокойную ходьбу – 2 мин.

*Упражнения в положении стоя.*

13. На вдохе развести руки в стороны, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять данное упражнение 4-6 раз.

14. Поставить ноги на ширине плеч, положить руки на пояс. На выдохе делать наклон туловища вперед, вернуться в исходное положение – вдох. Выполнять данное упражнение 4-6 раз.

15. Встать на правую ногу, левую ногу согнуть, вытянуть руки вперед. Постараться удержать данное положение 2-4 секунды. Повторить упражнение с левой ногой. Выполнять данное упражнение 3-4 раза.

16. Выполнить упражнение на координацию движения: пройти 5 шагов с закрытыми глазами, повернуться на 180°, вернуться обратно. Выполнять данное упражнение 3-4 раза.

17. Расслабляющее упражнение для рук и ног с поочередным встряхиванием. Выполнять данное упражнение 4-6 раз.

18. На вдохе развести руки в стороны, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять данное упражнение 3-4 раза.

*Упражнения в положении сидя на стуле.*

19. На вдохе совершать повороты головы в сторону, на выдохе – возврат в исходное положение. Выполнять данное упражнение 3-4 раза в каждую сторону.

20. Сесть на край стула, облокотившись на спинку. Выпрямить ноги вперед, положить правую руку на грудь, левую - на живот. Совершать диафрагмальное дыхание 4-5 раз.

21. Положить руки на плечи. Постараться соединить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины. Снизить напряжение мышц с небольшим наклоном туловища вперед. Расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.

Интенсивность физических нагрузок специальной медицинской группы должна быть динамична весь период. Плотность занятий в первый год обучения не должна превышать 60 % - таким образом, происходит адаптация организма к новому. Ко второму курсу интенсивность занятий может достигать 75%. Физическая подготовка к этому времени повышается, приобретаются необходимые двигательные способности. При выполнении упражнений учащимися следует акцентировать внимание на то, что студенты специальной медицинской группы имеют более низкую адаптацию к физическим нагрузкам. Правильное применение физических нагрузок соразмерно с особенностями

организма студентов данной группы непременно скажется на положительной динамике здоровья. В то время как неверное сопоставление возможностей студента и нагрузок может нанести вред организму. Поэтому следует очень тщательно подбирать методику индивидуальных физических занятий и интенсивности их выполнения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обобщая вышеизложенное можно сделать выводы о том, что основными целями и задачами занятий в специальной медицинской группе являются:

- сохранение и укрепление здоровья;
- восстановление и поддержание утраченной работоспособности тела;
- адаптация организма к нагрузкам и заболеваемости;
- улучшение физических возможностей организма;
- развитие навыков самостоятельных занятий и желание достигать необходимый результат.

**Заключение.** Для достижения наилучшего результата должно быть совместное сотрудничество преподавателей физической культуры, медицинских работников и самих студентов.

***Список литературы:***

1. Филимонова С. И. Методические принципы антидопингового обучения юных спортсменов / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова Ю. Б. Алмазова. М.: ООО “Русайнс”, 2020. 356 с. ISBN 978-5-4365-4556-1

2. Лысенко А. В. Потенциал массового спорта в сохранении здоровья в условиях формирования у молодежи клипового мышления / А. В. Лысенко, Т. А. Степанова, О. А. Лушпаева, Д. С. Лысенко, Т. А. Таютин, Е. А. Недоруба // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-2. 297 с.

## КАК ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ: СРАВНЕНИЕ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ

*Баширова А. П.*

*Студент*

*Абзалова С. В.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Казанский государственный энергетический университет»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья представляет собой обзор существующих методов и подходов к оценке эффективности физической подготовки в спортивных командах. В статье рассматриваются различные аспекты оценки физической подготовки. В статье приводится обзор различных методов оценки физической подготовки, включая сравнительный анализ их достоинств и недостатков.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, спортивные команды, оценка эффективности, функциональные тесты, биометрические измерения, физиологические функции.

**Актуальность.** Спортивные команды стремятся достигать наилучших результатов в соревнованиях, и для этого они должны иметь хорошую физическую подготовку. Однако, чтобы оценить эффективность физической подготовки в спортивных командах, тренеры и спортсмены должны знать, какие методы и подходы могут быть использованы для оценки их прогресса. В этой статье мы рассмотрим различные методы и подходы для оценки физической подготовки в спортивных командах и сравним их эффективность.

**Цель исследования:** рассмотреть различные методы и подходы к оценке эффективности физической подготовки в спортивных командах и сравнить их между собой. Результаты данного исследования помогут тренерам и специалистам в области физической подготовки выбрать наиболее эффективный метод для оценки подготовленности своих команд.

**Методика и организация исследования.** 1. Анализ научных публикаций и литературы по теме исследования для получения обзора различных методов оценки эффективности физической подготовки в спортивных командах.

2. Опрос тренеров и спортсменов для выявления наиболее эффективных методов и подходов к оценке физической подготовки.

3. Наблюдение и измерение физических показателей спортсменов, таких как выносливость, сила, скорость и гибкость, с использованием специальных тестов и приборов.

4. Статистический анализ полученных данных и сравнение результатов различных методов оценки физической подготовки.

Оценка эффективности тренировочного процесса является важной задачей для тренеров и спортивных команд. Она позволяет определить достигнутый уровень подготовки и выявить те аспекты, которые нуждаются в улучшении. Существует множество методов и подходов для оценки физической подготовки.

Первый метод – тестирование. Он предполагает проведение специальных тестов, которые позволяют оценить различные аспекты физической подготовки, такие как скорость, сила, выносливость, гибкость и т.д. Например, тестирование на выносливость предполагает бег на длинные дистанции или тесты на эргометрах. Тестирование на выносливость может быть полезным для определения, насколько хорошо спортсмен может сохранять выносливость в течение длительного периода времени. Тестирование на силу и скорость предполагает подъемы тяжестей или быстрые забеги на короткие дистанции. Тестирование на силу и скорость может быть полезным для определения, насколько хорошо спортсмен может выполнять задания, требующие быстрой реакции. Тестирование на гибкость предполагает проведение растяжки и разминки. Тесты могут быть проведены как на начало, так и на конец тренировочного периода, чтобы определить эффективность тренировок. Одним из преимуществ метода функциональной диагностики является возможность оценки работоспособности организма спортсмена при выполнении специфических движений, характерных для конкретного вида спорта [1]. Это позволяет определить, как спортсмен справляется с конкретными требованиями своего вида спорта. Однако, этот метод имеет свои недостатки. Тестирование может быть достаточно сложным и требует специального оборудования, а также не учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Второй метод – мониторинг физиологических показателей. Он предполагает использование специальных датчиков и приборов для отслеживания изменений в сердечном ритме, дыхании, температуре тела и других показателях. Один из основных видов устройств для мониторинга физической активности – это портативные устройства, такие как фитнес-браслеты и умные часы [2]. Они могут отслеживать такие параметры, как шаги, пройденное расстояние, количество сожженных калорий, частоту сердечных сокращений и даже качество сна. Эти данные могут быть полезными для оценки общей активности спортсменов и контроля за их физическим состоянием. Также существуют специальные системы мониторинга физической активности, которые могут использоваться в спортивных командах. Они могут включать в себя сенсоры, размещенные на теле спортсмена, и программное обеспечение для сбора и анализа данных. Эти системы могут предоставлять более детальную информацию о физической активности спортсменов, такую как скорость, ускорение, угол наклона и другие параметры, что может быть полезно для анализа и улучшения техники движения [3]. Мониторинг физической активности позволяет оценить уровень тренировочной нагрузки и снизить риск перетренировки. Однако, мониторинг может быть достаточно сложным и требует специальных знаний и оборудования.

Третий метод – анализ техники выполнения упражнений. Этот метод позволяет оценить технические навыки спортсменов и выявить их слабые стороны [5]. Однако, анализ техники выполнения упражнений также имеет свои ограничения, так как не учитывает физическую подготовку спортсменов, а также не является универсальным методом оценки физической подготовки. Для проведения анализа техники выполнения упражнений используются различные методы, включая визуальный анализ, использование видеозаписей и специализированных программ для анализа движений. Визуальный анализ включает в себя наблюдение тренера за спортсменом во время выполнения упражнения, чтобы определить наличие ошибок в технике выполнения. Ошибки могут быть связаны с позицией тела, направлением движения,



положением конечностей и другими факторами. Использование видеозаписей позволяет сохранять записи упражнений и производить их детальный анализ в будущем. Это также может помочь тренеру и спортсмену лучше понять, как изменения в технике выполнения могут повлиять на результаты. Специализированные программы для анализа движений позволяют получить более точные данные об углах движения, скорости и силе, используемых при выполнении упражнений. Это может помочь тренеру более точно оценить эффективность тренировок и понять, какие аспекты техники нужно улучшить [4]. В целом, анализ техники выполнения упражнений является важным методом оценки физической подготовки спортсменов, который позволяет выявлять ошибки в технике выполнения и работать над их исправлением.

Оценка эффективности физической подготовки в спортивных командах является многогранной задачей, которая требует применения различных методов и подходов. Оценка физической подготовки на основе биометрических показателей может дать представление о физическом состоянии спортсменов, но не дает полной картины о способностях команды. Мониторинг физической активности позволяет получить данные об интенсивности тренировок, но не учитывает индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Анализ техники выполнения упражнений является важным инструментом оценки физической подготовки, но может быть субъективным и требовать большого количества времени и ресурсов.

**Заключение.** Таким образом, для достижения максимальной эффективности физической подготовки в спортивных командах рекомендуется использовать комплексный подход, включающий в себя оценку биометрических показателей, мониторинг физической активности и анализ техники выполнения упражнений. Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и применять методы, которые лучше всего подходят для конкретной команды и ее целей.

**Список литературы:**

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Советский спорт, 2010. С.340.
2. Тагариев Р. З. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры / Р. З. Тагариев, С. Е. Шихов // Современные наукоемкие технологии, 2007. №6. С. 92-93.
3. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова. 2015. №10.1 (90.1). С. 42-49.
4. Черясова О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. 2018. №48 (234). С. 332-336.
5. Энциклопедия физической подготовки. М.; ФиС, 2004. С.232.

**УДК 796.412**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
ПОДГОТОВКИ**

**Белотелова В. А.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие координационных качеств, разработаны специальные упражнения для детей в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки. Представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие практическую эффективность разработанной методики.

**Ключевые слова:** координационные качества, равновесие, художественная гимнастика, спортивная подготовка.

**Актуальность.** Проблема развития координационных способностей - одна из сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. Интерес не угасает вот уже более 100 лет.

Современное состояние художественной гимнастики отличается усложнением соревновательных композиции за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, которые предлагают высокий уровень развития психомоторики, а, следовательно, координированности.

В мире художественной гимнастики, где каждый раз усложняется и

совершенствуется программа гимнасток по правилам FIG за счет трудности предметов и динамических вращений. Это требует все более новых подходов поисков и разработки, а так же внедрения в тренировочный процесс.

Разные спортсмены часто включают в программу соревнований одни и те же сложные элементы, однако манера их выполнения, различное сочетание с другими упражнениями, разный ритм и темп исполнения, способность передать эмоциональное состояние своими методами придают неповторимую выразительность и индивидуальность каждому выступлению [3].

Комплекс упражнений, который применяет тренер в своей работе должен обладать воздействием не только для координации движений, но и для поддержания и развития основных физических качеств у тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости и т.д.

Огромный вклад в раскрытие физиологических механизмов двигательной деятельности человека внесли Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, У. Кеннон, Л.А. Орбели, Н.В. Зимкин, В.С. Фарфель, В.М. Зациорский, Ю.Д. Железняк, Н.А. Фомин, В.К. Бельсевич и др. [2].

Основная направленность художественной гимнастики - гармоническое разностороннее физическое и личностное развитие занимающихся, совершенствование двигательных качеств, укрепление здоровья, создание предпосылок для творческого долголетия.

Процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического и физического совершенствования, который начинается с детства и продолжается до конца спортивной карьеры [1].

В художественных видах спорта, где выступления спортсменов оформляются в виде различных композиции с четкой структурой, отвечающей определенным требованиям, в основе имеется несколько опорных упражнений высокой сложности, соединенных более простыми, для которых обязательным условием является изменение направления движения, амплитуды, распределения усилий, что в совокупности, обеспечивает оригинальность и самобытность выступлений каждого спортсмена.

Многообразие двигательных действий предусматривает наличие симметрии и асимметрии, медленных и быстрых движений, сочетая динамических и статических поз при их соразмерности, пропорциональности отдельных частей комбинации, что, в целом, подчеркивает индивидуальные особенности выступающего, его стиль [3].

Координация движения является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности. Первоочередная задача тренера изобрести универсальный комплекс определенных упражнений специфической направленности, способные развить у занимающихся и координацию движения и поставить это качество на принципиально новый уровень.

**Цель исследования:** разработать методику развития координационных качеств и проверить эффективность данной методики у гимнасток на начальном этапе подготовки.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент был проведен на базе Дворца спорта по художественной гимнастике «Татьяна-Арена», г. Ульяновск, проспект Олимпийский. Исследование длилось на протяжении 5 месяцев, количество физкультурно-оздоровительных занятий - 40 занятий, которые проходили два раза в неделю по 30-35 минут. В педагогическом эксперименте приняло участие 30 детей 5-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Были определены экспериментальная и контрольная группы, по 15 человек в каждой. Перед началом педагогического эксперимента, у испытуемых до и после педагогического эксперимента измерялись показатели координационных качеств.

Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основными средствами развития двигательных координаций выступили общеразвивающие упражнения без предметов и с различными предметами (мячи, обручи, скакалки), выполняемые с использованием музыки. Упражнения в беге, лазании, преодолении препятствий, прыжки (прыжки на месте, на двух

ногах, на одной ноге, прыжки разбега и т.д.), упражнения на скамейках. Также использовались игровые упражнения и подвижные игры, тестирование, нацеленные на развитие координационных качеств. В дошкольном возрасте активно развиваются: точность повторения движений; способность к воспроизведению движений; способность к ориентации в пространстве; способность к динамическому равновесию.

Таблица 1- Игры на развитие равновесия

| № п/п | Название        | Выполнение  | Цель игры                         |
|-------|-----------------|---|-----------------------------------|
| 1     | «Лодочка»       | Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Сделать прогиб, поднять руки и голову. Повторить это упражнение на спине: удерживать на весу голову   | Развитие координации              |
| 2     | «Цапля»         | Руки в стороны, 1- поднимают ногу назад в «ласточку». Кто дольше из детей простоит в равновесии, тот и победил  | Развитие равновесия и координации |
| 3     | «Рыбак и рыбки» | Девочки становятся в круг, в середине - водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами детей, которые подпрыгивают в этот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, тот выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной | Развитие координации и внимания   |

Таблица 2 - Упражнения на развитие двигательных координаций

| № п/п | Название                           | Выполнение   | Количество повторений |
|-------|------------------------------------|--|-----------------------|
| 1     | Березка                            | Стойка на плечах с вытянутыми вверх ровными ногами               | 4 раза                |
| 2     | Упражнения с мячом                 | Девочки берут в руки мяч, держат правильную осанку, подбрасывают | 7 раз                 |
| 3     | «Ласточка»                         | Стойка на одной ноге   | 5 мин                 |
| 4     | Лазания по гимнастической лестнице |  | 10 мин                |

**Результаты исследования и их обсуждение.** Применение данной методики для девочек оказывает положительный эффект и влияет на развитие координационных качеств в художественной гимнастике. В ЭГ улучшились показатели на 10,0%; в КГ на 3,5%. Способность к сохранению статического равновесия в ЭГ улучшилась на 32,0%; в КГ на 17,0%. Способность к ориентации в пространстве в ЭГ улучшилась на 15,0%; в КГ на 4,0% ( $p < 0.05$ ). Таким образом, в ЭГ был выявлен более высокий уровень развития координационных качеств у детей в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных качеств, значительно увеличили показатели координационных качеств, что существенно влияет на уровень развития спортивной подготовки гимнасток на начальном этапе подготовки.

***Список литературы:***

1. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 2004. 224 с.
2. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / Л. Д. Назаренко, И.С. Колесник. Ульяновск, УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2011. 257 с.
3. Назаренко Л. Д. Эстетика физических упражнений. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. 249 с., ил.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. Изд.6-е, испр. идоп. М.: Спорт, 2016. 624 с.: ил.
5. Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва / Р. Н. Терехина, И. А. Виннер-Усманова, Е. Н. Медведева: Учебное пособие. М., Спорт, 2018. 360 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Бобровский С. Д.*

*Студент*

*Абзалова С. В.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Казанский государственный энергетический университет»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Данная статья представляет собой анализ современных тенденций и перспектив применения различных цифровых технологий в образовательной среде высших учебных заведений для физического воспитания студентов. Особое внимание уделяется роли информационных технологий в повышении качества обучения и мотивации студентов к занятиям физической культурой, объективной оценке прогресса студентов преподавателями.

**Ключевые слова:** информационные технологии; высшее образование; физическое воспитание; студенты; эффективность учебного процесса.

**Актуальность.** Современная Россия стремится к цифровизации всех сфер общественной жизни, включая высшее образование. Сервисы, автоматизирующие и оптимизирующие ежедневные процессы, наподобие единого портала государственных услуг, уже являются неотъемлемой частью нашей жизни. Особенно это стремление проявилось в 2020-2021 годах во время пандемии, когда значительная часть жизни граждан перешла в цифровое пространство. Внеся изменения в уклад жизни людей, перенеся взаимодействие людей в удаленный формат, данные события показали преимущества современных технологий, их возможности противостоять вызовам. Развитие получили сервисы, предоставляющие возможность удаленно коммуницировать и кооперироваться, образовательные платформы. В частности, в сферу высшего образования стали так же активно внедряться цифровые технологии. Так, например, были переведены в электронный формат зачетные книги, налажено взаимодействие между студентами и преподавателями в плане отправки заданий и получения обратной связи. Однако, в сфере физического воспитания на данный момент цифровые технологии распространены в меньшей степени; они находятся на стадии активного внедрения и разработки, что обуславливает

актуальность исследований в этой области.

**Цель исследования:** систематизация и анализ данных для выявления основных тенденций и практик использования цифровых технологий в физическом воспитании студентов вузов. Оценка эффективности и потенциала цифровых технологий в физическом воспитании студентов и определение возможных направлений их дальнейшего развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опросы, проводимые среди студентов касательно использования гаджетов и мобильных приложений на данный момент, показывают противоречивые данные [1, 4]. Однако, по самым скромным подсчетам, около половины студентов используют гаджеты и мобильные приложения во время учебных занятий либо самостоятельных тренировок. Многие хотели бы иметь сопровождение занятий физической культурой в информационной образовательной среде, с возможностью организации дополнительных самостоятельных занятий. Эта совокупность данных свидетельствует о готовности студентов принимать реформы в этой сфере. Так, в России активно разрабатываются программы, представляющие собой комплексные системы, соединяющие в себе методические материалы и средства контроля-учета, оценивания и визуализации прогресса физического развития студентов [5].

Существуют мультимедийные учебные пособия, содержащие в себе весь необходимый учебный материал в удобном для восприятия формате, а также контрольные нормативы и оценочные таблицы для самостоятельной оценки результатов [2].

На рынке представлены многофункциональные образовательные платформы, включающие в себя многие системы, такие как учебные ведомости, электронные зачетные книги, портфолио, индивидуальные достижения и многое другое. Примерами таких платформ являются Moodle, Blackboard, Teams. На данный момент в сфере физического воспитания их применение не имеет широкого распространения. Но главное их преимущество в этом аспекте - предоставление площадки для взаимодействия участников образовательного



процесса.

В странах ЕС имеют место примеры успешного применения фитнес-браслетов в занятиях физической культурой. Они сообщают пользователям и инструкторам о результатах тренировок, был ли достигнут уровень оптимальной активности студента. Получая данные о своем уровне активности и частоте сердечных сокращений, студенты начинают ответственнее относиться к своему здоровью, у них растет вовлеченность в занятия спортом. Благодаря полученным таким образом данным, преподаватели могут давать объективную оценку результатам. В России на данный момент лишь немногочисленные вузы используют централизованно закупленные фитнес-браслеты на занятиях физической культурой [3].

Применение вышеперечисленных средств не только в целом показывает эффективность в виде роста успеваемости в практических и теоретических занятиях физической культурой, но и способствует пониманию студентами важности физической культуры, повышает их осведомленность касательно собственного здоровья. Индивидуальный подход, удобное взаимодействие с преподавателями, доступный к самостоятельной работе и удобный к использованию, регулярно обновляемый методический материал тоже способствуют этому. Преподавателям становится легче давать объективную оценку прогрессу студентов. Стоит заметить, что у этого есть и отрицательные эффекты: много времени затрачивается на овладение техническими навыками работы с обновленным интерфейсом и функционалом. Сложившаяся проблемная ситуация в итоге может отразиться на информационной перегрузке обучающихся и преподавателей, что является обратной стороной развития технологий.

**Заключение.** Применение цифровых технологий в сфере физического воспитания в высшей школе нацелено на повышение качества образования по данной дисциплине. Во-первых, они способствуют развитию индивидуализации обучения, позволяя студентам получать персонализированные рекомендации по питанию и тренировкам. Во-вторых,

цифровые технологии повышают эффективность занятий и тренировок, а также обеспечивают мониторинг физических показателей студентов. В-третьих, они сокращают временные и пространственные ограничения, позволяя студентам получать доступ к обучающим материалам и занятиям в любое удобное для них время и место. В-четвертых, цифровые технологии способствуют развитию онлайн-коммуникаций и сотрудничества между студентами и преподавателями, что в свою очередь обогащает учебный процесс и повышает мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Все это в совокупности повышает эффективность учебного процесса.

***Список литературы:***

1. Андреев Т. А. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой / Т. А. Андреев, Е. П. Павленко, М. И. Ситникова // Наука-2020, 2021. №6 (51). С. 88-94.
2. Гаучи И. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю. Ю. Карева, К. В. Ефименко, Н. В. Марьина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2021. №8 (198). С. 48-53.
3. Магомедов Г. Х. Информационные технологии в индивидуализации физического воспитания студентов / Г. Х. Магомедов, М. А. Циздоева, Ш. М. Абдулкеримов // Проблемы современного педагогического образования, 2022. №75-4. С. 174-177.
4. Озерова О. А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов / О. А. Озерова // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. №1 (49). С. 80-87.
5. Толистинов Б. Г. Компьютерная программа мониторинга физического воспитания для студентов вузов / Б. Г. Толистинов, Е. И. Шеенко // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. №2. <https://mir-nauki.com/PDF/64PDMN220.pdf> (доступ свободный)

**УДК 796/799**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

***Кауфман А. М***  
*Студент*

***Борисова М. В.***

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский государственный университет»*

*Кемерово, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассматриваются специфики процесса физического воспитания обучающихся. Физическое развитие в учреждениях образования считается неотъемлемой образовательной дисциплиной, но создает жизненно необходимые знания, умения и навыки, развивает двигательные способности. В содержание дисциплины обязаны введены нормы, учитывающие возрастные особенности формирования детей и

подростков, позволяющие сформировать развитую личность человека, а также вовлечь его в систематические занятия спортом и физическими упражнениями в процессе всей жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, негативное влияние.

Спорт, как неотъемлемая часть человеческой жизни, никогда не перестанет быть частью формирования здорового образа жизни людей, как в частности, так и в общей картине социума. Систематические занятия физической культурой позволяют поддерживать организм в хорошем физическом состоянии, повышают устойчивость организма к стрессу и другим психологическим нагрузкам, и, укрепляя мышцы во время физической активности, увеличивает способность выдерживать большие физические нагрузки. Физическое воспитание очень важно, особенно для детей и подростков. Активность необходима с самого малого возраста, так как это положительно влияет на развитие молодого организма. Физическая нагрузка также оказывает сильное влияние на психологическое благополучие и общее состояние здоровья детей. Однако это не означает, что с возрастом нужно уделять меньше времени физическим нагрузкам.

Спортивные занятия позволяют замедлить процесс старения. Кроме того, активность может предотвратить различные возрастные заболевания, такие как высокое кровяное давление, артрит и воспаление органов малого таза. Воздушные и солнечные ванны могут свести к минимуму заболевания, связанные с кожей, а также с дыхательной системой и сердцем. Закаливания способствуют снижению риска простудных заболеваний. Самое главное – следовать рекомендациям специалистов. Это связано с тем, что интенсивность и систематичность любых физических упражнений должна строго соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям человеческого организма.

В цель исследования входило выявление насущной проблемы, связанной со здоровьем и воспитанием, категорически влияющей на формирование личности человека.

Необходимо понимать, что простая деятельность, такая как работа по дому, не может быть расценена как физическая активность в полной мере. Такие нагрузки не могут поддерживать достаточную мышечную силу, и мышечная ткань с течением времени начинает атрофироваться. Возможно появление недомоганий, ощущение слабости, замедление кровообращения, проявление анемии. Кроме того, существенное влияние могут оказывать вредные привычки, как у родителей, так и у подростков.

По мнению П.С. Земцова, сегодня над людьми доминируют технологии, а качество здоровья населения значительно снижается из-за преобладания малоподвижного образа жизни и отсутствия физической активности [2]. Поэтому значение физической культуры и спорта в жизни человека многократно возрастает.

Опрос, проведенный с помощью Яндекс-формы показал, что из 80 % опрошенных только 20% ведут активный образ жизни. Более того, из тех, кто занимается спортом, 15% делает это не более 1 раза в неделю. Практически все считают, что занятия спортом необходимы, но им не позволяет большая загруженность работой или учёбой. И только 5% не считают физическую активность важной частью своей жизни

80% опрошенных так же считают необходимым проявлять интерес и развивать желание заниматься спортом у своих детей, несмотря на то, что только у половины родители делали то же самое. Другая половина опрошенных сама пришла к выводу о пользе спорта в их жизни. Лишь 5% совсем не интересуются спортом.

В процессе исследования стало ясно, если вы хотите в будущем участвовать в физическом воспитании своего ребенка и вести здоровый образ жизни, необходимо сначала развить интерес к этому предмету. Даже не большой интерес будет способствовать более продуктивному образу жизни, более эффективному процессу обучения и более высокой работоспособности.

Основными целями физического воспитания является прежде всего физическое развитие человека и поддержание нормального здоровья.

Соответствующее возрасту развитие является главной целью, которое укрепляет организм и понижает восприимчивость к различным заболеваниям. Наряду с физическим развитием формируются и различные черты личности. Упрощается адаптация в коллективе, развивается чувство ответственности за принятие решений и действия по собственной инициативе, появляется толерантное отношение к коллегам и соперникам. Таким образом, осуществляется один из главных процессов жизни – социализация [1].

На основании проведенного анализа, можно сказать, что физические активность легко может стать частью повседневной жизни при наличии большого интереса и правильном воспитании. Кроме того, можно сказать, что малоподвижный образ жизни, пренебрежение даже элементарными физическим и упражнениями может негативно сказаться на теле человека, но иногда и на психике. Выработка правильных привычек в области физических упражнений может кардинально изменить вашу жизнь.

***Список литературы:***

1. Айвазова Е. С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки, 2018.
2. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов // Молодой ученый. 2018. №38 (224). С. 183-187.
3. Зимкина Н. В. Физиология человека: учебник для институтов физкультуры. изд. 5-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1975. С. 185-214.

**УДК 574.2:378.4**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Борисова М. В.***

*Старший преподаватель*

***Мусохранов А. Ю.***

*Старший преподаватель*

***Коваленко А. А.***

*Студент*

*«Кемеровский Государственный Университет*

*Кемерово, Россия*

***Аннотация.*** Стремительное ухудшение экологической обстановки в мире негативно сказывается на состоянии здоровья населения. Поэтому во многих странах проводится

политика формирования здорового образа жизни граждан. Повышенное внимание уделяется формированию правильного отношения окружающей среде и своему здоровью у молодежи, в частности студентов Вузов. В приведенной статье рассматривается зависимость состояния здоровья студентов с их образом жизни и экологической обстановкой в месте их проживания.

**Ключевые слова:** экологичная культура, культура здоровья, студенты, здоровый образ жизни, окружающая среда, самооценка здоровья.

**Актуальность.** Огромное влияние оказывает экологическая обстановка. Кемеровская область один из регионов, где проблема экологической обстановки стоит особенно остро. Государственная экологическая экспертиза России выявила, что область по степени градации окружающей среды и состоянию здоровья населения отнесена к зоне экологического бедствия [1]. Поэтому актуальность вопроса здорового образа жизни и здоровья студентов становится как, никогда яркой. Внутреннее напряжение, связанное с учебой и внеучебной деятельностью итак вызывают хронический стресс, а плохая экология сильно усугубляет хронические заболевания и способствует снижению качества жизни. Приведенное в статье исследование дает картину отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды у студентов Кемеровского Государственного Университета [2].

**Цель исследования:** выявление уровня экологической грамотности студентов и их уровня знаний о ЗОЖ, а так же анализ соблюдения принципов ЗОЖ молодежью.

**Задачи:**

1. Дать развернутое понимание основных понятий об экологии, здоровье и здоровом образе жизни.
2. Провести опрос студентов о здоровом образе жизни;
3. Проанализировать полученные при исследовании данные;
4. Сделать вывод об осведомлённости студентов ведения здорового образа жизни.

**Методы достижения:** метод опросов; теоретический анализ литературы.

Экологическая культура является квинтэссенцией когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Основой экологической культуры выступает поведение, формы и виды активности.

Экологическую культуру личности можно определить как систему знаний, ценностных ориентаций, социальных установок, потребностей, отношений и мотивов, регулирующих его взаимодействие с окружающей средой, которое может быть природосообразным или природоразрушительным. Экологическая культура личности формируется в системе социальных институтов и норм природопользования, сложившихся в обществе [3].

Из этого вытекает вопрос о дальнейшем развитии экологической образованности молодого поколения и бережного отношения к окружающему миру и своему здоровью. Согласно данным опроса студентов Кемеровского Государственного Университета, большинство из них понимают, что экологическая обстановка в стране ухудшается, что эта тенденция сохранится в будущем и что ухудшение экологической ситуации в столице Кузбасса отрицательно влияет на их здоровье. Респонденты демонстрируют высокий интерес к состоянию окружающей среды, 89,8% опрошенных обеспокоены ухудшением состояния экологической обстановки. Однако, редко учувствуют в коллективных формах ее защиты, таких как посещение общественных слушаний, участие в акциях экологов, голосование за партии с экологическими программами. Таких активистов среди опрошенных оказалось всего 10,2%.

В повседневной бытовой жизни экономят ресурсы (воду, электроэнергию и др.) 42,9%.

Что не может не радовать, заботятся о чистоте общественного пространства 87,8% опрошенных.

Как отмечают исследователи [2, 3] ухудшение состояния здоровья зависит не только от наследственных факторов и экологии, но и напрямую коррелируется с образом жизни.

За время обучения в вузе здоровье студентов объективно ухудшается, к моменту окончания вуза только 20% выпускников могут считаться практически

здоровыми. Выше 70% девушек и около 45% юношей не принимают участие в спортивной деятельности, физическая активность в основном определяется занятиями физкультурой в университете [3].

Опрос на тему досуга показал, что 40,8% предпочитают проводить свободное время перед ТВ или ПК, 20,4% выбирают активный отдых с семьей или друзьями. Пассивный отдых в компании выбрали 22,4%, а 16,3% опрошенных признались, что времени на отдых нет.

Только 14,7% респондентов ежедневно занимаются гимнастикой, 30,6% несколько раз в неделю и столько же выполняют разминку пару раз в месяц «под настроение». 24,5% вообще не занимаются никакими спортивными активностями.

На вопрос что для вас здоровый образ жизни, респонденты отметили что ЗОЖ - синергия здорового питания, занятий спортом, отсутствие вредных привычек и сбалансированный режим работы и отдыха, а так же полноценный сон. Обсуждая влияние здорового образа жизни на здоровье студентов, выяснилось, что 12,2% ведут здоровый образ жизни, 42,9% ответили «скорее да», 18,4% не следуют принципам ЗОЖ и 26,5% ответили «скорее нет».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав исследование, авторы пришли к выводу, что на здоровье подрастающего поколения наибольшее влияние оказывают три ведущих фактора: объективного (экология, наследственность и др.); личностного (латентного фактора отношения к жизни для хорошего здоровья); фактора образа жизни (социальные практики и нормы).

**Заключение.** В данной статье рассматриваются результаты исследование проведенного среди студентов Кемеровского Государственного Университета. Отмечается повышение уровня популярности идей здорового образа жизни, культуры здоровья, активного досуга и спорта, отказа от вредных привычек и ответственного отношения к окружающей среде, однако большая часть этих тенденций находится еще в начальной зоне роста.



### **Список литературы:**

1. Лошакова Т. В. Формирование экологической культуры и навыков здорового образа жизни у студентов на занятиях биологии и химии // Образование. Карьера. Общество. 2017. №3 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-ekologicheskoy-kultury-i-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-na-zanyatiyah-biologii-i-himii> (дата обращения: 23.03.2023).ps://cyberleninka.ru/ar

2. Популяризация спорта и здорового образа жизни у студентов М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов, Н.Ф. Рыкова, Л.Н. Корчуганова Современный ученый. 2022. № 3. С. 238-242.

3. Поздеева Е.Г. От экологической культуры - к культуре здоровья: взгляд на здоровье студентов / Е.Г. Поздеева, Л.И. Евсеева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-ekologicheskoy-kultury-k-kulture-zdorovya-vzglyad-na-zdorovie-studentov> (дата обращения: 23.03.2023).

**УДК 796.093**

## **ДЕЙСТВИЯ СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ У НАСЕЛЕНИЯ**

***Бритых С. А.***

*Студент*

***Лапыгина О. В.***

*Старший преподаватель*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий имени М. Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной работе затронута одна из самых важных проблем современного мира – проблема низкой двигательной активности людей. Данные статистики заболеваний, развивающихся на фоне малоподвижности людей, приводят к сложным заболеваниям, в следствии, к летальному исходу. В качестве решения данной проблемы, государство способствует снижению количества малоподвижного населения. Проекты, которые оно запускает, положительно влияют на динамику сокращения случаев заболевания, в следствии, смертности населения.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура и спорт, гиподинамия, меры повышения привлекательности физической деятельности и спорта, население, государство.

**Актуальность.** В настоящее время уровень жизни населения, а также здоровье граждан в целом начинает постепенно снижаться. Такое снижение обусловлено, во многом, сниженной двигательной активностью вследствие «сидячего» образа жизни, экологией, питанием и многими другими факторами.

Всем известно, что отсутствие физических нагрузок негативно влияет на здоровье человека. Однако очень маленький процент населения пытается предотвратить это и вести активный образ жизни: по долгу предпочитают проводить время за компьютером, смартфоном (дома и на работе), отдыхают лежа на диване, и игнорируют включение в свой образ жизни физическую активность. В результате, со временем, у них появляются проблемы со здоровьем, ухудшается, в том числе и эмоциональное состояние. В данной работе рассмотрим последствия низкой физической активности и пути их решения со стороны государства.

Что подразумевает под собой словосочетание «малоподвижный образ жизни»? Малоподвижность – это пассивный образ жизни, при котором физическая активность есть либо в минимальном количестве, либо отсутствует совсем. К сожалению, в группу людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, попадают не только те, у кого, например, сидячая работа, но и пенсионеры, дети и домохозяйки. Физически активным человеком является тот, который старается больше времени гулять на свежем воздухе, играть в активные игры, заниматься спортом.

Повседневная домашняя работа не относится к активному образу жизни, потому что она не придает организму нужную физическую нагрузку на мышечный скелет человека. Из-за того, что мышцы перестают длительный период времени активно сокращать, они атрофируются. Это приводит к заболеваниям, которые в следствии становятся хроническими.

Проанализировав статистические данные, можно сделать вывод о том, что наиболее распространенной группой заболеваний в России являются сердечно-сосудистые заболевания. Данный тип заболеваний очень опасен не только для здоровья, но и для жизни каждого отдельного человека.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности населения регионах. Это можно увидеть на диаграмме, представленной ниже.

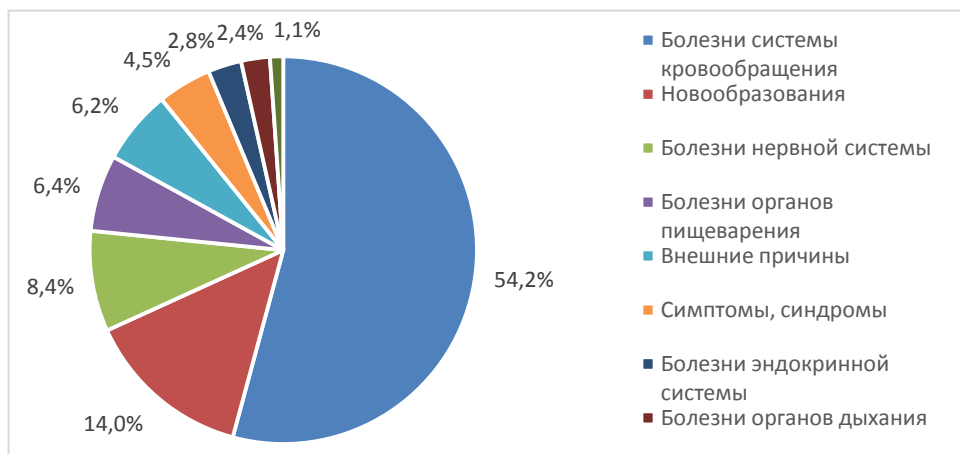


Рисунок 1 – Основные причины смертности в регионах

Как видно на диаграмме, более половины случаев смертности являются заболеваниями сердца [2].

Особенностью лечения данных заболеваний является их профилактика. Часто, чтобы предотвратить заболевания сердца в будущем, специалисты в области здравоохранения рекомендуют занятия спортом и физической культурой. Доступность и распространенность спортивной инфраструктуры позволяет привлечь внимание граждан к спорту замотивировать их на улучшение своего физического здоровья, а следовательно, предотвратить большой процент сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, что спортивная инфраструктура является одним из важных факторов увеличения уровня жизни и здоровья населения. Именно для этого государство ведет внутреннюю политику в сфере физической культуры и спорта.

За последние годы государство начало строительство многих спортивных объектов, что говорит о серьезных намерениях к привлечению внимания к занятиям спортом среди населения. Данную динамику можно пронаблюдать на графике ниже.

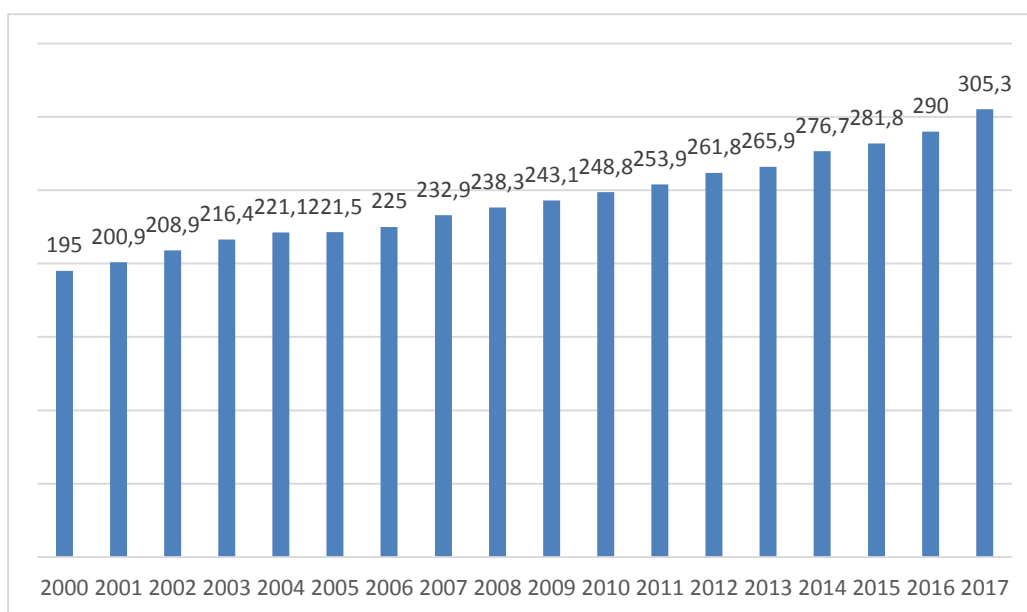


Рисунок 2 – Количество спортивных сооружений на территории Российской Федерации в период с 2000 по 2017 года (в тыс. ед.)

По динамике видно, что количество спортивных сооружений достаточно быстро растет. Уже в 2017 году обеспеченность населения нормативной потребности в спортивной инфраструктуре составляет 50%, в то время, как в начале 2000-х этот показатель не превышал 17% [1].

Также следует отметить, что появляющиеся спортивные сооружения имеют разнообразное назначение. Динамику по появлению спортивных сооружений для разных категорий населения и назначения представлены на таблице ниже.

Таблица 1 – Статистика появления спортивных объектов за период с 2008 по 2021 года

| Физкультурно-спортивные организации               | 2008 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020/2021 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------|
| Спортивные клубы, тыс.                            | 15,5 | 24,2 | 25,3 | 26,4 | 27,5 | 29,3 | 30,1 | 32,3 | 33        |
| Студенческие лиги, ед.                            | -    | -    | -    | -    | 14   | -    | -    | -    | 16        |
| Школьные студенческие спортивные клубы, тыс.      | 7,2  | 9,3  | 9,5  | 10,4 | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,4 | 12        |
| Спортивные школы, тыс.                            | 427  | 803  | 964  | 1062 | 1142 | 1248 | 1342 | 1479 | 1599      |
| Школы олимпийского резерва, тыс.                  | 389  | 782  | 856  | 893  | 943  | 974  | 1004 | 1040 | 1075      |
| Сооружения по адаптивной физической культуре, ед. | 4    | 29   | 31   | 35   | 38   | 41   | 46   | 49   | 52        |

Как видно по таблице, наиболее активно сооружаются такие спортивные объекты, как: спортивные школы, спортивные клубы и школы олимпийского резерва.

Количество официальных спортивных мероприятий увеличилось с 9 000 до 15,5 тыс. Созданы и действуют 950 объектов: крупные международные спортивные мероприятия, включая спортивные сооружения, жилую, дорожную и медицинскую инфраструктуру, учебные заведения. Кроме того, участвуя в работе систематически оснащенных общественных организаций (общественных организаций), были созданы условия для развития и самореализации граждан в области физического воспитания и спорта, в том числе детей и молодежи. Осуществлена финансовая, юридическая и информационная поддержка. В чемпионате мира приняли участие 35 тысяч волонтеров из 112 стран, в проведении XXIX Универсиады – 2 тысячи волонтеров. При оценке нормативов «Готов к труду и обороне» привлечены свыше 22 тысяч волонтеров. Общая удовлетворенность условиями для занятий физической культурой и спортом в 2020 году составила 54,2%. Для сравнения, в 2012 году этот показатель составлял менее 40% [3].

Благодаря проведению активной политики со стороны государства и частных лиц в области спорта и физической культуры за последние годы выросло число людей, которые начали регулярно заниматься спортом.

Важным фактором повышения интереса населения к спорту является увеличения интереса к спорту среди детей. Данный вопрос легко решается за счет строительства уличной спортивной инфраструктуры: установка спортивных снарядов во дворах и парках. Так, сейчас, когда только проектируется инфраструктура новостройки, часто уже на начальном этапе планируется сооружения спортивного оборудования на придомовой территории [4].

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие спортивной инфраструктуры в России по-немногу набирает обороты в последние годы, а интерес населения к спорту благодаря этому начинает

увеличиваться. Данный фактор позволит улучшить здоровье и уровень жизни граждан.

**Список литературы:**

1. Сергеев Е. А. Спортивная инфраструктура как многофункциональный объект притяжения людей // 2021. URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/108667/1/978-5-91256-542-7\\_1\\_020.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/108667/1/978-5-91256-542-7_1_020.pdf)
2. Боровкова Н. Ю. Современное состояние проблемы сердечно-сосудистых заболеваний: возможные пути снижения смертности / Н. Ю. Боровкова, А. С. Токарева, Н. Н. Савицкая, К. И. Крисанова, В. К. Курашин, Г. А. Одинцов // Российский кардиологический журнал: электрон. науч. журнал. 2022. URL: <https://russjcardiol.elpub.ru/jour/article/view/5024>
3. Фомиченко С.В. Спортивная инфраструктура как условие развития физической культуры и спорта / С.В. Фомиченко, С.С. Воеводина // URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_36481449\\_23538949.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_36481449_23538949.pdf)
4. Соломахина Т. Р. Оценка влияния обеспеченности спортивной инфраструктурой на возможности населения заниматься спортом / Т. Р. Соломахина, Е. А. Бобровский // международный журнал прикладных и фундаментальных исследований: науч. электрон. журнал. 2017. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11413>

**УДК 37.042.1**

## **ПЛАВАНИЕ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СПЕЦМЕДГРУППЕ**

*Букреева К. С.*

*Студент*

*Трухачева Л. А.*

*Старший преподаватель*

*«Липецкий государственный технический университет»*

*Липецк, Россия*

**Аннотация.** Поскольку спецмедгруппа включает в себя студентов с различными заболеваниями, накладывающими ограничения на физическую активность, студенты не могут получать полноценную нагрузку на занятиях. Решением этой проблемы может стать замена обычных занятий в спортивном зале плаванием.

**Ключевые слова:** спорт, плавание, занятия в спецмедгруппе.

**Актуальность.** В настоящее время, к сожалению, все чаще встречаются студенты с различными заболеваниями, которые могут ограничивать физическую деятельность учащихся. Так как студенты имеют очень большую ежедневную нагрузку, нельзя совсем исключать физическую активность. Это может привести к ухудшению их состояния, а также может способствовать

развитию новых заболеваний. Однако не существует разделения студентов по заболеваниям и в одной группе могут быть с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, выделительной системы, желудочно-кишечного тракта, также заболевания, связанные со зрением, лишним весом и т.д. Практически невозможно создать индивидуальные оптимальные условия для каждого студента, поэтому универсальным видом физической деятельности таких групп может быть плавание. Оно фактически не имеет противопоказаний и служит универсальным видом спорта, при котором задействованы все системы органов человека: дыхательная, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая, нервная, иммунная. Лечебное плавание не только поддерживает здоровье студентов с заболеваниями, но и способствует улучшению многих показателей в организме.

**Цель исследования:** поиск альтернативных форм занятий физической культуры для студентов спецмедгруппы.

Таким образом, целями плавания, которым можно будет заменить занятия в спортивном зале будут являться:

- улучшение биотонуса мышц спины и остальных частей тела;
- лечение некоторых видов искривления позвоночника за счет восстановления кровоснабжения, снижения нагрузки на позвоночные диски
- улучшение нервного и психического состояния студентов

*Организация занятий лечебным плаванием.* В настоящее время существуют множество программ лечебного плавания, все они предусматривают индивидуальные особенности студента. В таблице 1 приведен примерный план упражнений, который должен быть включен в занятие со спецмедгруппой [2].

Таблица 1 - Примерный план упражнений

| Основные группы упражнений | Содержание упражнений  |
|----------------------------|--|
| Упражнения у бортика       | Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидность ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | плавания   |
| Плавание различными способами | Спортивные способ плавания (кроль на спине и груди, брасс); прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку); индивидуально рекомендуемые (лечебные способы плавания)                            |
| Подвижные игры                | Игры, облегчающие освоение с водой; игры с элементами обучения техники плавания; игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов, прыжки с бортика); игры с элементами водного поло |
| Свободное плавание            | Физическая активность в воде по желанию учащихся   |

В некоторых случаях, прежде чем приступить к занятиям в воде, необходимо провести комплекс упражнений на суше. Так, например, работа со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы включает в подготовительный этап ходьбу в среднем темпе и брюшное дыхание. Также можно дополнительно провести упражнения для осанки, на координацию движений и небольшую разминку суставов. Занятия в бассейне в первую очередь приводят к расслаблению мышц, разгружают позвоночник, что крайне полезно студентам с заболеваниями опорно-двигательной системы. При остеохондрозе занятия в бассейне способствуют уменьшению болей, положительно влияют на кровоток, способствуют поддержанию гомеостаза [1].

При заболеваниях дыхательной системы необходимо задействовать группы мышц легких с помощью практик направленных на укрепление мышц, повышение эластичности легочной ткани. Одной из самых эффективных практик дыхание на глубине. На рисунке 1 представлены примеры практик дыхания при заболеваниях дыхательной системы [4].



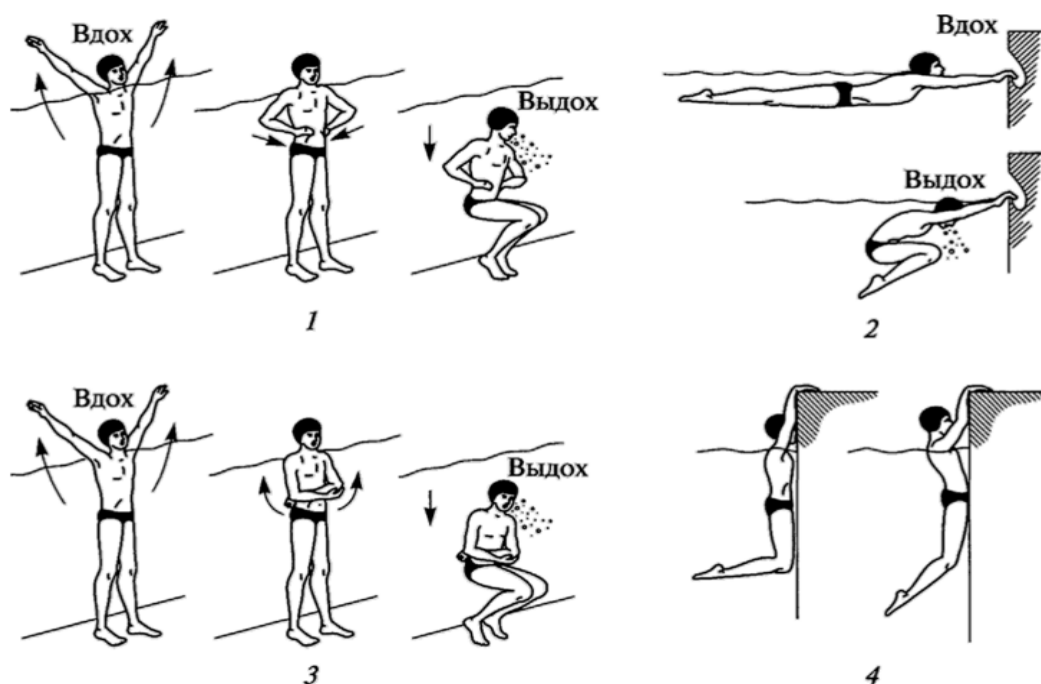


Рисунок 1- практики дыхания при заболеваниях дыхательной системы

Плавание оказывает положительное действие на нервную систему и психику. Поскольку у студентов, как правило, повышена нервная и психическая возбудимость, занятия в воде помогут снизить напряжение. Улучшенное кровообращение и глубокое дыхание предшествует снабжению мозга кислородом и кровью, что, в свою очередь, предотвращает головные боли [5].

Лечебное плавание – отличный способ укрепления иммунитета. Оно способствует улучшению защитных свойств организма, повышает сопротивление к бактериальным и инфекционным заболеваниям [3].

Систематические занятия лечебным плаванием способствуют совершенствованию всего организма в целом: нормализация веса, увеличение мышечной массы, укрепление связок, повышение жизненной емкости легких, а главное, улучшение работы сердца и мозга, укрепление иммунитета, и т.д.

**Заключение.** Возможность заменить занятия в спортивном зале плаванием для студентов спецмедгруппы позволит получать студентам полноценную нагрузку на весь организм не только без вреда здоровью, но и наоборот, для улучшения состояния. Также занятия плаванием позволят

студентам с ограниченными физическими возможностями чувствовать себя полноценными, поскольку все студенты смогут выполнять одинаковые упражнения, что является невозможным при занятиях в спортивном зале.

**Список литературы:**

1. Булгакова Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. Москва, 2023. 399 с.
2. Величко Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии / В. А. Лоскутов, И. Лоскутова. Москва, 2014. 119 с.
3. Викулов А. Д. Плавание: Учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. 368 с.
4. Радаева С.В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы ВУЗа: методические рекомендации / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загравская. Томск, 2009. 61 с.
5. Черепкова, Н.В. Влияние спорта на психику человека / Н. В. Черепкова, И. А. Хлюстова // Сборник статей. 2008. 3 с.

**УДК 37.372.8**

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ В 5 КЛАССЕ**

**Булдакова Н. Б.**

*Кандидат географических наук, доцент  
«Шадринский государственный педагогический университет»,  
Шадринск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам воспитания у подрастающего поколения представлений и культуры здорового образа жизни в процессе изучения школьного курса биологии в 5 классе. Автор обращает внимание на методические приёмы формирования у школьников представлений о здоровом образе жизни и культуры здорового образа жизни на уроке биологии, приводит примеры заданий и форм работы на уроке, способствующих формированию и развитию данных знаний у учащихся 5 класса.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, биология, урок, учебно-воспитательный процесс, методика.

**Актуальность.** Значимой проблемой современности является ухудшающееся здоровье школьников. Многие учащиеся уже в начальной школе имеют сниженное зрение, сколиоз, плоскостопие, проблемы с зубами и ряд других заболеваний. По мере взросления у школьников отмечается снижение двигательной активности, преобладание в рационе питания малополезных продуктов и возникновение вредных привычек. В целях

повышения уровня здоровья детей и подростков и формирования у них культуры здорового образа жизни, следует затрагивать данную область знаний на уроках биологии. Всё вышеизложенное определяет актуальность нашей работы.

**Цель исследования:** анализ проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни и элементов культуры здорового образа жизни у учащихся 5 класса на уроках биологии.

Методами исследования, используемыми в нашей работе, является анализ и синтез педагогического опыта по внедрению знаний о здоровом образе жизни в курс школьной биологии.

Большинство педагогов отмечают в своих работах необходимость обращения внимания учащихся на уроках биологии на значение здорового образа жизни для полноценной и эффективной жизни. Особое внимание этим знаниям следует уделять в процессе изучения раздела биологии «Человек и его здоровье» [1]. Однако важным моментом является формирование элементарных представлений о здоровье, о факторах, оказывающих на него влияние уже у учащихся пятого класса, так как в этом возрасте у многих детей начинают формироваться вредные привычки, неправильное пищевое поведение и утрата интереса к занятиям физической культурой. Поэтому следует ненавязчиво обращать внимание школьников на факторы ухудшающие здоровье и, наоборот, улучшающие [2].

Изучение биологии в пятом классе начинается с темы «Биология – наука о живой природе». В рамках этой темы следует заострить внимание учащихся на том, что человек является частью биосферы, в которой взаимосвязаны все объекты и процессы [3]. Рассказывая школьникам о том, что биология занимается решением такой важной проблемы как выведение высокопродуктивных сортов растений и пород животных, следует затронуть проблему рационального питания. Рассказать детям о том, как важны для здоровья натуральные продукты питания растительного и животного происхождения. Рассматривая схемы пищевых цепей, указать на то, что с

пищевыми объектами человек получает ряд важных веществ, без которых в организме могут развиваться заболевания.

После получения общих представлений о биологической науке, школьники приступают к изучению темы «Методы изучения биологии». В рамках этой темы рассматривается сущность основных методов биологических исследований. В целях практического овладения методами исследования учащимся необходимо выполнить ряд практических работ с их использованием. Целесообразно предложить школьникам в качестве домашнего задания провести следующий эксперимент: в течение недели по утрам выполнять зарядку, делать физические упражнения в промежутках между выполнением домашнего задания, уменьшить употребление в пищу сладостей и при этом есть больше овощей и фруктов, ложиться спать ежедневно не позднее десяти часов вечера. В дневнике наблюдений записывать своё самочувствие. После завершения недели наблюдений, отметить, стал школьник чувствовать себя бодрее, либо его самочувствие не изменилось. После завершения наблюдений следует сформулировать вывод о необходимости соблюдения режима дня.

Большие возможности по формированию представлений о здоровом образе жизни предоставляет изучение тем «Строение клетки», «Химический состав клетки». В рамках этих тем необходимо сформировать у школьников понимание того, что их организм состоит из множества клеток, нарушение жизнедеятельности которых может привести к развитию ряда заболеваний. С помощью опыта с растительными клетками можно показать учащимся как влияние ряда веществ может нарушать их жизнедеятельность. Для этого потребуется приготовить несколько препаратов кожицы лука либо листа традесканции. На приготовленные препараты будем помещать следующие вещества: концентрированный раствор соли, концентрированный раствор сахара, спирт, антибиотик. После помещения на препарат указанного вещества проводятся наблюдения под микроскопом за происходящими с клеткой изменениями. Под действием сахара и соли в клетке происходит процесс

плазмолиза, то есть содержимое клетки начинает отслаиваться от её оболочки. Также следует показать, что данный процесс является обратимым, если обеспечить доступ к клетке чистой воды. Под действие спирта и антибиотика происходит полная гибель клетки, она уже не восстанавливается. Учитель обязательно объясняет, что растительная и животная клетка имеют много общего в строении и особенностях физиологии. Животная клетка также подвергается разрушительным процессам под действием ряда веществ, в том числе спирта и никотина. Регулярное употребление алкогольных напитков приводит к гибели клеток, в первую очередь нервных, что ведёт к снижению умственных способностей и памяти. Также необдуманное и чрезмерное употребление лекарственных препаратов может наносить вред организму на клеточном уровне. Лабораторные опыты такого характера, сопровождающиеся обсуждением и объяснением, обычно производят впечатление на школьников и надолго остаются в их памяти, что способствует формированию у них правильного, здорового поведения.

**Заключение.** Таким образом, начальный этап изучения биологии является важным в формировании у школьников основных представлений о здоровом образе жизни. Необходимо приводить школьникам примеры в процессе изучения биологии, указывающие на необходимость здорового образа жизни, подкрепляя их опытами и экспериментами. Такая работа поможет сформировать фундаментальные понятия о здоровье, которые будут закрепляться, и развиваться в дальнейшем учебно-воспитательном процессе по биологии.

***Список литературы:***

1. Абдукеримова А. Д. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии [Электронный ресурс]: Мультурок, 2020. Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-bi.html>, свободный.
2. Ефремова М. Д. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») / М. Д. Ефремова, Р. П. Софронов // Учёные записки Орловского государственного университета, №4 (93). 2021. С. 174-176.
3. Ичаловская Н. А. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии как компонент здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Н.А. Ичаловская // Педагогика высшей школы, №4 (10). 2017. С.79-80.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Васильева А.А.*

*Магистрант*

*Валкина О. Н.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*Панова Е. Е.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается методика развития скоростно-силовых качеств бегунов на коньках. Проанализирована научно-методическая литература, подобраны тестовые упражнения для определения уровня скоростно-силовых качеств.

**Ключевые слова:** конькобежный спорт, развитие скоростно-силовых качеств, тренировочный процесс, скоростно-силовые качества.

**Актуальность.** Современная система подготовки спортсмена – это сложное явление, которое включает в себя много факторов: цели, задачи, средства, методы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом высоких показателей. В конькобежном спорте большое внимание уделяется скоростно-силовой подготовки спортсменов, что является приоритетным для достижения высокого спортивного результата подготовки бегунов на коньках, то эффективнее отдать предпочтение развитию этого физического качества. Повышение уровня развития скоростно-силовых качеств влияет на время преодоления дистанции спортсменом и улучшает спортивный результат [2].

**Цель исследования:** развитие скоростно-силовых качеств конькобежцев.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документации, тестирование, статическая обработка результатов исследования.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие конькобежцы разных этапов спортивной подготовки МБУ СШОР «Волга» г. Ульяновска: этап начальной подготовки

(группы: НП-1, НП-2, НП-3), этап спортивной специализации (группы: УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5). Состав каждой исследуемой группы 10 человек.

Занимающиеся каждой группы проходили тестирование для определения уровня развития скоростно-силовых способностей, который включал в себя тестовые упражнения: прыжок в длину с места, бег 100 м, тройной прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине в течение 30 секунд, прыжок вверх из положения полуприседа с места со взмахом руками [1].

**Результаты исследования и их обсуждения.** В результате тестирования каждой группы нами были получены средние значения результатов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестовых упражнений в разных тренировочных группах конькобежцев

| Группа | Тестовые упражнения         |                 |                                     |   |  |
|--------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------------|---|--|
|        | Прыжок в длину с места (см) | Бег 100 м (сек) | Тройной прыжок в длину с места (см) | Подтягивание на перекладине в течение 30 сек (кол-во) | Прыжок вверх из положения полуприседа с места со взмахом руками (см) |
| НП-1   | 140±0,02                    | 16,2±0,03       | 480±0,05                            | 2   | 20±0,03  |
| НП-2   | 151±0,02                    | 16,0±0,03       | 495±0,05                            | 3   | 27±0,03  |
| НП-3   | 168±0,02                    | 15,8±0,03       | 520±0,05                            | 4   | 33±0,03  |
| УТГ-1  | 177±0,02                    | 14,9±0,03       | 543±0,05                            | 5   | 39±0,03  |
| УТГ-2  | 186±0,02                    | 14,0±0,03       | 567±0,05                            | 7   | 42±0,03  |
| УТГ-3  | 193±0,02                    | 13,6±0,03       | 591±0,05                            | 9   | 47±0,03  |
| УТГ-4  | 200±0,02                    | 13,3±0,03       | 622±0,05                            | 11  | 53±0,03  |
| УТГ-5  | 205±0,02                    | 12,9±0,03       | 645±0,05                            | 13  | 59±0,03  |

Проведем анализ полученных данных. Сравнивая полученные данные между группами по тестовому упражнению прыжок в длину с места, мы видим значительное увеличение средних результатов в каждой тренировочной группе. Средний показатель начальной группы первого года обучения составил 140 см, что на 11 см меньше по сравнению с начальной группой второго года обучения. Тестовый показатель НП-2 < НП-3 на 17 см. Средний показатель НП-3 меньше на 9 см, среднего показателя учебно-тренировочной группы первого года обучения. Тестовый показатель УТГ-1 < УТГ-2 на 9 см. Средний показатель УТГ-2 меньше на 7 см, среднего показателя учебно-тренировочной группы

третьего года обучения. Тестовый показатель УТГ-3 < УТГ-4 на 7 см. Средний показатель УТГ-4 меньше на 5 см, среднего показателя учебно-тренировочной группы 5 года обучения. Средний показатель начальной группы первого года обучения составил 140 см, что на 65 см меньше по сравнению с учебно-тренировочной группой пятого года обучения, т.е. за 8 лет тренировочного процесса происходит увеличение показателей скоростно-силовых способностей конькобежцев.

Сравнивая полученные данные по тестовому упражнению бег 100 м, мы видим уменьшение времени преодоления дистанции в каждой группе, что говорит о положительном тренировочном эффекте.

Сравнивая данные по тестовым упражнениям: тройной прыжок с места, подтягивание на перекладине в течение 30 сек, прыжок вверх из положения полуприседа с места со взмахом руками, мы видим существенное увеличение результатов на каждом этапе обучения, что так же говорит о положительном тренировочном эффекте ( $p > 0,05$ ).

Проанализировав полученные данных, мы определили динамику повышения тестовых показателей, которая представлена на рисунке 1. Результаты тестирования группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1), мы взяли как исходный показатель (0%).

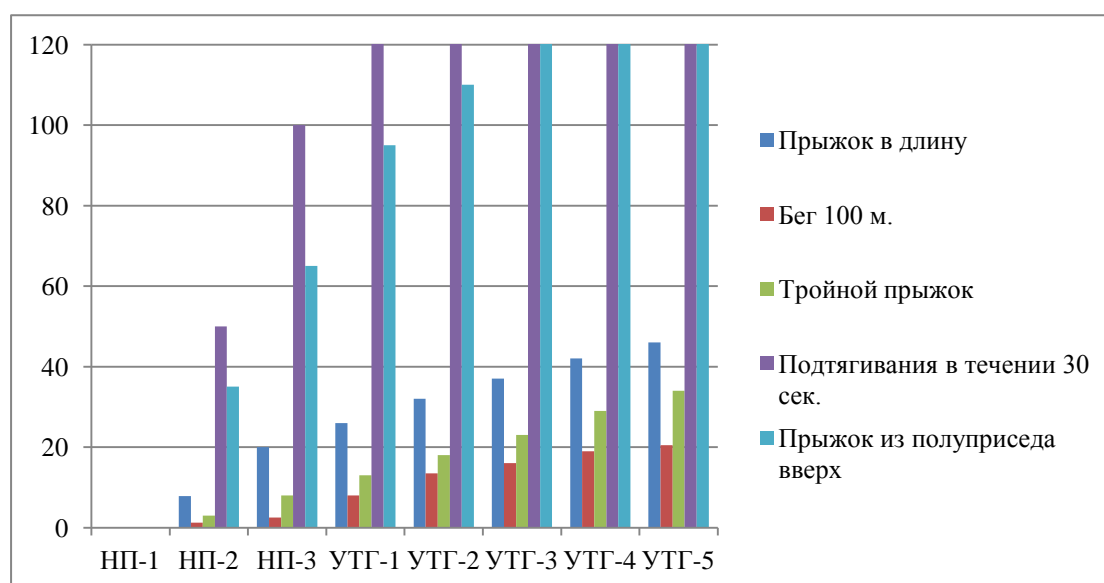


Рисунок 1 - Динамика тестовых показателей, характеризующая скоростно-силовую способность конькобежцев в разных тренировочных группах



Таким образом, мы видим эффективное повышение тестовых показателей с каждым годом тренировочного обучения.

**Заключение.** В ходе педагогического эксперимента исследована динамика развития скоростно-силовых качеств конькобежцев, предложили перечень тестовых упражнений для определения уровня скоростно-силовых качеств, проанализировали полученные показатели. С каждым годом тренировочного процесса прослеживается рост показателей, характеризующих скоростно-силовые качества конькобежцев.

**Список литературы:**

1. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. М. Теория и практика физической культуры, 2003. 239 с.
2. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко // Учебное пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». 2019. 262 с.
3. Особенности развития скоростно-силовых способностей у конькобежцев 11-14 лет / А. А. Белоусова, А. С. Никитин, С. С. Рябышева [и др.]. // Молодой ученый. 2012. №4 (39). С. 538-540. URL: <https://moluch.ru/archive/39/4519/> (дата обращения: 12.10.2021).
4. Яковлева Н. В. Анализ летней подготовки шорт-трековиков на начальном этапе обучения / Н. В. Яковлева, О. С. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. №13. С. 195-198. ISSN 1994-0866 // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293448> (дата обращения: 13.10.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

**УДК 37.013.77**

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Васина Ю. М.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого»  
Тула, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментального исследования, цель которого – разработка направлений деятельности образовательных учреждений в рамках формирования представлений о здоровом образе жизни. В качестве эмпирических методов исследования выступали: констатирующий эксперимент, анкетирование родителей, наблюдение за детьми в различных видах деятельности, методы обработки данных: качественный анализ результатов исследования. Материалы, основные положения исследования могут быть использованы в практике работы образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** здоровье, дети младшего школьного возраста, подростки, эмоциональное благополучие.

**Актуальность.** Организация образовательного процесса, при которой не только сохранится высокий уровень умственной работоспособности воспитанников, но и будет укрепляться, их здоровье является приоритетным направлением модернизации современного образования. В условиях образовательных учреждений использование оздоровительных и профилактических технологий здоровье сберегающих и инновационного характера с учетом индивидуальных особенностей ребенка способствует не только физическому, но и становлению эмоционального благополучия детей.

В психолого-педагогических исследованиях Т.Ф. Ореховой, О.В. Хухлаевой, Г.С. Никифорова, И.В.Дубровиной понятие «здоровье» рассматривается как многомерное явление, включающее как физическое, так и психическое и социальное измерение жизни человека [3].

В уставе Всемирной организации здравоохранения исходное понятие «здоровье» рассматривается как «состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Рассматривая «здоровье» как область человеческой культуры, которая включает три составляющие: тело, душу и разум, Т.Ф.Орехова в своих работах определяет здоровье как «... совокупность культуры физической (способности управлять своими движениями, своим телом); культуры физиологической (способности управлять физиологическими процессами в организме и наращивать их резервную мощь); культуры психической (способности управлять своими ощущениями, чувствами, эмоциями); культуры интеллектуальной (способности управлять своими мыслями); культуры духовной (способности управлять своей ценностно-смысловой сферой и реализовывать жизненные устремления, связанные с духовным самосовершенствованием)» [4].

В работе Г.М. Коджаспировой понятие «здоровье» рассматривается как «...естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо

болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека остаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [2].

Поэтому целью нашего исследования стало обоснование направлений деятельности образовательных учреждений в рамках формирования представлений о здоровом образе жизни. В исследовании приняли участие дети и их родители ЦО №9 имени генерала А.Н. Ермакова в количестве 18 человек.

Диагностическая программа исследования включала следующие методы: «Анкетирование родителей по выявлению отношения к здоровому образу жизни» (Е.Н.Молчановой); наблюдение за детьми по методике Е.А. Терпуговой; методики «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей» И.М. Новиковой и «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций» С.С.Бубновой.

Результаты проведенного анкетирования показали, что около 40% родителей считают себя практически здоровыми людьми. Половина родителей отмечали и своего ребёнка психологически здоровым. Около 37% родителей соблюдают режим дня и отдыха. Более 65% родителей считают, что их члены семьи часто болеют. Более 70% родителей разрешают своим детям перекусывать на ходу. Около 45% родителей наиболее уместным из закаливающих мероприятий считают прибывание на свежем воздухе, 29%-хождение босиком, около 26% считают уместным применение всех закаливающих мероприятий для укрепления здоровья детей. Более 20% опрошенных регулярно занимаются спортом и активным отдыхом, остальные – по праздникам и выходным дням; такой же показатель родителей считают, что уже с самого рождения следует формировать у ребенка понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и желание его вести, 45% - с трех лет, 35% - с шести лет. Около 60% родителей ответили, что любят отдыхать на природе, приблизительно 30% ездят на море и 10% занимаются пешими прогулками. Многие родители хотели бы узнать о профилактике плоскостопия и других заболеваниях через любой источник.

Результаты проведенных методик с детьми показали, что только около 30% учащихся занимаются в спортивных секциях (футбол, плавание, танцы); более 60% детей никаких секций не посещают. Самая главная причина потери здоровья ребёнка – неправильный образ жизни. Наиболее важную роль в неправильном образе жизни ребенка играют: вредная еда и неправильное питание; низкая продолжительность прогулок; дефицит физической деятельности; рост интеллектуальной нагрузки и компьютерные игры.

Результаты исследования ценностные ориентации у родителей по методике С.С.Бубновой показало, что для большинства родителей преобладающими жизненными ценностями являются любовь, материальное благосостояние и здоровье. Такие родители имеют недостаточное представление о ЗОЖ, их знания в основном сводятся к физической составляющей (не болеть, не иметь вредных привычек, заниматься спортом и т.п.). Отсюда следует, что при работе по формированию установки на ЗОЖ в воспитательной работе следует начать с информирования родителей.

Таким образом, основные направления деятельности образовательных учреждений. Внутри которых у детей и подростков происходит формирование представлений о здоровом образе жизни, следующие: а) *образовательное направление*, в основу которого входит обучение детей знаниям и навыкам по формированию здорового образа жизни. Такие формы работы, как ритмопластика, релаксация, спортивные и подвижные игры, различные виды гимнастики и другие способствуют не только развитию способности контролировать свои движения, но и управлять ощущениями, чувствами, эмоциями; б) *развивающее направление* – развитие у детей умения составлять причинно-следственные связи между тем, что ребенок делает и тем, как это отразится на его здоровье; в) *поведенческое направление*, в основу которого входит мотивация детей к здоровому образу жизни и практическая его реализация. Интерес и потребность к выполнению заданий, развитие у детей способности саморегуляции поведения в обществе свидетельствует о положительном отношении ребенка к занятиям. Например, чтобы снять

утопление проводят мероприятия на расслабление: моменты радости, момент сказкотерапии моменты музыки, моменты шалости, моменты смехотерапии.

Безусловным остается тот факт, что формирование представлений о здоровом образе жизни зависит от совокупности множества факторов, один из главных является отношение педагогов и родителей к этому вопросу [1]. Полноценное общение родителей с детьми, основанное на адекватной оценке состояния здоровья последних, отражается на особенностях их поведения и самочувствии, представлений о собственном теле, внешнем облике. Причем работа с родителями предусматривает не только просвещение их по вопросам здоровья ребёнка и факторов их обуславливающих, но и, в случае необходимости, изменение родительских установок и позиций по отношению к здоровью ребенка, формирование у родителей адекватных способов эмоционального реагирования на особенности здоровья и развитие продуктивных защитных механизмов. Поэтому, необходимо проводить работу не только с детьми, грамотно направляя их, воспитывая уверенность в необходимости следовать правилам здоровой жизни, учитывая их психологические особенности, но также проводить работу с педагогами и родителями для обеспечения продуктивного и комфортного внедрения в образ жизни ребенка здоровьесберегающих условий.

***Список литературы:***

1. Васина Ю. М. Содержание и методика формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / Ю. М. Васина, В. В. Ермакова // Глобально научный потенциал: научный журнал, 2020. №10 (115). С.50-52.
2. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. М.: МарТ, 2005. 448 с.
3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И. М. Новикова. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. 96 с.
4. Орехова Т. Ф. О значении сознания для здоровья человека: педагогический аспект / Т.Ф. Орехова, Л. Я. Доцоев, Т. В. Кружилина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2015. №2. С. 122-133.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УИ ГА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ЭТАПА  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДОВ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Виноградов С. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент  
«Ульяновский институт гражданской авиации имени Б.П. Бугаева»  
Ульяновск, Россия*

**Илькин А. Н.**

*Кандидат педагогических наук, доцент  
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Савельев С. Н.**

*Ассистент  
«Ульяновский институт гражданской авиации имени Б.П. Бугаева»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Проведено исследование динамики функциональной подготовленности курсантов УИ ГА, занимающихся лыжным спортом в течении подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, подготовительный осенне-зимнего период, соревновательный период, Гарвардский степ – тест, жизненная емкость легких.

**Актуальность.** При оценке функционального состояния лыжников-гонщиков важное значение придается анализу общей физической работоспособности и функций внешнего дыхания организма. Анализ данных показателей в различные периоды подготовки необходим не только для оценки функционального состояния спортсмена и диагностики его тренированности, но и для оценки эффективности тренировочного процесса и своевременной коррекции его, путем варьирования соотношений общей и специальной физической подготовки.

**Цель исследования:** оценка эффективности применяемой методики тренировочного процесса по динамике показателей, функциональной подготовленности курсантов, занимающихся лыжным спортом.

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимали участие юноши, имеющие спортивные разряды по лыжному спорту, в возрасте 18-20 лет, тренировавшихся 3 раза в неделю.

Тренировочный процесс подготовительного осенне-зимнего периода (сентябрь-декабрь) состоял из 2-х недельных базовых мезоциклов, со ступенчатым повышением объема тренировочной нагрузки при переходе от предыдущего мезоцикла к следующему, направленной на повышение аэробных возможностей организма, силовой и специальной скоростной выносливости

Тренировочный процесс соревновательного периода (декабрь-март), включал недельные микроциклы, в течение которых нагрузки постоянного объема в поддерживающем режиме чередовались с выполнением нагрузок различного объема, продолжительности и интенсивности на различных формах рельефа лыжной трассы.

Функциональная подготовленность оценивалась по показателям индекса Гарвардского степ – теста (ИГСТ) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). При тестирование физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту исследуемые выполняли подъем на ступеньку высотой 50 сантиметров и спуск с нее с частотой 30 раз в 1 минуту в течение 5 минут с последующим измерением ЧСС после окончания выполнения нагрузки на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления за 30 секунд в положении сидя.

Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывался по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t_c \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

где  $t_c$  - время выполнения теста, с;

$f_1$  - ЧСС, определенная после выполнения теста на 2-й минуте восстановления за 30 секунд, уд/мин.;

$f_2$  - ЧСС, определенная на 3-й минуте восстановления, уд/ мин.;

$f_3$  - ЧСС, определенная на 4-й минуте восстановления, уд/мин.

ЖЕЛ измерялось методом спирографии с использованием спирометра.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты представлены в таблице 1. Величина ИГСТ на конечном этапе подготовительного осенне-зимнего периода достоверно увеличилась на 19,3%, в соревновательном периоде – на 50% по сравнению с начальным этапом подготовительного осенне-зимнего периода. Величины ЖЕЛ изменилась менее значительно по сравнению с изменениями ИГСТ. Величина ЖЕЛ на конечный этап подготовительного осенне-зимнего периода увеличилась на 7,3%, в соревновательном периоде – на 12,2 % по сравнению с начальным этапом подготовительного осенне-зимнего периода.

Таблица 1 - Изменение показателей, функциональной подготовленности курсантов в течение подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов

| Периоды тренировочного процесса                                    | ИГСТ       | ЖЕЛ, л   |
|--|------------|----------|
| Начальный этап подготовительного осенне-зимнего периода (сентябрь) | 41,4±2     | 4,1±0,1  |
| Конечный этап подготовительного осенне-зимнего периода (декабрь)   | 49,4±1,7*  | 4,4±0,1  |
| Соревновательный период (март)                                     | 62,1± 3,1* | 4,6±0,1* |

\*  $P < 0,05$ - достоверность различий между начальным этапом подготовительного осенне-зимнего периода и конечным этапом подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов

По показателю ИГСТ в течении подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов наблюдалась существенная положительная динамика по сравнению с начальным этапом подготовительного осенне-зимнего периода в сентябрь, что указывает на значительное повышение уровня функционирования кардиосистемы, определяющей физическую работоспособность. Степень изменения ЖЕЛ указывает на незначительные изменения легочных объемов и емкостей системы внешнего дыхания исследуемых в течение подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов.

**Заключение.** Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что используемая методика тренировки лыжников в течение подготовительного осенне-зимнего и соревновательного периодов наиболее эффективна для



увеличения физической работоспособности за счет повышения адаптационных возможностей кардиосистемы к физическим нагрузкам.

**Список литературы:**

1. Беликова Е. В. Экспериментальная оценка физического здоровья лыжников-гонщиков / Е. В. Беликова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. 5, 2019. С55-60.
2. Кузнецов А. А. Диагностика функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации / А. А. Кузнецов, И. Е. Корельская // Успехи современного естествознания, 2015. №9 (часть 1) С 113-116
3. Физиолого-биохимические механизмы обеспечения спортивной деятельности зимних циклических видов спорта / Отв. ред. Е. Р. Бойко. Сыктывкар. ООО «Коми республиканская типография», 2019. 256 с.
4. Черняк А. В. Функция внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся лыжными гонками и конькобежным спортом / А. В. Черняк, Г. В. Неклюдова, Ж. К. Науменко, Т. П. Пашкова // Пульмонология. 2019; 29 (1). С. 62-69.

**УДК 796.062**

## **РЕСПИРАТОРНЫЕ КОНДИЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕСТАХ НА ДИАГНОСТИКУ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ**

**Виноградова О. П.**

*Северо-Западный институт управления (филиал)*

*«Российская академия народного хозяйства и государственной службы»*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В исследовании определена зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта. В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста  $18,5 \pm 0,5$  лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Установлены различия между спортсменами различных специализаций по показателям дыхательных проб.

**Ключевые слова:** максимальное потребление кислорода, легкоатлеты, велосипедисты, эргометр.

**Актуальность.** Функциональная диагностика является объективным инструментом, позволяющим оценить эффективность тренировочного процесса [2]. Целью функциональной диагностики является исследование физического состояния и адаптивных реакций организма на нагрузку [3]. В настоящее время разработан обширный массив процедур и методов, позволяющих оценивать состояние физической работоспособности спортсменов [5]. Наибольшее

распространение получили лабораторные тесты, напрямую или косвенно определяющие максимальное потребление кислорода.

Максимальное потребление кислорода является основным критерием состояния спортивной формы, физической подготовленности и энергетической производительности, поскольку он характеризует верхний предел переносимости аэробной нагрузки спортсменом. Максимальное потребление кислорода обусловлено не только ёмкостью легких и транспортной функцией кровеносной системы, но и утилизацией кислорода мышцами при нагрузке [4].

В подростковом возрасте рост максимального потребления кислорода происходит сопряжённо, как во время тренировок, так и в процессе биологического развития [1].

Исследования спироэргометрии на беговой дорожке или велоэргометре у представителей различных видов спорта дают различные результаты. Значения, измеренные на тредбане, обычно на 6-8 % выше, чем показатели, полученные на велоэргометре. В качестве унифицированного метода замера может быть рассмотрено определение максимального потребления кислорода с помощью степ-тренажёра.

**Цель исследования:** определить зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста  $18,5 \pm 0,5$  лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Испытуемые имели опыт прохождения нагрузочных тестов, используемых в данном исследовании и тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажёра с интервалом восстановления между тестами два дня. Испытуемые проходили тест на одном уровне физического и умственного утомления.

В соответствии с планом перекрестной классификации испытуемые разделены на три группы в соответствии со средствами проведения

тестирования. Исследуемые параметры включали показатели: максимального потребления кислорода (МПК); дыхательного объема (ДО); легочной вентиляции при нагрузке (ЛВ), ЧСС max; частоты дыхания (ЧД) и максимальной скорости работы (СР max). Сопоставлялись полученные значения между участниками трёх групп.

Максимальные функциональные параметры определялись при помощи теста с прогрессирующей нагрузкой. Выполнению тестов предшествовала четырехминутная беговая разминка на скорости 7 км/ч с последующим двухминутным интервалом отдыха. Начальная скорость беговой дорожки устанавливалась индивидуально и увеличилась на 1 км/ч каждую минуту до окончания тестирования по инициативе испытуемого. На протяжении теста постоянный наклон беговой дорожки был установлен на уровне 5%.

На велоэргометре была установлена величина сопротивления 25 Вт и скоростью педалирования 40 об/мин. Исходное сопротивление самого теста было настраивалось в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности испытуемого (приблизительно 2,5 Вт/кг) и увеличилась на 2,0 Вт каждую минуту, пока тест не заканчивал сам испытуемый.

Начальный темп шагов на степ-тренажёре составил 40 шагов в минуту и затем увеличивался планомерно на 10 шагов в минуту до прекращения работы испытуемым.

Пульс подсчитывается за 10 сек, в конце каждой 5-минутной нагрузки.

Статистические значения сравнивались с использованием t-критерия на уровне значимости  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены результаты тестирования легкоатлетов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 1 - Показатели легкоатлетов при выполнении работы на тренажёрах

| Тренажёр     | Функциональные показатели |         |            |                 |                   |          |
|--------------|---------------------------|---------|------------|-----------------|-------------------|----------|
|              | МПК,<br>мл/кг/мин         | МОД     | ЛВ, л/мин  | ЧД,<br>цикл/мин | ЧССmax,<br>уд/мин | СР max   |
| Тредбан      | 62,6±6,2                  | 2,4±0,5 | 137,5±12,1 | 62,4±8,4        | 182±9,1           | 387±28,4 |
| Велоэргометр | 54,3±5,7                  | 2,2±0,5 | 128,6±10,7 | 58,3±3,6        | 177±8,2           | 328±27,3 |
| Степ         | 58,7±5,2                  | 2,4±0,6 | 138,8±14,2 | 65,7±6,6        | 180±6,9           | 364±22,6 |

Легкоатлеты-стайеры показали большее значение МПК при работе на тредбане. Также была установлена статистическая значимость разницы в параметре МПК ( $p < 0,05$ ). Установлено, что показатели дыхательного объёма имеют достоверные различия в пользу контрольной работы на велоэргометре. Разница значений дыхательный объём статистически не значима. Легкоатлеты достигли более высоких значений в легочной вентиляции при нагрузке в беге на тредбане. Разница значений легочной вентиляции при нагрузке имеет статистическую значимость ( $p < 0,05$ ). Частота дыхания у легкоатлетов при прохождении теста на беговой дорожке оказалась выше с существенной разницей, что дает средний эффект. Статистическая значимость не доказана.

Разница значений ЧСС max у легкоатлетов являлась существенной и статистически ( $p < 0,05$ ) значимой в пользу беговой дорожки.

В таблице 2 показаны результирующие значения велосипедистов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 2 - Показатели велосипедистов при выполнении работы на тренажёрах

| Тренажёр     | Функциональные показатели |         |            |                 |                   |            |
|--------------|---------------------------|---------|------------|-----------------|-------------------|------------|
|              | МПК,<br>мл/кг/мин         | МОД     | ЛВ, л/мин  | ЧД,<br>цикл/мин | ЧССmax,<br>уд/мин | СР max     |
| Тредбан      | 55,7±5,3                  | 2,5±0,5 | 145,9±15,2 | 63,7±9,5        | 182±8,6           | 325,1±26,4 |
| Велоэргометр | 62,5±4,7                  | 2,9±0,5 | 164,3±17,2 | 62,3±4,5        | 182±7,9           | 375,2±29,7 |
| Степ         | 58,8±5,4                  | 2,6±0,4 | 140,1±16,2 | 64,7±6,4        | 180±6,9           | 354±12,8   |

Велосипедисты достигли более высоких значений МПК в тесте на велоэргометре ( $p < 0,05$ ). Легочная вентиляция при нагрузке оказалась высокой со средним эффектом. Статистическая значимость параметра не доказана. Не установлено, что параметр частоты дыхания имеет статистически значимые различия между результатами выполнения работы велосипедистами на

различных тренажёрах. Различия значений ЧСС макс не являлись статистически значимыми у велосипедистов. Велосипедисты достигли более высоких результатов в максимальной скорости работы на велоэргометре.

Все участники исследования в группе велосипедистов достигли более высоких значений МПК при работе на велоэргометре. Значение МПК велосипедистов оказалось в среднем на 9,3% выше при работе на велотренажёре.

Лучшие спортсмены достигли более высоких значений МПК при удельной нагрузке. Легкоатлеты достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре на 8,6%. Низкий дыхательный объём может быть вызван недостаточной координацией верхней части туловища при беге на более высокой скорости сопряжённо с ухудшением стереотипа и экономичности дыхания. Объяснение также можно найти в задействовании мышц брюшного пресса при беге, которые в значительной степени участвуют в дыхании. Мышцы могут утомляться во время бега, в результате чего уменьшается значение дыхательного объёма и общая экономичность дыхания.

Разница между значениями дыхательного объёма у велосипедистов была более заметной, чем у легкоатлетов. Велосипедисты достигли более высоких значений при работе на велоэргометре на 16,7%. Эти результаты могут подтверждать упомянутую выше гипотезу в случае легкоатлетов.

Легочная вентиляция при нагрузке не различалась между отдельными тренажёрными эргометрами. Результирующие значения легочной вентиляции при нагрузке у легкоатлетов, несмотря на более низкий дыхательный объём, были выше на беговом эргометре. Более низкий дыхательный объём у легкоатлетов компенсировался более высокой частотой дыхания, который был выше при работе на тредбане. Велосипедисты достигли более высоких значений легочной вентиляции при нагрузке в тесте на беговом велоэргометре в среднем на 8,6%. В случае велосипедистов разница в частоте дыхания являлась незначительной.

В случае велосипедистов разница между значениями ЧСС *max* не была значимой. Это может быть объясняется вышеупомянутой теорией, определяющей большее количество задействованных групп мышц, а также высокой вероятностью достижения максимальной ЧСС при занятиях спортивной деятельностью, структура которого аналогична тому виду спорта, которым занимается данный спортсмен.

Было обнаружено, что легкоатлеты достигают более высоких значений максимальной скорости работы на беговом тренажёре, у велосипедистов, наоборот, эти значения были выше на велоэргометре. Разница для легкоатлетов и велосипедистов отмечена на уровне 18,6% и 14,3% соответственно.

**Заключение.** Исследование доказало, что используемый тренажёр действительно влияет на значение МПК в случае использования беговой дорожки, степ-тренажёра и велоэргометра для легкоатлетов и велосипедистов.

Легкоатлеты и велосипедисты в одинаковой степени достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре. Высокие значения лёгочной вентиляции при нагрузке и максимальной скорости работы были достигнуты как бегунами, так и велосипедистами в тестах, относящихся к их видам спорта. Разница в показателях частоты дыхания и максимальной частоты пульса являлась достоверной лишь у легкоатлетов.

***Список литературы:***

1. Антонов А. В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А. В. Антонов, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №7 (209). С. 14-17.
2. Зюкин А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67-69.
3. Михайлов К. К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К. К. Михайлов, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №2 (204). С. 287-290.
4. Понимасов О. Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О. Е. Понимасов, О. В. Новосельцев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 149-152.
5. Понимасов О. Е. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов / О. Е. Понимасов, В. В. Рябчук // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С. 71-72.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

*Граценкова А. Н.*

*Аспирант*

*«Первый МГМУ им. И. М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский университет)  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Реабилитация является неотъемлемым компонентом лечения больных после инфаркта миокарда. Проведена оценка эффективности и безопасности механотерапии посредством David Back Concept. Установлено, что в результате механотерапии повышается частота сердечных сокращений, артериальное давление и у ряда больных происходит ремоделирование миокарда. Сделан вывод, что несмотря на эффективность, данный метод требует индивидуального подхода и может быть рекомендован пациентам с неосложненным субэндокардиальным инфарктом миокарда.

**Ключевые слова:** инфаркт миокарда, прогноз, реабилитация, механотерапия.

**Актуальность.** Острый инфаркт миокарда является социально значимым заболеванием, сопровождающимся высоким риском смерти и приводящим к инвалидности пациентов [4]. Прогноз инфаркта миокарда зависит от многих факторов. Это возраст, пол пациентов, наличие сопутствующих заболеваний, размера инфаркта и других факторов [1, 5]. К факторам риска относят курение, ожирение, артериальную гипертонию [2]. Оценка прогноза инфаркта миокарда позволяет формировать программу реабилитационных мероприятий, начиная со стационара и далее [3]. С учетом прогноза Кардиореабилитация на основе физической нагрузки после сердечных событий положительно влияет на степень инвалидности и 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 [3, 4]. Хотя за последние четыре десятилетия физическая подготовка стала играть важную роль в лечении пациентов с ишемической болезнью сердца, кардиологическая реабилитация не состоит исключительно из регулярных упражнений.

Комплексная кардиологическая реабилитация должна включать следующие компоненты: клиническая оценка, оптимизация фармакотерапии, физическая подготовка, психологическая реабилитация, оценка и снижение факторов риска ишемической болезни, модификация образа жизни и обучение пациентов. Комплексная кардиологическая реабилитация должна проводиться назначенной бригадой (врач, физиотерапевт, медсестра, психолог, диетолог, социальный работник) сразу после острой фазы инфаркта миокарда и должна включать индивидуальные программы, направленные на оптимизацию физического, психологического, социального и эмоционального состояния [3].

**Цель исследования:** изучение эффективности и безопасности механотерапии посредством David Back Concept в реабилитации пациентов после перенесенного острого инфаркта миокарда.

**Методика и организация исследования.** В исследование были включены 36 пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда: 32 мужчины (89%) и 4 женщины (11%). Средний возраст пациентов составил 67 [63-71] лет, пациенты имели избыточный вес. Индекс массы тела составил 29,6 [27,9-31,0]. Пациентам проводилась после выписки из стационара реабилитация в течение 4 месяцев 3 раза в неделю по 40-50 минут методом механотерапии. Механотерапия – это силовая тренировка на тренажере. В проведенном нами исследовании была использована программа комплекса David Back Concept – это комплект из тренажеров для работы над мышцами спины, гармонизации мышечного профиля позвоночника и улучшения динамического моторно-двигательного аппарата пациентов [6]. Лечебно-диагностический комплекс предназначен для диагностики, лечения и профилактики патологий опорно-двигательной системы, а также для реабилитации пациентов после хирургических вмешательств и травм позвоночника. Исследование включало оценку эффективности по контролю Частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериальному давлению (АД), ЭКГ, ЭХО КГ. Результаты исследования оценивались с применением статистического анализа. Перед включением в исследование пациентами было подписано добровольное согласие.



**Результаты исследования и обсуждение.** Сравнительный анализ выявил, что в результате механотерапии David Back Concept у пациентов после занятий повышалась частота сердечных сокращений с 65 [58-68] ударов в минуту до 78 [70-91] ударов в минуту. Имело место повышение систолического артериального давления с 120 [115-130] мм рт. ст. до 134 [125-150] мм рт. ст., а также повышение диастолического артериального давления с 80 [75-80] мм рт. ст. до 90 [80-95] мм рт. ст. Все изменения были статистически значимыми. Статистический анализ проведен по Т-критерию Вилкоксона,  $p < 0,001$ . Время восстановления после окончания механотерапии David Back Concept составило для ЧСС ( $3,0 \pm 1,58$  мин) и для АД ( $3,5 \pm 0,71$  мин). По данным ЭХО КГ у пациентов после курса механотерапии не было выявлено явлений сердечной недостаточности, однако отмечалось увеличение размеров левого желудочка.

**Заключение.** Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать вывод, что метод реабилитации после острого инфаркта миокарда методом механотерапии David Back Concept хорошо переносится пациентами, вырабатывает у пациента гибкость и силу. Контрольные показатели ЧСС, АД и результаты ЭХО КГ свидетельствуют о том, что назначение механотерапии должно быть индивидуализировано, т.к. даже регулируемые нагрузки в положении сидя у ряда пациентов после инфаркта миокарда вызывали увеличение ЧСС, АД и ремоделирование миокарда. Рекомендуемая группа для механотерапии включает пациентов с субэндокардиальным неосложненным инфарктом миокарда.

***Список литературы:***

1. Корочкин И. М. Клинико-прогностическая значимость мониторинга белков острой фазы у больных инфарктом миокарда / И. М. Корочкин // Кардиология. 1990. №12. С. 20.
2. Орлова Н. В. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда / Н. В. Орлова // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. №2. С. 8-12.
3. Пузин С. Н. Реабилитация пациентов, перенесших инфаркт миокарда в амбулаторных условиях / С.Н. Пузин // Медицинский алфавит. 2020. №2. С. 52-53.
4. Сторожаков Г.И. Поликлиническая терапия / Г. И. Сторожаков / М: ГЭОТАР, 2007. 701 с.

5. Чукаева И. И. Изучение влияния воспаления на прогноз острой кардиоваскулярной патологии, пути коррекции / И. И. Чукаева / Российский кардиологический журнал. 2009. Т. 14. №5. С. 30-34.

УДК 7967012.68

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

*Гафурова А. З.*

*Студент*

*Сулейманова З. Г.*

*Старший преподаватель*

*«Башкирский Государственный Медицинский Университет»*

*Уфа, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается ценность физической культуры для укрепления здоровья, а именно опорно-двигательного аппарата – позвоночника. Оценивается эффективность физкультуры и занятий в бассейне. Представлены комплекс упражнений и методика их правильного выполнения. Автор приходит к выводу, что ЛФК и плавание являются необходимыми методами профилактики и лечения искривления позвоночника.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура (ЛФК), плавание, сколиоз позвоночника, опорно-двигательный аппарат

**Актуальность.** На сегодняшний день физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, так как основу здорового образа жизни человека составляет физическое развитие, и здоровье напрямую

**Цель исследования:** определить влияние лечебной физкультуры и плавания на позвоночник при диагнозе «сколиоз позвоночника». зависит от физической активности.

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и в движении. Ее формирование зависит от:

- 1) характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов;
- 2) особенностей условий труда и быта;
- 3) нарушения деятельности и строения организма после некоторых заболеваний.

Основа правильной осанки – позвоночник. В норме он имеет 4 изгиба в сагиттальной плоскости: 2 лордоза – шейный и поясничный и 2 кифоза – грудной и крестцово-копчиковый. Лордоз – это изгиб позвоночника выпуклостью вперед, а кифоз – выпуклостью назад [2].

Сколиоз - заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с торсией позвонков (скручиванием их в процессе роста). Различают сколиозы врождённые и приобретённые. Приобретённые сколиозы делятся на ревматические, паралитические (у студентов, вынужденных сидеть длительное время, у детей, которые сидят за партами, не соответствующими их росту) [5].

Сколиоз является актуальной проблемой и среди студентов, связано с тем, что в большей части находятся в сидячем положении во время занятий, проводят много времени в неправильной позе за гаджетами- сильно сгибая позвоночник. Так же обусловлено не грамотным выбором столов и стульев. Данное заболевание приводит к нарушению других внутренних органов – органов дыхания, атрофии мышечной системы, сердечно-сосудистой системы.

Сколиоз различается по "углу Кобба":

I степень. Наблюдается угол искривления от 1 до 10°;

II степень. От 11 до 25°;

III степень. От 26 до 50°;

IV степень. Больше 50°.

Применение специализированных упражнений начинается от 10-12 градусов деформации позвоночного столба. Главной задачей в тренировочном процессе будет формирование новой позиции тела в пространстве с ее последующим фиксированием путем укрепления мышечного корсета [3].

Комплекс физических упражнений играет роль в профилактике искривления позвоночника, при его наличии в улучшении состояния организма. В некоторых случаях нужно в комплексе носить так же корсеты , посещать курсы массажа.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является медицинской дисциплиной, которая изучает различные методы лечения заболеваний, применяя при этом в лечебно-профилактических целях определённый комплекс физических упражнений. Основное средство данной физкультуры – равномерное движение и контроль правильности дыхания [4].

В университетах сформированы специальные группы для студентов, у которых есть ограничения на выполнение обычных упражнений (и силовых), туда же входят и с заболеванием сколиоз. Для них занятия физической культурой проходят в других условиях – с некоторыми требованиями. Представлю их ниже:

Упражнения должны выполняться по определённым правилам:

- 1) В медленном темпе
- 2) Не должны ощущать боль при выполнении
- 3) Нагрузку увеличивать постепенно
- 4) Желательно под присмотром специалиста в первые тренировки
- 5) Должны быть направлены на пассивное вытяжение позвоночника и укрепление мышц.

Каждое занятие ЛФК при сколиозе проводят в соответствии с планом тренировки. Тренировка обычно длится в течение сорока минут и состоит из трёх фаз: подготовительной, основной и заключительной.

Первая включает в себя простые упражнения на основные группы мышц, ходьбу с правильной осанкой и специальные занятия для шеи и плеч.

Основная часть – самая продолжительная. Она состоит из упражнений для дыхательной системы, мышц спины и грудной клетки, упражнения у гимнастической стенки, целью которых является создание правильного мышечного корсета. Завершающая фаза – состоит из медленной ходьбы с правильной осанкой в сочетании с дыхательными упражнениями. Основная задача в этот период – поступательное расслабление организма с учётом индивидуальных особенностей организма [6].

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. И.п. стоя. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 2 шага, сохраняя правильную осанку.

2. И.п. стоя. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и.п.

3. И.п. лёжа. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.  
ЛФК при сколиозе:

1) Уменьшает или полностью убирает боковое искривление и предотвращает дальнейшее развитие болезни.

2) Укрепляет мышцы спины, формирует сильный мышечный корсет

3) Снижает болевой синдром и напряженность.

4) Исправляет осанку, выравнивает плечи и убирает асимметрию таза.

5) Укрепляет весь организм [1].

Важную роль в профилактике и лечении начальных степеней сколиоза играет и плавание. При регулярном занятии плаванием снимается психологическая напряженность, расслабляется позвоночник, укрепляется мышечная система.

При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки [3].

Какие упражнения выбрать зависит от степени сколиоза.

При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, движения ногами кролем на груди и на спине.

При сколиозе II-III степени возможно применение асимметричных исходных положений для коррекции деформации, что значительно снимает

нагрузку с вогнутой стороны дуги искривления позвоночника. Используется симметричное плавание.

Изменения в сторону выздоровления будут проявляться лишь при регулярном посещении бассейна, правильном подборе и выполнении плавательных упражнений. Так же важна профилактика для достижения желаемого эффекта – это сидеть прямо, не сгибая позвоночник и голову, правильно подбирать стол и стулья в соответствии с ростом, прогулки на свежем воздухе, нельзя вести сидячий образ жизни - необходимо выполнять разминку каждый день.

**Заключение.** Подводя итоги, нужно подчеркнуть, что лечение любого заболевания, в том числе и сколиоза должно быть комплексным. ЛФК и плавание являются частью лечения, но есть и свои требования выполнения упражнений. Выявили необходимость выполнения лечебной физкультуры и плавательных упражнений в ранних стадиях болезни, чтобы не довести до тяжелой степени и хирургических вмешательств. Важную роль играет и профилактика сколиоза. Нужно следить за здоровьем позвоночника, так как это влияет на весь опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и состояние всего организма.

**Список литературы:**

1. Гальченко А. А. Лечебная физическая культура при сколиозе / А. А. Гальченко, А. М. Данилова // Вестник науки. 2021. №10 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-skolioze> (дата обращения: 21.03.2023).
2. Герасевич А. Н. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе / А. Н. Герасевич, Л. А. Скиндер: учебн-метод рек. Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2006. 37 с.
3. Горковский Д. Упражнения при сколиозе: правила и особенности ЛФК для каждой стадии / Д. Горковский [Электронный ресурс] // РИА новости спорт: [сайт]. URL: <https://rsport.ria.ru/20220815/skolioz-1809774555.html> (дата обращения: 15.03.2023).
4. Королёва Н. Н. Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Н. Н. Королёва // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 69-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР. Ч. I / СГАСУ. Самара, 2012. С. 75-76.
5. Круглый А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / учебное пособие / Ухта : Ухтинский государственный технический университет, 2000. 52 с. URL: [https://www.brsu.by/sites/default/files/lfk/lecheb-fizkultura/dvigatel'naya\\_reabilitaciya\\_pri\\_narusheniyah\\_osanki\\_i\\_skolioze.pdf](https://www.brsu.by/sites/default/files/lfk/lecheb-fizkultura/dvigatel'naya_reabilitaciya_pri_narusheniyah_osanki_i_skolioze.pdf) (дата обращения 04.03.2023)

6. Сбитнева О.А. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов со сколиозом / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-sohraneniya-i-ukrepleniya-zdorovya-studentov-so-skoliozom> (дата обращения: 16.03.2023).

УДК 796

## ПСИХОСОМАТИКА КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

*Гаянов Т. Р.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье исследуются психологические причины возникновения физических заболеваний. Многие студенты испытывают постоянный стресс, который негативно сказывается на организме. Целью статьи является исследование того, как психическое состояние может влиять на состояние организма

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье студентов, психосоматика.

**Актуальность.** Многие ученые говорят, что физическое здоровье зависит от психического состояния. В данной статье рассматривается то, как ментальное здоровье влияет на образование и течение заболеваний.

**Цель исследования:** понять, как психологическое состояние влияет на возникновение и течение заболеваний.

**Методика и организация исследования.** При подготовке статьи использовались такие методы как, просмотр статистических данных, анализ научно-методической литературы, обобщение опыта по использованию цифровых информационных технологий в физической культуре и спорте.

Психосоматика – направление медицины, которое изучает психологические и социальные причины возникновения физических заболеваний.

Современные психологи опираются на два основных источника в представлениях о психосоматических заболеваниях: гуманистическую психологию и психоанализ.

Любое психосоматическое заболевание - это сочетание физических и соматических качеств студента, его нельзя понять с помощью изучения свойств только одной подсистемы, такое заболевание - свойство организма как системы. Психосоматические заболевания - результат взаимодействия подсистем с окружающей средой. Эффективное воздействие, на эти болезни возможно только понимая эти связи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования мы сгруппировали психосоматические заболевания в 8 основных групп.

Группа *«символических»* заболеваний происходит из того, что заболевание символизирует потребности и конфликты, которые были вытеснены в бессознательное. Они «стремятся» попасть в сознание через болезнь, а симптомы проявляются через эмоции и действия, которые не удалось реализовать.

В группе *«энерго-динамических»* заболеваний соматогенез рассматривается следующим образом: нереализованные желания и потребности ищут выход. И находят обходной путь, который является патологическим - в органы и части тела, образуя в них заболевания.

В болезнях группы *«дефицита впечатлений»* в фундаменте лежит предположение о том, что эмоциональные впечатления, особенно положительные преобразуются в нервной системе в вещества, необходимость которых сопоставима с потребностью нашего организма в витаминах.

Группа *«стрессовых»* заболеваний наибольшее внимание уделяет описанию самого способа преобразования внутреннего противоречия в медицинский диагноз. Однако в силу своей внутренней нецелостности он часто вместо этого продолжает неосознанно пытаться удовлетворить потребность, от которой пришлось отказаться в состоянии нормы.



Основа заболеваний *«ретрофлексивной»* группы - это то, что способом отказаться от удовлетворения потребности, которая кажется неправильной, человек неосознанно выбирает перенаправление на свой организм энергию по ее удовлетворению, которая должна была быть направлена в окружающий мир.

Болезни из группы *«очищения»* основываются на том, что у любого заболевания есть своя цель. В данном случае заболевание или как бы уничтожает часть тела, которая была «осквернена», или очищает весь организм, наказывая болью.

Болезни *«танатической»* группы осуществляют медленное самоубийство, в этом случае потребность, стоящая за стремление к смерти может иметь разные причины.

Заболевания *«Процессуальной»* группы рассматриваются не как патология, а как остановленный процесс развития понимания человеком своего «я». В самой болезни находится и средство ее преодоления. Эта позиция близка восточным эзотерическим учениям, рассматривающим болезни как источник и как стимул духовного развития.

**Заключение.** Несмотря на то, что вопрос о целесообразности ассоциирования заболеваний с определенными психологическими проблемами остается спорным в доказательной медицине, так как достаточное количество исследований еще не было проведено, психосоматику стоит рассматривать, как альтернативную причину недомоганий.

***Список литературы:***

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение // Пер. с англ. С. Могилевского. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с.
2. Основы психосоматики : учебное пособие / М. А. Лаврова, Н. А. Томина, Я. И. Коряков // Под общ. ред. М. А. Лавровой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. 146 с.
3. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. Г. Фролова. Мн.: ЕГУ, 2003. 172 с.

## ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Гибадуллина А. Р.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Научный руководитель, тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние мотивации студентов на занятие физической культуры. Рассмотрено влияние физических упражнений на самочувствие обучающегося. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для поддержания здоровья студентов во время учебы.

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая культура, студенты, здоровье, спорт.

**Актуальность** темы исследования состоит в том, что огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому процессу тренировки. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса [1].

Мотивация – это побуждение к какому-либо действию, усилиям, достижениям. Другими словами, замотивировать кого-то – значит, сделать так, чтобы человек захотел проявить усилия, дабы выполнить свои цели добросовестно. С полной уверенностью можно сказать, что формирование мотивации очень серьезный процесс, прежде чем молодой человек возьмется за дело, он должен осознать сам для себя насколько это важный шаг и что именно ему подходит. Чем больше заинтересованность и желание заниматься каким-

либо видом спорта, тем больше вероятность того, что это принесет положительные результаты. Основы для мотивации спортом заключаются в укреплении и улучшении здоровья, самосовершенствовании и потребности в движении [3].

В каждом возрасте мотивационные факторы разные. Однако существуют общие для всех возрастов:

1. Выбор того вида спорта, который нравится
2. Покупка красивой формы и инвентаря
3. Поддержка, вера в свои способности
4. Выбор спортивного кумира, на которого будем равняться и стараться достигать тех же высот
5. Подбор мотивационных книг, фильм, песен
6. Собственный положительный пример.

**Цель исследования:** привлечение внимания студентов к спорту.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие задачи:

1. изучить упражнения для сохранения и улучшения здоровья и повышения мотивации;
2. выявить динамику ухудшения здоровья при невыполнении регулярных упражнений;
3. определить упражнения, которые стоит выполнять для поддержания здоровья.

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп.

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимали участие обучающиеся 1-3 курсов КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В состав 1 группы вошли – 28 студентов (15 девушек, 13 юношей). В состав 2 группы – 22 обучающихся (10 юношей, 12 девушек). 1 группа выполняла каждый день: *подъем колена к локтю, планка, приседания,*

*растяжка мышц.* 2 группа в это время никаких упражнений не выполняла. Через месяц таких занятий в контрольной были выявлены незначительные жалобы (у 60% участников группы), на ухудшения здоровья: быстрая утомляемость, частые перепады настроения, боли в спине. В экспериментальной группе жалоб на ухудшение не было, однако были замечены улучшения: студенты стали меньше уставать, уменьшились боли в зоне поясницы. В ходе проведенного исследования, авторы определили, как повысить мотивацию студентов:

1. Проводить профилактические беседы со студентами о здоровом образе жизни, о пользе спорта, о его положительном влиянии на внутреннее и внешнее устройство тела. Об ухудшающем действии вредных привычек на здоровье.

2. Так как у каждой личности есть свой идеал, при помощи метода «подражание», может быть сформировано стремление к улучшению собственных внешних данных с помощью физической культуры и спорта.

3. Использовать активные методы обучения на лекционных занятиях, способствуя развитию образовательного интереса студентов, как к теоретическим знаниям, так и к практическим умениям.

4. Организовывать беседы и встречи с известными спортсменами, мастер-классы. Это покажет студентам, что спорт делает возможным достижение в жизни определенных успехов, т.к. воспитывает невероятную силу воли.

5. Проводить беседы с преподавателями физической культуры о том, как сделать для студентов занятия физической культурой более привлекательными.

**Заключение.** В настоящее время физическое состояние населения находится на низком уровне, с каждым годом жизнь человека становится все проще, что способствует низкой физической активности, из-за этого ухудшается настроение, возникает стресс. Нужно всерьез обратить внимание на проблему физического образования детей и молодежи, ведь это подрастающее поколение, которое передаст знание о физической культуре следующим поколениям.

**Список литературы:**

1. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. (Пробл. и перспективы исполыз. средств массовой информ. в их пропаганде) / П. А. Виноградов. М.: Мысль, 1990. 286 с.
2. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: [Учеб. пособие для учеб. заведений] / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. М.: Совет. спорт, 1996. 587 с.
3. Макарова Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. 2014. №4. С. 1021-1023.

**УДК 615.8**

**ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕ КИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Гибадуллина А. Р.  
Студент*

*Юнусова А. А.*

*Научный руководитель, тренер-преподаватель  
«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н. Туполева-КАИ  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние древне китайской дыхательной гимнастики Цигун на здоровье студента. Рассмотрено влияние дыхательной гимнастики на самочувствие обучающегося. Даны рекомендации по выполнению упражнения для поддержания здоровья студентов во время учебы.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, физическая культура, студенты, здоровье.

**Актуальность** темы исследования состоит в том, что забота о состоянии здоровья имеет большое практическое и социальное значение в практике каждого человека. Выполнение дыхательной гимнастики является ежедневной профилактикой и необходимым атрибутом для сохранения здоровья, правилом, которое должно войти в повседневную жизнь.

Здоровье учащихся высших образовательных учреждений в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России, так как частая заболеваемость приводит к уменьшению эффективности учебной, а впоследствии и профессиональной

деятельности. Развитие ситуации в указанном направлении обусловлено тем обстоятельством, что количество студентов специальной медицинской группы за последние пять лет увеличилось с 10 до 20-25%, в некоторых ВУЗах достигает 40% [2].

Согласно проведенным исследованиям отмечается ухудшение состояния здоровья учащихся высших образовательных учебных заведений с переходом на старшие курсы. Так, если ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, то к четвертому - на 43% [2].

Китайская медицинская философия всегда утверждала, что проще уберечь себя от болезней, чем ее вылечить. Цигун является преимущественно профилактической медициной. Если вы больны – Цигун вас вылечит. Если вы здоровы – Цигун укрепит ваш организм и продлит жизнь. Такое сочетание профилактических и лечебных свойств делает Цигун уникальной оздоровительной системой [3].

**Цель исследования:** изучить воздействие занятий гимнастикой Цигун на организм человека. В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие задачи:

1. Освоить минимальный комплекс упражнений гимнастики Цигун.
2. Понаблюдать за организмом студентов во время занятий гимнастикой Цигун.
3. На основе анализа полученной информации выявить воздействие занятий гимнастикой Цигун на организм человека

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнение результатов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимали участие обучающиеся 1-3 курсов КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп: контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ). В состав 1 группы вошли – 28 студентов (15 девушек, 13 юношей). В состав 2 группы – 22 обучающихся (10 юношей, 12 девушек). 1 группа выполняла каждый день дыхательную гимнастику Цигун. 2 группа в это

время никаких упражнений не выполняла. Через месяц таких занятий в КГ не были выявлены. В ЭГ жалоб на ухудшение не было, однако были замечены улучшения: у студентов увеличилась работоспособность, улучшилось пищеварение, гимнастика положительно повлияло на нервную систему. В ходе проведенного исследования, авторы определили, какна их взгляд, стоит выполнять древне китайскую дыхательную гимнастикудля сохранения здоровья студента.

Первым этапом необходимо выучить систему дыхания:

1. Ложатся на жесткую поверхность спиной.
2. Одну руку кладут внутренней стороной на центр грудной клетки, вторую опускают на живот.
3. Закрывают глаза и расслабляются.
4. Спокойно вдыхают через нос, придерживая грудь рукой, чтобы она оставалась неподвижной.
5. Не спеша выдыхают через слегка приоткрытые губы [2].

Чтобы гимнастика Цигун не разочаровала вас отсутствием нужных результатов, рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Наиболее эффективным временем для занятий считается раннее утро до завтрака.
2. Перед занятиями нельзя принимать пищу.
3. Для тренировок рекомендуется выбрать удобную одежду из природных тканей.
4. Делать упражнения можно в любом месте, но предпочтительнее - на свежем воздухе.
5. Не рекомендуется совмещать занятия со сложными тренировками [1].

**Заключение.** Многие упражнения направлены на поднятие иммунных свойств организма, релаксацию при стрессовых ситуациях, увеличение жизненных сил. Основная цель этих упражнений - развитие человека как индивидуума, личности. Организм восстанавливается после умственной и физической нагрузки, появляется легкость в теле и легкость в мыслях.

Предупреждает простудные заболевания, улучшает зрение, слух, работу печени, сердца, иммунитета, которые зависят от энергетики организма человека. Формы движений благотворно влияют на состояние организма занимающегося, отрицательных результатов нет.

**Список литературы:**

1. Белова Л. Б. Золотые рецепты цигун / Л. Б. Белова. М.: АСТ, 2018. 174 с.
2. Йохум Инка Лечебная гимнастика цигун (комплект из 3 книг) / Инка Йохум. М.: Попурри, 2018. 240 с.
3. Лечебная гимнастика Цигун для внутренних органов. М.: Феникс, Неоглори, 2020. 128 с.

**УДК 796.011.1**

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Гилко В. Н.**

*Старший преподаватель*

**Твердохлебова Л. И.**

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»  
Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема формирования потребностей к занятиям физической культурой у обучающихся вуза. Рассматривается необходимость совершенствования системы занятий физической культурой. Проведён анализ распределения студентов вуза по группам для занятий физической культурой. Описаны важнейшие компоненты для повышения двигательной активности обучающихся. Определены основные потребности к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, обучающиеся, мотивационная сфера, потребности, двигательная активность, направление организации учебного процесса, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** В свете сегодняшних реалий, состояния уровня здоровья современной студенческой молодёжи, переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике, требуют серьёзного подхода к решению проблемы формирования потребности к занятиям физической культурой в условиях вуза. Физическому воспитанию обучающихся в вузе всегда предавалось большое государственное значение, так как это одно из



главнейших средств гармоничного и всестороннего воспитания молодого поколения [1].

Многие авторы отмечают снижение интереса к занятиям физической культуры в вузе. Большой вклад в исследование проблемы формирования потребности в занятиях физической культурой внесли: Виленский М.Я., Лубышева Л.И. и др. В работах этих авторов положено начало новым направлениям в изучении физической культуры, её теории, необычным подходом при разработке технологий физкультурной деятельности в современных условиях [1, 2].

Давая положительную оценку вкладу данных исследователей в области решения проблемы физического воспитания студенческой молодёжи, можно заметить, что единых подходов в рассмотрении вопросов по формированию у обучающихся вуза потребности в физической культуре, её видов, форм, методов их использования в учебном процессе ещё недостаточно.

**Актуальность.** На протяжении многих десятилетий решается проблема подъёма уровня физического развития среди студенчества. Анализ содержания первых учебных программ физического воспитания для обучающихся показывает, что общая тенденция физической культуры в вузе, заложенная изначально, стала основой при её дальнейшей разработке и развитию. Регламентированный программный материал ранее ограничивал духовное воспитание личности студента и его индивидуальность. Прагматичная установка при применении средств, методов, форм обучения в области физического воспитания не содействовала развитию личностной физической культуры как значимого вида общей культуры студенческой молодёжи. В итоге это выразилось в снижении потребности, интересов и мотивов у обучающихся вуза к занятиям физической культурой, уменьшением значимости дисциплин «Элективные курсы по физической культуре» и «Физическая культура» в системе вузовского образования [2].

**Цель исследования:** современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодёжи, в том числе обучающихся вуза.

Это проявляется в снижении уровня их физической подготовленности и развития. Основной целью при обучении и воспитании обучающихся в вузе является – формирование потребности в «построении собственного здоровья».

**Методика и организация исследования.** Способствование физическому и профессиональному самосовершенствованию должно быть организовано через приобщение обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. При этом можно отметить, что занятия физической культурой в рамках учебной программы не позволяют решать весь комплекс задач, стоящих перед ней [4].

В настоящее время, важной составной частью государственной экономической политики является развитие массовой физической культуры и спорта. Физической культурой и спортом активно занимаются не более 40% населения Приднестровской Молдавской Республики. Причинами этого чаще всего являются: отсутствие пропаганды здорового образа жизни, высокая стоимость услуг в сфере физической культуры, малое количество спортивных объектов [1].

Педагогическое исследование по вопросу формирования потребности обучающихся вуза к занятиям физической культурой проводилось нами в Приднестровском государственном университете им. Т.Г. Шевченко со студентами филологического факультета. В нем приняли участие студенты, поступившие на I курс в количестве 125 человек, из них 15 были отнесены к специальной медицинской группе.

Проведя анализ данных по распределению обучающихся, поступивших в Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко в 2022 году, по группам для занятий по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре» и «Физическая культура» выявил следующее: всего среди студентов I-III курсов 38 человек занимается в специальных медицинских группах, что составляет около 9% от общего числа занимающихся I-III курсов. Это на 0,3% больше по сравнению с 2021 годом. К началу второго семестра 2022-2023

учебного года число занимающихся в СМГ на I курсе увеличилось на 6 человек. Исходя из этого можно с уверенностью говорить о тенденции к увеличению числа занимающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведя педагогическое исследование и апробировав теоретические источники по проблеме формирования потребностей в занятиях физической культурой, мы можем говорить о том, что одним из наиболее важных компонентов, который способствует повышению двигательной активности у обучающихся в вузе, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного студента. Считаем, что большую роль при этом будет играть осознание обучающимися реального уровня своего физического развития и необходимость его совершенствования [4].

В организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе обучающимся необходимо стремиться к достижению уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в ценностное отношение к собственному здоровью, физической подготовленности, потребности самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, увеличивают общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического самосовершенствования. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые проводятся регулярно в нашем регионе и вузе, направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к постоянным занятиям физической культурой и спортом. Эти мероприятия в Приднестровском государственном университете проводятся спортивным клубом «Рекорд» на основе широкой инициативы и самостоятельности обучающихся, при методическом руководстве кафедры физического воспитания [3].

**Заключение.** Исходя из всего вышесказанного, проанализировав научно-методические источники и проведя педагогическое исследование методом наблюдения, можем обозначить основные направления в организации учебно-

тренировочного процесса по физической культуре обучающихся в вузе. Целью формирования потребности у студентов к занятиям физической культурой являются следующие составляющие:

- пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта, просветительские лекции, викторины, беседы;
- обучение студентов на занятиях физической культурой комплексам упражнений на развитие отдельных групп мышц, физических способностей;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по различным видам спорта и общей физической подготовки между академическими группами, факультетами Приднестровского государственного университета.

#### ***Список литературы***

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: Гардарики, 2007. 205. С. 9.
2. Лубышева Л. И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания // Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных. 2005. №4. С. 38-46
3. Стародубцев М. П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / М.П. Стародубцев, Т. А. Иваненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №11 (141). С. 208-211.
4. Родькин Д. А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки [Электронный ресурс]. - <https://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145> 30.

**УДК 796.06**

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Глущенко М. С.***

*Студент*

***Касьяненко А. Н.***

*Старший преподаватель*

*«Ростовский государственный экономический университет»*

*Ростов-на-Дону, Россия*

***Аннотация.*** Важность медико-биологического аспекта в области физической культуры и спорта не подлежит сомнению. Рассматривать её следует, в первую очередь, с точки зрения необходимости формирования культа здорового образа жизни и заботы о своём теле у населения, поскольку биологические свойства организма напрямую зависят от уровня его двигательной активности.

**Ключевые слова:** спорт, культура, развитие, занятие, задача.

**Актуальность.** Не подлежит сомнению утверждение о том, что залогом крепкого здоровья и хорошего самочувствия каждого человека, является занятие физической культурой и «массовым спортом». По статистическим данным средняя продолжительность жизни населения нашей страны значительно увеличилась. Так, в 2010 году средняя продолжительность жизни мужчин составила 63,09 года, а женщин 74,88 года при среднем значении 67,75. Данные показатели постепенно возрастали и в 2018 году составили соответственно 67,75 года и 77,82 года при среднем значении 72,91 года [3]. Но даже при такой положительной динамике, большая доля россиян, не достаточно ориентирована на увеличение качества жизни путем укрепления своего здоровья. Уровень заболеваемости населения продолжает расти. Также отмечается и рост некоторых видов заболеваний, профилактикой которых

Продолжает расти уровень заболеваемости населения именно теми видами недугов, которые могут быть спрофилактированы путем регулярного занятия физическими упражнениями. Например, основной причиной смертности населения, является болезнь системы кровообращения. Так по данным Минздрава в России за период с 2010 по 2017 годы число больных с указанным диагнозом возросло с 17,1 до 31,2 (на 1000 населения). Основными предпосылками развития данного заболевания являются табакорурение, регулярное и чрезмерное употребление алкогольных напитков, гиподинамия. Наиболее действенными мерами профилактики данного заболевания являются отказ от вредных привычек и повышение активности уровня жизни.

Перечень заболеваний, которые возможно спрофилактировать умеренными физическими нагрузками весьма широк. В различном возрасте занятие физической культурой и спортом имеет свое назначение. Так в начале жизни человека физическая культура выполняет функцию формирования здорового организма. В середине жизни человека данное занятие поддерживает организм в хорошем физическом и духовном состоянии, а в престарелом

возрасте предотвращает преждевременное старение организма и сохраняет накопленные в процессе жизни силы.

Большее количество граждан, из числа не занимающихся на постоянной основе физкультурой и спортом ссылаются на отсутствие свободного времени, другие на большую нагрузку на работе и дома, а третьи на состояние здоровья. Хотя основным фактором в данном аспекте остается желание человека уделять время и энергию в целях своего оздоровления либо его отсутствие.

Согласно данным социологического опроса, проведенного в рамках реализации Федерального проекта «Спорт — норма жизни» большая часть родителей полагают, что их дети занимаются физической культурой и спортом достаточное для улучшения здоровья и полноценного развития время, считая это значимой составляющей в воспитательно-образовательном процессе.

Наблюдение за физическим развитием детей дошкольного и школьного возраста нынешнего поколения по сравнению с морфнофункциональным состоянием детей и подростков второй половины предыдущего века, показывает наряду со снижением уровня функциональных показателей, значительное увеличение размеров и массы тела, а также скорости биологического созревания. Различные ученые по разному объясняют такое явление на фоне увеличивающихся показателей в области спорта в мировом масштабе.

Как показывает немалое количество исследований, молодое население страны, занимающееся физической культурой и спортом не менее двух раз в неделю в свободное время, помимо обязательных занятий в образовательных учреждениях и организациях, подвержены вредным привычкам в виде курения табака, употребления алкоголя, приема наркотических средств и психотропных веществ в несколько раз меньше, нежели не занимающиеся.

Как программная и нормативная основа физического воспитания населения 24 марта 2014 года Указом № 172 Президента страны В.В. Путина введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО) [1]. Данный указ явился стимулятором ведения

здорового образа жизни школьниками и студентами. Поощрение школьников, являющихся владельцами золотого значка «ГТО», производится путем предоставления дополнительных баллов при поступлении в учебные заведения. При обучении студент, владеющий золотым значком «ГТО» может получить повышенную стипендию. Трудоспособное население страны, владеющее золотым значком «ГТО», также может быть поощрено предоставлением дополнительных отпусков.

Сдача нормативов ГТО подростками-выпускниками школ стимулируется дополнительными льготами, предоставляемыми образовательными учреждениями при поступлении для получения профессионального образования различного уровня. Данная льгота абитуриентов также определяет стремление школьников поддерживать и развивать свои физические возможности в различных спортивных направлениях.

Занятие спортом и физической культурой во все времена было и будет фундаментом здоровья нации. В нынешнее время одним из направлений политики государства в области физической культуры и спорта, является вовлечение различных возрастных и социальных групп населения страны в занятие физкультурой и спортом, а также удовлетворение потребностей населения в данном направлении.

Государство видит данную проблему и прилагает немалые усилия в целях создания условий для занятий физкультурой и спортом не только для участия и достижения результатов в соревнованиях высшего уровня, но и рядовых граждан повседневно занимающихся физической культурой, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Одной из основных государственных программ Российской Федерации, действующей в настоящее время в целях развития и укрепления физической культуры и спорта в нашей стране является программа «Развитие физической культуры и спорта». Данная программа утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 [2]. Для

реализации целей программы реализован общий объем бюджетных ассигнований федерального бюджета в размере 740334125,8 тыс. рублей.

Программа отчетливо отражает приоритетные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, предусматривает создание инфраструктуры и других сопутствующих условий для ведения гражданами здорового образа жизни, вовлечения их в массовый спорт, предусматривает развитие материального обеспечения для повышения уровня достижений российских спортсменов на соревнованиях международного уровня.

Основными задачами действующих в настоящее время в Российской Федерации государственных программ, направленных на развитие физической культуры и спорта являются: вовлечение граждан в систематические занятия физкультурой и спортом; повышение популяризации физической культуры и спорта, а также пропаганда ведения здорового образа жизни; развитие и совершенствование системы подготовки спортсменов международного уровня, а равно развития и подготовки спортивного резерва; развитие материальной базы, в числе которой возведение инфраструктуры для спортивных занятий в общественных местах (скверах, парках, придворовых территориях по месту жительства); рациональное использование инфраструктуры, возводимой для целей проведения отдельных масштабных спортивных соревнований, в постсоревновательный период.

В настоящем тысячелетии значение физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры значительно увеличилось. Перечень нормативных правовых актов и распорядительных документов в сфере развития физической культуры и спорта достаточно велик. В связи с этим, деятельность государственных органов не должна ограничиваться изданием нормативных актов различного уровня, утверждением перспективных планов.

Основной задачей, следующей за нормотворчеством, является создание условий для обеспечения возможностей выполнения поставленных задач, обеспечение надлежащего финансирования, а также поэтапный контроль за



работой исполнителей и реализацией соответствующих мероприятий, объективная оценка достигнутых результатов.

**Список литературы:**

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" СПС «Гарант» URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения 29.03.2023).
2. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта (ред.от 26.05.2020) // СПС «Гарант» URL: <https://base.garant.ru/70643480/#friends/> (дата обращения: 29.03.2023).
3. Беляев В. С. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. 232 с.
4. Аналитический обзор. / Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения 29.03.2023)
5. Статистика и показатели. [Электронный ресурс]// <https://rosinfostat.ru/prodolzhitelnost-zhizni/> (дата обращения: 29.03.2023)

**УДК 796.8**

**ВЛИЯНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**Голдак А. Е.**

*Студент*

**Васильев В. А.**

*Преподаватель*

**Сергеева Т. Г.**

*Преподаватель*

*«Воронежская государственная академия спорта»*

*Воронеж, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние миофасциального релиза на спортивные результаты, реабилитации травм спортсменов, выступающих в пауэрлифтинге (силовое троеборье). Приводится метод миофасциального релиза, как эффективный инструмента снижения болевых ощущений в восстановительный период и профилактике травматизма.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, миофасциальный релиз, спортсмен, тренировочный процесс, спортивный результат.

**Актуальность.** Пауэрлифтинг является силовым видом спорта. Вопросы о восстановлении спортсменов, безусловно, остается одной из актуальных тем в спортивной практике. Это связано с большим появлением травм, в период пред

соревновательной подготовки спортсменов, в результате чего, появляются пропуск соревнования. В связи с этим появляется инертность в развитии пауэрлифтинга в стране. И ошибочных мнениях о вреде здоровью силовых видов спорта.

Одно из важных средств для укрепления здоровья, во все времена, была физическая культура и спорт. Пауэрлифтинг- это силовое троеборье, в котором атлеты соревнуются в трех упражнениях – приседание со штангой на плечах, жим лежа и становая тяга. Нужно поднять максимальный вес на одно повторение. Побеждает тот, кто собрал наибольшую сумму в трех движениях в своей весовой категории [1,4].

Причины развития травм в силовом троеборье – снижение сократительной способности мышцы, чаще всего возникает из проявлений миофасциальных спаек, рубцов и наиболее часто - образования триггерных точек. Многие совершают ошибки в тренировочном процессе, а именно в восстановительном периоде. Одна из причин, данной проблемы, является отсутствие необходимой литературы, а также ее доступность [3].

**Цель исследования:** совершенствование спортивных результатов в пауэрлифтинге (силовом троеборий), с помощью методики миофасциального релиза.

**Методика и организация исследования.** На протяжении исследования применялся метод наблюдения, анкетирования, анализа и синтеза полученного материала и педагогический эксперимент. Исследование проведено на тренировочной базе ВРОО Федерация пауэрлифтинга Воронежской области «ТЕРРИТОРИЯ СИЛЫ», г. Воронеж, Бульвар пионеров 11а. Исследование проводилось с сентября 2022 г. по март 2023 г. В исследование включены спортсмены учебно-тренировочной группы мужского и женского пола в возрасте от 16 до 26 лет, занимающихся пауэрлифтингом квалификации от 1 юношеского до кандидатов в мастера спорта.

Исследуемая группа спортсменов (10 девушек и 10 юношей) были оценены в физических качествах до начала эксперимента, а также был проведен

опрос о наличие жалоб на болевые ощущения и наличие травм. В ходе эксперимента был изменен подход в водно-подготовительной части тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В начале и по завершению педагогического эксперимента фиксировались результаты спортсменов соревновательных упражнениях троеборья, в него входят: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Спортсмены получили рекомендации в водно-подготовительной части тренировочного процесса. Обыденный комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) был заменен на МФР (мануальная терапия, техника самомассажа, которая используется для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием).

Миофасциального релиза - поможет снять излишнее напряжение и запустить восстановительные процессы в мышцах. В ходе занятия уделяется внимание, в первую очередь, проработке крупных скелетных мышц, непосредственно участвующих в соревновательных движениях пауэрлифтинга (икроножная и камбаловидная мышцы, четырехглавая мышца бедра, большая и средняя ягодичные мышцы, широчайшая мышца спины и грудные мышцы). В реализации методики МФР занимающиеся очень быстро чувствуют не только безболезненность и лёгкость движений, но и улучшенный двигательный контроль соревновательных движений [2].

Вовремя тренировочного процесса накапливается утомляемость, на фоне которой могут образоваться триггерные точки.

Одним из факторам возникновения триггерных точек являются: острое мышечное перенапряжение; хроническая перегрузка с избыточным утомлением мышцы; избыточная травматизация миофибрилл; другие триггеры; мышечные нагрузки без предварительной разминки; негативный стресс.

В результате исследования, выяснилось, что у спортсменов исследуемой группы улучшились результаты. Силовые показатели увеличились, в соответствии с планируемым, за расчетный период от 8 до 15% прибавки к повторному максимуму. Из 20 исследуемых в г. Липецк 29-30 октября 2022 года на чемпионате и первенстве Липецкой области чемпионами стали 9 человека, призерами стали 6 человек, г. Тула 6-12 декабря 2022 года на чемпионате и первенстве центрального федерального округа по пауэрлифтингу, чемпионами стали 4 человека, призерами стали 8 человек.

При этом, в результате анкетирования было установлено, что спортсмены исследуемой группы отметили улучшение самочувствие, появился интерес к тренировочному процессу, улучшилось качества сна и структуры тела, восстановительный процесс проходил, гораздо, быстрее, что и привело к отсутствию травм.

**Заключение.** В результате исследования, стало понятно, что на данный момент отсутствие травматизма в силовом троебории остается не изученным. Результатом применения МФР в тренировочном процессе спортсменов-пауэрлифтеров можно существенно улучшить технику выполнения упражнений, циркуляцию крови по мышечным группам, и, как следствие, восстановление от тренировки к тренировке. Что в свою очередь приведёт к увеличению работоспособности спортсмена и повышению спортивных результатов. Достигнутые результаты исследования позволили тренерам пауэрлифтинга Воронежской области внести корректировки в свою профессиональную деятельность, а спортсмены получили возможность убедиться в значимости в провидении вводно-подготовительной части тренировочного процесса.

***Список литературы:***

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста. Учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. Казань: 2016. 97 с.
2. Левит К. «Мануальная терапия в рамках врачебной реабилитации» / К. Левит. Винница 1997. 440 с. ISBN 3-335-00074-9

3. Рихтер Ф. Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии / Ф. Рихтер, Э. Хэпген. М: Меридиан-с, 2015. 135 с. ISBN 978-5-903707-09-6
4. Суровецкий А.Е. Практический пауэрлифтинг: основы методики и системы тренировок / А. Е. Суровецкий. Москва, 2019. 112 с.

УДК 612.176

## АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

*Головенькина Е. И.*  
*Студент*

*Бояркина А. А.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Калининградский государственный технический университет»*

*Западный филиал РАНХиГС*

*Калининград, Россия*

**Аннотация.** Процесс обучения в высших учебных заведениях отличается неоднородностью психоэмоциональной нагрузки. Наибольший уровень стресса наблюдается в период проведения промежуточной аттестации, что может негативным образом отразиться на функциональном потенциале сердечно-сосудистой системы. При анализе динамики основных показателей кардиореспираторной системы выявлено снижение ресурсных возможностей в постэкзаменационном периоде, что необходимо учитывать при организации личного режима.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, функциональный потенциал, психоэмоциональная нагрузка, сессия

**Актуальность.** Одним из сложных периодов при обучении в высшем учебном заведении являются период промежуточной аттестации студентов. При этом наиболее сложным в психоэмоциональном плане является первый год обучения. В это время многие студенты начинают жить самостоятельно, обзаводятся новыми друзьями, вынуждены налаживать взаимоотношения с однокурсниками. Нередко, начиная с первого курса, студенты начинают совмещать учебу и работу, что обусловлено рядом причин:

1) необходимостью финансовой поддержки, в виду платной формы обучения и проживания вдали от близких;

2) практикоориентированным обучением, при котором студенты после прохождения практики остаются на рабочем месте для дальнейшей работы;

3) желанием наработки практического опыта по выбранной специальности;

4) стремлением быть финансово независимыми от родителей.

Совокупность учебы в обновленном формате и работы, особенно в период сессии, приводят не только к усугублению психоэмоциональной нагрузки, но и к напряжению функционального резерва основных систем жизнеобеспечения, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования:** анализ динамики основных показателей сердечно-сосудистой системы в период повышенной психоэмоциональной нагрузки.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Западного филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ. В эксперименте приняли участие 42 студента первого курса специальности «Государственное и муниципальное управление». Исследование проводилось в 3 этапа:

1. Первый этап исследования проводился в октябре 2022 года. На данном этапе нами был проведен первичный скрининг основных гемодинамических показателей. Основной задачей первого этапа исследования было получение исходного портрета функционального потенциала сердечно-сосудистой системы первокурсников.

2. Второй этап исследования включал в себя повторный скрининг артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) непосредственно в процессе сдачи экзамена. Данный этап проходил в январе 2023 г.г.

3. На третьем этапе исследования проводилась статистическая обработка результатов исследования и обоснование полученных результатов.

Для выявления основных тенденций изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы были произведены расчеты следующих показателей:

1) пульсового давления (ПД), как системообразующего элемента кровообращения;

2) коэффициента экономизации кровообращения (КЭК), косвенно отражающего величину минутного объема сердца и увеличивающегося при утомлении сердечно-сосудистой системы;

3) вегетативного индекса Кердо (ВИ), отражающего соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На момент проведения исследования из 42 респондентов, обучающихся на первом курсе, 12 человек совмещали обучение в вузе и работу, что составляет 28,6%. Остальные респонденты не имеют дополнительной нагрузки.

Одним из основных показателей, отражающих работу сердечно-сосудистой системы, являются артериальное давление и частота сердечных сокращений. В норме для возрастной группы от 20 до 30 лет указанные показатели колеблются в диапазоне от 110 до 130 мм.рт.ст. систолическое давление. Частота сердечных имеет диапазон 60-85 уд. в мин.

При рассмотрении первичных показателей уровня АД и ЧСС были выявлены следующие результаты:

- у 66,7% респондентов показатели частоты сердечных сокращений соответствуют возрастным нормам, в 30,9% случаев отмечается тахикардия, в 2,4% - брадикардия;

- показатели систолического давления у 73,8% респондентов соответствуют норме, в 4,8% случаев отмечается гипотония, в 21,4% - гипертензия.

Следует отметить, что студенты, принимавшие участие в экспериментальном исследовании, регулярно посещают занятия по физической культуре согласно учебному графику. Уровень физической нагрузки соответствует группе здоровья.

Исходя из показателей артериального давления нами был рассчитан уровень пульсового давления, пропорциональный объему крови,

выбрасываемой сердцем при каждой систоле, и в норме составляющий от 30 до 50 мм.рт.ст.

Увеличение уровня пульсового давления косвенно может свидетельствовать о негативных изменениях в тонусе сосудистого русла, снижение уровня ПД ниже нормы может быть причиной головных болей, головокружения и проявляться снижением уровня психомоторных качеств, приводящем к уменьшению продуктивного периода работоспособности.

При первичном исследовании показатели уровня пульсового давления наряду с доминирующими нормальными показателями (69,04%), у трети респондентов выявлены отклонения – в 28,6% случаев наблюдается увеличение показателя, в 2,4% – уменьшение, что может негативным образом отражаться на самочувствии студентов.

Таким образом, при первичном скрининге выявлено доминирование нормальных показателей работы сердечно-сосудистой системы у большинства студентов, участвовавших в экспериментальном исследовании.

При анализе гемодинамических показателей в период первой промежуточной аттестации наблюдаются явления активации симпатической системы:

- до экзамена в 54,8% случаев зафиксирована артериальная гипертензия и в 35,7% случаев тахикардия;

- по окончании экзамена в 76,2% случаев уровень систолического артериального давления соответствовал нормальным показателям. У 21,4% респондентов зафиксирована гипертензия, у 2,4% – гипотония;

- частота сердечных сокращений после аттестации в 90,5% случаев соответствует нормосистолии, тахикардия наблюдалась лишь у 9,5% участников исследования.

Проанализировав динамику пульсового давления в период экзаменационного испытания, мы выявили некоторое напряжение функционального резерва:



- перед экзаменом у 26,5% респондентов наблюдается увеличение уровня ПД, в 2,4% случае – уменьшение показателя;

- по окончании экзамена количество студентов с превышением уровня ПД возросло до 28,6%, у 2,4% уровень ПД снижен.

Исходя из данных гемодинамики, мы проанализировали такие расчетные индексы, как коэффициент экономизации кровообращения и вегетативный индекс Кердо.

Коэффициент экономизации кровообращения был рассчитан нами по формуле Кваса:

$$\text{КЭК} = \text{ПД} \times \text{ЧСС}$$

где, КЭК – коэффициент экономизации кровообращения, ПД – величина пульсового давления, ЧСС – частота сердечных сокращений [2].

В норме этот показатель равен 2600 ед. Коэффициент экономизации кровообращения косвенно отражает величину минутного объема сердца и увеличивается при утомлении сердечно-сосудистой системы. В период сдачи экзамена указанный показатель изменялся следующим образом (табл.1).

Таблица 1 – Динамика коэффициента экономизации кровообращения в процессе экзаменационного испытания

| Период исследования | Нормальные показатели | Увеличение показателя | Снижение показателя |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| До экзамена         | 7,1%                  | 90,5%                 | 2,4%                |
| После экзамена      | 11,9%                 | 71,6%                 | 2,4%                |

Как следует из приведенных данных, в период прохождения экзаменационного испытания у подавляющего большинства студентов доминирует функциональное утомление сердечно-сосудистой системы.

Вегетативный индекс Кердо был рассчитан по формуле:

$$\text{ВИ} = (1 - (\text{ДАД} / \text{ЧСС})) \times 100$$

где, ДАД – уровень диастолического давления, ЧСС – частота сердечных сокращений [1].

При анализе динамики вегетативных изменений выявлено напряжение симпатoadреналовой системы у трети испытуемых (табл.2).

Таблица 2 – Динамика вегетативных изменений в период экзаменационных испытаний

| Период исследования | Эйтония | Симпатикотония | Парасимпатикотония | Выраженная симпатикотония |
|---------------------|---------|----------------|--------------------|---------------------------|
| До экзамена         | 57,1%   | 28,6%          | 9,5%               | 4,8%                      |
| После экзамена      | 57,1%   | 23,8%          | 14,3%              | 4,8%                      |

**Заключение.** Мониторинг основных гемодинамических показателей, выполненный в разные периоды первого учебного семестра, выявил следующие тенденции:

- большинство студентов-первокурсников не имеют отклонения от возрастных физиологических норм по основным гемодинамическим показателям, несмотря на совмещение рядом студентов учебы и работы;

- в период возрастающей психоэмоциональной нагрузки у трети респондентов наблюдается значительное напряжение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, требующее дополнительных педагогических мероприятий, способствующих нормализации психоэмоционального фона студентов.

**Список литературы:**

1. Бояркина А. А. Вегетативное обеспечение длительной работы на мобильных телефонах (на примере студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре) / А. А. Бояркина // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (25 сентября 2020 г.). Севастополь, 2020. С. 36-42

2. Бояркина А. А. Функциональные возможности кислородотранспортной системы студентов при длительной компьютерной нагрузке в условиях гипокинезии / А. А. Бояркина // Материалы VIII Международного Балтийского морского форума 5-10 октября 2020 года [Электронный ресурс]: в 6 томах. Т. 1. «Инновации в науке, образовании и предпринимательстве - 2020», XVIII Международная научная конференция. Электрон. дан. Калининград: Изд-во БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ», 2020. 1 электрон. опт. диск. С. 321-325

**УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ НА  
ОСНОВЕ ДИНАМИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ В ГОДИЧНОМ  
ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Данилова Н. В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Национальный исследовательский Мордовский государственный университет  
имени Н. П. Огарёва»*

*Родюшкин А. В.*

*Магистрант*

*Саранск, Россия*

**Аннотация.** Статья описывает использование динамических наблюдений за психофизиологическими показателями в годичном цикле подготовки высококвалифицированных шорт-трековиков для управления их функциональной подготовленностью. В статье представлены результаты исследований, демонстрирующие эффективность данного подхода в улучшении спортивных достижений и профессиональной деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** управление функциональной подготовленностью, шорт-трек, психофизиологические показатели, динамический мониторинг, годичный цикл подготовки, спортивные достижения.

Шорт-трек – это вид спорта, который требует от спортсменов быстроты, выносливости, реакции и координации движений. Чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта, спортсмены должны иметь высокую функциональную подготовленность.

В области управления функциональной подготовленностью шорт-трековиков наблюдается постоянное развитие новых методов и технологий, направленных на повышение эффективности тренировок и достижение лучших результатов. Однако, вопрос о том, каким образом можно управлять функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков на основе динамических наблюдений за психофизиологическими показателями в годичном цикле подготовки, остается актуальным и требует дальнейших исследований.

**Целью исследования:** рассмотрение проблемы управления функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков на основе динамических наблюдений за психофизиологическими показателями в годичном цикле подготовки. В качестве методов исследования были выбраны литературный анализ, экспериментальные и наблюдательные методы, статистический анализ данных.

Исследования, посвященные управлению функциональной подготовленностью спортсменов, являются актуальными в настоящее время. В частности, для высококвалифицированных шорт-трековиков были проведены несколько исследований, посвященных оценке эффективности методов управления функциональной подготовленностью.

Одно из таких исследований, опубликованное в журнале “Journal of Strength and Conditioning Research”, проводилось с целью выявить связь между показателями мощности и показателями скорости у шорт-трековиков. Результаты исследования показали, что уровень мощности может служить хорошим предиктором скорости у шорт-трековиков и может использоваться при разработке индивидуальных программ тренировок [2].

Другое исследование, проведенное в журнале “Sports Medicine”, было посвящено анализу влияния физических нагрузок на показатели функциональной подготовленности шорт-трековиков. В исследовании было выявлено, что для достижения оптимальной функциональной подготовленности у шорт-трековиков необходимо использовать разнообразные виды физических нагрузок [1].

Также были проведены исследования, посвященные использованию психофизиологических показателей для управления функциональной подготовленностью спортсменов. Одно из таких исследований, опубликованное в журнале “Journal of Sports Sciences”, было посвящено оценке эффективности методов динамического мониторинга психофизиологических показателей для определения уровня перенапряжения у спортсменов [3].

Результаты исследований показывают, что использование психофизиологических показателей для управления функциональной подготовленностью является эффективным методом, который позволяет индивидуализировать программу тренировок, достигать лучших результатов на соревнованиях и предотвращать переутомление и травмы.

Необходимо отметить важность учета термина функциональной подготовленности спортсмена. Это комплексный показатель, который характеризует уровень спортивной подготовки и готовность организма к выполнению спортивных задач. Включает в себя такие физические параметры, как скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, координацию и равновесие.

Роль функциональной подготовленности в спортивной подготовке заключается в том, что она определяет способность спортсмена выполнять технические элементы и достигать высоких результатов в соревнованиях. Кроме того, высокий уровень функциональной подготовленности снижает риск возникновения травм и перегрузок организма.

Функциональная подготовленность играет важную роль в спортивной подготовке высококвалифицированных шорт-трековиков. Она представляет собой совокупность физических и психологических качеств спортсмена, которые необходимы для достижения высоких результатов в данном виде спорта. Оптимальная функциональная подготовленность является ключевым фактором успеха в соревнованиях и требует постоянного контроля и управления.

Анализ методов и средств управления функциональной подготовленностью шорт-трековиков показывает, что основными методами являются тренировочный процесс, питание, режим дня, отдых и восстановление. В сочетании с правильным использованием средств, таких как спортивное оборудование, физиотерапевтические процедуры и лекарственные препараты, эти методы позволяют достигать высоких результатов в соревнованиях.

Однако, управление функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков также требует контроля за психофизиологическими показателями. Психофизиологические показатели являются важными индикаторами функциональной подготовленности и отражают уровень тренировочной нагрузки, режима отдыха и восстановления, а также общего состояния организма.

Роль психофизиологических показателей в управлении функциональной подготовленностью шорт-трековиков заключается в том, что они позволяют оценить эффективность тренировочных программ, определить уровень утомления, выявить проблемы с восстановлением и настроением спортсмена, а также сделать корректировки в тренировочном процессе.

Таким образом, управление функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков основывается на комплексном подходе, включающем в себя использование методов и средств контроля за физическими и психофизиологическими показателями. Динамический контроль за психофизиологическими показателями в годичном цикле подготовки позволяет регулировать тренировочный процесс и создавать оптимальные условия для достижения высоких результатов.

Для осуществления динамического контроля за психофизиологическими показателями необходимо использовать специальное оборудование и методики. Например, можно использовать мониторы сердечного ритма, которые позволяют контролировать частоту сердечных сокращений и уровень утомления. Также можно применять методы психологической диагностики, которые помогают определить уровень мотивации, настроения и эмоционального состояния спортсмена.

Важно отметить, что управление функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков является динамическим процессом и требует постоянного анализа и корректировки. Годичный цикл подготовки включает в себя различные этапы, такие как предсезонная подготовка, сезонные сборы, соревновательный период и период

восстановления. На каждом этапе необходимо контролировать психофизиологические показатели и вносить необходимые корректировки в тренировочный процесс.

Таким образом, управление функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков на основе динамического контроля за психофизиологическими показателями является важным элементом спортивной подготовки. Он позволяет создавать оптимальные условия для достижения высоких результатов и обеспечивать устойчивый прогресс в спортивной карьере.

Разработка индивидуальных программ тренировок на основе динамического мониторинга психофизиологических показателей является эффективным способом управления функциональной подготовленностью шорт-трековиков. Динамический мониторинг позволяет получать информацию о текущем состоянии спортсмена и корректировать программу тренировок в соответствии с его потребностями. Например, при высоком уровне утомления можно снизить нагрузку, а при низком уровне – увеличить ее. Также можно корректировать программу тренировок в зависимости от уровня мотивации и настроения спортсмена.

Оценка эффективности индивидуальных программ тренировок также является важным этапом управления функциональной подготовленностью шорт-трековиков. Для этого необходимо проводить регулярную оценку психофизиологических показателей и сравнивать их с предыдущими результатами. Если программа тренировок эффективна, то можно ожидать улучшения показателей, например, увеличение частоты сердечных сокращений при выполнении тестов на выносливость. Если программа тренировок неэффективна, то необходимо произвести корректировки.

В результате исследования было выявлено, что использование динамического мониторинга психофизиологических показателей в управлении функциональной подготовленностью высококвалифицированных шорт-трековиков является эффективным методом, который позволяет

индивидуализировать программу тренировок, учитывая специфику данного вида спорта и особенности подготовки конкретного спортсмена.

Оценка эффективности индивидуальных программ тренировок на основе динамического мониторинга психофизиологических показателей позволяет оптимизировать тренировочный процесс, достигать лучших результатов на соревнованиях и предотвращать переутомление и травмы.

Полученные результаты исследования имеют практическую значимость для тренеров высококвалифицированных шорт-трековиков и могут быть использованы при разработке индивидуальных программ тренировок. Кроме того, эти результаты могут быть полезны для других видов спорта, где также требуется индивидуализация программы тренировок на основе психофизиологических показателей.

***Список литературы:***

1. Золотарев А. В. Анализ влияния физических нагрузок на показатели функциональной подготовленности шорт-трековиков / А. В. Золотарев, Г. Л. Шалыгина. *Sports Medicine*, 2016. С. 787-795.
2. Ким Х. Связь между показателями мощности и скорости у шорт-трековиков / Х. Ким, С. Ли, С. Ю, Х. Пак. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017. С. 3032-3037.
3. Кречмар Л. В. Оценка эффективности методов динамического мониторинга психофизиологических показателей для определения уровня перенапряжения у спортсменов / Л. В. Кречмар. *Journal of Sports Sciences*, 2019. С. 90-98.

**УДК 796.078:373.5**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Дарвиш Т. А.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

***Херувимова С. А.***

*Старший преподаватель*

*«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

***Аннотация.*** В статье представлены результаты проведенного исследования по влиянию средств русской лапты на уровень физической подготовленности девушек старшего школьного возраста. Эксперимент проходил на базе МБОУ Шарканская СОШ села Шаркан, Удмуртской Республики, в заключительную часть каждого урока физической культуры в экспериментальной группе применялись средства игры русская лапта.



**Ключевые слова:** физическая подготовка, русская лапта, физическая культура.

**Актуальность.** Высокая оздоровительная ценность, развивающая, воспитательная и прикладная направленность «Русской лапты», недооценивается учителями физической культуры общеобразовательных школ, что порождает противоречие между существующими программами и методиками физического воспитания школьников и целевыми установками системы физического воспитания ФГОС, который предусматривает физическое совершенствование в условиях активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [2]. Решение данной проблемы может быть достигнуто при использовании игры «Русская лапта», интегрированной в структуру физического воспитания в школе, и в первую очередь урочных форм [1].

**Цель исследования:** проанализировать как повлияют средства русской лапты на уровень физической подготовленности девушек.

Русская лапта является двусторонней командной игрой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Задача одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Задача другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание) [3]. В таблице 1 представлен план распределения форм проведения игры «Русская лапта», в зависимости от условий урока физической культуры в соответствии с тематическим планом.

Таблица 1 – План распределения форм проведения игры «Русская лапта»

| Класс       | Распределение учебного плана |                       |                      |                                  |                       |                                    |
|-------------|------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
|             | 1 четверть                   | 2 четверть            | 3 четверть           | 4 четверть                       |                       |                                    |
| 11<br>класс | <i>Легкая атлетика</i>       | <i>Подвижные игры</i> | <i>Гимнастика</i>    | <i>Лыжная подготовка</i>         | <i>Подвижные игры</i> | <i>Легкая атлетика</i>             |
|             | Русская лапта на стадионе    | Русская лапта в зале  | Русская лапта в зале | Русская лапта на лыжном стадионе | Русская лапта в зале  | Русская лапта на хоккейной коробке |

Согласно правилам игры набирают 2 команды, количество человек до 10 с каждой стороны. Размечают игровую площадку: проводят 2 черты на расстоянии 25-50 м друг от друга и 2 боковые – в 15-30 м. В приложении А представлены размеры площадок в зависимости от условий урока физической культуры в соответствии с тематическим планом.

В эксперименте принимали участие девушки 11 классов по 16 человек в контрольной и экспериментальной группе. Контрольная группа занималась по общеобразовательной программе. Экспериментальная группа занималась по общеобразовательной программе с добавлением игры «Русская лапта» в конце занятия по физической культуре. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Для проверки показателей физической подготовки нами были выбраны следующие тесты ГТО и ФГОС.

На рисунке 2 представлены результаты исследования девушек, контрольной и экспериментальной группы в беге на 100 метров, из рисунка видно, что в ЭГ после повторного тестирования, высокий уровень вырос на 50%, низкий уровень уменьшился на 37,5%.

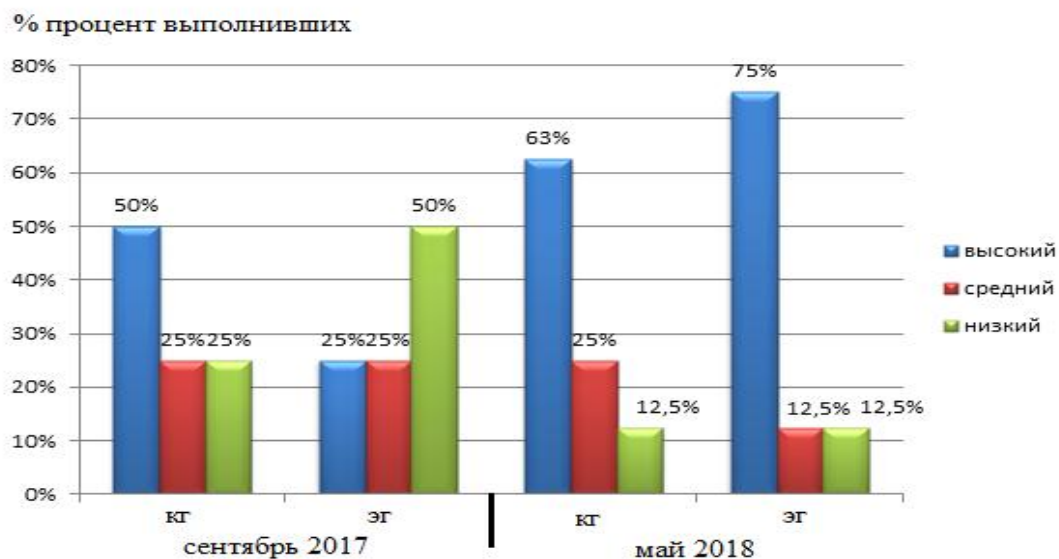


Рисунок 2 – Динамика показателей «Бег 100 м (секунды)»

На рисунке 3 представлены результаты исследования в беге на 2 км, после повторного тестирования, высокий уровень вырос на 25%, низкий уровень уменьшился на 12,5%.

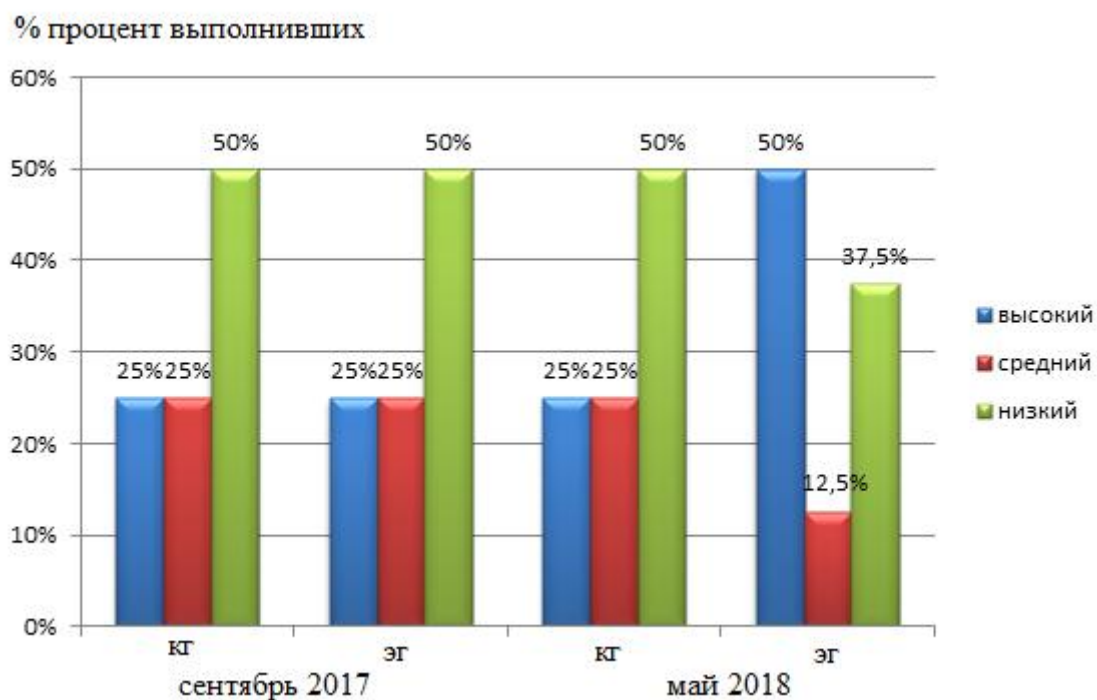
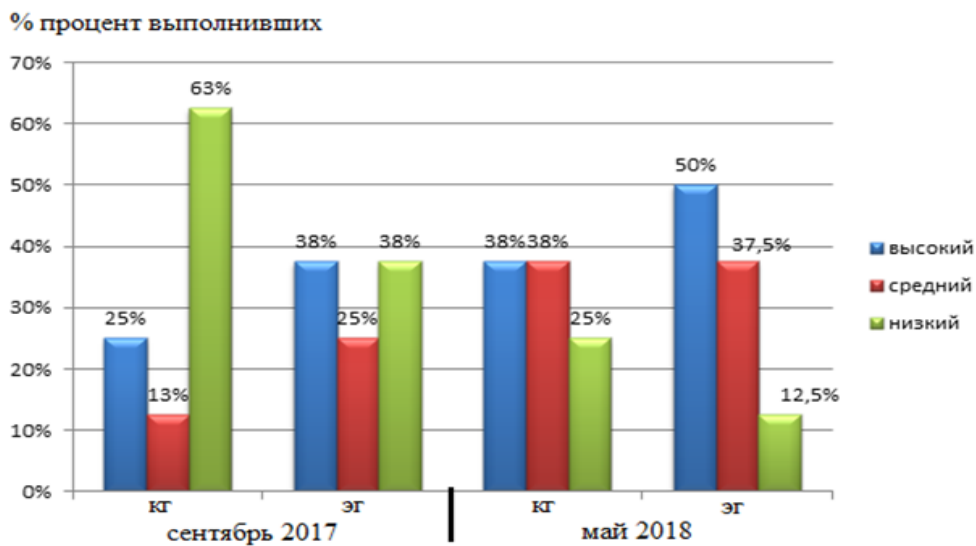


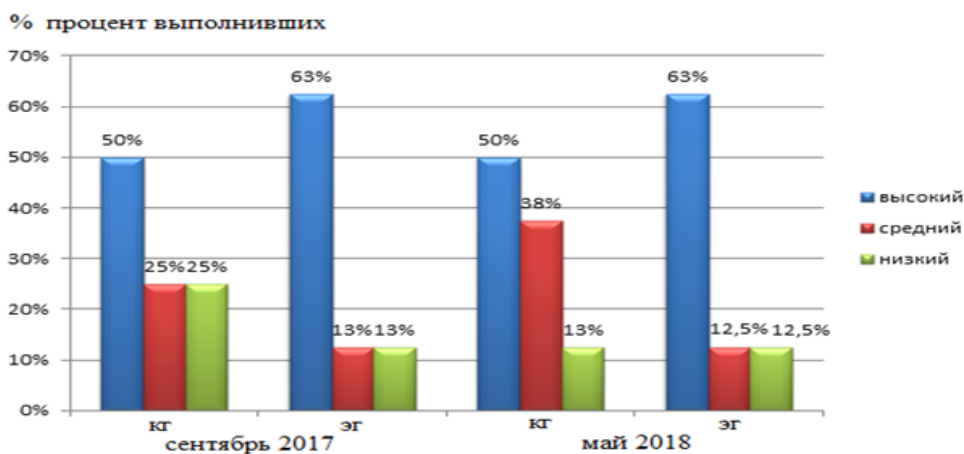
Рисунок 3 – Динамика показателей «Бег 2 км (минуты)»

Также положительная динамика наблюдается в тесте прыжок в длину с места, высокий уровень вырос на 12,5%, низкий уровень уменьшился на 25%,

и в тесте сгибание разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине, высокий уровень вырос на 50%, низкий уровень уменьшился 37,5% (рис. 4).



*Прыжок в длину с места*



*Сгибание разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине*

Рисунок 4 - Результаты тестов прыжок в длину с места и сгибание разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине

Изменение результатов в положительную сторону также наблюдалось и в остальных тестах: «Челночный бег 4\*9 метра, (секунды) – высокий уровень 75%, средний уровень 12,5%, низкий уровень 12,5%. «Метание спортивного снаряда, весом 500 грамм, девушки (метры) – высокий уровень 75%, средний уровень 12,5%, низкий уровень 12,5%. Однако стоит отметить, что статистическая проверка не подтвердила достоверность прироста в тестах: «Бег 2 км (минуты)», «Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине

(количество раз)», «Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)», «Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)».

В заключении можно сделать вывод о том что применение средств игры «Русская лапта» на уроках физической культуры, оказывают положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности девушек 16-17 лет, а полученные результаты могут применяться в практике учителей по физической культуре.

***Список литературы:***

1. Берин В. С. Русская лапта как средство воспитания национальных ценностей / В. С. Берин // Перспективы развития науки и образования: сб. научн. трудов. Москва: ООО «АР-Консалт», 2015. С. 72-73.
2. Гаврилов, Е. Русская лапта на уроках физической культуры / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Физическая культура в школе. 2015. №7. С. 25-28.
3. Костарев А. Ю. Русская лапта: история и тенденции развития / А. Ю. Костарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. №3/4. С. 56-58.

**УДК 796.062**

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЛЕЧЕБНОЙ КУЛЬТУРЫ В РАВМАТОЛОГИИ**

***Дементьева Ю.С.***

*Студент*

***Юнусова А. А.***

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный технический университет*

*имени А. Н. Туполева - КАИ»*

*Казань, Россия*

***Аннотация.*** В данной статье затронуты проблемы здоровья, связанные с травматизацией. Приведены данные о влиянии лечебной физической культуры на процессы регенерации после перенесенных травм, отражены методические особенности лечебной физической культуры в травматологии.

***Ключевые слова:*** лечебная физическая культура, здоровье, ЛФК, травмы, повреждения, иммобилизация.

***Актуальность.*** Лечебная физическая культура (сокращенно ЛФК) представляет самостоятельную медицинскую дисциплину, в которой средства

физической культуры применяются для лечения повреждений и заболеваний, профилактики их осложнений и обострений, восстановления трудоспособности. Актуальность исследования роли ЛФК в травматологии обуславливается тем, что травмы, в частности, опорно-двигательного аппарата, приводят к нарушению анатомической целостности тканей и их функций, вызывая как местную, так и общую реакцию со стороны различных систем организма. В результате травм происходят изменения в мышцах и суставах, причем этот фактор значительно усугубляется иммобилизацией. Как правило, травмы сопровождаются болью, а также происходит нарушение функции движения. Лечебная физкультура при травмах представляет неотъемлемый компонент комплексного лечения, поскольку именно под воздействием средств ЛФК функции опорно-двигательного аппарата восстанавливаются быстрее.

*Можно выделить несколько направлений положительного влияния лечебной физкультуры в травматологии.*

1. Зачастую в травматологии, в особенности при травмах конечностей, применяется иммобилизация гипсом, которая обеспечивает удержание отломков, сохранение неподвижности в суставах, более быстрое заживление раны. При этом иммобилизация гипсом не исключает одновременной возможности напрягать мышцы под гипсом, осуществлять различного рода движения иммобилизованной конечностью. Таким образом, больной может придавать осевую нагрузку при ходьбе в гипсовой повязке и способствовать тем самым ускорению процессов регенерации и восстановлению функции.

2. Тонизирующее воздействие лечебной физической культуры при травмах играет важную роль в условиях постельного режима, поскольку при этом активизируются все вегетативные функции и процессы корковой динамики. Важно также отметить, что лечебная физкультура в травматологии в условиях постельного режима предупреждает развитие осложнений (к примеру, таких, как атонические запоры, застойные пневмонии) и мобилизует защитные реакции организма.

3. Стимулирующее воздействие лечебной физической культуры при травмах на процессы регенерации сводится к улучшению обмена полноценной структуры регенерирующей ткани. Если подбирать упражнения, учитывая особенности травмы, а также общее состояние больного, возможным вмешательство представляется в ход процессов регенерации, к примеру, отключение или изменение характера нагрузки на костную мозоль в зависимости от локализации закрытого перелома, стояния отломков [2]. Тем не менее, важно соблюдать принцип «не навреди», поскольку лишком мощное и раннее функциональное раздражение может извратить или замедлить процесс регенерации.

Среди показаний к применению лечебной физической культуры в травматологии можно выделить:

- повреждения связочно-суставного аппарата, кожных покровов и мышц, спровоцированные механическими (надрывы, разрывы и ушибы, размозжения и раны), термическими (отморожения и ожоги) и химическими (ожоги) агентами;

- переломы костей;

- оперативные вмешательства на мягких тканях (сухожильные и кожные пластики, пересадки кожи); на костях (остеосинтезы, остеотомии и костные пластики, реампутации, ампутации и резекции) и на суставах (артротомии, пластики связочного аппарата, оперативные вправления вывихов, удаление внутрисуставных тел и менисков, артропластики, артрорезы, резекции).

Временными противопоказаниями к лечебной физической культуре в травматологии являются:

- наличие больших кровопотерь, состояние шока, наличие выраженных реакций на инфекцию в области повреждения или на генерализованную инфекцию;

- опасность возникновения кровотечений, вызванных движением;

- инородные тела в тканях и костные осколки, которые располагаются близко к важным органам, нервам, крупным сосудам;

- наличие сильных болей [3].

Что касается методических принципов лечебной физкультуры, то весь курс ЛФК при травмах, как правило, подразделяется на три периода: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный.

Занятия лечебной физической при травмах рекомендуется начинать с первого дня травмы, если для этого нет противопоказаний. В частности, одним из важнейших условий начала занятий лечебной физкультурой выступает полное отсутствие сильной боли.

Начинать выполнять упражнения рекомендуется с суставов, не захваченных иммобилизацией, включая постепенно упражнения для суставов рядом с местом травмы. Рекомендуются также упражнения с симметричным суставом здоровой конечности, поскольку их выполнение оказывает рефлекторное влияние на пораженный. В комплекс рекомендуется также включить специальные и общеукрепляющие упражнения. Средства ЛФК следует сочетать с массажем, физиотерапевтическими процедурами, которые чаще всего предшествуют занятиям лечебной физкультурой. Если используются специальные упражнения, сначала следует выполнить пассивные движения, потом применить тяжесть самой конечности (упражнение на расслабление) и только после этого больной может перейти к активным движениям, усложняя их упражнениями со снарядами [4].

Весь лечебный курс можно условно разделить на 3 периода.

*Первый период* длится от момента травмы на все время иммобилизации (наложено скелетное вытяжение, гипс, хирургические вмешательства).

Задачи лечебной физической культуры в *первом* периоде заключаются в улучшении общего состояния больного, борьбе с застойными явлениями, предупреждении образования тугоподвижности в суставах, свободных от иммобилизации, содействии процессам заживления, усилении лимфо- и кровообращения.

*Второй период* предполагает практически полное восстановление целостности поврежденного органа, когда гипсовая иммобилизация уже заменена



сьемной лангетой. Задачи лечебной физической культуры в данном периоде заключаются в восстановлении нормального объема движений во всех суставах, улучшении функции повреждённой части тела (при этом рекомендуется начинать с простых упражнений, расширяя постепенно амплитуду движений и увеличивая общую нагрузку, в том числе для развития новых заместительных навыков, если в этом есть необходимость).

*Третий период* предполагает наличие остаточных явлений травмы (слабость мышц, небольшое нарушение функций). Основные задачи лечебной физической культуры в данном периоде сводятся к ликвидации всех остаточных явлений, восстановлению необходимых трудовых и бытовых навыков, развитию быстроты, выносливости, точности движений, силы и т. д. В комплекс упражнений в третьем периоде включаются более сложные гимнастические и прикладные упражнения, которые подготавливают к трудовой деятельности [1].

Применение лечебной физической культуры при травмах перед операцией позволяет подготовить ткани в зоне предполагаемого вмешательства путем мобилизации их подвижности, улучшения кровоснабжения, эластичности. Кроме того, упражнения лечебной физической культуры могут содействовать психологической подготовке пациента к предстоящей операции.

*В послеоперационном периоде* ЛФК благоприятствует скорейшей ликвидации острых проявлений развившейся после операции травматической болезни, а далее - более полноценной и быстрой реализации функциональных и морфологических результатов операции.

**Заключение.** Таким образом, лечебная физическая культура нашла широкое применение в травматологии. Сложно представить лечение вывихов, переломов, отморожений, ожогов, растяжений и прочих травм без применения тех или других средств лечебной физической культуры. Полученная травма вынуждает больного перестроить, изменить свой досуг и повседневный труд. Он должен приспособиться к новым, поменявшимся вследствие травмы условиям. Так, к примеру, больной с переломом бедра приковывается на

длительное время к постели в положении лежа на спине, на больную ногу накладывается гипс или скелетное вытяжение, ножной конец постели зачастую поднимается. Вследствие этого у больного могут возникнуть застойные явления, запоры, местные нарушения кровообращения (пролежни), что, конечно, осложняет основное лечение. Лечебная физическая культура при травмах должна быть связана тесно с общим лечением больного, в частности, с лечением положением и иммобилизацией. В зависимости от характера травмы на определенный временной период врач устанавливает основное положение для больного: лежа на животе, на спине, на наклонной плоскости, под каркасом, в гамачке и т.д. При занятиях лечебной физической культурой необходимо исходить из лечебного положения, установленного для больного. Таким образом, лечебная физкультура должна содействовать приспособлению пациента к этому положению, а также скорейшему выздоровлению и восстановлению функций травмированной части тела либо развитию заместительных навыков.

***Список литературы:***

1. Дмитриев Д. А. Роль лечебной физической культуры в жизни современного человека / Д. А. Дмитриев // Наука-2020. 2020. №12. С. 82-87.
2. Калининцева М. А. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире / М. А. Калининцева, Е. В. Белецкая // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», Краснодар. 2021. С. 54-62.
3. Михайлов В. С. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры / В. С. Михайлов // Интерактивная наука. 2022. №4. С. 72-76.
4. Орлова О. В. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Вестник науки. 2019. №11. С. 72-77.

## ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В БОКСЁРСКОМ ПОЕДИНКЕ

*Диденко А. А.*

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Курылёв А. А.*

*Учитель физической культуры*

*«Тираспольское Суворовское военное училище»*

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие «психическая готовность» как одно из психических состояний и результат психологической подготовки боксера. Уточнено, что психическая готовность является интегральным личностным проявлением с разнообразием выраженности, определяемым типологическими особенностями спортсмена. С учетом того, что основой психической готовности к соревнованиям является комплекс сформированных волевых качеств, указывается на необходимость целенаправленной волевой подготовки с краткой характеристикой ее направленности и основных методов.

**Ключевые слова:** психическое состояние, психическая готовность к соревнованиям, бокс, средства и методы волевой подготовки.

**Актуальность.** Для достижения наивысшего результата в спорте, спортсмену необходимо быть всесторонне подготовленным. Недостаток одного из видов подготовки, например, физической, может быть частично компенсирован другим видом, например, тактическим. Если же психическая подготовка не находится на должном уровне, тогда все остальные виды подготовки сходят на нет. В этом и заключается актуальность нашего исследования.

**Цель исследования:** выявить наиболее важные аспекты психической готовности боксёра к соревнованиям.

**Методика и организация исследования.** Психическую готовность к соревнованиям, как результат психологической подготовки спортсмена, следует рассматривать как процесс развития одного из психических состояний человека. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание, и в то же время, как проявление активности во внешнем

поведении и манере поведения. Все психические состояния временны, но их продолжительность варьируется в очень большом диапазоне (от нескольких секунд до нескольких дней). Физиологической основой психического состояния является определенный функциональный уровень коры головного мозга, определяемый влиянием внешней среды, в которой человек живет и действует, и внутренней среды человеческого организма [1]. Психическое состояние может быть возобновлено повторением тех же или сходных условий жизни и деятельности или изменениями во внутренней среде организма, которые первоначально вызвали его. Изменения в этих условиях, особенно внезапные, могут привести и к внезапным изменениям в психическом состоянии.

Как и любое психическое состояние, состояние готовности к соревнованиям имеет сложную внутреннюю картину. Это целая гамма впечатлений. Спортсмен пребывает в состоянии ожидания предстоящих соревнований, спортивных поединков, встреч со своими партнерами и противниками, готовится вступить в борьбу, предвкушает ее ход и возможные результаты. Вместе с тем эти переживания отличаются внешними проявлениями (поведением, действием), по которым можно достаточно объективно определить психическое состояние и его динамику у спортсмена.

По мнению А.К. Пуни состояния психической готовности к соревнованиям «это сложный и целостный процесс, характеризующийся тем, что спортсмен чувствует уверенность в своих силах, пытается активно бороться до конца, чтобы достичь намеченной цели; это оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая степень устойчивости к различным внешним и внутренним негативным воздействиям, его собственные действия, мысли, эмоции, все действия, правильно возникающие и бесконечно меняющиеся боевые ситуации, всё это – проявление личности в самой напряженной и влиятельной атмосфере» [4].

Таким образом, можно сказать, что состояние психической готовности является интегральным проявлением личности с разнообразием выраженности, определяемым типологическими особенностями спортсмена.

Состояние психической готовности к соревнованиям включает в себя все волевые качества при ведущей роли:

- целеустремленности, выдержки, самоконтроля, независимости;
- навыков наблюдения, концентрации и устойчивости внимания на процессе деятельности, критичности и гибкости ума;
- сценических эмоций на оптимальном уровне их выражения;
- умения надлежащим образом управлять своими чувствами, мыслями, действиями и всем поведением во время соревнований.

Состояние психической готовности к соревнованиям обладает сложной физиологической основой и, как и любое психическое состояние, является временным, т.е. характеризуется той или иной продолжительностью.

Состояние психической готовности не наступает спонтанно. Существует общее желание улучшить спортивные достижения в условиях конкуренции. Это обусловлено и закрепляется всем ходом воспитания и подготовки спортсменов во время тренировок. Это стремление также специально складывается в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию, ведь известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена – это столкновение двух уникальных составляющих: уникальности условий соревнований с уникальной индивидуальностью спортсмена [2].

Состояние психической готовности к соревнованиям, так же, как и уровень других видов подготовленности спортсмена, обязательно следует изучать и оценивать, при этом необходимо акцентировать внимание на критериях, характеризующих это состояние, и, соответственно, применять определенный набор диагностических методов, учитывающих, с одной стороны, особенности бокса как виды спорта, с другой – возможных к применению в любом виде спортивной специализации.

Во-первых, необходимо, чтобы диагностические тесты вошли у спортсменов в привычку, а влияние факторов новизны и факторов физической нагрузки было устранено, а затем показатели, характеризующие каждую

особенность, должны быть типизированы и в то же время персонализированы. В современной практике для диагностики состояния психической готовности к соревнованиям используются следующие методы:

– для определения состояния уверенности: ассоциативный эксперимент (Л.П. Радченко), тест для определения уровня притязаний и самооценки (Е. Генова, Л.П. Радченко), тест на прослушивание с настройкой максимального темпа (Ю.Я. Киселев);

– для определения степени эмоционального возбуждения: измерение вибрации (Ю.Ю. Киселев); реакция на время (В.Н. Петрович); теппинг-тест – «успокойся», «быстро» и «как можно скорее» (Ю.Ю. Киселев);

– для изучения устойчивости к нарушениям: тест Бурдейни-Амфимовича, в котором стимулируются эмоции и вводятся неожиданные нарушения, а также вносятся различные изменения с осложнениями (Е. Герон, Г.Д. Горбунов);

– для измерения способности произвольно регулировать движение можно использовать тест «постукивания» со следующими указаниями «как можно быстрее – в 2 раза медленнее», «успокоиться – в 2 раза быстрее» и «медленно» (Ю.Я. Киселев), а также «В удобном темпе – медленно», «В удобном темпе – как можно быстрее», «В удобном темпе» [3].

Если основная роль в совместной работе тренера и психолога по определению и изучению состояния психической готовности к соревнованиям, диагностике пробелов в этом состоянии и выяснению их причин принадлежит психологу, то вполне закономерно, что тренер занимает главную позицию в отношении подбора средств и методов формирования психической готовности к соревнованиям и устранению выявленных проблем.

Говоря о психической готовности, невозможно не затронуть вопрос воспитания воли спортсмена. Под волей понимается умение человека целенаправленно контролировать свои действия, психические процессы (мысли, чувства, внимание) и эмоциональные состояния, которые связаны с преодолением трудностей, что отражается в осознанных действиях, нацеленных на достижение сознательно поставленной цели.

Формирование воли боксера является одной из главных, ключевых проблем спортивной подготовки, особенно в контексте решения задач обучения предельной мобилизации воли для достижения своей цели, управления своим эмоциональным состоянием, развития волевых качеств, обеспечивающих успех на тренировках и соревнованиях.

Становление воли спортсмена тесно связано с его общим интеллектуальным и нравственным воспитанием. На практике, чтобы решать задачи волевой подготовки, тренер обязан, в первую очередь, развивать активные, позитивные мотивы во время занятий и выступлений на соревнованиях; стремление к самовоспитанию воли, активному преодолению трудностей на тренировках и соревнованиях и максимальной мобилизации волевых усилий и, во-вторых, правильно подбирать задания для преодоления трудностей и контроля самостоятельных тренировочных задач.

Необходимо убедить боксеров в том, что даже не владея богатыми физическими данными и надлежащей техникой и тактикой бокса, можно добиться больших успехов, если усердно тренироваться и систематически выступать на соревнованиях. В истории бокса есть много примеров этого.

Развив серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать стремление к самовоспитанию воли. Боксер должен быть убежден, что для достижения мастерства и успеха на ринге нужно научиться управлять своим настроением и чувствами, самокритично относиться к поражениям на ринге, не обвинять тренера, судей и других в недостатках техники и тактики.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть неотъемлемым мотивом деятельности боксера и стимулом для совершенствования качеств воли. Метод воспитания волевых качеств у боксеров обеспечивает постепенное повышение степени трудностей, которые спортсмены должны преодолевать во время тренировок и выступлений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для того, чтобы активизировать волевые усилия боксера на преодоление нарастающих трудностей, на тренировках используется ряд методов психологического

воздействия, с помощью которых тренер не только способствует развитию волевых качеств и воспитанию соответствующих установок, но и создает оптимальные условия для достижения необходимой работоспособности или отдыха.

Выделяют 2 группы методов психологического воздействия:

– вербальные методы – объяснения, убеждения, одобрения, похвалы, требования, порядок, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика и др.;

– методы смешанного воздействия – поощрение, награды, одобрение, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей и др.

Эффективность методов вербального воздействия во многом определяется авторитетом тренера, его умением находить правильные слова и примеры, воздействовать эмоционально, логикой и образностью речи, правильностью высказываний.

Используя методы смешанного воздействия, тренер, кроме слов, пользуется визуальным отображением, обратной связью с другими людьми, различными упражнениями и т. д. Он может поощрять спортсменов, хвалить их от имени команды, читать обзоры соревнований в печати.

**Заключение.** Воспитывая волевые качества боксеров, нужно добиваться того, чтобы все они формировались не только в бою, на ринге и тренировках, но проявлялись в жизни, в быту, учебе, работе и поведении, т.е. становились чертами характера спортсмена. Умение тренера принуждать, поощрять непрерывно преодолевать трудности тренировок, быть дисциплинированным, твердо следовать режиму и распорядку дня, играет огромную роль в волевой подготовке боксеров. Всегда необходимо иметь в виду, что развитие волевых качеств у боксеров – это не эпизодическая работа тренера, которую он осуществляет перед соревнованиями, а постоянная кропотливая работа, которая



требует от него больших усилий, времени, упорства и энтузиазма на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов.

**Список литературы:**

1. Волюнкина Г. Ю. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека / Г. Ю. Волюнкина, Н. Ф. Суворова. Ленинград: Наука, 1981. 160 с.
2. Градополов К. В. Бокс: учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов; Федерация бокса России. М.: ИНСАН, 2010. 317 с.
3. Генов Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генов. М.: Физкультура и спорт, 1971. 245 с.
4. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л. А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. М.: Физкультура и спорт, 1973. 104 с.

**УДК 796. 83. 012. 12**

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ МАСТЕРСТВА В БОКСЕ**

*Диденко А. А.*

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»  
Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о значимости развития выносливости для занимающихся боксеров, как один из главных компонентов их мастерства. Раскрывается теоретическое обоснование понятий общей, специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе по боксу. Описаны факторы утомления и способность им противостоять. Предложен выбор специальных упражнений, их организация для технической и тактической подготовки боксеров.

**Ключевые слова:** выносливость, бокс, специальные упражнения, утомление, тренировка, техническая подготовленность, функциональное состояние организма.

**Актуальность.** Используя соревновательный опыт и анализ выступлений на соревнованиях боксёров разной квалификации, очень часто показывает, что при равных показателях преимущество получает тот боксёр, который одинаково действует на протяжении всего боя.

Действия ведения боя должны быть одинаково эффективными. Если бой длится без явного преимущества одного из бойцов, то исход встречи зависит от последнего раунда. То есть, у кого хватит сил провести бой в высоком темпе с минимальным ущербом для себя, тот и одержит победу в данной встрече.

Именно здесь очень важен вопрос развития выносливости в боксе. Выносливость в боксе рассматривается как научное понятие. Поэтому считаем данную работу актуальной [2].

**Цель исследования:** выявление особенностей развития общей и специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе по боксу.

**Методика и организация исследования.** Исследование по тематике выносливости, как одного из основных компонентов мастерства в боксе, носит теоретический характер. В нём мы использовали методы анализа, синтеза, наблюдения, личный соревновательный опыт.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, без снижения её эффективности. Выносливость бывает общая и специальная. Выносливость боксёра – это его активность от начала и до конца боя. Здесь сохраняется частота эффективных действий, быстроты, точности в нанесении ударов, применении разных вариантов защиты, маневренности, качественное выполнение тактического замысла на бой [3].

Общая выносливость боксёра выражается в функциональном состоянии организма, которое характеризуется повышенной дееспособностью его органов и систем, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Специальная выносливость в боксе связана со специальными боевыми навыками боксёра. Она выражается, прежде всего, в подготовке нервной системы к специфической деятельности в бою на ринге. Эта подготовка даёт возможность боксёру быстро и точно реагировать на непрерывно меняющуюся обстановку в бою, концентрировать своё внимание и усилие только в нужных направлениях, действовать расчётливо и экономно, при этом сохраняя собственные силы.

Общая выносливость в боксе развивается с помощью упражнений, которые укрепляют мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Это могут быть ходьба, гребля, бег и передвижение на лыжах. В основе этих движений лежит длительная работа. Общая выносливость в боксе — это своего рода база для развития специальной выносливости. Специальная выносливость

может быть развита с использованием специальных боевых упражнений, упражнений с партнёром в условиях реального боя [4].

Во время тренировок и боёв организм боксёра испытывает физическое и умственное утомление. Поэтому выносливость можно определить, как умение противостоять утомлению. В бою боксёр решает тактические задачи, поэтому его зрительные анализаторы работают очень быстро, всё время идёт фиксация движения противника, боксёр испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Это чаще всего происходит при участии в длительных турнирах. Во время боя в активной работе боксёра участвуют минимум  $2/3$  мышц всего тела. Из-за этого происходит большой расход энергии, который предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объёму дыхания, максимальной лёгочной вентиляции, жизненной ёмкости лёгких, ударному объёму сердца, скорости кровотока, частоте сердечных сокращений, содержанию гемоглобина в крови [1].

Если мы говорим о выносливости как способности противостоять утомлению, то на этот процесс влияют несколько факторов: интенсивность действий, частота их повторений, продолжительность действий, характер интервалов между ними, стиль и манеры ведения боя противником, сила сбивающих факторов, ударов.

Каждое тренировочное занятие в боксе по совершенствованию техники включает в себя 8-10 раундов условного боя, который проводится со средней интенсивностью. Последние два раунда в таких занятиях необходимо использовать упражнения в вольном бою. Именно эти упражнения будут произвольно использоваться бойцами для тактики и её совершенствования. Вольный бой — это не только средство развития специальной выносливости, но и критерий оценки подготовленности боксёра, его тренированности [4].

Выносливость тесно связана с другими физическими способностями боксёра. Она зависит от ловкости, умения соизмерять мышечное усилие в бою, действовать с меньшей затратой энергии. Очень много энергии у боксера

отнимают его промахи, которые связаны с потерей равновесия. Хорошая техническая подготовленность боксёра одно из важнейших условий его не утомляемости. Для развития специальной выносливости боксёра важно повышать общую выносливость, заранее подготавливать нервную систему к специфической деятельности в бою на ринге путём специальных упражнений с партнёром, боевых упражнений, правильно поставить дыхание [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для достижения высокого уровня выносливости необходима определённая система выбора упражнений и их организация. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной «пульсовой стоимости», равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках).

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (спарринги, вольные и условные бои, упражнения на снарядах, упражнения с партнёром в парах без перчаток, с набивными мячами и др.).

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения с непрерывной интенсивной работой, которая чередуется с работой в замедленном темпе (нанесение ударов по мешку, лапам, груше) [2].

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксёра. Только силой воли можно заставить себя поддерживать необходимую мощность работы, несмотря на наступающее утомление. Для приобретения выносливости необходима высокая функциональная способность органов и систем, которые обеспечивают потребление кислорода. Сюда можно отнести упражнения на развитие правильного дыхания боксёра, быстрое восстановление и повторение работы с интервалами отдыха [3].

**Заключение.** Проанализировав научно-методические источники, проведя метод анализа и синтеза, выявив особенности развития выносливости в боксе, можно сделать вывод о том, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксёра. Средства для развития выносливости у боксёров разнообразны и их применение зависит от квалификации спортсмена, т.е. чем выше уровень, тем больше специальных упражнений применяется на подготовительном этапе. Для того, чтобы достичь высокого уровня развития специальной выносливости необходимо повысить общую выносливость, подготовить нервную систему к специфической деятельности в бою на ринге, поставить правильное дыхание.

**Список литературы:**

1. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. М.: ЁЁ Медиа, 2021. 310 с.
2. Москаленко Р. В. Бокс / Р. В. Москаленко. М.: Эксмо, 2020. 796 с.
3. Никуличев А. А. Классификация средств развития специальной выносливости / А. А. Никулиев // Психология и педагогика: проблемы практического применения. 2011. №6. С. 45-50
4. Перрека Д. Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок / Д. Перрека, Даниэле Малори. М.: Астрель, АСТ, 2018. 160 с.

**УДК 796.83**

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА В БОКСЕ**

*Диденко А. А.*

*Старший преподаватель*

*Хмырова О. А.*

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** Нокаут является чистой и безоговорочной победой в боксе, к которой стремится каждый боксер. Эффективность проведения нокаутирующего удара зависит от многих факторов, в том числе – от уровня развития силовых способностей у боксера. Вопросами развития силы, применения различных средств и методов силовой подготовки, поиску наиболее эффективных методик занимались раньше и занимаются по сей день многие ученые и практики. Именно их выводы представлены в данной статье.

**Ключевые слова:** бокс, нокаут, нокаутирующий удар, силовая подготовка, средства и методы развития силы в боксе.

**Актуальность.** В боксе, как и в любом другом виде спорта, главной целью является победа. Нокаут же является кратчайшим путём к её достижению. Подавляющее большинство боксёров стремится именно к такому завершению поединка. Именно поэтому, по нашему мнению, совершенствование нокаутирующего удара в боксе является актуальной проблемой.

**Цель исследования:** выявление особенностей влияния силовой подготовки на совершенствование нокаутирующего удара.

**Методика и организация исследования.** В силу своих особенностей боксерские поединки требуют от спортсменов хорошей физической подготовки, достаточного уровня развития силы и силовых способностей и необычайной выносливости. Кроме физических кондиций нужны также конкретные навыки, такие как быстрота реакции, способность «взрываться», умение держать удары и др. Нокаут является чистой и безоговорочной победой в боксе, к которой стремится каждый боксер. Эффективность проведения нокаутирующего удара зависит от многих факторов, в том числе – от уровня развития силовых способностей у боксера. Взрывная сила необходима для нокаутирующего удара, быстрая сила нужна для результативной серии ударов. Абсолютная сила необходима для силовой борьбы в ближней дистанции [5].

Исследуя силовые проявления в ударах боксёров, было замечено, что разные по сути ситуации в нанесении ударов, приводят к разным проявлениям мышечного сокращения. Тут играет роль дистанция, атака, защита или ответные действия, тактика.

Заслуженный тренер России по боксу Василий Иванович Филимонов в зависимости от техники выполнения ударов выделяет баллистические и небаллистические типы ударных движений у боксеров разных тактических амплуа. «Нокаутёрам», например, более характерен небаллистический тип ударов, а «темповикам» и «игровикам» наоборот – баллистический [4].

В основе развития силовых способностей лежит применение различных упражнений с сопротивлением, так называемых «силовых упражнений».

Существует большое количество классификаций силовых упражнений. Так, например, Л.П. Матвеев классифицирует силовые упражнения по виду сопротивления и выделяет:

- упражнения с внешним отягощением (упражнения с различными предметами, в том числе со штангами и гантелями, упражнения с сопротивлением или противодействием партнера, упражнения с эспандерами и амортизаторами).

- упражнения с самоотягощением (упражнения с весом собственного тела и упражнения с самосопротивлением [3]).

Также силовые упражнения могут быть рывково-тормозными и статическими в изометрическом режиме с мышечным напряжением за счет волевых усилий с использованием внешних предметов или без использования внешних предметов в самосопротивлении [2].

В физиологии спорта имеется своя классификация силовых упражнений:

- упражнения локального воздействия – задействовано до 1/3 мышц тела;
- упражнения регионального воздействия – 1/3–2/3 мышц участвуют в работе;

- упражнения глобального воздействия – 2/3 и больше мышц тела задействованы.

Существуют также различные классификации методов, применяемых при развитии силы. Так, Ю.В. Верхошанский, с учетом направленности педагогических воздействий, выделяет четыре основные группы методов – для развития абсолютной силы, быстрой силы, взрывной силы и реактивной способности, силовой выносливости [2].

Автор учебника по боксу В.Н.Остьянов считает основными для развития силовых способностей в боксе методы повторных усилий; максимальных кратковременных (динамических) усилий, прогрессирующих отягощений; ударный; сопряженных воздействий; вариантный; изометрических напряжений; электростимуляции[4].

Доктор педагогических наук, Почётный мастер спорта СССР (бокс) Игорь Петрович Дегтярев считал, что развитие силовых способностей в боксе возможно всего по двум направлениям:

– с преимущественным использованием общеподготовительных силовых упражнений на гимнастических снарядах, упражнений с отягощениями, с весом собственного тела, с сопротивлением партнера и т.д.;

– специально-подготовительными средствами, при обязательном сохранении характера, режима и структуры нервно-мышечных усилий[1]. Развитие силы при помощи специально-подготовительных и специальных упражнений находит свое обобщенное теоретическое выражение в принципе «динамического соответствия» [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специальной литературы позволил нам выделить следующие методы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (в частности взрывной силы), и, следовательно, повышающие силу удара:

– *метод повторных усилий*, точнее, его часть – метод динамических усилий – выполнение упражнений с максимальной скоростью при использовании примерно 25% отягощения от максимального. Эффект на мышцы оказывается за счёт скорости выполнения, а не за счёт самого отягощения. Большое значение имеет волевое усилие спортсмена;

– *ударный метод*, например, для развития взрывной силы ног – прыжки в глубину; для силы рук – отжимания с хлопками перед грудью, за спиной, за головой и их сочетания. Моторный потенциал мышц боксёра при использовании данного метода в основном зависит от внешних причин, когда в предыдущем методе в основе лежали волевые усилия спортсмена. Нервная система и моторный аппарат принудительно реагируют на раздражитель в такой степени, которую невозможно достичь за счёт самопроизвольных усилий. Данный метод достаточно популярен и требует внимательного отношения к дозировке его применения;



– *метод сопряженного воздействия* используется для развития специальных силовых качеств боксера. Его эффективность обусловлена тем, что, когда боксер выполняет специальное ударное действие, непосредственно осуществляется развитие мышечной мощности, которая эквивалентна соревновательной практике с точки зрения кинематических свойств и динамической структуры. Различные типы отягощений используются при тренировках и во время отработки ударов специальными упражнениями, такими, например, как «бой с тенью». Широко используются специальные подготовительные упражнения, например, броски набивных мячей, ядер, камней и т.д., которые выполняются из положения боевой стойки боксера. Одним из предварительных условий эффективного использования принципа направленного сопряжения в тренировочных занятиях является рациональный подбор оптимальной весовой нагрузки в зависимости от весовой категории и уровня физической подготовленности каждого боксера;

– *вариативный метод* предполагает выполнение специальных упражнений с грузами разного размера (перчатки разного веса, дополнительные нагрузки на руки и ноги, тяжелое или легкое боксерское снаряжение, мешки разного веса, пневматические, жидкие, объемные веса и т.д.). Вариативный метод чередует серию упражнений с нагрузками и без них. В условиях контрастного сопротивления (утяжеленное и облегченное оборудование) улучшается способность развивать мышечную силу, с одной стороны, и скорость, с другой, что в конечном итоге приводит к лучшим результатам в соревновательных упражнениях. Это упражнения школы бокса, целью которых является улучшение мышечной силы с помощью относительно небольшой внешней нагрузки, например, от 200 до 500 г для рук и 1,5 кг или менее для ног. Например – 1 минута – бой с тенью без нагрузки, 2 минуты – с нагрузкой, 1 минута – без нагрузки (В.И.Филимонов). Необходимым условием для этих упражнений является соответствие структуры движений соревновательным действиям[1]. Попеременное метание легких и тяжелых предметов оказывает положительный эффект, что было подтверждено экспериментальными

исследованиями на метателях и хоккеистах. Также положительный эффект наблюдается при разнице в весе 200-250 г, а при разнице в весе 500 г. эффект отсутствует или не является надежным. В практике скоростного движения необходимо искать возможности для устранения противоречия между весом груза и скоростью движения. Оптимальным является вес, не нарушающий структуру движения. В научно-методической литературе заметно совпадение мнений исследователей. Чтобы развить максимальную скорость движения рекомендуется дополнительная нагрузка, не превышающая 15-20% от максимальной силы, а для улучшения частоты – до 20%. При улучшении взрывной силы наиболее желателен динамичный режим работы мышц с акцентом на преодоление. Темп движения ограничен и близок к ограничителю. В частности, следует обратить внимание на проявление мгновенных («взрывных») движений.

В тренировке боксера применяются бег (бег челноком, бег на разные дистанции в «рванном» ритме, чтобы развить дыхание, выносливость и взрывную силу) упражнения с тяжелыми мешками с резиновой крошкой (до 100 кг), легкие мешки в виде шариков, закрепленные на полу или потолке, и др. Для того, чтобы тренировать мышцы плечевого пояса, спины и живота, забивают, как молотком, колеса автомобиля (обычно колеса грузовика) – имитация колки дров. Для увеличения скорости удара выполняется так называемая «раскидка» рук, при которой наносятся несколько ударов или один удар в воздух с зажатыми в кулаках гантелями весом около 1 кг. Тренировка боксера также включает прыжки со скакалкой и использование набивного мяча.

Особое место в тренировках боксеров занимает так называемый спарринг (тренировочный бой), для которого специально выбирают спарринг-партнера (одного или нескольких боксеров), чьи физические кондиции, техника и т.д. наиболее похожи на будущего соперника, или в большей степени соответствуют решаемым задачам. В спарринге могут отрабатываться отдельные элементы будущего боя, техника отдельных ударов с заданными параметрами, определенная тактика и др.

**Заключение.** Подводя итог изложенному выше, следует указать на то, что настоящий боксер хорош не только в физической подготовке и технике, он также думающий спортсмен, способный «читать» действия соперников. Неслучайно бой между мастерами бокса иногда сравнивают с шахматами.

**Список литературы:**

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2021. 332 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. СПб. [и др.]: Лань: ОМЕГА-Л, 2004. 158 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. М.: Олимпийская литература, 2011.
4. Филимонов, В. И. Бокс: Спортивно-техническая и физическая подготовка: Учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В. И. Филимонов. М.: ИНСАН, 2000. 427 с.
5. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пос. для студ. высших учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. М. Издательский центр «Академия», 2007. 240 с.

УДК 796

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ЙОГИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Дирзизов А.А.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер - преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*им ени Н. Туполева - КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена технологии построения физкультурно-оздоровительного занятия для студентов специальной медицинской группы с применением восточных нетрадиционных систем упражнений на основе йоги. Проведен анализ имеющихся видов йоги в соответствии с их физической направленностью.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, система образования, йога, асана.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт неотъемлемая часть системы образования, обеспечивающая каждому студенту условия для развития и формирования полноценной личности. Проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных

медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, в условиях учебной деятельности авиационного вуза является чрезвычайно актуальной. В связи с этим возникла необходимость в определении содержания комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йоги для студентов специальных медицинских групп.

**Объект исследования:** физическое воспитание студентов специальной медицинской группы.

**Предмет исследования:** структура и содержание занятий физическими упражнениями на основе йоги, обеспечивающих студентам специальных медицинских групп поддержание оптимального уровня здоровья и улучшение эмоционального состояния в системе физкультурного воспитания.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально обосновать наиболее адекватные содержания и структуры образовательного процесса по физическому воспитанию студентов с применением упражнений на основе йоги.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что если использовать в учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы разработанную комплексную методику, основанную на дозированном применении силовых нагрузок и специально-корректирующих упражнений на основе йоги, то:

- значительно возрастет физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы;
- улучшения произойдут в плане психоэмоционального состояния, повысится уровень осознанности действий и состояний.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом и гипотезой исследования были обозначены следующие *задачи*:

1. Провести анализ имеющихся видов йоги в соответствии с их физической направленностью ;

2. Разработать комплексную методику физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йоги для студентов специальной медицинской группы.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовался метод анализа литературы, интернет источников для представления объективной информации, имеющейся по данной теме, а также для обобщения теоретических основ.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Ещё Авиценна считал, что движения столь же важны для здоровья, как и пища. Однако не любая пища полезна и не всякое движение укрепляет здоровье. Поиск наиболее оптимальных движений, способных эффективно и без перегрузок поддерживать и восстанавливать здоровье привёл к изучению и анализу имеющегося материала по данной проблеме. На основе различных источников [4, 6, 7] выделено 15 видов йоги:

Хатха-йога (создание баланса в вегетативной нервной системе путём укрепляющих асан, которые расслабляют и улучшают гибкость);

Виньяса (динамический стиль йоги, где позы переходят одна в другую, с 3-5 вдохами в каждой);

Аштанга-Виньяса-йога (требует физической выносливости. Практика состоит из нескольких сурья-намаскар (аэробных элементов), за которыми следуют позы стоя и на полу. Занятие включает 6 серий поз.);

Шивананда (высокодуходная практика основана на изучении свящённых писаний, тренировке тела и ума, служение миру, бескорыстном труде, включает 5 принципов: упражнения, дыхание, расслабление, питание и понимание);

Айенгара (это разновидность Хатха-йоги, фокусируется на выравнивании и точности и здесь часто используются реквизиты: стулья, блоки и т.д.);

Крийя - йога (это очень древняя практика, до наших дней дошла в изменённом, дополненном виде. Урок крийя состоит из упражнений Хатха - йоги в качестве разминки, тренировки осознанного дыхания);

Инь-йога (практика включает позы и растяжки, которые удлиняют мышцы и фасции (соединительные ткани), покрывающие суставы, тем самым помогая улучшить их подвижность и общую гибкость. Медленный темп помогает ученикам успокоить нервную систему);

Йога-нидра (суть занятий в том, что во время практики все чувства человека как бы выключаются. Стил для снятия умственного физического напряжения);

Восстановительная йога (это медленный вид, подходит для того чтобы успокоиться, расслабиться и дать телу возможность отдохнуть);

Кундалини (практика сочетает бодрящие движения, динамическую работу с дыханием, медитацией и пением мантр для укрепления жизненных сил);

Силовая йога (динамическая практика, включающая балансировку руки перевернутые положения тела, подходит для наращивания силы всего тела, выносливости сердечно-сосудистой системы);

Бикрам-йога («горячее» направление Хатха-йоги практикуют во влажной и тёплой среде (около 40 градусов);

Перинатальный йога (йога для беременных);

Акро-йога (это скорее уже вид спорта на грани акробатики);

Аэро-йога (воздушная йога с использованием подвешенных гамаков (строп)).

Комплексная методика занятий по оздоровительной программе со студентами с нарушениями здоровья и функций организма для достижения реабилитационного эффекта должна включать в себя средства, адекватные состоянию здоровья и физической кондиции занимающихся; специальные упражнения, кинематические и динамические параметры которых соответствуют особенностям отклонений в функционировании нарушенных систем, адекватные характеру заболеваний, способы регулирования режима нагрузки и отдыха, а также должен осуществляться контроль переносимости нагрузок для коррекции обратимых и компенсации необратимых отклонений в

функционировании систем. Методика проведения занятий со студентами основана на общедидактических принципах педагогики: сознательности, активности, постепенности, последовательности и систематичности, повторности и доступности. Принцип сознательности и активности определяет эффективность учебного процесса. Если ученик поймет значение и необходимость выполнения физических упражнений для восстановления своего здоровья, то можно считать, что все задачи, поставленные перед ним, будут выполнены.

Особенности построения комплексной методики оздоровительных занятий физической культурой в специальных медицинских группах определяются не только характером заболевания и отклонениями в состоянии здоровья студентов, но и умением преподавателя найти адекватные им двигательные средства реабилитации, нагрузок и контроля. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йоги включает в себя:

- вводный инструктаж. Проводится в начале занятия. Цель вводного инструктажа-сконцентрировать внимание, интеллектуальные, потенциальные и реальные возможности студентов для активного включения их в деятельность для решения поставленных задач. Сформировать настрой на занятие, акцентировать внимание на дыхании, повысить уровень осознанности, создать ощущение внутреннего покоя.

Первый блок: Занятие традиционно начинается с разминки, в которую включены общеразвивающие упражнения направленные на все группы мышц: шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Это способствует разогреванию и растягиванию связок, мышц, сухожилий для более эффективного выполнения асан. Все упражнения разминки выполняются в медленном темпе. Длительность разминки 15-20 минут.

Второй блок: основная часть, состоит из общего профилактического блока йогических упражнений, в котором выполняются комплексы асан с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и

состояния здоровья студента. Также используются упражнения восстановительной йоги для профилактики основных заболеваний. При объяснении порядка выполнения асан преподаватель использует не только наглядный метод, но и словесный: объяснение; беседа. Проводиться текущий инструктаж - это руководство деятельностью студентов в процессе упражнений и при выполнении ими поз. Основной его формой является индивидуальный инструктаж каждого учащегося. Во время текущего инструктажа преподаватель внимательно наблюдает за техникой выполнения поз (асан) и своевременно корректирует их действия, а также предупреждает возможные ошибки и не допускает закрепления неправильных приемов работы. Используемые упражнения подбираются с учетом противопоказаний, т.е. не допускается выполнение упражнений с длительной задержкой дыхания, упражнений, которые требуют максимального проявления силы и скорости. Значительное внимание должно уделяться формированию навыков самоконтроля, позволяющего студентам специальной медицинской группы оценивать субъективные ощущения при выполнении физических упражнений. Упражнения выполняются в следующей последовательности: сначала серия упражнений в положении стоя, затем в положении сидя, с поворотом позвоночника, далее - в положении лёжа и перевернутые позы, Асаны стоя являются фундаментом всех остальных асан. Они укрепляют тело, увеличивают физическую силу, выносливость, улучшают кровообращение, тонизируют и снимают нервное напряжение. Наклоны вперед восстанавливают, снимают усталость, успокаивают нервную систему. Скручивания воздействуют на позвоночник, тонизируют внутренние органы, устраняют вялость. Прогибы назад помогают бороться с сутулостью. Правильное выполнение поз не требует особых усилий, но оказывает благоприятное воздействие. Комплексы упражнений предполагают выполнение разнообразных движений, которые укрепляют и тонизируют мышцы, развивают гибкость, повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к притоку питательных веществ к самым отдаленным частям тела. Выполнение асан повышает



концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения. Важным аспектом при выполнении йогических упражнений в общем профилактическом блоке является последовательность поз. С целью повышения качества выполнения упражнений, в общем профилактическом блоке все движения начинаются в правую сторону, а затем в левую, то есть выполняются дважды. В комплексе упражнений одна поза плавно сменяется другой.

Третий блок: заключительная часть занятия завершается блоком релаксации, состоящей из специальных дыхательных упражнений (полное йоговское дыхание, капалабхати, пранаяма), самомассажа, музыкотерапии. Все упражнения и средства заключительной части занятия направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия, укрепление и оздоровление организма. При применении музыкотерапии на занятии важно учитывать какое воздействие на организм студента может дать музыка. Еще Пифагор установил, что музыка, основанная на определенной гармонии и ритме, способна не просто лечить, но и «очищать» человеческий организм, восстанавливая гармонию души. Древние китайцы считали, что музыка избавляет от недугов, которые не подвластны врачам. По мнению американского доктора Гордона Шоу, музыка оказывает влияние на здоровье за счет воздействия вибрации звуков. Звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клетку организма. Человек поглощает музыкальную энергию, которая способствует нормализации ритма дыхания, давления, температуры, снимает напряжение. Во время прослушивания любимых произведений в мозгу вырабатываются вещества, которые воздействуют на организм, как наркоз. Благодаря классической музыке, в крови уменьшается уровень адреналина, то есть гормон стресса. Темп и ритм музыки влияют на обмен веществ, нормализуют работу сердца, дыхание, пульс.

В заключительной части занятия можно провести рефлекссию в форме беседы. Узнать об ощущениях студентов и их эмоциональном состоянии и т.д.

**Заключение.** Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йоги для студентов специальной медицинской группы предполагает регулирование индивидуальной нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с самочувствием занимающихся. Анализ литературных источников о совершенствовании организации и содержании учебного процесса по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп показал, что физкультурно-оздоровительные занятия на системе йоги эффективно воздействуют на организм занимающихся, что способствует профилактике заболеваний, улучшению физической подготовленности и в целом состояния здоровья, снимает психоэмоциональное напряжение студентов.

***Список литературы:***

1. Загrevская А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры, 2008.
2. Иваницкий М. Ф. «Анатомия человека» учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий. Изд-во «Спорт», 2016. 624 с.
3. Волевая Т. А. Йога и внутренний доктор / Т. А. Воловня // Цель жизни-йога, 2010. №4. С. 16-20.
4. «Анатомия йоги» Каминофф Лесли, Мэтью Эмми, издательство Попурри , 2022 , 320 с.
5. «Анатомия хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих» Коултер Дэвид, издательство Постум, 2018, 980 с.
6. Лонгслив Рэй «Ключевые мышцы йоги» издательство Попурри, 2020. 240.
7. Сахаров Б. «Йога. Теория и практика»: Россия. 2004, 124 с.
8. Камин Десай «Йога нидра. Искусство целительного расслабления для здоровья, самопознания, повышения качества жизни и управления судьбой», книжное издательство «София», 2017, 490 с.
9. Интернет источник <https://fit2u.ru> «15 видов йоги: выберите лучшую для себя».

## ПСИХОСОМАТИКА КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

*Дирзизов А. А.*  
*Студент*

*Юнусова А. А.*  
*Научный руководитель, тренер - преподаватель*  
*Казанский национальный исследовательский технический университет*  
*имени А.Н. Туполева - КАИ*  
*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению основных причин возникновения психосоматических расстройств и их влиянию на здоровье студентов, а также основных рекомендаций по профилактике психического здоровья.

**Ключевые слова:** психосоматика, психосоматическое расстройство, эмоция, патогенез.

**Актуальность** данной темы обусловлена тем, что в последнее время неуклонно возрастает число молодых людей, среди студентов, страдающих психосоматическими болезнями.

Первоначально выделяли 7 психосоматических болезней, именуемых «Чикагской семёркой»: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, артериальная гипертензия, нейродермит, ревматоидный артрит, воспалительные заболевания кишечника (неспецифический язвенный колит и болезнь Крона), тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы). К настоящему времени этот список расширился – к психосоматическим расстройствам относят мигрень, псориаз, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, бесплодие, аллергический ринит, инфекционные и другие заболевания. Своевременное распознавание признаков психосоматического расстройства, позволит вовремя разработать методы медицинской и психологической помощи.

**Объект исследования:** психосоматические расстройства у студентов.

**Предмет исследования:** основные причины, способствующие развитию психосоматических заболеваний у студентов.

**Цель исследования:** исследовать особенности этиологии и патогенеза психосоматических расстройств у студентов.

**Методы и организация исследования:** В исследовании использовался метод анализа литературы, интернет источников для представления объективной информации, имеющейся по данной теме, а также для обобщения теоретических основ.

**Результаты исследования и их обсуждения.** На сегодняшний день не существует единого определения термина «психосоматика». В целом его значение вытекает из слов, которые в него входят (греч. *psyche* - душа, *soma* - тело). С одной стороны, этот термин подразумевает научное направление, которое устанавливает взаимоотношения между психикой и телесными функциями, исследует, как психологические переживания влияют на функции организма, как переживания могут вызывать те или иные болезни. С другой стороны, под термином «психосоматика» подразумевается ряд феноменов, связанных с взаимовлиянием психического и телесного, в том числе целый ряд патологических нарушений.

«Механизмы физического проживания эмоций заложены в нас эволюционно, - объясняет психотерапевт, сексолог, психиатр, кандидат медицинских наук, автор методики психосоматической реабилитации Артем Толоконин. - Мы просто не замечаем эти процессы, поскольку они протекают скрыто». Врач приводит самый простой пример: когда вы нервничаете, волнуетесь, пугаетесь, в кровь выбрасывается адреналин. И тело реагирует повышенным пульсом, дрожью, скручиванием живота, потливостью. Это нормальная, естественная реакция. Но если мы «силой воли» сдерживаем эмоции и не позволяем себе их испытывать или, наоборот, показываем то, что на самом деле не чувствуем, то у нас, во-первых, возникают мышечные блоки и зажимы, во-вторых, нарушаются обменные процессы. И эти изменения могут спровоцировать развитие заболеваний.

Австрийские психоаналитики, основатели психоанализа Зигмунд Фрейд и Йозеф Брейер доказали, что «подавленная эмоция», «психическая травма»

путем «конверсии» (лат. *conversio* - оборот, превращение) могут проявляться соматическим симптомом.

Патогенез психосоматических расстройств чрезвычайно сложен и определяется:

1. неспецифической наследственной и врожденной отягощенностью соматическими нарушениями и дефектами;
2. наследственным предрасположением к психосоматическим расстройствам;
3. нейродинамическими сдвигами (нарушениями деятельности ЦНС);
4. личностными особенностями;
5. психическим и физическим состоянием во время действия психотравмирующих событий;
6. фоном неблагоприятных семейных и других социальных факторов;
7. особенностями психотравмирующих событий.

Перечисленные факторы не только участвуют в происхождении психосоматических расстройств, но и делают индивида уязвимым к психоэмоциональным стрессам, затрудняют психологическую и биологическую защиту, облегчают возникновение и утяжеляют течение соматических нарушений.

Сдача выпускных экзаменов в школе, подготовка и поступление в институт происходят за короткий срок и связаны с большим умственным напряжением и нагрузкой на центральную нервную систему. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в новые условия, предъявляющие повышенные требования к уровню психического и соматического здоровья студентов, особенно младших курсов, что связано с рядом факторов. Прежде всего это переход от школьной системы обучения к вузовской системе самообучения, изменения социального окружения. Другим немаловажным аспектом является широкое внедрение информационных компьютерных технологий, которые также нужно осваивать для соответствия требованиям современного времени.

Первокурсники испытывают большой стресс, тревогу, так как им необходимо адаптироваться, самостоятельно преодолевать трудности в ответ на изменившиеся условия жизни. Согласно имеющейся литературе по данной теме если требование изменений превосходит способности и ресурсы молодого человека, то проявляются негативные эффекты стресса такие как соматические симптомы. Молодой человек, находящийся в гармоничных отношениях со своей средой, имеющий поддержку сверстников, семейную поддержку может перенести экстремальные соматические и психические нагрузки, избегнув болезни. Однако в жизни встречаются и такие личностные проблемы, которые вызывают настолько тягостную фиксацию и душевный разлад, что в определённых жизненных ситуациях приводят к негативным эмоциям и неуверенности в себе. При длительном воздействии высокой нагрузки возникает хроническое перенапряжение психической сферы, которое проявляется в сдвигах гормонального фона, рефлекторных изменениях дыхания и системы кровообращения, дисбаланса клеточных и гуморальных факторов иммунитета.

Большинство моих сверстников предъявляют жалобы на состояние своего здоровья, среди которых преобладают: головные боли, повышенная утомляемость, нарушения сна, потливость, также нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта: гастриты, нарушения деятельности кишечника.

Какие рекомендации возможны? Как один из вариантов для сохранения и укрепления психического здоровья, студентам необходимо понимание процессов повседневной жизни и сознательное управление ими. Самореализация себя в учебной, творческой, научной и других видах деятельности. Это повлечёт преодоление психологических состояний тревоги, что сформирует уверенность личности в своих силах и возможностях. Также по возможности физическая активность, увлечение любым видом спорта, дыхательные гимнастики и работа с негативными эмоциями, уметь адекватно распределять время, придерживаться правильного питания.

Для людей молодого возраста, к которым относятся студенты высших учебных заведений, характерно двойное восприятие действительности, сочетающее в себе ощущение экспрессивности, уверенности в своих силах и крайней ранимости, уязвимости. Поэтому к ним нужен особенно чуткий подход. Молодым людям необходимо помогать раскрывать себя творчески, чтобы чувствовать себя свободными и достойными, достигать значимые для них цели, не травмируя и не угнетая при этом свое здоровье. В этом и заключаются основные приоритеты психологической профилактики психосоматических заболеваний студентов.

**Заключение.** Изучение вопроса распространения психосоматических расстройств среди молодых людей профессиональных учебных заведений важно для предупреждения их перехода в хроническую соматическую патологию. Это будет способствовать сохранению качества жизни, здоровья целого поколения.

***Список литературы:***

1. Босанова Е. В. Психосоматических заболевания: полный справочник / Под ред. Ю. Ю. Елисеева. М.: ЭКСМО, 2003. 605 с.
2. Прокопенко Л. А. «Психопрофилактика эмоционального напряжения студентов ВУЗа / Л. А. Прокопенко, А. И. Черцова // Международный журнал экспериментального образования. 2016. №12. 2. С. 225-227.
3. Иваницкий М.Ф. «Анатомия человека»: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Изд. 14-е. / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. М.: Спорт, 2016. 624 с.
4. Калганов В.А. Основы клинической психологии: Учебник для вузов / В. А. Калганов, В. Г. Белов, Ю.А. Парфёнов. Санкт Петербург.: Питер, 2013. 455 с.
5. Бройтигам В. Психосоматическая медицина / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад. М.: ГЭОТАР Медицина, 1999. 380 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА

*Доманцевич М.Ф.*

*Студент*

*Позняк Ж. А.*

*Старший преподаватель*

*«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

*Витебск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос психологических особенностей девушек, занимающихся различными видами спорта. Проводится сравнительная характеристика студентов, занимающихся гимнастическими видами спорта и изначально мужских (спортивные единоборства, мини-футбол, армрестлинг).

**Ключевые слова:** студенты; девушки; «мужские» виды спорта; темперамент; психологический пол.

**Актуальность.** Проблемы, связанные с так называемой, женской проблематикой, захватывают на сегодняшний день никак не заключительную роль в различных сферах науки. В минувший период в нашем государстве, а также за границей остается стабильная заинтересованность к проблеме девушек в «мужских» видах спорта, что проявляется, в частности, в увеличении числа публикаций и многообразии осматриваемых вопросов [1, 2, 3, 4, 5].

В целом вопрос полового диморфизма в спорте взял значительную роль в экспериментальной практике различных государств. Научные основы женского спорта, также диморфические отличия спортивных результатов изучались на результатах Станиславы и Тересы Соха (Польша), Л.Г. Шахлиной (Украина) и Т.С. Соболевской (Россия).

При этом немаловажное открытие сделала Л.И. Лубышева, которая отметила резкое омоложение женского спорта, краткосрочность женской карьеры в спорте, плохая адаптация в социальной жизни, высокое мнение о положительном влиянии спорта на внешность и здоровье женщин (Л.И. Лубышева, 2004; И.А. Грец, 2010).



Также стоит отметить, что преодолены последние запреты для женщин для участия в спортивных соревнованиях, желание женщин соревноваться наравне с мужчинами, ознаменовалось успехом. Женщины в современном мире получили большие возможности ради реализации спортивных интересов, которые подтверждаются участием в последней летней Олимпиаде в Токио 2020, где 48% женщин от общего числа участников.

**Цель исследования:** исследование влияния «мужских» видов спорта на личностные характеристики спортсменок.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В исследовании принимали участие 30 девушек в возрасте 18-25 лет, занимающихся в настоящее время «мужскими» видами спорта: спортивное единоборство (n=12), мини-футбол (n=9), армреслинг (n=9), спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта (экспериментальная группа). Контрольная группа, той же возрастной группы, занимающиеся аэробикой спортивной (n=14).

*Методы исследования:* Анализ научно-методической литературы; психологическое тестирование (психодиагностические тесты: методика С. Бем, тест «Формула темперамента» (А. Белов), тест «Темперамент и социотипы» (Франция-Хейманс), опросник А. Басса и А. Дарки); методы математической статистики.

**Результаты исследования и их осуждение.** Нами было проведено исследование, целью которого явилось изучение влияния спорта на личностные характеристики женщин.

Анализируя полученные данные по методике С. Бем, мы наблюдаем, что большинство испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) (81,5%) было отнесено в группу личностей так называемого андрогинного типа, распределение остальных составило – маскулинный тип личности 7,4%, фемининный – 11,1%. В контрольной группе (КГ) все спортсменки (100%) отнесли себя к андрогинному типу личности (рис. 1).



Рисунок 1 – Диагностика психологического пола личности по методике С. Бем девушек-спортсменок экспериментальной и контрольной групп (%)

Другими словами, большинство девушек репрезентируют себя носителями как традиционно женских (подчиняемость, мягкость, сотрудничество), так и традиционно мужских черт (лидерство, настойчивость, активность, доминирование).

Тест «Темперамент и социотипы» (Франция – Хейманс): диагностика эмоциональной и личностной сферы спортсменок. Как показало наше исследование, большинство респондентов ЭГ (29,6%), КГ (50%) относят себя к типу темперамента «страстный» – эмоциональному и активному человеку. Однако их вторичность не дает «выйти им из берегов», направляет активность в одну сторону, не дает разбрасываться.

Холериками считают себя 22,2% девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта, и 14,3% девушек-аэробичек. Они видят себя людьми, которые беспокоятся о последствиях своих поступков, поэтому отличаются решительностью, оптимистичностью.

К типу темперамента «нервный» определили себя 14,8% опрошенных из ЭГ, и 7,1% из КГ. Занимаются в «мужских» видах спорта также девушки, относящие себя к флегматикам (3,7%). В КГ их насчитывается – 14,3%. Сангвиники в ЭГ 25,9%, аэробика спортивная – 14,3%.

Однако необходимо отметить, что 3,7% занимающихся «мужскими» видами спорта являются апатиками (рис. 2).

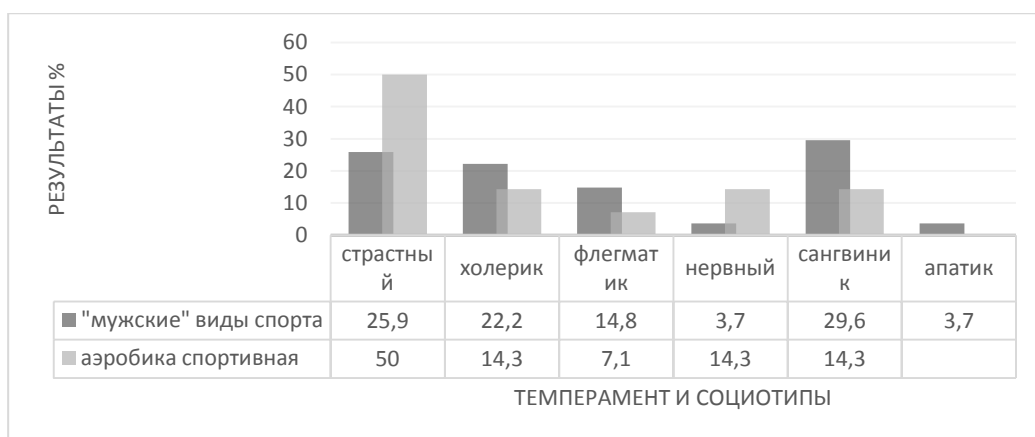


Рисунок 2 – Сравнение показателей типа темперамента и социотипов у КГ и ЭГ (%)

Проведение Методики А. Белова послужила выявлению преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов.

Цель исследования определить доминирующий тип темперамента. Так после проведения психологического тестирования было выявлено, что у большинства девушек, занимающихся спортивными единоборствами, преобладает холерический тип темперамента – 77,8%. Холерический тип имеют 66,7% девушек, занимающихся мини-футболом, 22,2% спортсменок из армреслинга и 36% занимающихся аэробикой спортивной.

Большинство спортсменок занимающихся армреслингом относят себя к типу темперамента – сангвиник (66,7%). К этому типу также себя относят – 22,2% девушек из спортивных единоборств, 33,3% девушек-спортсменок из мини-футбола, 64% – аэробичек.

К типу темперамента – флегматик определили себя небольшая группа девушек из ЭГ: армреслинг (11,1%) (рис. 3).



Рисунок 3 – Сравнение показателей доминирующего типа темперамента по видам спорта (%)

После проведения психологического тестирования с целью оценки агрессивности личности в спорте (опросник А. Басса и А. Дарки) были получены следующие данные: среднее значение индекса агрессивности  $7,6\pm 0,8$  – спортивные единоборства,  $6,1\pm 1,1$  – армреслинг,  $7,2\pm 0,3$  – мини-футбол, КГ –  $5,8\pm 1,1$ . Среднее значение индекса враждебности в ЭГ спортивные единоборства –  $6,6\pm 1,1$ , у спортсменок занимающихся армреслингом –  $6,2\pm 0,9$ , мини-футбол –  $6,7\pm 0,9$ . Индекс враждебности у спортсменок аэробики спортивной –  $7,5\pm 0,9$

**Заключение.** Таким образом, после проведения исследования было выявлено, что большинство испытуемых ЭГ (81,5%) было отнесено в группу личностей так называемого андрогинного типа. По тесту «Темперамент и социотипы» (Франция – Хейманс) получено, что девушки КГ и ЭГ относят себя к типу темперамента «страстный» – эмоциональному и активному человеку.

После проведения психологического тестирования по методике А. Белова было выявлено, что у большинства девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта доминирующим типом темперамента (60%) является холерический, в контрольной группе больше сангвиников (64%).

Сравнение оценки агрессивности личности в спорте (опросник А. Басса и А. Дарки) выявило, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. У женщин, занимающихся «мужскими» видами спорта (борьбой, боксом, футболом, и др.), среди которых, много маскулинных, агрессивность выше ( $6,9\pm 0,8$ ), чем у женщин, занимающихся аэробикой спортивной ( $5,8\pm 1,1$ ). Зато у последних, по сравнению со спортсменками из «мужских» видов спорта, выше враждебность ( $7,5\pm 0,9$ ).

Использование социально-психологических тренингов в психологической подготовке спортсменок, помогут создать базу для формирования психологически качеств, повысить соревновательную уверенность, надёжность, придать твердости духа.

**Список литературы:**

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2006. 544 с.
2. Лубышева Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 13-16.
3. Соха Т. К. К проблеме диморфизма в современном спорте / Т. К. Соха // Наука в олимпийском спорте. 1995. №2. С. 24-30.
4. Талай В. А. Влияние занятий «мужскими» видами спорта на биообщественную структуру женщин / В. А. Талай, Ж. А. Позняк // Весн. Віцебск. дзярж. Ун-та. 2016. №1. С. 107-113.
5. Шахлина Л. Г. Психофизиологические аспекты спортивной подготовки женщин / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. 2004. С. 25-29.

**УДК 796.81**

**РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

*Егоров Д. С.*

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье обосновывается роль и место координационных способностей в тренировочном процессе, представлены особенности современных методик тренировки в развитии координационных способностей у юных борцов греко-римского стиля, показана необходимость учета разработки экспериментальной методики развития координационных способностей и методических подходов к дифференцированному использованию специальных упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля с различными типологическими свойствами нервной системы, такими, как «сила/слабость» нервной системы по процессу возбуждения.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, двигательные координации, педагогический эксперимент.

**Актуальность.** Фундаментальные исследования по вопросам спортивной подготовки в различных видах спорта указывают на то, что за последние годы все большее число ученых пытаются выделить самостоятельную предметную область, связанную с определением места и роли координационной тренировки как взаимообусловленного комплексного тренировочного процесса.

Специалисты считают, что развитие и совершенствование координационных качеств должно происходить в тесной связи не только с физическим, но и с техническим совершенствованием.

Анализ литературных источников показал, что научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе требует совершенствования. Противоречивость и нерешенность многих вопросов в методике развития координационных способностей у юных борцов требуют дальнейших научных исследований и обуславливают актуальность данной работы. Таким образом, основная задача исследования состоит в том, чтобы выяснить, какую роль и место занимают координационные способности в тренировочном процессе борцов и каковы основные направления повышения качества этой работы в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки юных борцов.

**Цель исследования:** теоретически и экспериментально обосновать влияния греко-римской борьбы на формирование двигательно-координационных качеств юных спортсменов.

Представленная позиция и определила гипотезу настоящего исследования: эффективность учебно-тренировочного процесса у юных борцов греко-римского стиля повысится, если будут проведены следующие мероприятия:

1) уточнено и конкретизировано содержание понятия «координационные способности» в учебно-тренировочном процессе;

2) раскрыты особенности содержания современных методик тренировки по развитию координационных способностей;

3) обоснована необходимость учета типологических свойств нервной системы борцов при развитии координационных способностей;

4) разработана дифференцированная методика развития координационных способностей у юных борцов греко-римского стиля, имеющих такие различные типологические свойства нервной системы, как «сила/слабость» по процессу возбуждения.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса юных борцов греко-римского стиля тесно связано с формированием рациональной техники двигательных действий, которая предусматривает развитие психомоторных способностей, в состав которых входят и координационные качества: ловкость, точность, равновесие, гибкость и др.

В определенной степени уровень развития координационных способностей влияет на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий. Это в свою очередь отражается на качестве выполнения технических движений спортсменом в процессе греко-римской борьбы, которые в своей профессиональной деятельности должны обладать и использовать весь набор комплексной (интегративной) координации, предполагающей следующие ее виды: двигательная, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, тактильно-двигательная. С целью выявления мнения тренеров по классической борьбе о роли и месте в тренировочном процессе упражнений для развития координационных способностей проведен анкетный опрос 37 тренеров по классической борьбе г. Кирова и Кировской области. Анализ результатов ответов респондентов на ряд вопросов представлен в таблице, из которой видно, что 94% респондентов отмечают наличие проблем в достижении оптимального уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля. В то же время 65% респондентов считают координационные способности ведущими в спортивной подготовке борцов, 23% отвечают на данный вопрос отрицательно, а 12% затруднились ответить на вопрос. Кроме того, следует отметить ответ респондентов на вопрос о необходимости разработки специального раздела в физической подготовке борцов – развития специальных координационных способностях у борцов греко-римского стиля. Ответ «да» выбрали 82% тренеров, тогда как ответ «нет» – 18%.

С целью выявления мнения тренеров по классической борьбе о роли и месте в тренировочном процессе упражнений для развития координационных способностей проведен анкетный опрос 37 тренеров по классической борьбе г. Кирова и Кировской области. Анализ результатов ответов респондентов на ряд

вопросов представлен в таблице, из которой видно, что 94% респондентов отмечают наличие проблем в достижении оптимального уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля. В то же время 65% респондентов считают координационные способности ведущими в спортивной подготовке борцов, 23% отвечают на данный вопрос отрицательно, а 12% затруднились ответить на вопрос. Кроме того, следует отметить ответ респондентов на вопрос о необходимости разработки специального раздела в физической подготовке борцов – развития специальных координационных способностях у борцов греко-римского стиля. Ответ «да» выбрали 82% тренеров, тогда как ответ «нет» – 18%.

Таблица 1 - Мнение респондентов о роли координационных способностях в подготовке борцов греко-римского стиля

| Вопросы анкеты   | Варианты ответов (в %) |     |                      |
|--|------------------------|-----|----------------------|
|  | Да                     | Нет | Затрудняюсь ответить |
| Существуют ли, по Вашему мнению, проблемы в достижении оптимального уровня физической подготовленности борцов?   | 94                     | –   | 6                    |
| Являются ли координационные способности ведущими в спортивной подготовке борцов?   | 65                     | 23  | 12                   |
| Считаете ли Вы, что имеется необходимость в разработке специального раздела в физической подготовке борцов «Развитие специально-координационных способностей?» | 82                     | –   | 18                   |
| Уделяете ли Вы в настоящее время внимание развитию координационных способностей борцов?  | 94                     | 6   | –                    |

Анкетный опрос показал, что в настоящее время уделяют внимание развитию координационных способностей 94% респондентов. Остальные 6% тренеров не придают значения их развитию.

Анализ ответов на вопрос анкеты: «Какими физическими качествами должен обладать борец греко-римского стиля для того, чтобы достойно выйти из трудной и сложной соревновательной ситуации?»



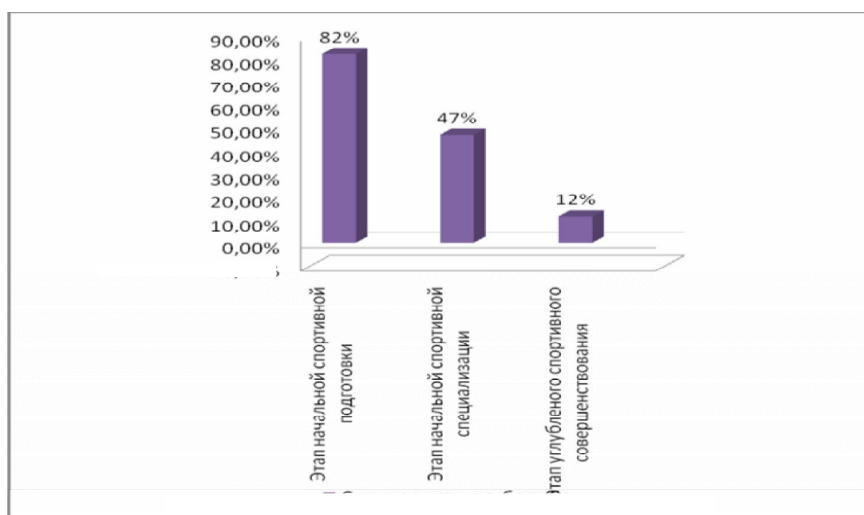


Рисунок 2 - Мнение тренеров о месте развития координационных способностей у юных борцов греко-римского стиля на различных этапах тренировочного процесса

На рис. 2 представлено мнение тренеров о месте развития координационных способностей у юных борцов греко-римского стиля на различных этапах тренировочного процесса.

Из рис. 2 видно, что из трех представленных вариантов ответов более оптимальным и основным этапом для развития координационных способностей у юных борцов греко-римского стиля, по мнению 82% респондентов, является этап начальной спортивной подготовки, а на остальных этапах (начальной спортивной специализации и углубленного спортивного совершенствования) продолжается дальнейшее их совершенствование.

Кроме того, следует отметить, что основными средствами развития координационных способностей 88% респондентов называют подвижные игры и упражнения с координационно-ритмическими заданиями.

Фактом является и то, что многие респонденты (96%) считают, что они на тренировочных занятиях дифференцируют тренировочную нагрузку, однако конкретные параметры нагрузки: по интенсивности, продолжительности выполнения упражнений, продолжительности отдыха, его характера и качества повторений упражнений – респонденты затруднялись ответить.

На один из главных вопросов анкеты «Учитываете ли Вы при планировании тренировочных занятий по развитию координационных

способностей типологические свойства нервной системы «сила/слабость» по процессу возбуждения?» все тренеры ответили отрицательно.

В то же время имеются многочисленные исследования, проведенные в других видах спортивной деятельности, которые говорят о том, что учет данного типологического параметра нервной системы спортсмена оказывает существенное влияние на дифференциацию средств и методов тренировочного процесса, а также на результативность самой соревновательной деятельности.

Опираясь на результаты ранее проведенных исследований и полученные результаты анкетного опроса, можно предположить, что разработка экспериментальной методики развития координационных способностей и методических подходов к дифференцированному использованию специальных упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля с различными типологическими свойствами нервной системы, такими, как «сила/слабость» нервной системы по процессу возбуждения, является актуальной задачей, а ее решение будет способствовать повышению качества соревновательной деятельности борцов.

***Список литературы:***

1. Воронин Е. В. Обусловленность выбора стиля игры в настольном теннисе типологическими особенностями основных свойств нервной системы и психомоторными показателями / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. 2007. №9. С. 5-10.
2. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2003. С. 200-234;
3. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна, 2002. 320 с.
4. Мотыль А. В. Индивидуально-типические различия в структуре двигательной одаренности детей, их значение при выборе спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 23 с.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / Л. Д. Назаренко // Учебное пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». 2019. 262 с.
6. Назаренко Л. Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л. Д. Назаренко. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. 112 с., илл.
7. Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки: дис канд. пед. наук. Челябинск, 2010. 180 с.: ил.

## СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

*Завьялова В. Е.*

*Студент*

*Гильманин Р. А.*

*Преподаватель*

*«Казанский Государственный Энергетический Университет»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается сущность такой немаловажной проблемы в современном мире как мотивация молодого поколения и общества в целом к занятиям физической культурой и спортом. Выявление путей закономерностей этой проблемы и пути ее решения. Ведь в современном развитом мире существует множество различных спортивных секций, а также обилие новых, интересных спортивных мероприятий и соревнований.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, мотивация, занятия, соревнования, здоровье.

В современном мире молодое поколение перестало помнить о высокой степени важности следить за своим здоровьем и укреплять иммунитет посредством занятий спортом и физической культурой. В этом и обуславливается актуальность данной статьи.

**Цель исследования:** изучение причин отсутствия мотивации у молодого поколения и общества в целом к занятиям спорта и физической культурой.

**Методика и организация исследования.** Основным методом исследования является анализ и изучение литературных источников.

Одной из главных проблем в совершенствовании физической культуры в современном мире у молодёжи является недостаток личной мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом. К сожалению, степень популярности здорового образа жизни не говорит о том, что следовать ему будет каждый. Проблема вредных привычек напрямую влияет на проблему личной мотивации и желания перебороть себя. Можно прийти к выводу, что в современном мире стратегия оздоровления граждан должна быть основана на государственном регулировании в сфере физической культуры и спорта. Также

немаловажно создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом всех слоев населения, применяя современное спортивное оборудование.

Мотивация – это намерение к какому-либо действию, стараниям, достижениям. Иными словами, мотивировать кого-то – значит, сделать так, чтобы индивидум захотел проявить старания, дабы выполнить свои задачи добросовестно. С полнейшей уверенностью нельзя сказать, что становление мотивации чрезвычайно серьезный процесс. Прежде чем молодой человек возьмется за дело, он должен осознать сам для себя насколько это важный шаг и что именно ему подходит. Чем больше заинтересованность и желание заниматься физической культурой или каким-либо видом спорта, тем больше вероятность того, что это принесет положительные итоги, главное старание. Предпосылки для мотивации к спорту заключаются в укреплении и улучшении самочувствия, саморазвитии и нужды в движении [1].

Ярким примером, доказывающим повышение мотивации к занятиям спортом, являются Олимпийские игры, проведенные в Сочи в 2014 году. Именно тогда возникло обилие зрелищных, молодежных видов спорта. Зародились новейшие площадки для занятий новыми, увлекательными общедоступными видами спорта. Видеотрансляции соревнований с нашими победами по многим видам спорта, сподвигло людей пойти на катки, горнолыжные склоны и дворцы спорта, записаться в секции. Через социальные средства коммуникации распространяются познания, происходит осознание населения в целом и молодежи в частности, увеличивается физкультурное воспитание населения, а также Олимпийские игры являются мотиватором к занятиям физической культурой и спортом, увеличивающим и активизирующим потребность в возобновлении активных занятий, усовершенствования своего мастерства, физической подготовленности, содействие развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу [3].

Не каждый из нас будет чемпионом, но занятия физической культурой и спортом непременно помогут нам стать сильными и здоровыми, ведь спорт – это не только рекорды, очки, секунды, победы и проигрыши, спорт – это развлечение, равному которому нет. Он закаливает человека физически и духовно [2].

Программа стратегии по развитию физической культуры и спорта Российской Федерации предполагает решение множества задач, одними из которых являются:

- 1) образование новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания общества;
- 2) формирование и реализация комплекса мер по популяризации здорового образа жизни, спорта и физической культуры;
- 3) преобразование системы физического воспитания разных частей населения, также в образовательных учреждениях;
- 4) улучшение качества подготовки спортсменов высокого класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международном уровне;
- 5) расширение инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта;
- 6) развитие финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

Для решения вышеуказанных задач необходимо:

- 1) формирование организационно-правовой базы для урегулирования проблем финансирования, предоставления Материально-технической основы, контролирования;
- 2) прививание ценностных ориентиров в проблеме поддержки самочувствия, а также мыслей олимпизма;
- 3) Популяризация ЗОЖ, формирование культуры физиологического обучения, помощь планам по формированию физиологической культуры в СМИ;

4) Преемственность обучения в сфере физического воспитания в школах и университетах;

5) Формирование легкодоступной сферы с целью привлечения экономически активных жителей, а также старшего поколения к регулярным занятиям спортом и участию в многочисленных общероссийских физкультурно-оздоровительных событиях;

6) Усовершенствование структуры спортивных также физкультурных событий, формирование общего календарного проекта проведения спортивно-оздоровительных спартакиад, забегов, многочисленных спортивных состязаний из числа жителей, прохождения норм ГТО и др.

7) Формирование большого спорта путем успешного формирования, предоставления прогрессивного оснащения, оснащения инвентарем а также высокопрофессиональным тренерским составом.

8) Гарантирование массовости спорта, формирование спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.

9) Регулярное наблюдение самочувствия людей, а также числа, занятых спортом.

В заключении хочется сделать вывод, что мотивировать и приобщать молодое поколение к спорту необходимо с раннего возраста, а трансляции спортивных мероприятий мирового значения, идущие по телевизору привлекают массово все поколения. В качестве рекомендации можно рассмотреть потребность в увеличении количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания больше спортивных каналов, которые будут доступны широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, которые направлены на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

**Список литературы:**

1. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). Казань: Бук, 2015. С. 108-110
2. Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. М.: КноРус, 2013. 240 с
3. Швыдкая Н. С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой / Н. С. Швыдкая, Т. В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. 2019. №6 (42). С. 32-34

**УДК 796.06**

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Заглядин Д. С.*

*Студент*

*Герасимова И. Г.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГАОУ ВО КФУ «Елабужский институт (филиал)»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей. К настоящему времени уже накоплено большое количество материала по установлению высокого уровня показателей координационных способностей, раскрыты термины и понятия, характеризующие координацию детей младшего школьного возраста, выделены ведущие проявления координационных способностей. В связи с этим разнообразные варианты тренировки координационных способностей у воспитанников требуют дополнительных экспериментальных проверок.

**Ключевые слова:** координационные способности, дети младшего школьного возраста, сенситивный период, тестирование, анализ.

**Актуальность.** Физическое воспитание и спортивная подготовка детей школьного возраста направлена на всестороннее гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, как условие повышения двигательного потенциала.

Одним из элементов двигательной подготовки выступают координационные способности. Проблема развития координационных способностей (двигательных способностей) является одной из наиболее значимых в практике воспитания детей младшего школьного возраста [3].

Так как высокий показатель развития координационных способностей

служит неким «фундаментом» для наивысших результатов в различных видах спорта, особенно в тех видах спорта, где результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет высокоразвитые способности управлять собой, своим телом и движениями. Значительный уровень развития физических способностей - это важный компонент состояния здоровья.

Наиболее благоприятные условия создаются для развития координации именно в младшем школьном возрасте, так как возраст 5-12 лет является сенситивным периодом для развития физических качеств и способностей, о чём свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов [1, 2]. Также в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта. В возрасте 7 лет набираются группы начальной подготовки в спортивные школы и секции. И в это время очень важно стимулировать развитие координационных способностей для того, чтобы на основу развитых координационных способностей могла лечь база для формирования техники избранного вида спорта и оптимального пути физического совершенствования.

К настоящему времени уже накоплено большое количество материала по установлению высокого уровня показателей координационных способностей, раскрыты термины и понятия, характеризующие координацию детей младшего школьного возраста, выделены ведущие проявления координационных способностей.

Но вместе с этим, необходимо отметить, что разнообразные варианты тренировки координационных способностей у воспитанников требуют дополнительных экспериментальных проверок.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся в футбольной секции и детей, не занимающихся спортом.



**Методика и организация исследования.** Для написания данной статьи были использованы методы исследования такие как:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ протоколов проведения тестирования физической подготовленности заваленных школьников;
- проведено измерение показателей координационных способностей;
- сравнение и анализ показателей координационных способностей младших школьников.

В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики, воспитанники футбольной секции МБОУ СШ Олимп, и мальчики, обучающиеся МБОУ «Средняя школа №8» ЕМР РТ 2 «А» класса, которых разделили на две группы:

- первая группа – 10 мальчиков, обучающиеся во 2 «А» классе;
- вторая группа - воспитанники футбольной секции – также мальчики в количестве 10 человек.

В первой группе уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по общеобразовательной программе.

Вторая группа не только занималась по школьной программе, рекомендованной школой, но и посещала занятия в футбольной секции. Все исследуемые школьники относились к основной группе здоровья и регулярно посещали уроки физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведено тестирование с целью определения уровня развития координационных способностей (табл. 1). Полученные результаты эксперимента были подвержены статической обработке данных по общепринятым методикам.

Таблица 1 - Соотношение количества исследуемых мальчиков с различным уровнем развития координационных способностей (%)

| Тесты                            | Низкий уровень |       | Средний уровень |       | Высокий уровень |       |
|----------------------------------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                                  | Гр. 1          | Гр. 2 | Гр. 1           | Гр. 2 | Гр. 1           | Гр. 2 |
| Бег 3x10 м, с переноской кубиков | 50%            | 20%   | 20%             | 60%   | 30%             | 20%   |
| Метание малого мяча, м           | 30%            | 30%   | 60%             | 60%   | 10%             | 10%   |
| 3 кувырка вперед, сек            | 0%             | 0%    | 90%             | 70%   | 10%             | 30%   |
| Реакция на мяч                   | 30%            | 10%   | 30%             | 40%   | 40%             | 50%   |

В обеих группах мальчиков среднестатистические показатели соответствуют среднему уровню развития координационных способностей (за основу была взята шкала В.И. Лях, 2006).

На рисунке 1 вашему вниманию наглядно представлены средние арифметические данные координационных способностей мальчиков контрольной и экспериментальной групп.

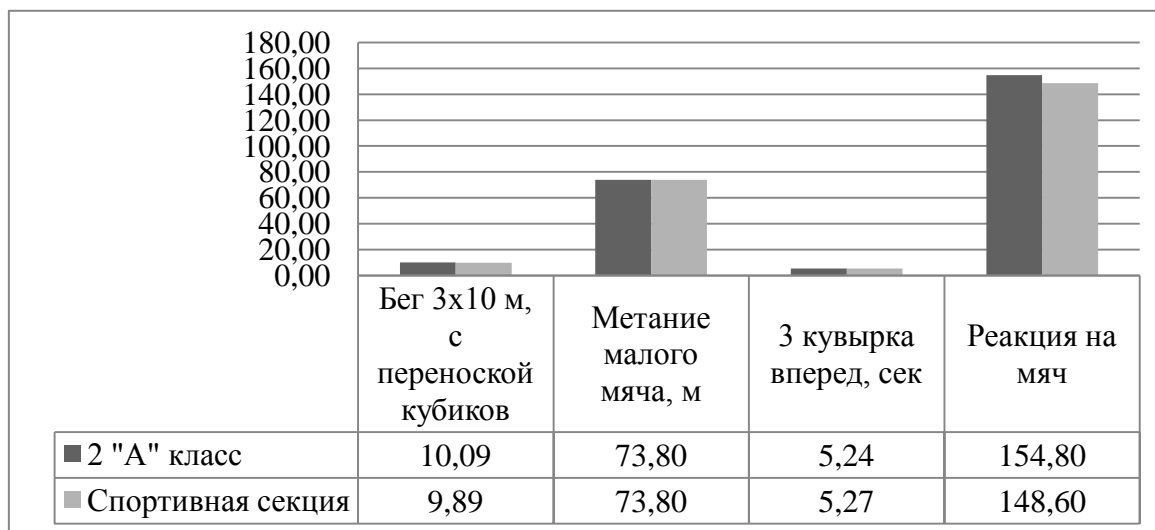


Рисунок 1 - Средние арифметические данные координационных способностей мальчиков КГ и ЭГ

Результаты тестирования показали, что уровень развития координационных способностей у детей, занимающихся в спортивной секции и у обучающихся общеобразовательной школы, существенно не отличается и достоверных различий по показателям не наблюдается.

**Заключение.** Таким образом, на уроках физической культуры рекомендуется включать в занятия с детьми младшего школьного возраста упражнения для развития координационных способностей. Проведенные исследования показали, что наиболее эффективно развитие координационных способностей происходит в первом и во втором классах. К третьему классу темпы прироста несколько снижаются.

Для более эффективного развития координационных способностей мы рекомендуем:

- выполнение знакомых упражнений без участия отдельных сенсорных

систем (с закрытыми глазами, с исключением зрительного анализа);

- выполнение упражнений в противоположных направлениях;
- выполнение упражнений из нестандартных исходных положений и т.д.;
- использование простых двигательных задач с постепенным

усложнением и поиском школьниками самостоятельных решений;

- использование упражнений, направленных на развитие мелкой моторики на уроках физической культуры.

**Список литературы:**

1. Ильин Е. П. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / Е. П. Ильин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. Вып. 1 (35). С. 35-38.
2. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В.Ф. Ломейко. Минск, 1980. 128 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ: Дивизион, 2006. 290 с.

**УДК 159.9.316.6**

**ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДУЭТЕ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА**

**Зирин В. А.**

*Аспирант*

*«Государственный Университет Просвещения»*

*Мытищи, Россия*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования, базирующегося на знаниях социальной психологии и психологии спорта. Методом социально-психологического были выделены 27 причин распада танцевальных пар, а затем методом контент-анализа были сформированы 3 структурные группы на основе уровня объективности каждой из причин. Среди группы объективных причин можно выделить 4 причины, непосредственно относящихся к распаду пар в детско-юношеском танцевальном спорте.

**Ключевые слова:** межличностные отношения; танцевальный спорт; причины завершения совместной спортивной деятельности; объективные причины; расставание пар; разница в росте; смена места жительства.

**Актуальность.** Танцевальный спорт представляет собой парный и взаимозависимый вид спортивной деятельности [5]. Единицей в спортивных танцах считается пара, состоящая из мужчины и женщины различных

возрастных групп (от Детей до Взрослых) [4]. Для успешной реализации совместной спортивной деятельности партнёры в дуэте должны прилагать максимум усилий, как в сфере развития собственных физических кондиций, так и организационных условий совместимости пары [3], а именно быть готовыми посвящать тренировкам и соревнованиям большое количество времени, финансов и сил. Но иногда совместное развитие может остановиться в силу различных объективных причин, приводящих к распаду танцевальной пары [2].

**Цель исследования:** детерминирование причин завершения совместной деятельности дуэта в детско-юношеском танцевальном спорте.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности межличностных отношений субъектов спортивного процесса в танцевальной паре.
2. Дифференцировать причины завершения партнёрства в танцевальном спорте.
3. Выявить объективные причины, по которым партнёры завершают совместную профессиональную деятельность в дуэте детско-юношеского танцевального спорта.

**Объект исследования:** межличностное взаимодействие субъектов в рамках процесса развития диады в детско-юношеском танцевальном спорте.

**Предмет исследования:** объективные причины завершения партнёрами совместной профессиональной деятельности в детско-юношеском танцевальном спорте.

**Методика и организация исследования.** Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область). В исследовании приняли участие 100 танцоров (50 юношей и 50 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды и классы танцевального мастерства А/С/М.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.

2. Опрос по авторской методике (онлайн и оффлайн форматы).

3. Метод контент-анализа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Респондентам был задан вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальной спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все ответы были проанализированы и объединены в три отдельные группы методом контент-анализа. Танцоры отметили: «объективные» (было выделено 7 причин), «социально-психологические» (13 причин) и «необъективные» (7 причин) [3]. В представляемой научной работе мы сосредоточились на четырёх объективных причинах распада пар в детско-юношеском танцевальном спорте.

Выбор названия данной группы причин основывается на том факте, что все позиции, в неё входящие, являются одобряемыми, понимаемыми и принимаемыми всеми участниками танцевального процесса. Наличие объективных причин говорит о том факте, что в данный момент времени танцевальная пара не может существовать и развивать свои спортивные умения и навыки беспрепятственно в силу обстоятельств, которые вынуждают либо одного из партнёров, либо сразу обоих говорить о прекращении совместной спортивной деятельности [2].

Главная особенность объективных причин – то, что в паре в один момент времени может иметь место как одна, так и комплекс причин, не позволяющих диаде идти совместным путём к вершине спортивного Олимпа. Также объективные причины могут быть видны не только самим спортсменам, но также и тренерам, родителям, другим танцорам и различным заинтересованным в этом людям.

Детско-юношеский танцевальный спорт в России под эгидой ФТСАРР представляет собой официальные соревнования спортивных дуэтов в пяти различных возрастных категориях, разделённых по следующим группам [4]:

1. «Мальчики и девочки (7-9 лет)»;
2. «Мальчики и девочки (10-11 лет)»;
3. «Юноши и девушки (12-13 лет)»;

4. «Юноши и девушки (14-15 лет)»;

5. «Юниоры и юниорки (16-18 лет)».

Стоит подчеркнуть, что в нашей научной работе мы относим спортсменов к представителям детско-юношеского танцевального спорта до достижения ими возраста, определённым Законодательством РФ как совершеннолетнего, то есть до достижения танцорами 18 лет (п. 1 ст. 21 ГК РФ) [1].

Главной особенностью всех видов деятельности лиц, не достигших совершеннолетнего возраста, является то, что они находятся в прямой зависимости от своих родителей (или законных представителей). Это условие распространяется как на материальную сторону жизни, так и на духовную. Не является исключением и танцевальный спорт.

Первой и логически вытекающей из этого причиной, по которой два подрастающих спортсмена могут завершить их уже имеющуюся совместную деятельность в танцевальном спорте, является финансовая невозможность родителей (законных представителей) обеспечивать дальнейшие занятия ребёнка танцевальным спортом. Большая сложность заключается в том, что танцевальный спорт является сугубо коммерческим видом деятельности, то есть ни из муниципального, ни регионального, ни федерального бюджетов практически не предусмотрены дотации на развитие и поддержку танцевального спорта. Все турниры (как малые, так и крупные) организуются исключительно по инициативе равнодушных к этому виду деятельности людей, существование танцевально-спортивных клубов происходит за счёт танцоров, которые сами оплачивают свои групповые, индивидуальные уроки, сборы в своих городах, «выездные сборы», поездки на турниры как в своём населенном пункте, так и «выездные турниры».

Основной статьёй денежных расходов становится индивидуальный пошив танцевальной одежды, как для тренировочного процесса, так и для соревнований (женские платья, мужские фраки или смокинги). Подводя итог всему вышесказанному, необходимо согласиться с тем, что танцевальный спорт

является одним из самых дорогостоящих видов спорта не только в России, но и в мире.

Второй причиной, по которой несовершеннолетние танцоры могут разойтись, - разница в росте. Танцевальный спорт стоит на стыке спорта и искусства. В связи с этим к каждой паре заранее предъявляются определённые негласные критерии, по которым в будущем судьи будут оценивать их мастерство на танцевальном паркете.

Одним из таких негласных критериев является гармоничность и «смотрибельность» дуэта в глазах смотрящих на него людей. По анатомическому строению тела мужчины превосходят женщин в росте тела, массы тела, мышечной массе. В связи с этим у людей на протяжении тысячелетий сформировались представления, что мужчина должен быть хотя бы незначительно, но выше своей женщины, он должен обладать большей массой тела и большим соотношением мышечной массы к жировой и т.д. Все эти первопричины и стали основой того, что сегодня мы называем «гармонией человеческого тела» и «гармоничной парой».

Так же обстоят дела и в танцевальном спорте. Так как танцевальные дуэты состоят из партнёра мужского пола и партнёрши женского пола, то на них, соответственно, также распространяются общечеловеческие представления о «гармоничности» находящиеся друг рядом с другом мужчины и женщины.

Данная проблема характерна для пар подросткового («юниорского») возраста, когда наступает пубертатный период развития и один из партнёров начинает быстро расти, что приводит к дисгармонии в танцевальной паре, и всем участникам становится очевидно, что дуэт в таком соотношении будет непрезентабелен на танцевальном паркете, что и приводит к прекращению совместной спортивной деятельности.

Третьей «объективной» причиной расставания танцевальных пар является смена жительства одного из партнёров, что, безусловно, подразумевает под собой полную физическую невозможность продолжения совместной

спортивной деятельности. Такая проблема характерна не только для пар детско-юношеского спорта, она распространяется на танцевальные пары любой возрастной категории, но в большей степени относится именно к детско-юношеским дуэтам, так как, как мы говорили выше, несовершеннолетние дети всё ещё находятся в полной зависимости от взрослых и зачастую не могут помочь или изменить возникшую ситуацию в их семье.

Четвёртая причина объективного «разрыва танцевальных отношений» - это переход ребёнка в другое учебное учреждение, смена учебного формата. Здесь следует подчеркнуть, что в данном случае имеется в виду именно смена учебного формата (например, перевод школьного обучения с первой на вторую смену или наоборот). Эта смена может грозить невозможностью дальнейшего совместного танцевального развития, так как дети будут лишены того времени, которое они бы могли потратить на совместные тренировки, но в некоторых случаях партнёрам и их родителям (законным представителям) всё же удаётся найти «точки соприкосновения», и эта причина может быть устранена путём прихождения сторон к консенсусу.

**Заключение.** Детско-юношеский дуэт в танцевальном спорте зачастую представляет собой недолговечное образование, который может разрушиться в силу множества причин. Иногда эти причины объективны и видны всем субъектам данных отношений, и в таком случае пара расходится на дружеской ноте, а бывшие партнёры могут сохранить дружеские взаимоотношения на долгие годы.

***Список литературы:***

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (ред. от 16.04.2022) [Электронный ресурс] // URL : <https://sudact.ru/law/gk-rf-chast1/razdel-i/podrazdel-2/glava-3/statia-21/> (дата обращения: 20.01.2023).

2. Зирин В. А. «Объективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / В. А. Зирин, О. А. Овсяник // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (20-21 октября 2022 года) / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2022. 284 с. С. 33-36.



3. Зирин В.А. Причины завершения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / В.А. Зирин, О.А. Овсяник // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2022 года). Часть 2 / под общей ред. В.В. Горбачевой, Е.Г. Борисенко. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022 420 с. С. 142-150.

4. «Правила вида спорта «танцевальный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 19.01.2022 №29) (ред. от 08.07.2022) [Электронный ресурс] // URL: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-tantsevalnyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_2/?ysclid=ld3nlyyugx783878242](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-tantsevalnyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii_2/?ysclid=ld3nlyyugx783878242) (дата обращения: 20.01.2023).

5. Серова Л. К. Психологическая характеристика танцевального спорта/ Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №1 (167). С. 393-397.

**УДК 37.037.1**

## **РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕ**

*Иванов Д. Н.*

*Студент*

*Юнусова А. А*

*Тренер-преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н.Туполева-КАИ»  
Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам развития студенческого спорта в Российской Федерации. Раскрывается содержание действующей в Российском государстве Концепции развития студенческого спорта, отражены ее цель и задачи. Рассмотрены некоторые направления реализации Концепции на примере Чувашской Республики.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, система физического воспитания студентов, физкультурная инфраструктура, спортивная инфраструктура.

**Актуальность.** В настоящее время в Российской Федерации вопросам формирования здорового образа жизни молодого поколения, развития спорта в студенческой сфере уделено повышенное внимание. Тематика физического воспитания студентов актуальна в современном российском обществе, поскольку физическая культура выступает основой психофизического развития и совершенствования подрастающего поколения. Вместе с тем серьезной проблемой является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. Активный отдых и физическое

совершенствование способствуют формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности, которые служат достижению целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

**Цель исследования:** анализ современных тенденций развития российского студенческого спорта.

**Методика и организация исследования.** При проведении исследования использовался метод контент-анализа нормативно-правовой базы, научно-методической литературы, интернет-источников для представления объективной информации по рассматриваемой тематике, а также для обобщения теоретических основ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Формирование условий, которые создают для студентов образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования возможность придерживаться здорового образа жизни, заниматься на постоянной основе спортом, получить доступ к развитой системе объектов спортивной инфраструктуры выступает одной из целей современной политики Российского государства.

Министерством спорта Российской Федерации утверждена на период до 2025 года Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации (далее - Концепция).

Анализом содержащихся в ней положений показал, что достижение вышеотмеченной цели потребовало постановления и решения государством следующих задач:

1) совершенствование системы физического воспитания и развитие спорта в образовательных организациях системы среднего профессионального и высшего образования;

2) оснащение вышеуказанных образовательных организаций физкультурной и спортивной инфраструктурой;

3) повышение квалификации преподавателей физической культуры в соответствии с действующими федеральными государственными образовательными стандартами;

- 4) распространение сети студенческих спортивных клубов;
- 5) количественное увеличение студенческих спортивных лиг;
- 6) повышение эффективности физического воспитания молодежного поколения и организации спортивно-массовой работы в образовательных организациях системы среднего профессионального и высшего образования [4].

Концепцией также определены основные направления, этапы их реализации, а также критерии, в соответствии с которыми определяется эффективность ее реализации в государстве. Рассмотрим некоторые из данных направлений.

К одному из направлений реализации Концепции относится совершенствование спортивной массовой работы, а также системы спортивных соревнований. Проведенным анализом установлено, что оно заключается в повышении качества осуществляемой спортивной массовой работы в образовательных организациях системы среднего профессионального и высшего образования, принятия концепций и программ развития студенческого спорта на региональном уровне, а также стандартизации и систематизации совместной деятельности студенческих спортивных лиг по различным видам спорта.

Так, в Чувашской Республике действует на период до 2024 года Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утвержденная Министерством физической культуры и спорта совместно с Министерством образования и молодежной политики Чувашской Республики.

Данная программа включает в себя две подпрограммы, которые предусматривают ресурсное обеспечение системы студенческого спорта, а также модернизацию образовательного процесса и системы организации физкультурно-спортивной работы с молодым поколением.

Ожидаемым результатом работы должно явиться увеличение количества студенческих спортивных клубов, а также доли студентов, вовлеченных в занятия спортом и выполнивших нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знаки отличия.

Региональными органами исполнительной власти Чувашии отмечено, что на момент разработки и принятия вышеупомянутой программы доля студентов, на постоянной основе занимающихся физической культурой и спортом, в Чувашии составляла 47%. В результате реализации программы по итогам 2024 года планируется, что данный показатель будет достигнут 65%.

Еще одним направлением реализации Концепции является усиление роли духовно-нравственного и патриотического воспитания студентов в сфере физического спорта. Проведенным анализом установлено, что в рамках рассматриваемого направления организуется работа по просвещению студентов. Проводятся мероприятия, посвященные истории развития студенческого спорта, выдающимся людям, внесшим большой вклад в его развитие, роли студенческого спорта в деятельности современного Российского государства на международной арене, направленной на повышение соперничества российского спорта. Организуются соревнования по национальным видам спорта, различные проекты, которые направлены на преемство традиций студенческого спорта, профилактику всех форм дискриминации.

В качестве яркого примера можно привести работу ФГБОУ ВО «Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова» (далее - университет). В текущем году он отметил свое 55-летие. Данное мероприятие отмечено университетом по-спортивному массовым забегом, именуемым «Эстафетой поколений». Забег состоялся 04.10.2022 в этнографическом парке «Амазония», где на массовый старт вышли 400 обучающихся студентов, преподавателей и выпускников университета.

Министерством физической культуры и спорта Чувашской Республики отмечено, что этот день объединил любителей спорта всех возрастов, о чем и свидетельствует наименование мероприятия. Все ее участники на долгое время зарядились энергией и позитивом. Помогли им в этом студенты спортивного клуба Университета, которые перед общим стартом провели разогревающую разминку, а также дыхательную гимнастику. После любителям здорового

образа жизни предстояло осилить дистанцию по дорогам этнографического парка. Такой выбор празднования юбилея Университета особенно пришелся по душе студентам, которые с большим увлечением восприняли идею провести массовый забег [3].

При указанных обстоятельствах особого внимания заслуживает точка зрения ректора университета Александрова А.Ю., который в своем выступлении в день празднования юбилея пояснил, что помимо науки и высокого уровня образования, целью университета является воспитание здорового образа жизни [3].

**Заключение.** Формирование здорового поколения через развитие массового студенческого спорта выступает одной из основных задач Российского государства. Духовное и физическое развитие имеет важное значение для гармоничного развития личности. Привитие человеку, начиная с самого раннего возраста, интереса к спорту будет способствовать его более легкой адаптации к спорту в будущем. Спорт станет частью повседневной жизни человека, что будет побуждать его вести здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что занятие спортом помогает человеку меняться в лучшую сторону. Например, выйти из депрессивного состояния, повысить настроение, дисциплинировать себя, увеличить продолжительность жизни. В тоже время при осуществлении физических упражнений следует знать меру, не переусердствовать. Проведенным исследованием установлено, что современная политика Российской Федерации направлена на создание соответствующих условий и в настоящее время добилась немалых успехов.

***Список литературы:***

1. Закирьянов К. К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах / К. К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры, 2020. №2. С. 14-18.
2. Межотраслевая программа развития студенческого спорта в Чувашской Республике до 2024 года [Электронный ресурс] // URL: <https://sport.cap.ru/action/strategiya-razvitiya-fizicheskoy-kuljuri-i-sporta/mezhotraslevaya-programma-razvitiya-studencheskogo>
3. Министерство физической культуры и спорта в Чувашской Республике : официальный сайт. Чебоксары. Обновляется в течение суток. URL: <https://sport.cap.ru>

4. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2017 № 1007 // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ. 2017. №11.

**УДК 796/799**

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Иванова Т. С.***

*Кандидат технических наук, доцент  
«Красноярский государственный аграрный университет»  
Красноярск, Россия*

***Аннотация.*** Исследование влияния скандинавской ходьбы на физическую культуру и спорт в Красноярском ГАУ, как средство оздоровления студентов. В результате анализа мониторинга, показало, что использование дозированных нагрузок аэробной направленности на занятиях физической культуры и спорта с применением скандинавской ходьбы улучшит физическое и функциональное состояние студентов.

***Ключевые слова:*** скандинавская ходьба, здоровье, физическая культура, специальная медицинская группа.

***Актуальность.*** Современные условия обучения в вузе с каждым годом усложняют требования к биологическим и социальным потенциалам обучающихся [1]. Студенты постоянно находимся в стрессовых ситуациях, но как их жизнь в этом случае не при прямой угрозе будет действовать, не представляется необходимым физически. Каждый, несомненно, может почувствовать, как его организм реагирует на внезапный раздражитель. Это происходит в состоянии напряжения. Природой человек устроен так, что, в случае опасности в кровь бросается адреналин, позволяя людям физически обостряться и ускорять их реакции. Универсальные средства полного удовлетворения тела в движения – это регулярные физические упражнения. У них есть разностороннее благоприятное воздействие на организм, стимулируют работу всех физиологических систем, способствуют повышению работоспособности, предотвращение преждевременного старения и доступны почти каждому. Выполнение интенсивной физической нагрузки (гребля, ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, лыжи, скандинавская ходьба)

увеличивает потери энергии и способствует постепенному снижению веса у людей с избыточным весом. Физическая активность снова становится модной, и наряду с традиционными дисциплинами, культивируемыми непрофессионально, становится очевидным, что постоянно исследуются инновационные формы здоровых упражнений, такие как скандинавская ходьба, «покорившая» городское население обоих полов и возрастов во всём мире. Одна из основных актуальных проблем остается усовершенствование процесса физкультурно-спортивного оздоровительного обучения в образовательных учреждениях, организация условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта [2].

Nordic Walking приобретает все большую популярность и больше сторонников и последователей. Достаточно простая техника движения при ходьбе с палками, возможность сохранения контроля над интенсивностью упражнений и относительно недорогих (по сравнению с другими дисциплинами) видов спорта оборудование положительно влияет на универсальность скандинавской ходьбы и ее доступность для любого человека, заинтересованного в этом виде спорта. Рассматривается, как безопасная форма физических упражнений с точки зрения здоровья, в какой-то степени, защищает суставы, наиболее уязвимые к травмам, так что теперь скандинавская ходьба не только рекомендуется инструкторами, пропагандирующими активный образ жизни, а также физиотерапевтами и врачами, заботящимися о реабилитации пациентов и их восстановление после заболеваний, лечения или операций.

Чтобы определить тип физической активности, которую представляет скандинавская ходьба, можно использовать определение скандинавской ходьбы, в которой говорится, что это сочетание технологий отталкивания от подложки с помощью специально разработанных жердей, что предполагает умелое использование для работы мышц верхней части туловища. В отличие от треккинга, где палки в основном используются для поддержки.

**Цель исследования:** определить влияние скандинавской ходьбы на физическую культуру как средство оздоровления.

Объектом исследования является процесс физического воспитания, а в теме оптимальная дозировка нагрузок для студенческого возраста, при занятиях скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба - это форма кинезиологической активности, признанная в скандинавских странах более десяти лет назад. Эта физическая нагрузка активизирует мышцы всего тела. Использование специальных палок для скандинавской ходьбы оказывает одновременное воздействие на силу мышц плеч, рук и туловища. Ходьба с палками подходит для всех сезонов, возрастных групп и всех уровней физической подготовки. Результаты исследований, проведенных в скандинавских странах, подтверждают, что скандинавская ходьба более эффективна, чем ходьба без палок.

Использование дозированных нагрузок аэробной направленности на занятиях по физической культуре и спорту с применением скандинавской ходьбы улучшит физическое и функциональное состояние студентов.

**Методика и организация исследования.** Исследовали группы студентов 1-3 курса Красноярском ГАУ. Проводили анонимное анкетирование; определение физического и функционального состояния студентов на нагрузку.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ежегодно численность студентов с СМГ (специальной медицинской группой) повышается, соотношения студентов основной и специальной медицинской группы изобразили на рисунке 1.

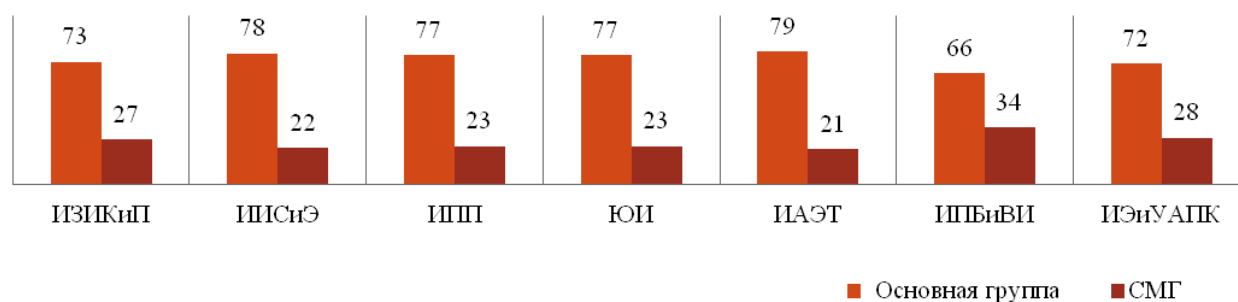


Рисунок 1 - Процентное соотношение основной и СМГ Красноярском ГАУ



В начале исследования нами было проведено анонимное анкетирование, приняло участие 400 студентов с 1 по 3 курс. Где один из вопросов (рис. 2): Каким видом спорта хотели бы заниматься на занятиях физической культуры и спортом? Анализируя ответы опроса, большинство студентов выбрали скандинавскую ходьбу (28%), притом, что 10% это студенты основной группы, в связи, с чем объектом исследования стала скандинавская ходьба. Несмотря на состояние здоровья, студенты выражали желание заниматься скандинавской ходьбой. Главные мотивы, по результатам анкетирования, для занятий скандинавской ходьбой следующие: проблемы опорно-двигательного аппарата - 30%; избыточный вес - 10%; высокое (пониженное) артериальное давление - 20%; городская среда - 50%; отсутствие общения - 20%; повышенная утомляемость - 70%; повышенная нервозность - 20%; одышка - 5%; малоподвижный образ жизни - необходимость двигаться - 40%; профилактика заболеваний и т.д.

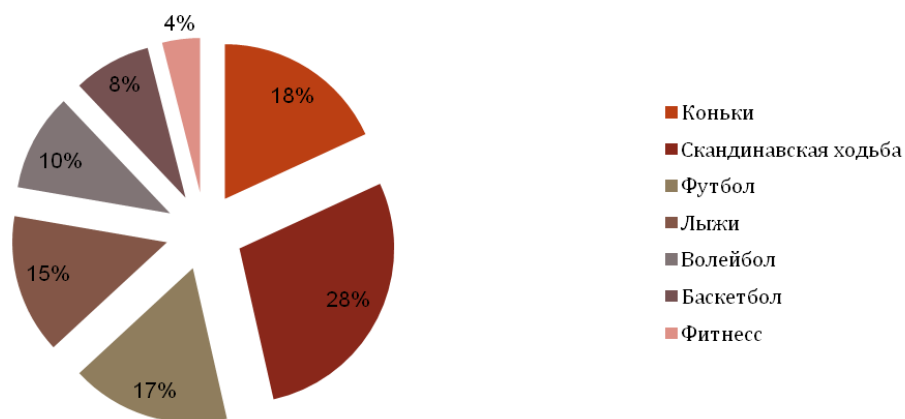


Рисунок 2 - Анкетирование: Каким видом спорта вы хотели заниматься на физической культуре и спорту?

Для определения оптимальной дозы физической нагрузки 20 студентам предлагалось пройти определенную дистанцию за 12 минут при пульсе 120-140 ударов в минуту (тест Купера). За это время каждый прошел определенное расстояние, в результате чего все студенты разделились на 3 группы по уровню физической подготовки. Основные критерии определения оптимальной дозы нагрузки являются объективными и субъективными показателями утомления.

Для каждой группы был разработан специальный план обучения в зимнее и бесснежное время года, что определяет оптимальные параметры нагрузки (объем, интенсивность). Обучение скандинавской ходьбе для студентов с первого курса, второго и третьего курса зимой проводились 2 раза в неделю. ЧСС во время учебных занятий для 1 и 2 курса не превышала 120-130 ударов в минуту, а для 3 курса она была 130-140 ударов в минуту. Обучение скандинавской ходьбе для студентов от 1, 2 и 3 курсов в зимний период проводится 2 раза в неделю, во время занятий для 1 и 2 курса не должна превышать 120-130 ударов в минуту, а для 3 курса должно быть 130-140 ударов в минуту.

Первая группа студентов должна была пройти 2-3 км за 37-40 минут за одно занятие. В бесснежный период, расстояние составляло 3-4 км за 33-45 минут. Для обучающихся из второй группы за один учебный период было необходимо пройти 3-4 км за 35-50 минут. В бесснежный период расстояние составляло 4-5 км и приходилось быть покрыты за 44-55 минут. Студенты из третьей группы должны были пройти 4-5 км за 45-60 минут. В бесснежный период, 5 - 6 км надо было пройти за 55-67 минут, чтобы ЧСС была равна 130-140 ударов в минуту, а индивидуальные занятия составили три раза в неделю. Анализ результатов мониторинга, позволил нам оценить основные компоненты психологического и физического состояния здоровья студентов, а также выяснить причину снижения уровня жизни и установить основные мотивации к занятиям физической культуры и спортом.

**Заключение.** Физическая активность, являющаяся неотъемлемым элементом здорового образа жизни, является одним из ключевых методов улучшения здоровья и противодействия болезням. В соответствии с концепцией HRF (Health Related Fitness), компоненты физической работоспособности, на которые могут положительно повлиять регулярные физические тренировки, являются основой здоровья. Систематические физические упражнения на протяжении всей жизни имеют основополагающее значение для поддержания хорошего самочувствия и настроения,

сопровождающиеся физической подготовкой и работоспособностью. Это помогает поддерживать функциональную эффективность, определяемую как независимость в области физиологических функций, что, в свою очередь, повышает качество жизни людей.

Скандинавская ходьба идеально соответствует предпосылкам тренировок, связанных со здоровьем. Эта деятельность основана на естественном движении тела и сочетает в себе все важные элементы укрепления здоровья и профилактики здоровья в широком смысле. Универсальность скандинавской ходьбы как формы физической активности, способствующей оздоровлению, например, на возможности адаптации упражнений к возрасту, моторике уровня навыков, интересы, симпатии и антипатии отдельного человека или группы.

Наиболее значимые факторы, отрицательно влияющие на физическое качество жизни – малоподвижный образ жизни. В результате наблюдения большая часть студентов оценили их общее состояние здоровья и физическое функционирование, отличные, по сравнению с их исходными показателями. Студенты, занимающиеся организованными тренировками, заметили повышение их эффективности; их настроение было облегчено; они испытали боль.

***Список литературы:***

1. Иванова Т. С. Формирование здорового образа жизни студентов СМГ / Т. С. Иванова, Л. Н. Калинина, А. В. Козин // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : мат-лы XIV междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 19–21 апреля 2016 года / Ответственные за выпуск: В.Б. Новикова, А.А. Кондрашев. Том Часть I. Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2016.

2. Иванова Т. С. Формирование здоровьесберегающей деятельности у студентов агроуниверситета / Т. С. Иванова, С. А. Бондарева // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции, Красноярск, 17-19 апреля 2018 года. Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2018. С. 27-29.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Иванова Т. С.*

*Кандидат технических наук, доцент  
«Красноярский государственный аграрный университет»  
Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Формирование психофизиологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности рассматривается как одна из важнейших задач подготовки специалистов в вузах. Важной частью этого является физическое воспитание и спорт. Нами обоснованы основные компоненты психофизиологической готовности по педагогическому труду: физическую, адаптационную, информационно-мотивационную готовность, а также готовность ведущих познавательных функций, необходимых для педагогической работы.

**Ключевые слова:** психофизиологическая готовность, студенты, физическая культура, здоровье.

**Актуальность** проблемы исследования связана с созданием таких условий для занятий адаптационной и оздоровительной физической культурой. Они будут способствовать своевременному и всестороннему развитию всех аспектов обучения студентов в вузе физической культуры личности. В первую очередь это связано с тем, что Закон Российской Федерации «Об образовании» предполагает приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья (в том числе спортсмена, обучающегося в вузе физической культуры). Формирование психофизиологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности можно рассматривать как одна из важнейших задач подготовки специалистов в вузах. Понятно, что такие формы психофизиологическая готовность будущих специалистов может различаться в зависимости от специфики их профессиональной деятельности.

Психофизиологическая готовность студентов к профессиональной деятельности формируется, в том числе, с помощью физической культуры и спорт. Регулярные разнообразные физические нагрузки, включающие различные комплексы гимнастических упражнений и упражнения в различных видах спорта, способствуют сохранению здоровья, улучшить

работоспособность и общее психофизиологическое состояние. Физические упражнения действуют как уникальные универсальные регуляторы и поддерживают нормальное течение жизненных процессов организма. Физические упражнения особенно важны для эффективной умственной работы в течение длительного времени или при нервно-психических нагрузках.

Не только повышенное внимание к физическому воспитанию, но и целенаправленное его использование в целях формирования важна психофизиологическая готовность к профессиональной деятельности в связи с регулярными перегрузками студентов различные расстройства здоровья и психологические проблемы: депрессия, тревожность, нарушения сна, эмоциональные нарушения, хроническая усталость, негативные соматические симптомы, проблемы с приемом пищи и алкоголем. При формировании психофизиологической готовности студентов к профессиональной деятельности учитываются особенности необходимости организации обучения в том или ином вузе и особенности их будущей профессиональной деятельности. Психофизиологическая адаптация определяется не только соотношением психических и физиологических процессов, но и сформированностью психомоторных функций [1].

**Цель исследования:** изучить результаты студентов по физической культуре и спорту, их отношение к здоровому образу жизни и физическую готовность к профессиональной деятельности.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 400 студентов 18-25 лет (226 женщин и 174 мужчины). Они обучались на 1-3 курсах Красноярского ГАУ, на разных направлениях подготовки (рис. 1). Для исследования мы использовали разработанную нами анкету, в которую были включены вопросы не только о физической культуре и спорте, но и о психологическом состоянии студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования социально-психологических и психолого-физиологических особенностей студентов определенного вуза, от особенностей их учебной деятельности,

учебных нагрузок, условий проживания, отношение к физическому воспитанию и спорту и здоровому образу жизни может быть очень полезным для оценки образования.



Рисунок 1 - Направления подготовки, принявших участие в анкетировании, %.

Проведенное исследование выявило, что двигательная активность подавляющего большинства студентов недостаточна, так как они занимаются физическими упражнениями и спортом 3 раза и менее до 4 часов в неделю. Это можно расценивать как неблагоприятное для формирования должной психофизиологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности. К сожалению, достаточно широко распространен недостаточный уровень двигательной активности студентов.

Проведенное исследование также выявило, что студентки занимаются физическими упражнениями и спортом значительно реже, чем мужчины, реже выполняют обычную утреннюю гимнастику и менее охотно участвуют в спортивных мероприятиях (рис. 2).

В результате чего видно, что большая часть студентов делают зарядку только на физкультуре (47,6%), 36,5% делают зарядку всегда, не зависимо от занятий физической культурой, 15,9% не делают зарядку, что очень плохо влияет на их физическое, психологическое состояние.

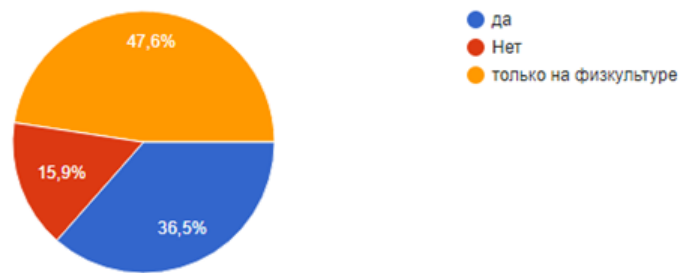


Рисунок 2 - Отношение студентов к зарядке, %

Особое внимание следует обратить на тех студентов, которые регулярно употребляют алкоголь, так как регулярно употребление алкоголя является одним из показателей дезадаптации студентов. Также внимание следует выделить студентам, характеризующимся нестабильной работоспособностью, повышенной утомляемостью и выраженной отрицательной оценкой состояния их здоровья, так как эти факты отрицательно сказываются на успешности их обучения и дальнейшей работе по специальности (рисунок 3).

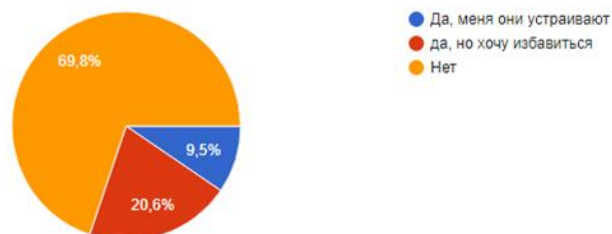


Рисунок 3 - Отношение студентов к вредным привычкам, %

Наибольшая часть опрошенных (69,8%) не имеют вредных привычек, меньшая часть (30,2 %) имеют вредные привычки, и из них 20,6% хотят избавиться, что говорит о хорошей тенденции, и молодое поколение стремится к здоровому образу жизни. Что касается вредных привычек студентов, противоречащих здоровому образу жизни, то исследование показало, что лишь четверть студентов вообще не употребляют алкоголь, две трети пьют редко и 10% пьют регулярно, ситуация с курением студентов относительно лучше: 72% из них вообще не курят, еще 8% курят всего 1-3 сигареты в день.

Студенты постоянно испытывают стресс. В процессе анкетирования на рисунке 4 мы решили показать процент студентов, к депрессии, и какие симптомы наблюдают в процессе обучения, где видно, что 52,4% испытывают симптомы депрессии редко, и только 2% всегда, а остальная часть разделились никогда (21,8%) и часто (22,2%), и поэтому для того чтобы не было у студентов депрессий надо больше посещать занятий по физической культуре, находиться на свежем воздухе.

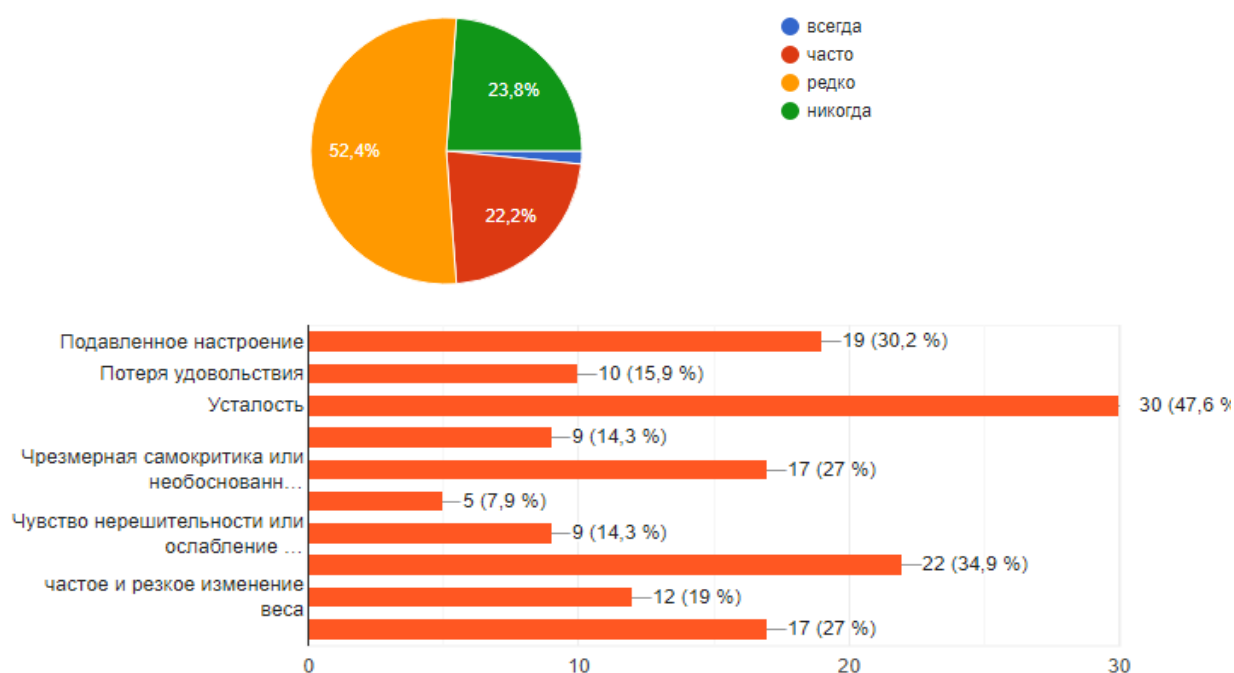


Рисунок 4 – Как часто студенты испытывают депрессии

Также провели опрос, чем хотят заниматься студенты во время занятий физической культурой и спортом. Достаточно показательными можно считать следующие результаты опроса: около половины студентов хотят заниматься физкультурой и спортом чаще, чем они это делают на самом деле, и только 9% хотят делать меньше; подавляющее большинство студентов (около 80%) считают занятия физическими упражнениями и спортом важным компонент; более половины студентов считают, что физические упражнения и спорт положительно влияют на их учебные достижения; что касается оценки условий занятий физической культурой и спортом в своих вузах, то студенты давали разные ответы: около трети считали их плохими, половина –



удовлетворительными, а 15% оценил их хорошо; большинство студентов отдают предпочтение спортивным играм, плаванию и скандинавской ходьбе.

**Заключение.** Нами обоснованы основные компоненты психофизиологической готовности по педагогическому труду: физическую, адаптационную, информационно-мотивационную готовность, а также готовность ведущих познавательных функций (мышление, память, внимание и др.), необходимых для педагогической работы.

Одной из важнейших задач подготовки специалистов в вузах является формирование психофизиологической готовности к будущей профессиональной деятельности, здесь средства физического воспитания и спорта играют ведущую роль. Установлено, что двигательная активность подавляющего большинства студентов недостаточна, такой способ жизни достаточно распространена и неблагоприятна для формирования должной психофизиологической готовности к будущей профессиональной деятельности. Однако в то же время около половины студентов хотят заниматься физическими упражнениями и спортом в большем количестве, чем они занимаются на самом деле, и подавляющее большинство студентов рассматривают возможность занятия физическими упражнениями и спортом как важные.

Двигательная активность большинства студентов недостаточна. Выявлен процент курящих и употребляющих алкоголь среди студентов. Выявлен ряд гендерных различий: женщины-студентки меньше занимаются физическими упражнениями и спортом, чем мужчины-студенты; также девушки-студентки реже выполняют регулярную утреннюю гимнастику и менее охотно участвуют в спортивных мероприятиях, но значительно меньше курят и употребляют алкогольные напитки. Студентки показали худшую динамику самооценки своей работоспособности в течение дня и недели, худшую самооценку своего здоровья и большее количество признаков усталости во время учебы в вузе. Доказано выраженное положительное влияние физических упражнений и

занятий спортом на различные стороны учебной, психологической и социальной сферы студентов, их работоспособность и здоровье.

Применения физической культуры и спорта для формирования психофизиологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности имеет большое значение.

***Список литературы:***

1. Индивидуально-дифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации / О. Н. Московченко, О. А. Катцин, Д. А. Шубин, Т. С. Иванова // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. №1(18).

**УДК 796.05**

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

***Исмагилова Л. Ф.***

*Ассистент*

***Мутаева И. Ш.***

*Кандидат биологических наук, профессор*

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ*

*Елабуга, Россия*

***Кузнецова З. М.***

*Доктор педагогических наук, профессор*

*«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

***Аннотация.*** Данная статья направлена на повышение двигательного потенциала студенческой молодёжи с использованием народных игр силовой направленности. В статье описаны цель исследования, методы, которые применялись в ходе исследования и результаты эксперимента. В ходе исследовательской работы были проанализированы народные игры силовой направленности, которые применялись на протяжении всего исследования и были проанализированы данные, направленные на выявление динамики двигательного потенциала студентов.

***Ключевые слова:*** элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, двигательный потенциал, народные игры, студенческая молодёжь, ВУЗ.

***Актуальность.*** В настоящее время основной задачей в физическом воспитании студенческой молодёжи считается не только развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость, но и повышение физического

и двигательного потенциала студентов высших учебных заведений [2].

Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, мы остановились на следующих понятиях «физический потенциал» и «двигательный потенциал»:

- «физический потенциал» - это совокупность физиометрических признаков организма человека;

- «двигательный потенциал» - это совокупность способностей, которые помогают в реализации своего физического потенциала. Другими словами, двигательный потенциал может быть охарактеризован, как индивидуальные особенности (способности) отдельного человека, которые, в свою очередь, определяют двигательные способности занимающегося.

Н.А. Бернштейн (2008) в работе «Биомеханика и физиология движений», рассматривая классификацию движений и свойства двигательных способностей человека отмечает, что состав фоновых уровней построения движений определяет качественные и количественные структуры двигательных способностей. Изучение их позволяет решать возникающие проблемы в двигательных способностях человека, которые указывают путь для выявления и установления закономерностей и механизмов их проявления, развития и формирования, в решении практических задач в физкультурно-спортивной деятельности [1].

На рисунке 1 представлены виды двигательных способностей человека. Известно, что основу двигательных способностей человека составляют физические качества, формирование их происходит в процессе учебных занятий и физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, школьников, студентов. Они заложены природой и развиваются согласно возрастным аспектам, но требуют практической стимуляции. Основу формирования двигательного потенциала студентов составляет расширение индивидуальных двигательных особенностей, определяющих двигательные способности. Использование игрового метода способствует формированию новых отношений, коммуникаций, личностных качеств, интересов и мотивов к

здоровому образу жизни.



Рисунок 1 – Структурные компоненты двигательных способностей человека

Из рисунка 1 видно, что двигательные способности состоят из абсолютных и относительных компонентов. Абсолютные двигательные способности проявляются в физических качествах, умениях и навыках независимо друг от друга, а относительные проявляются с учетом влияния друг на друга. С учетом данного положения можно сказать, что через народные и подвижные игры можно реализовать как абсолютные, так и относительные двигательные способности в комплексе и по отдельности [3].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и практически проверить эффективность применения народных игр силовой направленности на

повышение двигательного потенциала студенческой молодёжи.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Елабужского института К(П)ФУ в период с 01.09.2022 по 31.12.2022 года. В исследовании приняли участие студентки отделения иностранных языков 2 курса очной формы обучения в количестве 30 человек, а именно:

- Контрольная группа – студентки в количестве 15 человек, данная группа занималась по традиционной программе – пауэрлифтинг;

- Экспериментальная группа - студентки в количестве 15 человек, данная группа занималась по традиционной программе – пауэрлифтинг с использованием народных игр силовой направленности;

В ходе проведения занятий ЭД(М) по ФКиС применялись следующие народные игры силовой направленности:

- «Припечатай к столу» - татарская народная игра, направленная на выявление самого сильного. Народная игра схожа с таким видом спорта, как армрестлинг.

-«Пожарные» - татарская народная игра, направленная на выявление сильнейшей команды.

- «Перетягивание на палках» - татарская народная игра, направленная на выявление сильнейшей команды.

- «Силачи» - народная игра, которая содержит элементы фитнеса (упражнения с гантелями), направленная на выявление сильнейшего.

- «Переправа» - народная игра, которая содержит гимнастические и акробатические элементы (преодоление объектов), направленная на выявление сильнейшей команды.

Занятия в экспериментальной группе проходили по программе пауэрлифтинг, отличительной чертой было использование народных игр, которые шли в конце основной части занятия, им отводилось 15-18 минут от общего времени одного занятия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения эффективности использования народных игр силовой направленности по

отношению к динамике двигательного потенциала студенческой молодёжи мы использовали следующие контрольные нормативы: бег 60 метров; бег 2000 метров; челночный бег 3\*10 метров; подтягивания на низкой перекладине; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

В таблице 1 представлены контрольные нормативы, по которым оценивалась физическая подготовленность студенток в начале и в конце исследования.

Таблица 1- Контрольные нормативы

| Контрольные нормативы (тесты)                   | «Удовлетворительно» | «Хорошо»    | «Отлично» |
|---|---------------------|-------------|-----------|
| Бег 60 метров (сек)                             | 10,4-11,1           | 9,6-10,3    | 9,5 и <   |
| Бег 2000 метров (мин, сек)                      | 12,16-13,25         | 10,41-12,15 | 10,40 и < |
| Челночный бег 3*10 м (сек)                      | 8,9-9,0             | 8,3-8,8     | 8,2 и <   |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9-12                | 13-18       | 19 и >    |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)  | 8-10                | 11-15       | 16 и >    |

В таблице 2 представлены средние арифметические показатели контрольных нормативов по физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце исследования.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студенток в начале и в конце исследования

| Контрольные нормативы (тесты)                   | В начале исследования |            | В конце исследования |            |
|---|-----------------------|------------|----------------------|------------|
|   | КГ                    | ЭГ         | КГ                   | ЭГ         |
| Бег 60 метров (сек)                             | 10,8±1,12             | 11,0±1     | 10,4±0,14            | 10,1±0,22  |
| Бег 2000 м (мин, сек)                           | 12,22±1,02            | 12,28±0,54 | 12,07±1,12           | 12,02±0,34 |
| Челночный бег 3*10 м (сек)                      | 9,0±0,1               | 8,9±0,2    | 8,9±0,4              | 8,3±0,1    |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 10,2±1,28             | 9,56±1,02  | 11,4±1,08            | 17,6±1,38  |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)  | 12,6±2,14             | 13,1±1,86  | 13,1±1,04            | 14,6±0,56  |

Из полученных данных, представленных в таблице 2 видно, что в начале исследования показатели физической подготовленности студенток, во всех пяти контрольных упражнениях, почти не отличаются. КГ и ЭГ в начале исследования все нормативы по общей физической подготовленности сдали на отметку «удовлетворительно».

В конце исследования вновь снимались показатели физической подготовленности обеих групп. В обеих группах наблюдается положительная динамика при сдаче контрольных нормативов. Однако наибольший прирост наблюдается в экспериментальной группе. Наибольший прирост отмечен в таких нормативах как «Подтягивание на низкой перекладине» и «Челночный бег 3\*10 метров».

**Заключение.** Использование народных игр силовой направленности на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту на базе высшего учебного заведения оказало положительное влияние на уровень физической подготовленности студенческой молодёжи. Отметим, что целесообразно использовать народные игры разной направленности на совершенствование всех физических качеств, что в дальнейшем будет благоприятно влиять на повышение физического и двигательного потенциала студентов. Проведенные исследования показывают перспективу дальнейших исследований народных игр, а именно использование народных игр на учебных занятиях в условиях высших учебных заведений.

***Список литературы:***

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. 3-е изд., стереотип. М.: Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 608 с.
2. Исмагилова Л. Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2021; 16(2). С. 113-121.
3. 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. Вып. 11. 72 с.

## ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

*Калюжин В. Г.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*Банчевская А. А.*

*Студент*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Исследование направлено на выявление средств, форм и методов коррекции воспитания координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для воспитания координационных способностей: статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук.

**Ключевые слова:** умственная отсталость II степени; статическое равновесие; динамическое равновесие; мелкая моторика рук.

**Актуальность.** Умственная отсталость – нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Из общего количества детей с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью [1].

Основным нарушением у детей с интеллектуальной недостаточностью является расстройство координации движений. Это обусловлено тяжестью интеллектуального дефекта, сопутствующим заболеваниям, вторичными нарушениями и особенностью психической и эмоционально-волевой сферами детей. Известно, что программа физического воспитания здоровых детей не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у их сверстников с умственной отсталостью II степени. Молодой развивающийся организм более пластичен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных действий [3].

Под координационными способностями мы понимаем умения точно, четко, ритмично, экономно и целесообразно решать двигательные задачи. Воспитание статического и динамического равновесия, а также схватывающей



способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к более сложным, и затем, к дифференцированным [2].

**Цель исследования:** разработка коррекционно-развивающей программы по воспитанию координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II).

**Методика и организация исследования.** Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов воспитания координационных способностей. Каждый этап продолжительностью 1 месяц, который содержит упражнения различного уровня сложности, а также подвижные игры. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

В каждом этапе по 4 вида упражнений: упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для развития мелкой моторики рук, подвижные игры (на каждую неделю выбирается одна игра), упражнения для домашнего задания.

Для *первого этапа* (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статическо-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо. Повторить 2 раза.

2. И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.

3. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны. Выполнять 20 сек.

4. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

«*Что внутри*». Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают её обратно. Продолжительность упражнения 3 минуты.

«*Закрути-открути*». Материал: пустые бутылки 0,5 л, крышки Ø 23 мм. Ход выполнения: дети откручивают и затем закручивают ведущей рукой пробку на бутылке. Продолжительность упражнения 4 минуты.

### 3. Подвижные игры (5 мин.):

«*По тропинке*». Инвентарь: скакалки 2,5 м. Ход выполнения: на полу на расстоянии 30 см друг от друга извилистыми линиями лежат 8 скакалок. Дети медленно друг за другом идут 5 м по тропинке туда и обратно.

«*Морская фигура*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

### 4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На *втором этапе* (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статическо-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

2. И.п. – стойка на левой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой правой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.

4. Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

«*Покатай*». Материал: простые карандаши НВ. Ход выполнения: дети катают карандаш по столу поочередно левой и правой рукой. Затем катают карандаш между выпрямленными ладонями. Продолжительность 4 минуты.

«*Конструктор*». Материал: кубики конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Ход выполнения: дети складывают по одному кубику конструктора «Lego®» вертикально, затем разбирают их обратно. Упражнение выполняется ведущей рукой, при разборке можно помогать второй рукой. Продолжительность упражнения 4 минуты.

«*Перелистни*». Материал: детские книги энциклопедического формата 205×260 мм. Ход выполнения: дети перелистывают по одной странице книги ведущей рукой. Продолжительность упражнения 2 минуты.

### 3. Подвижные игры (5 мин.):

«*Вперед – назад*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.

«*Не наступи*». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м переступая «пеньки», расстояние между «пеньками» 20 см.

### 4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном *третьем этапе* (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статическо-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.

2. И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола.

Выполнять 30 сек.

4. Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперёд руках. Повторить 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

«Разомни». Материал: детский пластилин 7x1x1,5 см. Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках. Продолжительность упражнения 2 минуты.

«Сортировка». Материал: 2 пластиковых контейнера объемом 0,6 л размером 160x120x60 мм, 8 пластиковых стаканчиков объемом 200 мл, высотой 90 мм, с верхним Ø 70 мм, с нижним Ø 42 мм, сухой горох 200 г, белая фасоль 200 г. Ход выполнения: дети работают попарно. Перед ними в контейнерах попеременно насыпан горох и фасоль. Они сортируют их по двум стаканчикам. Продолжительность упражнения 2 минуты.

3. Подвижные игры (5 мин.):

«Пары». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;

«Болото». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м друг за другом по «кочкам», расстояние между «кочками» 20 см.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В течение 3 месяцев в дополнение к программе специального образования по образовательной области «Адаптивная физическая культура» проводились занятия по 20 минут дважды в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей с УО-П.

**Заключение.** Дети с умственной отсталостью II степени отличаются по уровню воспитания координационных способностей от своих здоровых сверстников и нуждаются в дополнительном занятии по адаптивной физической культуре с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы. Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни детей с интеллектуальной недостаточностью.

**Список литературы:**

1. Грудницкая Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. Ставрополь : СКФУ, 2014. 209 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебн. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. 2-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2004. 240 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии : учебное пособие / Н. Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.

**УДК 796.05**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО МОДУЛЮ  
«РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ»  
ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS**

**Кантонистова Е. В.**

*Студент*

**Хмельва Е. П.**

*преподаватель*

*«Училище (техникум) олимпийского резерва»*

*имени заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина»*

*Калининград, Россия*

**Аннотация.** Системе образования необходимо находиться в постоянной взаимосвязи с потребностями общества и требованиями работодателей, чтобы молодые специалисты были готовы к быстрой адаптации к трудовой деятельности. Одним из элементов Единой Национальной системы квалификаций являются профессиональные и образовательные стандарты, т.е. комплекс взаимосвязанных документов, которые обеспечивают взаимодействие сфер профессионального образования и труда для повышения качества подготовки работников и их конкурентоспособности на рынке труда России.

**Ключевые слова:** профессиональный стандарт; индивидуальная программа здоровья; WorldSkills.

**Актуальность.** В последние годы считается, что образование начало отставать от потребностей общества и требований работодателей, а также молодые специалисты не готовы к быстрой адаптации к трудовой деятельности. В настоящее время в России 70% выпускников имеют высшее образование, 30% - среднее специальное. А спрос на рынке труда находится в обратной пропорции: на сегодняшний день требуется 80% специалистов со средним образованием, и только 20% - с высшим [3]. По этой причине сейчас необходимо более чётко обозначить требования работодателей к работникам, а молодым специалистам показать, что они должны освоить в своей профессии и освоение подтвердить сдачей квалификационного экзамена, т.е. получить допуск в профессию.

Одним из элементов Единой Национальной системы квалификаций являются профессиональные и образовательные стандарты, т.е. комплекс взаимосвязанных документов, которые обеспечивают взаимодействие сфер профессионального образования и труда для повышения качества подготовки работников и их конкурентоспособности на рынке труда России [4].

Одним из модулей компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» является разработка индивидуальной программы здоровья.

**Цель исследования:** формирование подхода к обучению студентов разработке индивидуальной программы здоровья.

Исходя из этого были поставлены следующие **задачи:**

1. организовать опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера);
2. организовать изучение опорно-двигательного аппарата (волонтера-актера);
3. организовать разработку индивидуальной программы здоровья.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБПОУ КО УОР г. Калининград в период с февраля по апрель 2022 года, в исследовании приняло участие 6 студентов, занимающихся разработкой индивидуальной программы здоровья.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1. изучение научно-методической литературы и практические занятия (10 часов внеаудиторной работы);

2. практическая внеурочная работа, изучение опорно-двигательного аппарата (10 часов внеаудиторной работы);

3. практическая внеурочная работа, составление индивидуальной программы здоровья и ее презентация (5 часов внеаудиторной работы).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На 1 этапе исследования (февраль 2022 года продолжительность этапа 10 часов внеаудиторной нагрузки) с исследуемыми был проведен ряд информационных мероприятий: изучение научной литературы по проблеме, просмотр чемпионатов WorldSkills и вебинаров методических материалов, посвященных разработке программы здоровья (6 часов внеаудиторных занятий). Были проведены практические занятия, посвященные оценке опорно-двигательного аппарата (4 часа внеаудиторных занятий).

На этом этапе были сформированы теоретические знания и практические умения, по оценке состояния опорно-двигательного аппарата человека.

На 2 этапе исследования (март 2022 года, продолжительность этапа 10 часов внеаудиторной нагрузки) испытуемые изучали опорно-двигательный аппарат (волонтера-актера). Были проведены тесты:

1. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы в (измерение АД и ЧСС сидя);

2. Оценка уровня расположения сосцевидных отростков (Сосцевидные отростки);

3. Оценка отклонения головы от вертикальной линии (Сосцевидный отросток и середина плечевого сустава (плечевой кости));

4. Оценка уровня расположения надплечий (Акромиальные отростки);

5. Оценка симметричности расположения определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику (Ромб «Машкова»);

6. Оценка кифотической осанки (сутулости) (Плечевой индекс);

7. Оценка симметричности расположения локтевых отростков и их направления (Локтевые отростки);
8. Оценка симметрии треугольников талии (Треугольники талии);
9. Оценка симметричности расположения коленных чашечек и их направления (Верхние края коленных чашечек);
10. Оценка глубины шейного лордоза (Шейный лордоз);
11. Оценка глубины поясничного лордоза (Поясничный лордоз);
12. Оценка расположения пяточных костей относительно ахиллового сухожилия (Пяточная кость);
13. Определение вида осанки (Тип осанки);
14. Оценка подвижности (гибкость) в шейном отделе позвоночника (Сгибание в шейном отделе позвоночника);
15. Оценка подвижности (гибкость) в грудном отделе позвоночника (Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника);
16. Оценка подвижности (гибкость) в поясничном отделе позвоночника (Проба Шобера);
17. Оценка функционального состояния мышц сгибателей бедра (Проба на гипертонус мышц сгибателей бедра);
18. Оценка функционального состояния поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов во время приседаний (Присед лицом к плиометрической тумбе);
19. Оценка статического равновесия и вестибулярной устойчивости (Координационная проба Ромберга);
20. Оценка реакции ССС на стандартную физическую нагрузку (Степ-тест);
21. Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса) (Кистевая динамометрия);
22. Определение подвижности суставов тела (Подвижность плечевых суставов);



23. Определение подвижности суставов тела (Подвижность тазобедренных суставов).

В данный период испытуемые приобрели практические умения проведения функционального тестирования опорно-двигательного аппарата человека. Подготовили материал для последующей разработки программы здоровья с учетом состояния здоровья волонтера и целей, выявленных в ходе его опроса.

На 3 этапе исследования (апрель 2022 года, продолжительность этапа 5 часов внеаудиторной нагрузки) испытуемые используя данные полученные в ходе 2 этапа составили индивидуальную программу здоровья для волонтера. В программу здоровья вошли:

1. интерпритация данных о волонтере;
2. рекомендации по питанию и водному балансу;
3. рацион питания на 1 день;
4. упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной системы;
5. упражнения для коррекции выявленных нарушений по результатам тестирования опорно-двигательного аппарата в зависимости от видов нарушений;
6. проведение консультации по использованию индивидуальной программы здоровья.

В данный период испытуемые приобрели практические умения интерпритации данных о состоянии здоровья человека, выявлять нарушения функций дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, подбирать корректирующие упражнения в зависимости от видов нарушений, а также демонстрировать практическое применение составленной программы здоровья.

В результате подхода к обучению студентов разработке индивидуальной программы здоровья по стандартам WorldSkills, испытуемые приобрели знания и практические умения в тестировании базовых паттернов человека, сформулировали рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-

двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от уровня физической подготовленности волонтера.

Итогом 3 этапа был опрос исследуемых, который выявил что 100% испытуемых успешно выполнили анкетный опрос волонтера. 66% исследуемых успешно выполнили исследование опорно-двигательного аппарата, 24% - с заданием справились частично. Это связано с тем, что курс обучения исследуемых еще не включал в себя изучение специальных дисциплин: «Анатомия», «Основы врачебного контроля», «Лечебная физическая культура и массаж» (далее – ЛФК) и требовало больше времени на дополнительные занятия. В части рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата с задачей справилось 83% испытуемых, а 17% столкнулись с трудностями. Это свидетельствует о том, что времени на изучение ЛФК в рамках внеаудиторного обучения уделено недостаточно. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

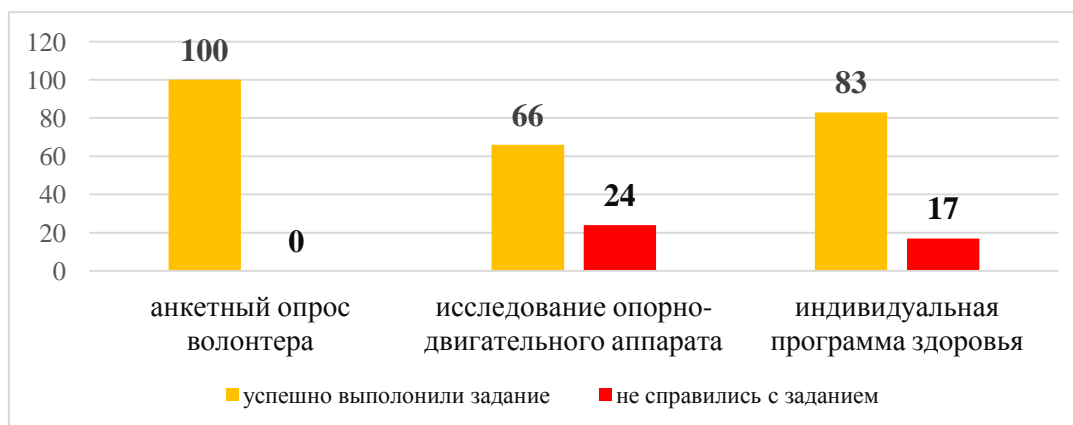


Рисунок 1 - Средние показатели выполнения программных заданий процесса обучения студентов разработке индивидуальной программы здоровья

**Заключение.** В ходе исследования нами был сформирован подход к обучению студентов разработке индивидуальной программы здоровья. В ходе, которого испытуемые провели анкетный опрос волонтера, изучили особенности опорно-двигательного аппарата волонтера, разработали индивидуальную программу здоровья. Выявлены недочеты в организации подхода в обучении (необходимо увеличить внеаудиторное время на изучение специальных

дисциплин). Совершенствование и использование предложенного подхода позволит сформировать достаточные компетенции по модулю «Физическая культура, спорт и фитнес», позволяющие будущему специалисту в области физической культуры и спорта успешно справляться с профессиональной деятельностью.

**Список литературы:**

1. Балашова Т. Н. Методология разработки профилактических программ в области здоровья / Т. Н. Балашова, Г. Л. Исурина, Л. А. Цветкова, Е. Н. Волкова, Б. Л. Боннер. 2018.
2. Техническое описание компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». 2020-2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://worldskills.ru/final2020/wp-content/uploads/2020/06/%D0%A2%D0%9E-281.pdf>.
3. Федеральная служба государственная статистика. 2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/>
4. Конкурсная документация «Агентство развития навыков и профессий». 2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://worldskills.ru/nashi-proektyi/chempionaty/konkursnaya-dokumentacziya.html>

**УДК 304.3**

## **ПОКАЗАТЕЛИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГГУ**

*Кантуева Д. Д.  
Студент*

*Медведкова Н. И.*

*Доктор педагогических наук, профессор  
«Гжельский государственный университет»  
Гжель, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты опроса студентов Гжельского государственного университета. Большая часть студентов понимают, что такое здоровый образ жизни, однако, соблюдают режим дня всего лишь 17,9% опрошенных; делают утреннюю гимнастику каждый день 9,4%; большая часть студентов (42,7%) занимаются физкультурой и спортом от 3 до 6 часов в неделю.

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

**Актуальность.** Образ жизни студентов имеет большое значение для успешной учебы в вузе. Немаловажную роль играет двигательная активность молодежи. От нее во многом зависит успеваемость, работоспособность студента, самочувствие, настроение и т.п. Изучением образа жизни студентов занимается большое количество исследователей, многие отмечают

недостаточную двигательную активность молодежи [1, 2, 3, 4, 5]. В связи с этим изучение образа жизни студентов является актуальной проблемой.

**Цель исследования:** определить некоторые составляющие образа жизни студентов на основе опроса.

**Методика и организация исследования.** Опрос в виде анкетирования проводился среди студентов разных специальностей (56,4% студенты художественных специальностей; 23,1% будущие учителя физической культуры; 20,5% - специальности гуманитарного профиля) Гжельского государственного университета, в том числе 72,6% - девушек и 27,4% юношей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунках 1- 6 показаны результаты опроса.

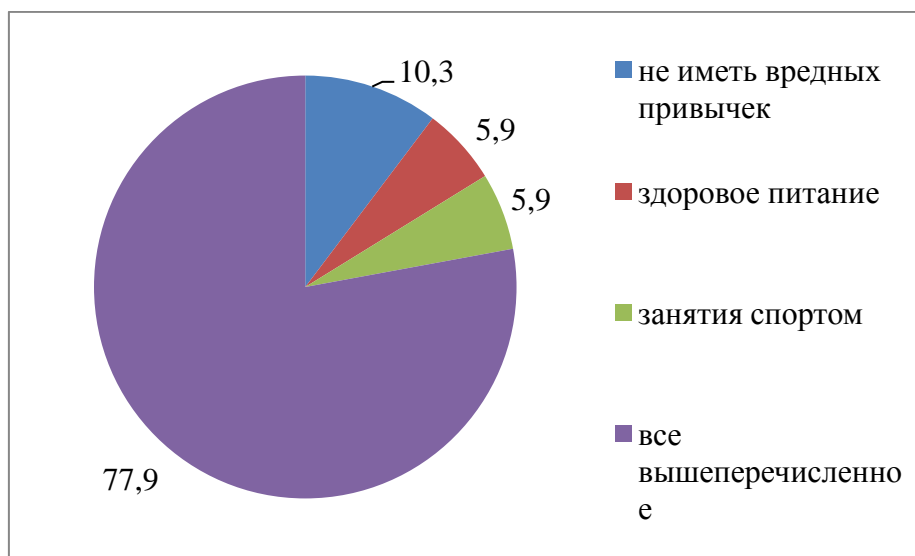


Рисунок 1 – Что вкладываете в понятие здоровый образ жизни?

Результаты исследования показали, что 10% опрошенных студентов вкладывают в понятие здоровый образ жизни отсутствие вредных привычек; 5,9% - здоровое питание; 5,9% - занятия спортом и 77,9% - все вышеперечисленное.



Рисунок 2 – Соблюдаете ли режим дня?

Из рисунка видно, что всего лишь 17,9% опрошенных соблюдают режим дня; 58,1% - иногда, а 23,9% студентов и без режима хорошо.

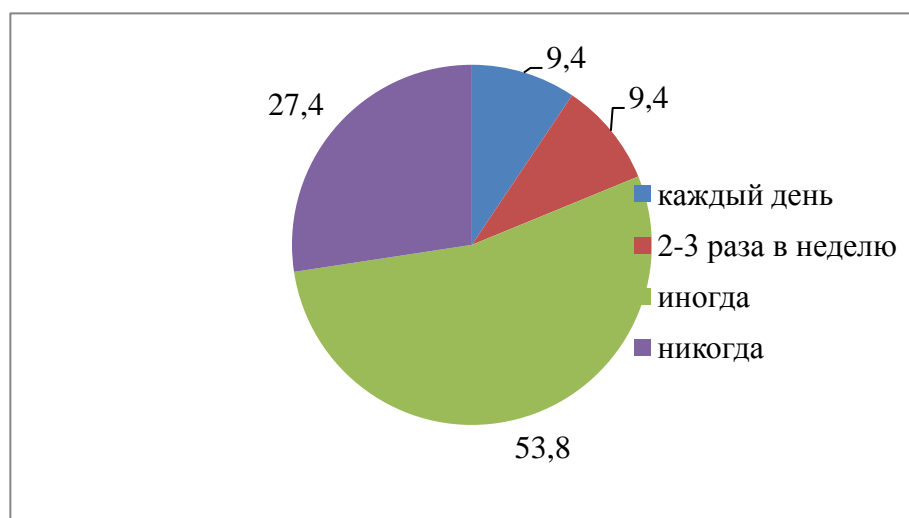


Рисунок 3 – Делаете ли по утрам зарядку?

Результаты опроса показали, что 53,8% студентов делают утреннюю гимнастику иногда; 9,4% - 2-3 раза в неделю; всего лишь 9,4% делают зарядку каждый день и 27,4% не делают никогда. Это свидетельствует о том, что на лекциях необходимо обращать внимание на составляющие здорового образа жизни. К сожалению, большая часть студентов, обучающихся на учителей физической культуры, тоже не делают утреннюю гимнастику.

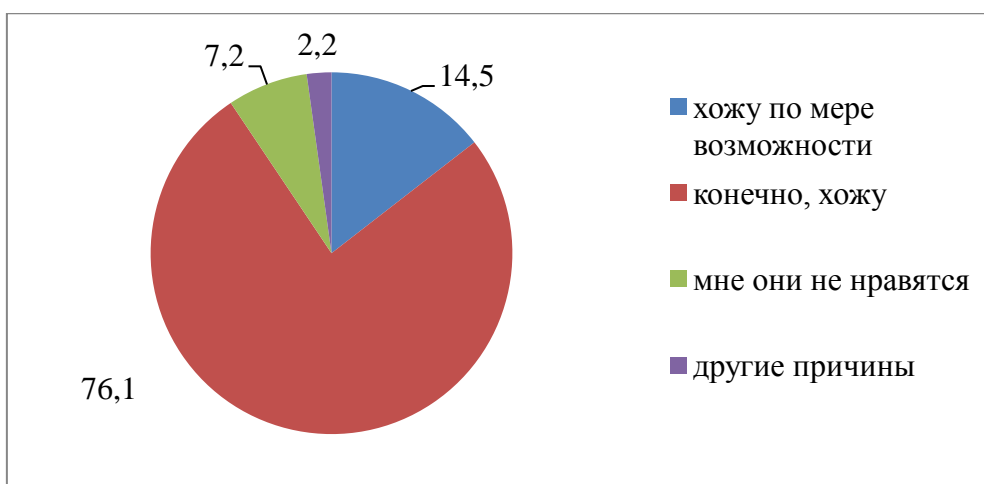


Рисунок 4 – Посещаете ли занятия по физической культуре?

Результаты опроса показали, что большая часть студентов практически занятия по физической культуре посещают; 14,5% посещают по мере возможности; 7,2% они не нравятся и у 2,2% имеются другие причины.

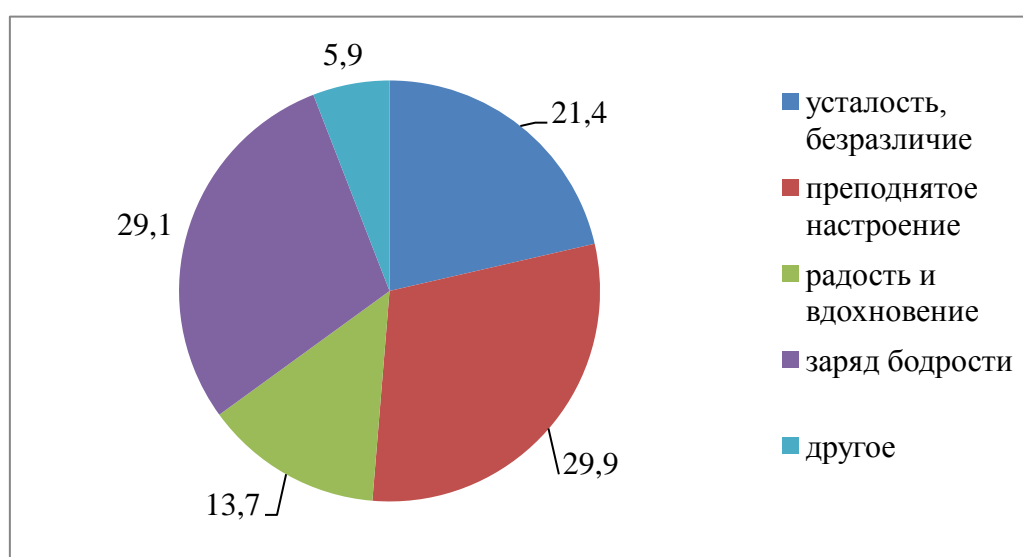


Рисунок 5 – Какие чувства испытываете после занятий по физической культуре?

Из рисунка 5 видно, что после занятий по физической культуре у 29,9% опрошенных приподнятое настроение; 29,1% получают от занятий заряд бодрости; 13,7% - радость и вдохновение; у 21,4% усталость и безразличие и у 5,9% другие чувства.

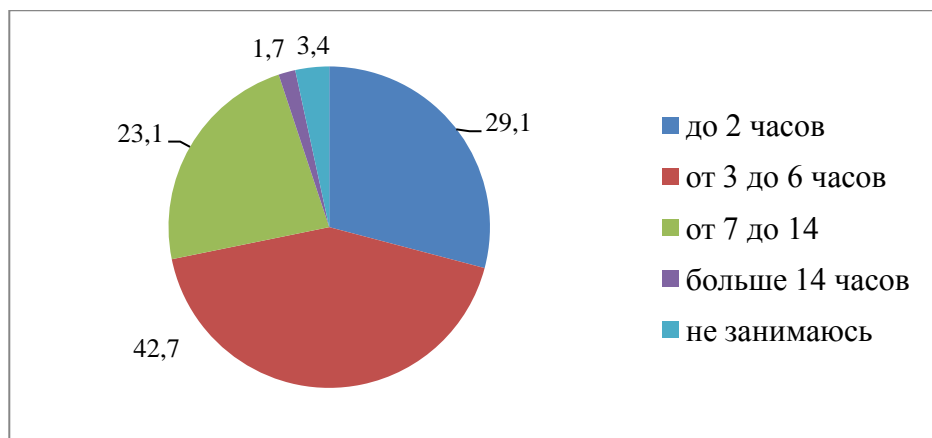


Рисунок 6 – Сколько часов в неделю занимаешься физкультурой и спортом?

Результаты исследования показали, что 3,4% не занимаются физкультурой и спортом; до 2 часов в неделю занимается 29,1% респондентов, если пересчитать на один день, то получится 17 минут, т.е. за это время можно выполнить только комплекс утренней гимнастики. Большая часть студентов (42,7%) занимаются от 3 до 6 часов в неделю, т.е. примерно от 0,5 до 1 часа в день или 3 раза по 2 часа; 23,1% отводят на занятия от 7 до 14 часов в неделю и 1,7% опрошенных занимаются больше 14 часов в неделю, видимо, в эту группу попали спортсмены, которые серьезно занимаются спортом.

**Заключение.** Таким образом, результаты опроса показали, что большая часть студентов понимают, что такое здоровый образ жизни, однако, соблюдают режим дня всего лишь 17,9% опрошенных; делают утреннюю гимнастику каждый день 9,4%; большая часть студентов (42,7%) занимаются от 3 до 6 часов в неделю, т.е. примерно от 0,5 до 1 часа в день или 3 раза по 2 часа. В связи с этим на лекционных занятиях необходимо уделять больше внимания здоровому образу жизни.

**Список литературы:**

1. Гилазиева С. Р. Физическая культура в бюджете свободного времени студентов / С. Р. Гилазиева, Н.Н. Фунтиков // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Оренбург, 2012. С. 2858-2863.
2. Лоскутова И. Т. Место физической культуры и спорта в бюджете времени студентов / И. Т. Лоскутова, С. Н. Шульга, А. Ф. Щекин // Разработка, исследование и

маркетинг новой фармацевтической продукции: сб. науч. трудов. Пятигорск, 2010. С. 790-791.

3. Максимова Е. Н. Физическая культура в недельном бюджете времени студентов / Е. Н. Максимова // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе: мат-лы Всероссийской научно-практ. конф., 2006. С.179-182.

4. Илькевич Т. Г. Анализ использования бюджета времени и некоторых показателей здоровья студенток-художниц / Т. Г. Илькевич, Н. И. Медведкова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2017. Т.25. №4. С. 208-210.

5. Медведкова Н. И. Место физической культуры в бюджете времени студентов / Н. И. Медведкова, В. Д. Медведков // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: сб. мат-лов Всероссийской с международным участием научно-практ. конф. Волгоград, 2020. С. 271-272.

**УДК 796**

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Карлагашева А.А.*

*Студент*

*Клепцова Т.Н.*

*Преподаватель*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Отличительные черты социально-демографической ситуации в нынешней Российской Федерации активизирует интерес профессионалов в исследование задач последующего формирования физиологической культуры и спорт. Спор, а также физическая активность весьма значимы с целью поддержания здоровья, а также молодости, однако в комбинации вместе с вредоносными поведенческими результатами с занятий спортом способен являться совершенно иным, в том числе и кардинально другим.

**Ключевые слова:** физиологическая культура, спорт, вредные привычки, здоровье.

**Актуальность.** Двигательная деятельность является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья, а в спорте высших достижений способствует повышению физической работоспособности. Систематические физические нагрузки расширяют адаптационные возможности спортсмена, особенно если тренировки сочетаются с различными климатическими факторами (жаркий и влажный климат, среднегорье и др.).

**Цель исследования:** без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов и характеризующих их констант



специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов вовремя и после напряженного мышечного труда.

**Методика и организация исследования.** Физическая культура – часть культуры человека, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, для использования обществом в целях развития интеллектуальных и физических способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Важность медико-биологических аспектов в физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения биологических свойств организма и формирования двигательной активности.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним относятся анатомия и морфология человека.

Спортивная медицина изучает проблемы здоровья и физического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом; гигиена - влияние условий физкультурной и спортивной деятельности на здоровье людей; профилактическая медицина - меры профилактики заболеваний, возникающих под влиянием процесса спортивной тренировки или профессиональной деятельности. [1]

Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура и виды спорта, связанные с человеческой телесностью, рассматриваются с точки зрения формирования и поддержания двигательных умений и физических качеств

человека, являющихся проявлением его биологической природы. Знания о человеческой природе, получаемые этими науками, их методы и средства исследования дают возможность глубоко познать те процессы в человеческом организме, которые происходят в ходе физкультурно-спортивной деятельности, те механизмы функционирования организма человека, которые обеспечивают развитие его физических качеств и двигательных умений, сознательное воздействие на его физическое состояние [1].

Мной был произведён опрос среди жителей города Красноярска. В ходе опроса я выяснила, что большая часть опрошенных мной людей активно занимаются спортом и 25% начали заниматься спортом относительно недавно. Самые активные любители физической нагрузки – молодые люди от 18-24 лет, они составляют 53% от общего количества. Сразу за ними идут пенсионеры старше 60 лет – среди них 35% продолжают заниматься спортом и по сей день, лишь немного уступая молодежи.

Невзирая на то, что каждый год возрастает вовлеченность молодого поколения в спорт, количество молодого поколения в Российской уменьшается. Данное происходит вследствие того, что молодёжь никак не отказывается от своих вредных привычек. Вредные привязанности и спорт- вещи несопоставимы. Никак не нужно выпускать из виду, что спиртное, а также табакокурение приводит к чрезмерной нагрузке на сердечный мускул и сосудистую систему.

Спортсмены, зачастую потреблявшие спиртное, никак не имеют все шансы на длительную карьеру, так как сердце быстро изнашивается и организм не выдерживает сильные перегрузки. В то же время у малотренированного человека во время занятием спортом после употребления спиртных напитков возможен сердечный приступ [2].

Имеется общераспространённое мнение о том, что польза от спорта и физической деятельности легко возместит ущерб с сигарет и спиртного. В самом же деле ставить среди данными действиями знак равенства неприемлемо. Никотин и спиртное вредны для организма, вне зависимости от

того сколько пробежал кругов на стадионе и сколько качался в тренажерном зале. Ведь человек не лечит же отравление с помощью спорта. Таким образом, понятна вся глупость утверждения о том, что при помощи спорта можно уравнивать ущерб с курения и алкоголя [2].

Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, так как знания о человеке является основой науки физической культуры. В обществе среди молодежи активно распространяются вредные привычки, что способствуют нарушению нормального функционирования систем организма. Так же негативное влияние на здоровье оказывает неблагоприятные условия учебы, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность, недостаток сна, эмоциональное напряжение и так далее [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая активность - важный фактор поддержания нормальной массы тела и избавления от лишних килограммов. А ожирение, как известно, приводит к развитию не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и сахарного диабета, болезней костно-мышечной системы. Многие из тех, кто дружит с физкультурой, отмечают, что у них реже бывают депрессия, усталость, связанная с хроническим стрессом, они лучше спят [3].

**Заключение.** Без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов и характеризующих их констант специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда.

Таким образом, любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание функций организма человека. Лишь учет особенностей его жизнедеятельности может помочь

правильно управлять ростом и развитием организма человека, сохранением здоровья детей и взрослых, поддержанием работоспособности даже в пожилом возрасте, рациональному использованию мышечных нагрузок в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

***Список литературы:***

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 528 с.
2. Величко Т. И. Медико-биологические основы физической культуры студента : учеб.-метод. пособие / Т. И. Величко, Л. В. Сергеева Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», 2014. 150 .
3. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / Под общ.ред. В. И. Тхоревского. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. 492 с.

**УДК 796-055.1**

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ФИТНЕС КЛУБЕ У МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ**

***Каченкова Е. С.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Институт естествознания и спортивных технологий «МГПУ  
Москва, Россия*

***Аннотация.*** В данной статье определяется проблема заболеваемости мужского населения старше 50 лет и особенности выявления факторов риска возникновения заболеваний; развитие фитнес-индустрии в РФ и механизмы ее регулирования. Описана схема применения тренажеров для мужчин 50-60 лет, находящихся в зоне риска возникновения заболеваний, согласно проведенной диспансеризации населения, способствующая повышению физической и функциональной работоспособности.

***Ключевые слова:*** оздоровительная физическая культура, мужчины 50-60 лет, тренажеры, фитнес-клубы.

***Актуальность.*** Проблема выявления не только заболеваемости, но и факторов риска возникновения заболеваний в настоящее время стоит очень остро перед государством, в связи с неизбежным повышением пенсионного возраста. Согласно статистики, смертность мужского населения в трудоспособном возрасте в 7 раз выше, чем женского, и первое место все так же занимает смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Стратегической задачей наряду с государственной безопасностью и экономической стабильностью является повышение продолжительности жизни населения в условиях повышения пенсионного возраста. Именно поэтому необходимо учитывать возможные факторы риска, согласно проведенной диспансеризации населения. В период с 2014 по 2020 произошло увеличение смертности мужчин на 7% от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

С каждым годом мы видим рост заболеваний, а так же факторов риска, с учетом гиподинамии. Система здравоохранения перегружена пациентами, имеющими хронические заболевания в анамнезе.

Основной причиной инвалидности в возрасте 50-59 лет остаются болезни системы кровообращения (75%), при этом, их максимальные уровни чаще отмечаются в депрессивных областях РФ (в Смоленской области - 70,6 случаев на 10 тыс. населения). Далее среди причин инвалидности в РФ в указанном возрасте занимают заболевания нервной и дыхательной систем, меняясь местами по приоритетности.

**Цель исследования:** определить методику занятий для мужчин 50-60 лет, имеющих риски развития заболеваний в условиях

Изучая факторы риска после проведенной диспансеризации населения при изучении статистики обработанных данных при анкетировании, выявлены максимальные факторы риска возникновения заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, а так же мочеполовой системы. При этом практически везде были отмечено снижение двигательной активности, что и в большинстве случаев приводило к развитию заболеваний со стороны этих систем.

В настоящее время, согласно статье 30.1 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на фитнес центры возлагается большая задача по оздоровлению населения, и рассматривая динамику роста появления новых и новых фитнес клубов с каждым годом, по разным регионам, она различается, поэтому среднее

значение указывать не совсем правильно, можно отметить благоприятное развитие данного направления в нашей стране.

Следует отметить тот факт, что интересу населения в данном аспекте способствовало развитие индустрии красоты и соответствие этим канонам, где для людей появился какой-то эталон красоты и совершенства. Развитие нутрициологии и возможности для населения получения знаний в области правильного питания в какой-то степени способствует повышению продолжительности жизни. Несмотря на падение доходов населения, увеличилось строительство фитнес клубов и их наполняемость, что показывает динамический рост [3]. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) так же способствовало популяризации массового спорта и здорового образа жизни. Необходимо отметить увеличение популярности легкой атлетики, которая помогает при минимальных затратах поддерживать себя в отличной физической форме [1].

Рассматривая данные статистики занимающегося населения, можно заметить плавную тенденцию роста (табл. 1).

Таблица 1 - Динамика доли населения, систематически прибегающего к спортивным занятиям, в 2006-2019 гг., %

| Годы               | 2006 | 2010 | 2012 | 2014 | 2016 | 2017 | 2018 | 2020 |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Доля населения (%) | 12,5 | 17,3 | 20,6 | 29,0 | 34,2 | 36,8 | 39,4 | 46,0 |

Уровень физической работоспособности мужчин старше 50 лет определяется тестами на аэробную выносливость, что в свою очередь и является важным критерием оценки в системе подбора средств и вариативности применения специальных программ занятий для данной категории занимающихся. В условиях изменения функциональных возможностей организма человека в предпенсионном возрасте необходимо формировать программу занятий на основе известных механизмов саморегуляции, что в свою очередь приводит к перекрестной адаптации и обеспечивает повышение мощности энергетического субстрата организма, обеспечивая

приспособляемость и устойчивость к факторам воздействия, замедляя тем самым процесс развития заболевания.

**Методика и организация исследования.** Подбор средств и методов воздействия на ССС и ДС при рисках возникновения заболеваний в этих системах, направлен на применение тренажеров как «Кардио-твистер» по 15-20 мин, который не только улучшает функциональные показатели работы сердца, может способствовать снижению массы тела, но и укрепляет мышцы органов малого таза, стимулируя в этой зоне приток крови, тем самым снижая риски возникновения заболеваний мочеполовой системы. Применение оздоровительно-профилактических занятий на маятниковых и степпинговых тренажерах предназначены для систематического укрепления различных мышечных групп нижних конечностей и тазового пояса с целью уменьшения застойных процессов, повышения физической работоспособности и выносливости

Учитывая специфику тренажеров в фитнес клубах, есть потребность адаптировать данные тренажеры к мужчинам 50-60 лет, имеющими риски развития заболеваний мочеполовой системы, в большей степени, связанных с развитием аденомы простаты. Применяются занятия на тренажерах «Abductor and adductor» по 4-5 мин, тренажере «Cable Crossover» 3-4 мин, тренажере «Leg Press» 4-5 мин. Все упражнения чередуются со специальными типами дыхания, а так же элементами йоги, что способствует лучшему расслаблению и растяжению мышц в области органов малого таза, стимулирую приток крови в области органов малого таза, предупреждая развитие застойных явлений.

**Заключение.** Применение новых адаптированных методик занятий физическими упражнениями в фитнес клубе на специальных тренажерах доказательно улучшает физическую и функциональную работоспособность, предупреждая развитие заболеваний со стороны различных систем организма, тем самым повышая качество жизни мужчин 50-60 лет, а так же определило высокий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями [2].

**Список литературы:**

1. Воронина В. Т. Благополучие граждан как фактор изменения популярности легкой атлетики // Региональный вестник. 2018. No2(11). С. 33-35.
2. Каченкова Е. С. Проблема снижения физической работоспособности мужчин старше 50 лет и ее коррекция средствами оздоровительной тренировки / Е. С. Каченкова, Е. И. Кривицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9(151). С. 118-124.
3. Корогодина Е. А. Занятия в фитнес-клубах как способ поддержания здорового образа жизни населения / Е. А. Корогодина // Региональный вестник. 2019. No4(19). С. 5-7.
4. Functional Characteristics of Young Men Who Regularly Experience Feasible Physical Activity / I. N. Medvedev, E. S. Kachenkova, M. A. Ovchinnikova [et al.]. 2022. Vol. 15, No. 1. P. 49-57.

**УДК 37.037**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ  
У СТУДЕНТОВ**

*Кашеварова А. Д.  
Студент*

*Борисова М. В.  
Старший преподаватель  
«Кемеровский Государственный Университет»  
Кемерово, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена поиску методов для формирования ценностного отношения к здоровью у студентов. Тема ценностного отношения к здоровью крайне актуальна в наши дни студенты забывают про своё здоровье или не считают это важным, в связи с быстрым ритмом своей жизни, ведь студенческая среда является одним из тяжелых периодов в жизни в физическом и психологическом плане. Несмотря на это, именно здоровье играет большую роль, ведь если человек здоров физически и ментально, то ему будет легче справляться с любыми трудностями [2] .

**Ключевые слова:** студенты, ценностное отношение к здоровью, здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье.

**Актуальность** формирования ценностного отношения студентов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, связана это проблема со снижением уровня здоровья студенческой молодёжи, низкой двигательной активностью, недостаточной физической подготовки. В настоящее время проблема сохранения и укреплении здоровья студентов занимает одно из ведущих мест в системе ценностей и приоритетов. Являясь своеобразным показателем общественного прогресса и отражением социального и экономического благополучия страны, здоровье человека и непосредственно



студена как подрастающего поколения является мощным социальным и экономическим потенциалом общества и государства в целом [3].

**Цель исследования:** анализ развития у студентов ценностного отношения к здоровью, а также поиск методов для его формирования.

**Методика и организация исследования.** Во время обучения в образовательных организациях студенты встречаются с большим количеством материала, который им надо изучить и выполнить к нему работы, и большую часть дня у учащегося занимает посещение университета, где сидит на лекциях; дом, где выполняет самостоятельные задания за компьютером или телефоном, подготовка к экзаменам, написание рефератов, курсовых, на что тратится большое количество сил. Из всего этого вытекает малоподвижный образ жизни и большое количество стресса, например, грядущей сессии или выполнение очень важного задания для зачёта, что влечет за собой различные заболевания. Но одним из вариантов решения этой проблемы является здоровый образ жизни и более ответственное отношение к своему здоровью. Важно также понимать, что формирование ценностного отношения к здоровью зависит от мотивации самого студента, которую помогут найти следующие методы:

1. Тренинги. Большим плюсом данной формы будет являться то, что помимо формирования у участников понятия здоровья, почему оно так важно для каждого человека, и какие последствия могут произойти, если не быть ответственным к самому себе, будут также практические занятия. Они будут состоять не только из физических упражнений, а также и каких-то психологических, которые полезны, легко выполнимы, чтобы в дальнейшем, по завершению тренинга, его участники могли использовать в своей повседневной жизни. Организовывать такой метод могут люди, которые являются специалистами в этой сфере.

2. Создание своих собственных трекеров привычек. Наша жизнь состоит из большого количества привычек, какие-то хорошие, а некоторые нет, что тоже влияет на наше здоровье. В век технологий, у нас есть доступ к различным средствам, которые могут помочь упростить воспитание в себе новых хороших

привычек или в борьбе с плохими. В доступе Интернета есть большое количество шаблонов различных дизайнов можно найти подходящую, или воспользовавшись программами создать свою собственную. С помощью данного метода сразу можно увидеть результаты, плюс это будет служить мотиватором для его создателя. Помимо этого трекер привычек будет полезен не только в теме здоровья, но и в других сферах жизни человек.

3. Рубрики в социальных сетях. Известно, что социальные сети играют большую роль в жизни людей, тем более у студентов. Поэтому информационную часть легко можно преподнести через введение рубрик связанные с формированием ценностного отношения к здоровью. Например, преподнося это в текстовом формате в виде постов с интересным дизайном, более сложным, но популярным, будет видео формат, где представлена короткая и ёмкая информация не больше 1 минуты.

4. Наставник. Для многих студентов важно, чтобы у них была поддержка, особенно если это изучение чего-то нового. Такой поддержкой может выступать старший студент или преподаватель, который связан со сферой здоровья. Так он сможет не только давать советы в данном вопросе, но помогать в составлении, например, расписания дня, трекера привычек, подборе упражнений и следить за их выполнением.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках нашего исследования для начала мы хотели узнать, что понимают студенты под словом «здоровье».

Результат анкетирования:

1. Можете ли вы дать определение своими словами термину - ЗДОРОВЬЕ?

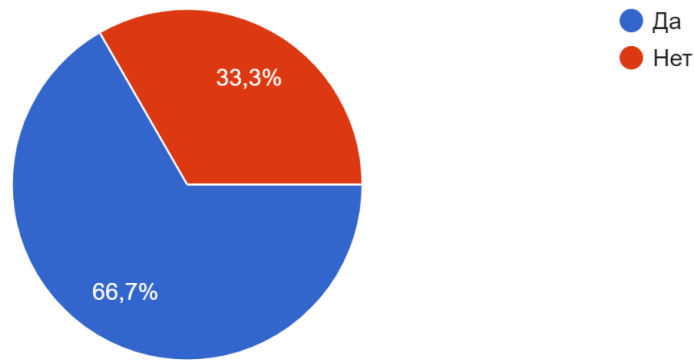


Рисунок 1 - Вопрос 1 «Можете ли вы дать определение своими словами термину - ЗДОРОВЬЕ?»

Ответы представлены на рис. 1.

Большая часть ответила что, могут дать определение, по итогу чего могли в анкете написать – как они понимают термин здоровье. Некоторые варианты ответов:

Здоровье - это состояние организма, в котором он пребывает в полном удовлетворении и нормально функционирует в физическом, психическом и иных смыслах.

Здоровье - это психическое и физическое благополучие организма, при условии отсутствия болезней.

Здоровье - это благоприятное физическое, моральное, эмоциональное и душевное состояние человека.

Если мы обратимся к учебному пособию Т.Л. Бойцовой, В.В. Бисерова «Основным терминам физической культуры и спорта», то «здоровье» значит следующее - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1]. Из чего мы можем сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов понимает, что такое здоровье.

Для дальнейшего исследования, важным стало считают ли себя здоровыми студенты:

2. Считаете ли вы себя здоровым человеком?

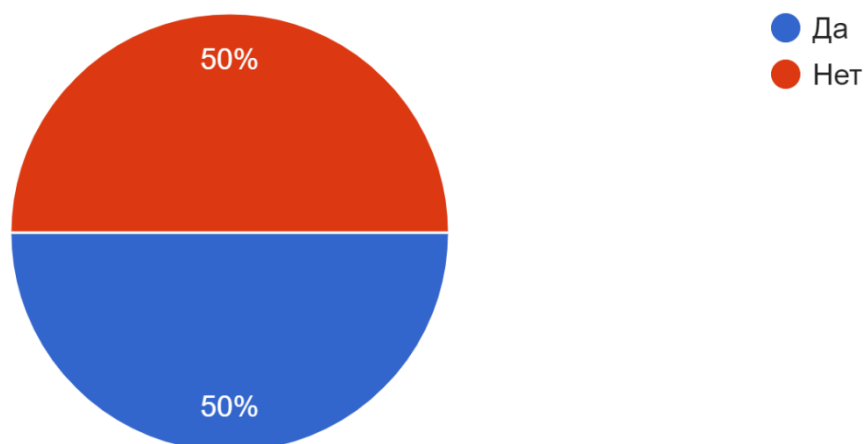


Рисунок 2 - Вопрос 2 «Считаете ли Вы себя здоровым человек?»

Ответы представлены на рис. 2.

По итогу вопроса получились интересные результаты, где студенты поделились 50 на 50. Для дальнейшего исследования, мы решили узнать оценку студентов ценностного отношения к своему здоровью:

3. На сколько вы оцените ваше отношение к своему здоровью? (по 5-бальной шкале)

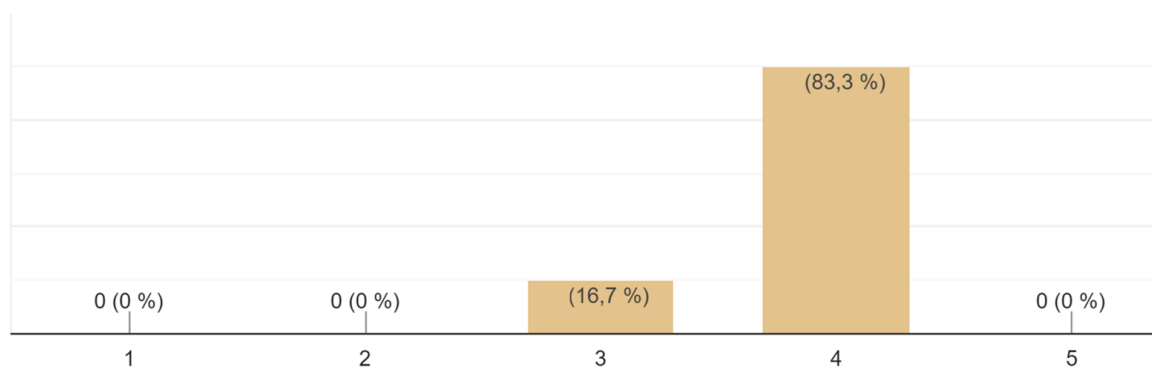


Рисунок 3 - Вопрос 3 «На сколько Вы оцените ваше отношение к своему здоровью?»

Результаты представлены на рис. 3. Мы можем заметить, что 83% студентов оценивают свое отношение на твердую четверку. Для более глубокого исследования был приведен вопрос, по итогу которого можно выявить, как именно студенты поддерживают своё здоровье:

4. Что вы делаете, чтобы поддержать своё здоровье?

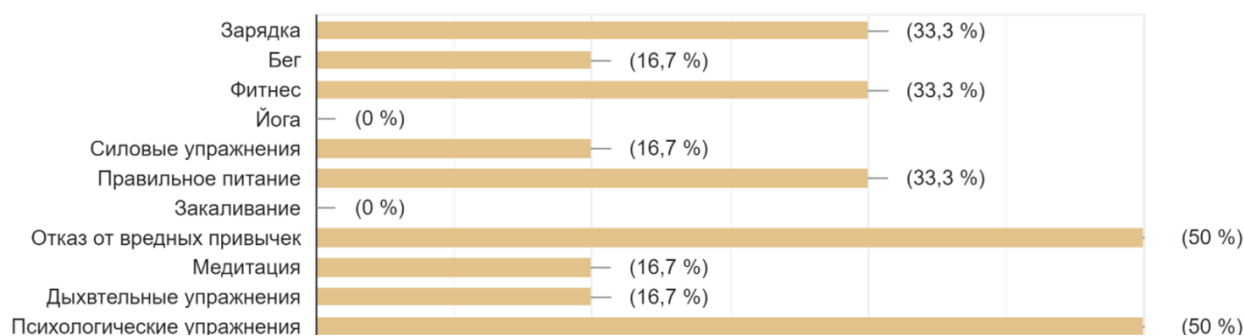


Рисунок 4 - Вопрос 4 «Что Вы делаете, чтобы поддержать своё здоровье?»

Результаты представлены на рис. 4. По результатам мы можем заметить, что среди студентов популярны психологические упражнения, отказ от вредных привычек, и менее популярные: зарядка, фитнес, правильное питание, бег, силовые упражнения, медитация и дыхательные упражнения. Но встал вопрос - хватает ли на это участникам опроса времени в связи с их загруженным графиком:

5. Хватает ли вам времени, чтобы поддерживать своё здоровье?

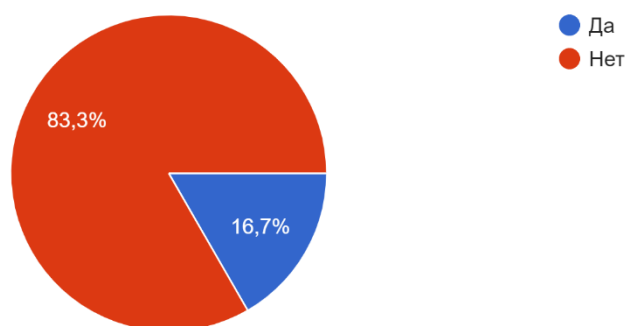


Рисунок 5 - Вопрос 5 «Хватает ли вам времени, чтобы поддержать своё здоровье?»

Большинству опрошенных в связи с их загруженностью или по другим причинам не могут уделить большое количество времени для поддержания своего здоровья. Поэтому студентам были представлены варианты методов, которые помогут не только сформировать ценностное отношение к своему здоровью, но и сделать его лучше:

6. Из предложенных вариантов выберите один или несколько, которые подошли вам, чтобы сформировать ценное отношение к своему здоровью.

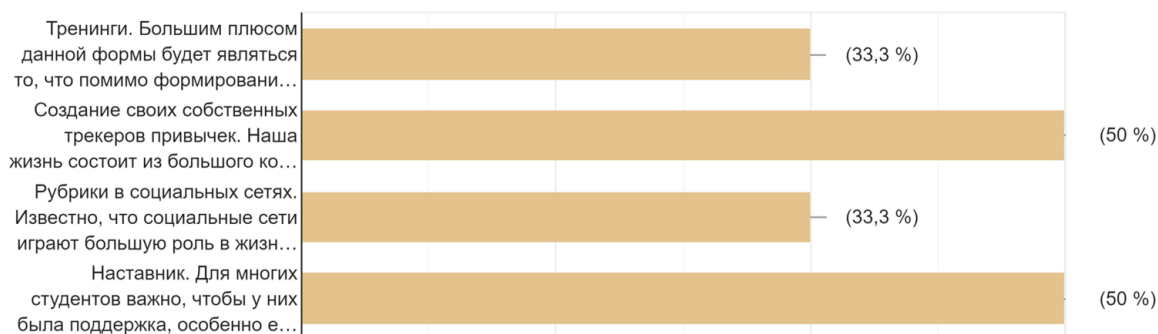


Рисунок 6. Вопрос 6 «Из предложенных вариантов выберите один или несколько, которые подошли вам, чтобы сформировать ценное отношение к своему здоровью»

Таким образом, проведя опрос среди студентов более интересным методом формирования ценностного отношения к здоровью будет создание своих собственных трекеров привычек и закрепление за собой наставника, который поможет в данном вопросе и окажет поддержку, а также менее популярным выбором стали тренинг и рубрики в социальных сетях.

**Заключение.** В данной статье были рассмотрены методы, которые помогут сформировать ценностное отношение к здоровью у студентов. По результатам проведенного опроса, мы выявили процент студентов, которые понимают такое понятие как «здоровье», считают ли они себя здоровыми, что делают для поддержания здоровья и хватает ли времени на это. Также установили более популярные методы для формирования ценностного отношения к здоровью по мнению самих студентов. Таким образом, трекаеры привычек, наставничество, ведение рубрик в социальных сетях по данной теме и тренинги смогут не только помочь формированию ценностного отношения к здоровью у студентов, но и улучшить своё здоровье.

**Список литературы:**

1. Бойцова Т.Л., Бисерова В.В. Основные термины физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов и преподавателей / под ред. О.В. Климова. М.: Изд-во ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, Екатеринбург, 2009. 5 с.
2. Мазырина А.М. Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью / А.М. Мазырина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5-4; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13883>
3. Образ жизни и здоровья студентов. Сб. науч. тр. / Под общ. ред. Д.И. Рыжакова, С.Е. Квасова. Горький: изд-во ГМИ, 1990. 178 с.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Кедышко В. В.*

*Студент*

*Калюжин В. Г.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению. В статье описано сравнение параметров развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

**Ключевые слова:** студенты, специальное учебное отделение, параметры развития, координационные способности.

**Актуальность.** Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни [4]. На данный момент очень актуально звучит утверждение, что в настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность [1].

В государственных программах мероприятий по укреплению здоровья населения Республики Беларусь особое место отводится охране здоровья. Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Ведущую роль в определении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. При этом под воздействием регулярных занятий физической культурой, физическое развитие существенно укрепляется, активизируются функции всех систем организма, улучшается работа организма к мобилизации функциональных возможностей и координационные способности [3]. Благодаря применению физических упражнений, которые

являются неспецифическими раздражителями, все функциональные системы организма вовлекаются в ответную реакцию, и происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности организма [2].

**Цель исследования:** сравнить параметры развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

**Методика и организация исследования.** Чтобы удостовериться, что исследуемые студенты специального учебного отделения (СУО) отличаются по своим физическим возможностям и уровню развитию координационных способностей от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 1 – Сравнение показателей динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ                        | СУО       | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Ходьба спиной вперёд, с      | 8,85±1,70 | 6,86±1,29 | 4,03               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по прямой, с          | 7,9±1,50  | 6,71±0,69 | 3,40               | 3,65               | <0,01  |
| Ходьба по букве «Иже», с     | 16,9±2,47 | 11,4±2,05 | 7,80               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по скамейке пятак, с  | 8,69±1,43 | 6,97±0,69 | 5,10               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по узкой области, с   | 9,22±2,66 | 6,15±0,76 | 5,28               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба приставными шагами, с | 12,5±2,71 | 7,93±1,60 | 6,80               | 3,65               | <0,001 |

Как видно из данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых студентов есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей динамического равновесия у студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что динамическое равновесие у здоровых студентов развито лучше.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.



Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития статического равновесия отстают у исследуемых студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ                      | СУО        | Здоровые   | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|----------------------------|------------|------------|--------------------|--------------------|--------|
| «Ласточка», с              | 23,9±14,12 | 53,8±13,70 | 6,95               | 3,65               | <0,001 |
| Стойка на носках, с        | 38,7±18,66 | 50,5±13,48 | 2,37               | 2,04               | <0,05  |
| Стойка на опорной ноге, с  | 47,4±19,35 | 62,5±15,53 | 2,80               | 2,75               | <0,01  |
| Проба Ромберга – «аист», с | 45,0±37,34 | 56,5±7,19  | 2,09               | 2,04               | <0,05  |
| Ходьба на месте, к-во      | 91,6±5,37  | 119±14,47  | 7,75               | 3,65               | <0,001 |
| Отведение правой ноги, кол | 21,1±2,17  | 35,6±6,84  | 7,64               | 3,65               | <0,001 |
| Вращение корпусом, к-во    | 19,5±3,99  | 32,5±6,41  | 7,46               | 3,65               | <0,001 |
| Отведение левой ноги, к-во | 23,1±2,70  | 37,6±7,15  | 8,28               | 3,65               | <0,001 |

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов статического равновесия здоровых студентов и результатами этих же тестов у студентов СУО выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития статического равновесия у студентов СУО время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых студентов того же возраста.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 3 – Сравнение показателей ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ                          | СУО       | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Ходьба между препятствиями, с  | 26,6±4,56 | 17,6±3,30 | 6,98               | 3,65               | <0,001 |
| Челночная ходьба, с            | 20,5±3,18 | 16,6±1,36 | 4,89               | 3,65               | <0,001 |
| «Гусиный шаг», с               | 10,1±1,23 | 7,82±1,09 | 6,03               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба с поворотами на 180°, с | 25,2±3,33 | 18,8±1,91 | 7,22               | 3,65               | <0,001 |

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала

проведения исследований. Параметры тестирования здоровых студентов статистически достоверно лучше, чем у их сверстников, относящихся к СУО.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития координационных способностей здоровых студентов и у студентов СУО. При этом результаты здоровых студентов приняты за 100%, а результаты студентов, относящихся к СУО – в процентах, пропорционально величине здоровых студентов.

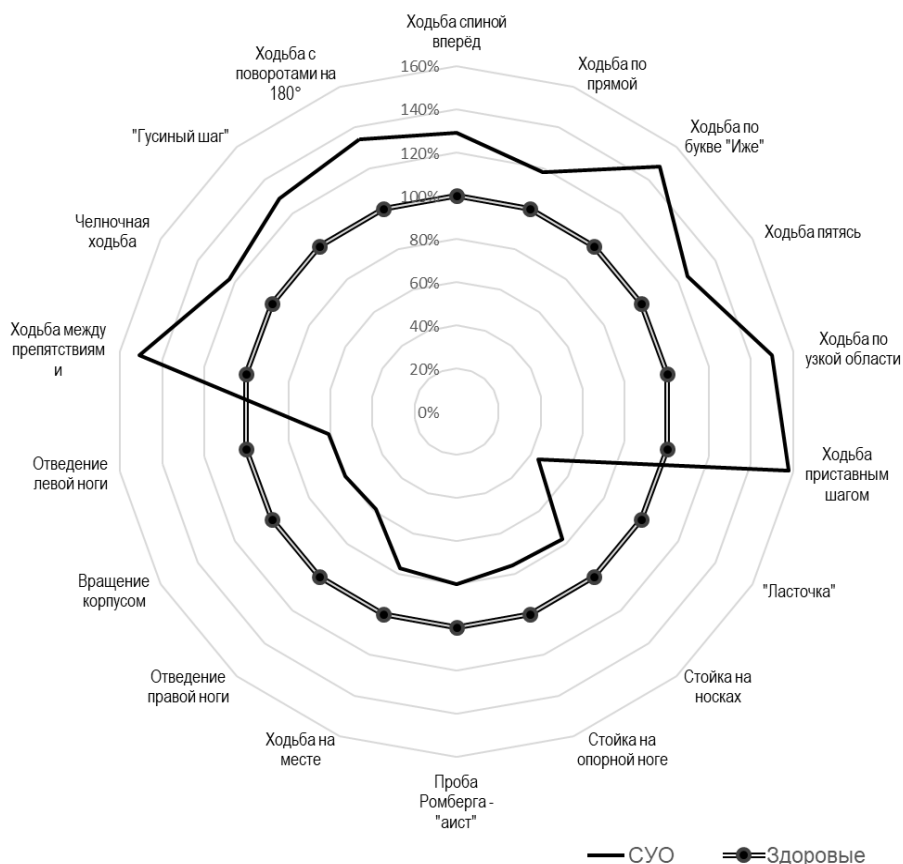


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых студентов и у студентов СУО

**Результаты исследования и их обсуждение.** Представленные в таблицах 1-3 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития координационных способностей здоровые студенты значительно лучше подготовлены, чем студенты, относящиеся к СУО. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности студентов СУО требует коррекции и дополнительного развития.

**Заключение.** В ходе работы мы сравнили параметры развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов. В результатах на графике видно, что на прохождение дистанции, занимающиеся специальным учебным отделением, затрачивали значительно больше времени, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, временные показатели статического равновесия были на 10-55% меньше, чем у студентов основного отделения. Показатели статического равновесия были ниже на 40-50%, а ориентация в пространстве у студентов специального учебного отделения была на 50-100% хуже, чем у здоровых.

***Список литературы:***

1. Ашмарин Б. А. Психомоторика: сб. научн. трудов / Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин. СПб., 2006. 186 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. М.: Медицина, 2006. 146 с.
4. Камаев О. И. Роль личностного и компетентностного подходов в здоровье формирующих технологиях в условиях ВУЗа / О. И. Камаев, Е. К. Камаева // Физическое воспитание студентов. Выпуск 3. 2012. С. 115-121.

**УДК 612.29**

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСЛОРОДА ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ФЛОРБОЛИСТОВ**

***Киселев Я.В.***

*Старший преподаватель*

***Кадышева М.А.***

*Студент*

*«Приволжский исследовательский медицинский университет»*

*Нижний Новгород, Россия*

***Аннотация.*** Важным аспектом для успешного выступления на соревнованиях, является грамотная подготовка своих подопечных. В исследовании поднимается вопрос о сравнении показателей кислорода  $O_2$ ,  $VO_2$ ,  $DO_2$  флорболистов и легкоатлетов, занимающихся беговыми дисциплинами. Всего в обследовании участвовало 50 человек, измерение индикатора кислорода происходило с помощью прибора функциональной диагностики MS-FIT PRO 01. Данное исследование в дальнейшем может помочь улучшить тренировочный процесс флорболистов и легкоатлетов разной специализации.

***Ключевые слова:*** кислород, легкая атлетика, флорбол, легочная система, спорт.

**Актуальность.** В работе изучается вопрос, о сравнении характеристики кислорода  $O_2$ ,  $VO_2$ ,  $DO_2$  у лиц, занимающихся флорболом и легкой атлетикой. Флорбол является очень молодым видом спорта и малоизученным. Международная федерация была основана в 1986 года, а в Россию он пришел в 1993 году. Около 70% общефизической подготовки во флорболе отводится на занятия по легкой атлетике. Однако хоккеисты в отличии от легкоатлетов, занимаются как развитием быстроты – бег на 30, 60, 150 метров, так и выносливости, к примеру, кроссовая подготовка, интервальный метод, пробегание отрезков 1 километр и более. Легкая атлетика является, наоборот, достаточно изученным видом спорта и имеет уже сложившуюся базу физиологических параметров. Однако, в плане развития быстроты и выносливости, легкоатлеты и флорболисты применяют одни и те же тренировочные программы. Поэтому авторы исследования ставят перед собой задачу сравнить показатели кислорода спортсменов разных видов и выявить их особенности.

**Цель исследования:** сравнить физиологические параметры кислорода флорболистов и легкоатлетов таких как: сатурация, объем кислорода и доставка кислорода к органам и тканям. С помощью прибора функциональной диагностики MS-FIT PRO 01.

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимало участие 25 легкоатлетов студенческой сборной Приволжского Исследовательского Медицинского Университета, специализирующихся в беговых дисциплинах и 25 флорболистов команды «Мининский Университет» из города Нижнего Новгорода. На момент обследования испытуемым было от 17 до 25 лет, спортивная квалификация от 3 взрослого разряда до кмс. Изучение параметров кислорода происходило на базе кафедры физической культуры и спорта в «ПИМУ» в октябре 2022 года. Используемое оборудование в измерении  $O_2$ ,  $VO_2$ ,  $DO_2$ , являлся прибор функциональной диагностики MS-FIT PRO 01, который показывает разные 183 физиологических показателей, в том числе и кислород.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Общефизическая подготовка флорболистов очень близка к тренировкам легкоатлетов, специализирующихся в беговых дисциплинах. Оценка параметров кислорода является важной составляющей измерения дыхательной системы спортсменов и их функционального состояния. Особенно это очень важно для представителей игровых видов спорта. Флорболисты проводят полноценный матч на высоком уровне в 3 периода по 20 минут, они должны иметь весьма высокие показатели выносливости для успешного выступления на соревнованиях [1, 5].

В данном исследовании один из авторов Киселев Я.В. является тренером по ОФП команды «Мининский Университет» и также студенческой сборной «ПИМУ» по легкой атлетике. Спортсмены тренируются примерно по одинаковым программам базовой подготовки. Однако есть своя специфика подготовки в легкой атлетике и во флорболе. Ниже в таблице №1 «сравнительные показатели кислорода легкоатлетов и флорболистов» приведены результаты исследования.

Таблица №1 - Сравнительные показатели кислорода легкоатлетов и флорболистов

| Спортсмены  | Показатели кислорода |                                     |   |
|-------------|----------------------|-------------------------------------|---|
|             | O <sub>2</sub>       | VO <sub>2</sub>                     | DO <sub>2</sub>                           |
| Флорболисты | От 97% до 99%        | От 280 до 300 ml/min-m <sup>2</sup> | От 1346.6 до 2774.6 ml/min-m <sup>2</sup> |
| Легкоатлеты | От 97% до 99%        | От 180 до 310 ml/min-m <sup>2</sup> | От 571.2 до 2228.5 ml/min-m <sup>2</sup>  |

Показатель O<sub>2</sub> – измеряет процентное значение насыщения кислородом организма спортсмена. В норме норматив у данной возрастной категории 95% - 99%. Очень важно отслеживать уровень сатурации во время тренировочных занятий, если показатель O<sub>2</sub> во время нагрузки падает до 94% и ниже, необходимо либо прекратить тренировку или снизить интенсивность занятия [3, 4]. Снижения значения O<sub>2</sub> могут приводить к негативным реакциям организма во время беговых и игровых тренировок, таким как: снижению артериального давления, резкое повышение ЧСС, возникновения головных болей и в области грудной клетки, обморочным состояниям, жжению мышц и

прочего. У всех исследуемых 50 спортсменов уровень  $O_2$  находится в норме, диапазон значений от 97% до 99%. Из этого следует, что у обследуемых легкоатлетов и флорболистов, показатель насыщения кислородом, находится в отличном состоянии.

$VO_2$  – это наибольшее количества кислорода, которое человек может получать в течение одной минуты.[2] В норме показатель равняется 180.0 – 280.0 ml/min- $m^2$ . Обследование флорболистов показало следующие результаты: только 1 хоккеист имеет уровень норматива в норме 280.0 ml/min- $m^2$ , у остальных 24 индикатор  $VO_2$ , находится выше нормы от 290.0 до 300.0 ml/min- $m^2$ . Обмер легкоатлетов на приборе MS-FIT PRO 01 показателя  $VO_2$  выявил совершенно иные результаты: 2 спортсменов имеют норматив в норме 180.0 ml/min- $m^2$ , у остальных 23 атлетов уровень  $VO_2$  выше нормы от 290.0 до 310.0 ml/min- $m^2$ . Примечательно, что легкоатлеты имевшие показатель в норме, являются стайерами и выступают на длинных дистанциях от 800 до 1500 метров. Сравнение  $VO_2$  у флорболистов и легкоатлетов даёт сделать следующие умозаключения: легкоатлеты имеют более низкие и высокие границы  $VO_2$  по сравнению с флорболистами.

$DO_2$  – уровень транспорта кислорода в артериальной крови. В норме уровень показателя находится от 640 до 1400 ml/min- $m^2$ . Из 25 обследуемых флорболистов, авторы работы получили следующие результаты: только 1 спортсмен имеет уровень  $DO_2$  в норме 1346.6 ml/min- $m^2$ , у остальных 24 хоккеистов норматив находится выше нормы от 1658.1 до 2774.6 ml/min- $m^2$ . Примечательно то, что выше 2000 ml/min- $m^2$  имеет только 8 флорболистов. Изучение легкоатлетов показало совершенно другие результаты. Четырнадцать спортсменов имеют индикатор  $DO_2$  в норме от 724.3 до 1334.7 ml/min- $m^2$ , у 10 атлетов норматив находится выше нормы от 1443.2 до 2228.5 ml/min- $m^2$ . И 1 легкоатлет имеет низкие значения индикатора  $DO_2$  – 571.2 ml/min- $m^2$ . Уровень значения выше 2000 ml/min- $m^2$  прибор MS-FIT PRO 01 показал только у 2 спортсменов. Они преимущественно осуществляют тренировочную и соревновательную деятельность на стайерских дистанциях. Из исследования

показателя  $\text{DO}_2$  флорболистов и легкоатлетов можно сделать следующий вывод: игроки, специализирующиеся в хоккее с мячом в зале, имеют более высокие значения транспорта кислорода по сравнению с легкоатлетами. Авторы работы это связывают, с тем что, флорболисты хоть и проводят короткие смены во время игры, но суммарно они находятся на игровой площадке больше, чем проходит забег у спринтеров и стайеров. Тренировки на развитие специальной выносливости, проходят примерно в одних и тех же режимах, однако в легкой атлетике они являются более интенсивными и осуществляются на время.

**Заключение.** Из вышеизложенного исследования кислорода флорболистов и легкоатлетов можно сделать следующие выводы: показатель  $\text{O}_2$  у всех обследуемых спортсменов, находится в норме от 97 до 99%. Особой разницы между легкоатлетами и флорболистами не зафиксировано. Индикатор  $\text{VO}_2$  в норме только у троих спортсменов, причем двое из них легкоатлеты, специализирующиеся в беге на выносливость и один флорболист. Бегуны по сравнению с флорболистами показывают более низкие и высокие границы  $\text{VO}_2$ . Уровень значения транспорта кислорода в артериальной крови намного выше у флорболистов по сравнению с легкоатлетами. Это объясняется тем, что каждый вид спорта имеет свою специфику соревновательной деятельности. Флорбольный матч может проходить от 2,5 до 3,5 часов, при этом флорболисты постоянно меняются и отдых между периодами составляет 10 минут. Легкоатлеты проводят забег непрерывно, изменяется только темп бега.

***Список литературы:***

1. Агибиев Г. Ш. Особенности потребления кислорода у спортсменов в зависимости от структуры движений / Г. Ш. Агибиев // Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI научного конгресса. Под общей редакцией Р. Т. Бурганова. Г. Казань, 2021. С. 382-384.
2. Варенцова И. А. Оценка объемно-емкостных показателей системы внешнего дыхания флорболисток в годичном тренировочном цикле / И. А. Варенцова, А. П. Скирденко, А. А. Скирденко / Инновации. Наука. Образование. 2022. №53. С. 346-355.
3. Виноградов С. Н. Кислородные режимы организма в условиях максимальной физической нагрузки у лиц с различными уровнями аэробных возможностей / С. Н. Виноградов / Современные проблемы науки и образования. 2014. №5 С. 585.
4. Рылова Н. В. Уровень максимального потребления кислорода как показатель работоспособности спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта / Н. В.

Рылова, А. А. Биктимирова, А. С. Назаренко / Практическая медицина. 2014. №9 (85). С. 147-150.

5. Сокунова С. Ф. Влияние занятий флорболом на физическую подготовленность и умственную работоспособность подростков / С. Ф. Сокунова, Л. Н. Гондарева, О. В. Куракина, Э. В. Макарова, А.А. Столяров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №3 (205). С. 438-442.

**УДК 159.944**

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССА ИГРОКОВ ФЛОРБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «МИНИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Киселев Я. В.*

*Старший преподаватель*

*Семенова М. П.*

*Студент*

*«Приволжский исследовательский медицинский университет»*

*Нижний Новгород, Россия*

**Аннотация.** Регулирование стресса является одним из важных компонентов спортивных успехов флорболистов. В исследовании изучается влияние стресса на физиологические параметры игроков команды «Мининский Университет», занимающихся хоккеем в зале. Разбираются следующие индикаторы: SDNN, HЧ/ВЧ, GRS-рук, RMSSD, Уровень производительности организма, SI (стресс), Суммарная мощность и общие интегральные баллы стресса. Изучение показателей стресса флорболистов, является неотъемлемой частью для повышения уровня тренировочного процесса и улучшения результативности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** стресс, флорбол, физиологические показатели, спорт, усталость.

**Актуальность.** В 21 веке изучение влияние стресса на организм людей, принимает всё большее значение. Негативные последствия воздействия длительного стресса могут приводить к печальным последствиям для человека, в том числе и для спортсменов. Профессиональному флорболисту нужно быть не только быстрым, ловким, сильным и обладать техническими навыками, а также иметь стрессоустойчивость. Игра во флорбол на мужском уровне является достаточно быстрой, за одну смену игрок может находиться на площадке от 40 секунд до 3 минут. Важно принимать четкие и взвешенные решения во время игры, в короткий промежуток времени. Также необходимо не обращать внимание на психологические уловки соперника и поведение трибун болельщиков. Бывает так, что флорболисты, имеющие отличную физическую и



техническую подготовку, выходя на матч против именитого соперника, начинают нервничать, допускать серьезные тактические ошибки и всю игру не могут справиться с волнением. Поэтому изучения влияния стресса на организм спортсменов, является очень важным условием результативной соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** изучить показатели стресса игроков флорбольной команды «Мининский Университет», с помощью прибора функциональной диагностики MS-FIT PRO 01.

**Методика и организация исследования:** обследование флорболистов проходило на базе «Приволжского Исследовательского Медицинского Университета» на кафедре физической культуры и спорта. Перед вторым соревновательным туром, в октябре 2022 года. Оценка показателей стресса, производилась с помощью прибора функциональной диагностики MS-FIT PRO 01, показывающий 183 разных физиологических показателя, в том числе уровень стресса, усталости и производительности организма. В обследовании участвовало 25 игроков флорбольной команды «Мининский Университет» от 17 до 25 лет, играющие в Высшей Лиге по хоккею с мячом в зале в РФ.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В работе разбираются ряд показателей стресса и их влияние на профессиональных флорболистов. Авторы исследования решили разложить более подробно индикаторы, влияющие на стрессоустойчивость спортсменов. [1] Индикатор стресса включает в себя: SDNN, НЧ/ВЧ, GSR рук. Усталость оценивается уровнем RMSSD, ВЧ, GSR рук инверсия. Производительность организма измеряется показателями: уровень активности, SI (стресс) и Суммарная Мощность. Ниже каждый индикатор будет разобран более детально.

Первое с чего бы хотели начать авторы исследования – это с обзора индикатора стресса. SDNN – стандартное отклонение всех NN интервалов. SDNN должен служить показателями симпатического и парасимпатического регулирования. В норме уровень SDNN находится  $\geq 40$  м.сек, а точнее от 40 до 80 м.сек.

Уровень SDNN в состоянии покоя у спортсменов может быть выше нормы, и это зависит от состояния тренированности игроков и специфики спортивной деятельности. В обследовании показателя SDNN флорболистов команды «Мининский Университет» авторы работы получили следующие результаты: двадцать два спортсмена имели данный норматив в норме от 42 до 73 м.сек. У троих хоккеистов уровень SDNN ниже нормы и находится в диапазоне значения от 32 до 35 м.сек. Снижения норматива SDNN обусловлено значительными напряжением регуляторных систем [5].

Вторым разобранным показателем стресса будет являться НЧ/ВЧ. НЧ/ВЧ – коэффициент отношения АНС (симпатическая/парасимпатическая). В норме уровень данного параметра является  $\leq 2,0\%$ . Двадцать флорболистов имеют норматив показателя в норме от 0,8% до 1,6%. У пятерых спортсменов уровень НЧ/ВЧ находится выше нормы от 2,1% до 2,3%.

Третьим показателем стресса является GSR рук. GSR рук обозначает отведение рук с билатеральной реакцией проводимости кожи, связанной с пост симпатической электростимуляцией и судомоторным ответом. Норма данного показателя -  $\leq 60$  микроSI. У всех исследуемых двадцати пяти флорболистов норматив является выше нормы и находится в области от 63,0 до 88,5 микроSI. Авторы исследования предполагают, что высокие показатели GSR рук у спортсменов, являются результатом волнения и определенной нервозности. У ряда испытуемых после взятия пробы отмечалось излишняя потливость ладоней, которой до начала исследования не было [3].

Следующим большим индикатором, который будет исследован в работе является усталость. В индикатор усталости входят показатели: RMSSD, ВЧ, GSR рук инверсия. Последний норматив GSR рук инверсия рассматриваться не будет, так как он уже разобранный выше.

RMSSD – индикатор парасимпатической системы. Отражает электрическую стабильность сердца [2]. В норме уровень RMSSD находится от 35-65 м.сек. Данный норматив может показывать, как уровень физической нагрузки воспринимается организмом спортсмена. Высокие значения RMSSD

свидетельствует о том, что организм хорошо восстанавливается после последней нагрузки и не имеет усталости. Низкие показатели данного норматива, говорят о том, что организм не восстановился от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. К тому же при низких значениях RMSSD и SDNN может повышаться риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. У флорболистов команды «Мининский Университет» авторы исследования получили следующие результаты: семнадцать игроков имеют уровень RMSSD в норме от 44,3 до 64,0 м.сек. У четверых флорболистов показатель был выше нормы от 67,8 до 85,7 м.сек, однако прибор MS-FIT PRO 01 показывал, что они ещё испытывали сильный стресс. Также четверо спортсменов имели норматив ниже нормы от 26,2 до 33,9 м.сек. Это свидетельствует о том, что их организм ещё не полностью восстановился после последних тренировочных нагрузок и они находятся в состоянии усталости. Им рекомендуется отдохнуть два-три дня, либо перейти на щадящий режим спортивных занятий [4].

ВЧ – основной параметр парасимпатической системы. В норме уровень показателя находится от 22,0% до 34,0%. Точно также, как и в предыдущем параметре семнадцать флорболистов имели норматив в норме от 25,7% до 33,6%. У четверых уровень ВЧ был выше нормы от 35,8% до 42,3% и четверо атлетов имели норматив ниже нормы от 18,5% до 21,6%. Оба показателя усталости RMSSD и ВЧ очень тесно связаны между собой.

Индикатор производительности организма очень важен, для высококачественной подготовки флорболистов. Он отражает уровень физической активности, SI (стресс) и суммарную мощность. Уровень физической активности является классификацией от 1 до 5 единиц, где 1 единица очень низкая активность, а 5 единиц высокая (профессиональные занятия спортом). Норма показателя 3 единицы. Все двадцать пять флорболистов команды «Мининский Университет» имеют самую высокую оценку норматива 5 единиц. Хоккеисты проводят в неделю две тренировки по ОФП и СФП в легкоатлетическом манеже, одну игровую и две технические,

направленные на совершенствования навыков владения клюшкой и мячом. Поэтому спортсмены имеют такие высокие показатели физической активности.

SI (стресс) – потребность миокарда в кислороде, связанная с работой сердца. В норме данный показатель находится  $\leq 200$  условных единиц. Двадцать один флорболист имел уровень SI (стресса) в норме от 39 до 165 условных единиц. Примечательно то, что из двадцати одного игрока имевших показатель в норме, у десяти уровень SI (стресса) был ниже 100 условных единиц от 39 до 93 условных единиц. Норматив у остальных одиннадцати спортсменов был от 103 до 165 условных единиц. Также четверо флорболистов имели уровень данного параметра выше нормы от 216 до 304 условных единиц.

Суммарная мощность измеряет вариабельность NN интервалов в течении записи. Показатель баллов по ВСР. В норме уровень суммарной мощности  $\geq 780$  м.сек<sup>2</sup>. Авторы работы получили следующие результаты игроков команды «Мининский Университет». Двадцать четыре спортсмена имели показатель суммарной мощности в норме от 794 до 3657 м.сек<sup>2</sup>, у одного флорболиста норматив был ниже нормы и равнялся 622 м.сек<sup>2</sup>. Показатель может быть снижен при диабетической нефропатии, либо при нарушениях в системе кровообращения, к примеру, при травмах мягких тканей нижних конечностей.

Интегральная оценка баллов стресса включает в себя компоненты трех исследуемых в работе индикаторов: стресс, производительность организма и усталость. Уровень интегральной оценки стресса измеряется в баллах, где от 0 до 35 низкие значения, от 35 до 70 средние значения, от 70 до 90 хорошие значения, а от 90 до 100 отличные показатели. Общая оценка стресса у спортсменов, занимающихся флорболом получилась следующая: семнадцать игроков имеют хорошие значения от 71 до 89 баллов, у семи хоккеистов уровень интегральной оценки находится в области средних значений от 44 до 69 баллов. Примечательно то, что флорболисты имеющие уровень баллов от 44 до 46, испытывали напряжение и средний стресс. Низкие значения были только у одного спортсмена, равнялись они 24 баллам, в момент обследования испытуемый находился в состоянии высокого напряжения и стресса.

**Заключение.** Из проведенного исследования показателей стресса команды «Мининский Университет» можно сделать следующие выводы: уровень SDNN находится в норме от 42 до 73 м.сек у подавляющего большинства флорболистов, коэффициент отношения АНС, у двадцати хоккеистов норме от 0.8% до 1.6%. Показатель GSR рук находится у всех двадцати пяти спортсменов выше нормы. Индикатор стресса у флорболистов находится в удовлетворительном состоянии. Показатель парасимпатической системы RMSSD имеет хорошие значения у двадцать одного игрока, четверо хоккеистов были на момент исследования в состоянии усталости. Им рекомендовано провести восстановительные процедуры такие как: посещение сауны, плавание в бассейне и также снизить объём тренировочной нагрузки. Индикатор усталости, показывает хорошую оценку состояния флорболистов. Уровень SI (стресс) у большинства игроков команды «Мининский Университет» находится в норме. Физическая активность имеет наивысшие 5 баллов. Показатель суммарной мощности у двадцати четырех хоккеистов в норме. Индикатор производительности организма у спортсменов, занимающихся флорболом имеет отличную оценку.

Таким образом, можно сказать, что игроки флорбольной команды «Мининский Университет» имеют хорошие показатели стресса. Коллектив готов играть на профессиональном уровне в РФ среди мужских команд. Дальнейшие изучения индикаторов стресса позволят улучшить качество тренировочного и соревновательного процесса флорболистов.

***Список литературы:***

1. Киселев Я. В. Изучения влияния стресса на спортсменов легкоатлетической сборной ПИМУ / Я. В. Киселев, Т. М. Харитонова // Заметки ученого. 2021. №13. С. 312-315.
2. Попова М. А. Функциональное состояние вегетативной и центральной нервной системы у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта / М. А. Попова, И. В. Мыльченко, А. Э. Щербакова, Р. М. Сафин // Современные проблемы науки и образования. 2013. №3. С. 329.
3. Синюшкина С. Д. Исследование мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ПИМУ / С. Д. Синюшкина, Е. О. Меркеева // Актуальные проблемы физической культуры спорта и здорового образа жизни на современном этапе. Сборник статей X международной научно-практической конференции. 2020. С. 64-66.

4. Харитонов Т. М. Оценка показателей стресса спортсменов сборной студентов по самбо в сессионный период / С. Д. Харитонов, Я. В. Киселев // Актуальные вопросы науки и образования. Сборник научных трудов I международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. С. 1112-1117.

5. Шлык Н. И. Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик variability ритма сердца / Н. И. Шлык // Физиология человека. 2016. Т. 42. №6. С. 81-91.

**УДК 793.3**

## **ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

**Кожевников Н. В.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена методика хореографической подготовки, и выявлена взаимосвязь с развитием танцевальных спортсменов 6-8 лет. В работе предпринята разработка комплексов упражнений на развитие позиции корпуса и ног, разработана технология совершенствования своего тела. Представлены результаты проведенного эксперимента с танцорами 6-8 лет на базе танцевально-спортивной студии г. Ульяновск.

**Ключевые слова:** спортивные танцы, хореография, позиция, двигательные-координационные качества, методы развития двигательных качеств, хореографические упражнения, спортивная подготовка, танцоры 6-8 лет.

**Актуальность.** Одним из видов подготовки спортсменов в танцевальных видах спорта является хореография (или хореографическая подготовка). Его содержание представляет собой систему упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также расширение арсенала их выразительных средств.

Хореография - одно из весомых средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. К примеру, музыка на уроках хореографии знакомит их с основами музыкальной грамотности. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения.

Занятия хореографией также развивают творческие способности спортсменов. Воспитывается чувство красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется умение передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений [5].

Занятия хореографией содействуют решению образовательных задач. Таким образом, область двигательных навыков и умений расширяется за счет движений классических, исторических и бытовых, народно-характерных и современных танцев.

Кроме того, в сложных координационных видах спорта (таких как танцы) хореографическая подготовка отнесена к разделу специальной физической подготовки: на занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, совершенствуются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Складывается гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения конкурсных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения [6].

**Цель исследования:** определить влияние хореографических комплексов на танцоров в возрасте 6-8 лет.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводится на базе "Танцевально-спортивной студии" в г. Ульяновск. В эксперименте принимают участие 5 начинающих танцоров в возрасте 6-8 лет. Перед началом эксперимента было проведено тестирование для определения контрольной и экспериментальной групп. Тестирование проводилось в тех же условиях: разминка перед тестированием, порядок испытаний и т.д. Основной задачей тестирования было определить начальный уровень освоения положений тела, положений ног и рук, использовались следующие тесты:

техника выполнения 6 положений ног; техника выполнения 4 положений рук;  
правильное позиционирование тела

Они начинают изучать танцевальные позиции с позиций рук. Существует 4 основные позиции:

- 1-я позиция подготовительное положение рук, которое служит исходным положением. В подготовительном положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и повернуты в стороны ладонями вверх;

- 2-я позиция - руки спереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и направлены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5-10 см от пальцев другой;

- 3-я позиция - округлые руки разведены в стороны и находятся немного ниже плеч и немного впереди туловища, локти несколько выпрямлены и обращены назад по сравнению с 1-й позицией, ладони обращены друг к другу;

- 4-я позиция - руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся немного перед лицом и обращены в стороны, ладонями вниз.

*Комплекс упражнений для рук:*

1. И.П. - стойка на руках находится в подготовительном положении, голова опущена.

Музыкальный размер 4/4, 8 тактов на упражнение

1-2 такта - руки в первом положении, голова прямая;

3-4 такта - руки в третьей позиции, поднимите голову;

5-6 тактов - руки в первом положении, голова прямая;

7-8 брусьев - руки в подготовительном положении, опустите голову

9-16 - повторите упражнения.

2. И.П. - стойка на руках в подготовительном положении, голова опущена.

Музыкальный размер 3/4, 4 такта на упражнение:

1-й удар - руки в первой позиции, голова прямая;

2-й удар - руки во второй позиции, голова вправо;

3-й удар - поверните ладони вниз (к полу), голова прямая;



4-й удар - руки в подготовительном положении, голова опущена;

5-8 - повторите упражнение с левым поворотом головы.

3. И.П. - стоя в третьей позиции, справа перед левой, руки в подготовительном положении.

1 - правая рука в первом;

2 - правая рука во второй;

3 - правая рука к третьему;

4 - И.П. - стоя в третьей позиции, справа перед левой, руки в подготовительном положении.;

5 - 8 - тоже левой рукой.

4. И.П. - стоя в третьей позиции, справа перед левой, руки в подготовительном положении.

1 - сначала руки;

2 - руки во второй;

3 - руки в третьей;

4 - И.П. Повторите 8 раз

5. И.П. - стоя в третьей позиции, справа перед левой, руки в подготовительном положении.

1 - правая рука в первом;

2 - левая рука в первой;

3 - правая рука к третьему;

4 - левая правая рука к третьему;

5 - правая рука во второй;

6 - левая рука во второй;

7 - право на подготовительный;

8 - И.П. Повторите 4 раза.

Изучив положения рук и движения позиций, они переходят к освоению положений ног:

1 - позиция - пятки соединены, носки повернуты в стороны;

2 - положение - ноги расположены на расстоянии длины стопы на одной линии, носки развернуты в стороны;

3-положение - пятка одной ноги прижата к середине другой изнутри, носки повернуты в стороны. Различайте третью позицию справа перед левой или слева перед правой.

4 - положение - одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни, пальцы ног обращены наружу (справа спереди или слева спереди);

5 - положение - пятка одной ноги прижата к носку другой (слева направо или справа налево);

6 - позиция - пятки и носки вместе.

Положения ног и движения поз первоначально следует начинать изучать у опоры. Опорой может служить гимнастическая стойка или же станок, гимнастическое оборудование или специальный тренажер. В начале упражнения выполняются стоя лицом или спиной к станку, далее стоя боком. Повернувшись лицом к станку, обе руки слегка согнутые, опираются на станок на ширине плеч, чуть выше живота. При выполнении упражнения спиной к станку вам необходимо держаться за него вытянутыми в стороны руками, плотно прижимаясь к нему спиной. В положении боком к станку одна рука, согнутая в локте, опирается на поручень чуть выше живота и перед корпусом. Движения выполняются правой ногой и наоборот в случае, если левая рука находится на станке. Каждое движение выполняется попеременно обеими ногами [1, 2].

*Хореографические элементы для ног:*

*1. Полуприсед - демиплие (demiplie).*

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая. Музыкальный размер 3/4, четыре такта за движение.

2. *Prisced - grand plie (grandplie)* - выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является grand plie по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног. Музыкальный размер 3/4, восемь тактов на движение.

3. *Вставание на полупальцы - релеве (releve)*. Музыкальный размер 3/4, четыре такта за движение. Вы можете выступать с любой позиции. Максимально приподняться на полупальцы, отделяющие пятки от пола, спина прямая, плечи опущены. При движении вниз также сохраняйте прямую спинку.

4. *Постановка стопы в разные стороны на носок - батман тандю (battementendu)*. Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног. Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП. Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер - 2/4, темп средний [3].

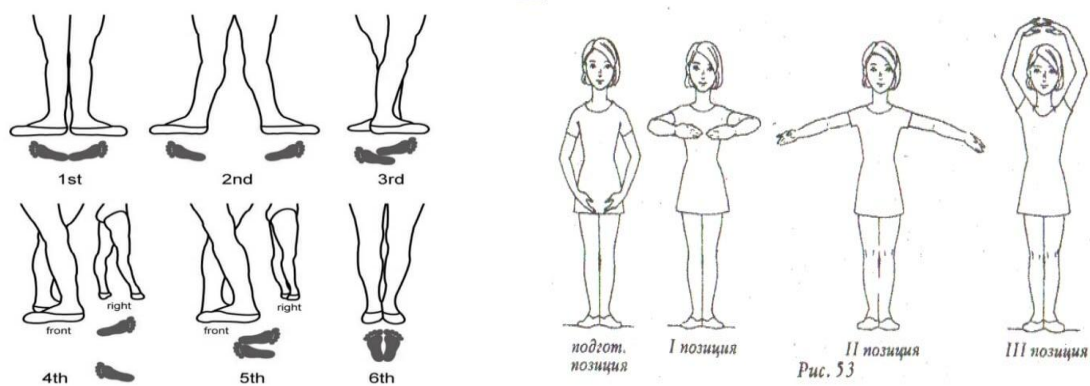
**Результаты исследования и их обсуждение.** Предложенные упражнения были использованы в основной части урока. Эксперимент длился 5 месяцев, с 3 разовыми занятиями в неделю. Все упражнения занимали от 30 до 40% всего занятия.

Таблица - 1 Результаты до выполнения хореографических упражнений

| № п/п | 1н | 2н | 3н | 4н | 5н | 6н | 1р | 2р | 3р |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1     | +  | +  | -  | -  | -  | +  | +  | -  | +  |
| 2     | -  | -  | -  | -  | -  | +  | +  | -  | -  |
| 3     | +  | +  | -  | -  | -  | +  | +  | -  | +  |
| 4     | -  | -  | -  | -  | -  | +  | +  | -  | -  |
| 5     | +  | +  | -  | -  | -  | +  | +  | -  | +  |

Таблица - 2 Результаты после эксперимента

| № п/п | 1н | 2н | 3н | 4н | 5н | 6н | 1р | 2р | 3р |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1     | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 2     | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 3     | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 4     | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 5     | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |



*Сокращения и объяснение:* «Н» - положение ног; «Р» - положение рук; «минус» - плохое выполнение позиции; «плюс» - правильное выполнение позиции.

Детям, участвующим в эксперименте, поначалу было трудно выполнять упражнения. Со временем, при постоянном выполнении предложенного комплекса упражнений постепенно укреплялся мышечный каркас, формировалась правильная осанка. В начале эксперимента участники эксперимента сильно уставали от тренировки, что информировало об отсутствии выносливости. Постепенно выносливость появлялась. После проведенного эксперимента у детей улучшилась осанка, выносливость, закачались мышцы.

**Заключение.** Таким образом, в ходе эксперимента исследовалось влияние специальных комплексов упражнений, направленных на развитие правильных хореографических позиций у детей в возрасте 6-8 лет. Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Следственно, сфера двигательных навыков и умений расширяется за счет классических движений и современных танцев. Вдобавок, в сложных координационных видах спорта (таких как танцы) хореографическая подготовка отнесена к разделу специальной физической подготовки: на занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, совершенствуются скоростные и силовые качества, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Согласно таблице №1, мы проследили, что большинство участников эксперимента не смогли правильно выполнять позиции, из-за недостатка выносливости в мышцах, проблем с растяжкой и неправильной осанки. Согласно таблице №2, мы видим, что все участники эксперимента, пройдя курс упражнений, смогли правильно выполнить все позиции. Увеличилась выносливость, мышцы стали более эластичными, осанка выравнивалась.

**Список литературы:**

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. М.: Лань, 2000. С. 158.
2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца упражнения у станка / Г. П. Гусев. М.: Владос, 2002. С. 208.
3. Назаренко Л. Д. Педагогические условия составления композиции спортивного танца / Л. Д. Назаренко, П. М. Кочерин // Теория и практика физической культуры. 2011. №7. С. 32-34.
4. Смелковская Е. В. Классический танец на отделениях «бального танца» в вузах культуры и искусств / Е. В. Смелковская // Сборник тезисов научно-практической конференции; отв. ред. В. Н. Нилов. М.: МГУКИ, 2001. С. 28.
5. Хавилер Д. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. С. Хавилер. М.: Новое слово, 2007. С. 95-96
6. Шароватова В. А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев / В. А. Шароватова // Спортивные танцы: бюллетень. 1999. №5. С. 9-25.
7. Шемелева Н. В. Для профилактики нарушения осанки / Н. В. Шемелева. М.: ГИТИС, 2001. С. 94.
8. Шипилина И. А. Хореография в спорте: Учебник / И. А. Шипилина. Ростов Н/Д.: Феникс, 2004. С. 224.

**УДК 376.37**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО  
ВНИМАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**Кокорева О. И.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого»*

*Тула, Россия*

**Аннотация.** В статье дана характеристика результатов экспериментального исследования развития произвольного внимания у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи на физкультурных занятиях. Раскрывается технология развития внимания в каждой из частей физкультурного занятия. Представлены педагогические условия развития произвольного внимания старших дошкольников с нарушениями речи на занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** произвольное внимание, физкультурные занятия, общее недоразвитие речи, старший дошкольный возраст.

**Актуальность.** Первичные речевые нарушения у дошкольников приводят к отставанию и качественному своеобразию развития всех высших психических функций, в том числе произвольного внимания, которое

характеризуется выраженной неустойчивостью, снижением объема, значительными трудностями концентрации, ограниченностью распределения.

Указания на прямую взаимосвязь физического и психического развития детей содержатся в работах классиков зарубежной и отечественной педагогики и физиологии Я.М. Каменского, П.Ф. Лесгафта, И.Г. Песталлоци, И.П. Павлова, И.М. Сеченова. П.Ф. Лесгафт неоднократно подчеркивал, что физическое образование ни в коей мере не может и не должно ограничиваться только развитием телесных качеств человека, поскольку оно дает возможность обеспечить так же и разные стороны психического и умственного развития [2].

В современной психолого-педагогической литературе (Ю.М. Родин, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.) можно найти достаточно много указаний на то, что средства физического воспитания могут успешно использоваться для развития высших психических функций ребенка-дошкольника [1, 3, 4]. Однако проблема развития произвольного внимания у старших дошкольников с речевыми нарушениями на физкультурных занятиях остается недостаточно методически разработанной.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 36 детей в возрасте 5-6 лет, имеющих диагноз «общее недоразвитие речи» (III уровень речевого развития). Диагностическую программу составили «Корректурная проба» (тест Бурдона в II вариантах), а также методики «Запомни и расставь точки» и «Чего не хватает?» (Р.С. Немов), «Найди отличия» (О. Н. Земцова), «Фигуры Поппельрейтера» (В.А. Поппельрейтер), «Найди и вычеркни» (Т. Д. Марцинковская).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного нами обследования свойств произвольного внимания у детей 5-6 лет, имеющих III уровень речевого развития, были получены следующие результаты. Высокий уровень распределения внимания был выявлен только у 9%, средний – у 33%, низкий – у 58% обследованных детей. Большинство старших дошкольников с ОНР не могут удержать цель задания в процессе его выполнения, не проявляют

заинтересованности в повышении результативности, постоянно отвлекаются на посторонние раздражители.

Показатели продуктивности и устойчивости, соответствующие низкому уровню, были зафиксированы у 58%, среднему – у 42% детей. В целом, показатели продуктивности располагаются в пределах нижней границы возрастной нормы, в то время как показатели устойчивости у большинства испытуемых оказались за ее нижними пределами.

По переключаемости и концентрации внимания результаты детей с ОНР распределились следующим образом: 33% - низкий, 50% - средний, 17% - высокий уровень развития. Следует отметить наличие серьезных затруднений и большое количество ошибок при выполнении заданий, а также более значительные затраты времени на их выполнение по сравнению с нормотипичными старшими дошкольниками.

Наиболее низкие показатели были зафиксированы по объему произвольного внимания: 75% результатов испытуемых соответствовали низкому и только 25% - среднему уровню. Дети продемонстрировали неумение организовать свою деятельность, неспособность удерживать все объекты в поле зрения, импульсивность и неуверенность в собственных действиях.

В общем виде результаты обследования распределились так: 42% детей – средний и 58% детей – низкий уровни развития произвольного внимания. В качестве основной характеристики процедуры выполнения заданий детьми следует отметить сниженный уровень мотивации, низкую степень самостоятельности, необходимость не только наводящей, но и организующей помощи взрослого.

Для развития произвольного внимания детей 5-6 лет с речевыми нарушениями была составлена коррекционно-развивающая программа, которая реализовывалась при проведении физкультурных занятий в течение полугода. Для каждой недели были подобраны специализированные приемы и упражнения на развитие произвольного внимания, которые дифференцированно использовались в разных частях занятия.



Во вводной части такие приемы применялись при выполнении детьми упражнений в ходьбе и беге (смена направления, темпа, вида движения, остановка по сигналам различной модальности), а также в строевых упражнениях.

В основной части использовались различные варианты общеразвивающих упражнений (ОРУ) со сменой исходного положения, способа выполнения, вида физкультурного оборудования, введением дополнительного условия, а также упражнения, выполняющиеся с общим предметом в паре и всей группе.

В процессе обучения основным движениям (ООД) использовались зрительные ориентиры, задающие определенные требования к качеству и точности выполнения движения или ограничивающие возможности выполнения движения определенными условиями.

Как при выполнении детьми ОРУ, так и в ходе ООД для развития произвольности внимания педагог своими указаниями постоянно привлекал внимание дошкольников к качеству выполнения движений, их точности, требуемой амплитуде, соответствию показанному взрослым образцу, правильному следованию заданному направлению, как всего тела, так и отдельных его частей.

В подвижных играх, которые проводились в основной части занятия использовалось музыкальное сопровождение, на которое детям следовало ориентироваться в своих действиях, дополнительные условия, разрешающие или запрещающие определенные виды двигательных действий или ограничивающие способы их выполнения, увеличение числа ловишек, варианты проведения игр.

В третьей части занятия использовались специально подобранные игры малой подвижности, одной из основных целей которых было развитие произвольного внимания.

Сравнительный анализ результатов диагностики произвольного внимания дошкольников с ОНР до и после экспериментальной работы показал наличие выраженной положительной динамики, которая проявилась в виде снижения

временных затрат на выполнение заданий, уменьшении количества ошибок, повышения заинтересованности в результативности и интереса к действиям, значительного снижения требуемой помощи взрослого, улучшения результатов по всем показателям произвольного внимания во всех методиках.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что педагогическими условиями развития произвольного внимания у дошкольников с общим недоразвитием речи на физкультурных занятиях являются, во-первых, планирование и проведение во вводной, основной и заключительной частях физкультурного занятия соответствующих их содержанию специальных упражнений, направленных на развитие произвольного внимания.

Во-вторых, применение при обучении детей общеразвивающим упражнениям и основным движениям специальных приемов, направленных на развитие концентрации, распределения, переключения, объема и устойчивости внимания.

В-третьих, постоянная активизации внимания детей в ходе физкультурного занятия за счет использования музыкального сопровождения, определяющего содержание и смену двигательных действий, варьирования разнообразных звуковых и речевых сигналов к началу и окончанию движения, использования предметного окружения для обеспечения разнообразия условий выполнения двигательной деятельности в ее содержательном и процессуальном аспектах.

#### ***Список литературы:***

1. Кокорева О. И. Развитие произвольного внимания детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью в процессе утренней гимнастики / О. И. Кокорева // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. С. 495-500.
2. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения: сборник научных трудов / П. Ф. Лесгафт. М.: Директ-Медиа, 2013. 375 с.
3. Родин Ю. И. Психическое развитие дошкольников в процессе построения живого движения: Монография / Ю. И. Родин. Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им Л.Н. Толстого, 2007. 202 с.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С КАЧЕСТВОМ СНА

*Комарова Е. М.*

*Студент*

*Феклисова Д. Д.*

*Студент*

*Красникова И. В.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н.Толстого»*

*Тула, Россия*

**Аннотация.** Некоторые показатели функционального состояния студентов вуза зависят от качества сна. Студенты со здоровым сном демонстрируют большой объем воспроизведения для слуховой памяти, большую скорость и продуктивность выполнения корректурной пробы. При этом студенты с умеренно выраженными нарушениями сна в большей степени характеризуются слабостью нервных процессов, что отражается в более ярком проявлении у них свойств меланхолического темперамента.

**Ключевые слова:** качество сна, память, умственная работоспособность, темперамент, студенты.

**Актуальность.** Современные студенты вузов относятся к особой категории населения, деятельность которой связана с высоким уровнем информационной нагрузки, необходимостью быстро и адекватно реагировать на воздействие разнообразных стрессовых факторов. Это возможно только при условии нормального функционального состояния, которое во многом определяется возможностью восстанавливать ресурсы организма во время гигиенически полноценного сна. При этом многие авторы отмечают, что для большого количества студентов характерны те или иные нарушения ритма сон-бодрствование. Это проблемы с недостаточной продолжительностью сна, временем засыпания и пробуждения [1, 2, 4].

**Цель исследования:** изучение возможной взаимосвязи показателей функционального состояния студентов с качеством сна.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 20 студентов факультета естественных наук ТГПУ им. Л.Н.Толстого. Эксперимент проводился на 3 и 4 курсе обучения. Качество сна анализировали

на основании субъективных характеристик, предложенных К. Шпигель [5]. Участники эксперимента оценивали характеристики сна (время засыпания, продолжительность сна, количество ночных пробуждений, качество сна, количество сновидений, качество утреннего пробуждения) по пятибалльной шкале.

В ходе исследования изучали показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений, индекс Кердо, объем воспроизведения для различных видов памяти, умственную работоспособность с помощью корректурной пробы Анфимова-Бурдона, выраженность свойств различных темпераментов [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате эксперимента было установлено, что во время обучения на 3 курсе в межсессионный период 21% студентов имели здоровый сон, они набрали  $25,3 \pm 1$ , баллов из 30 возможных по шкале Шпигель. Умеренные нарушения сна ( $19,6 \pm 0,6$ ) были выявлены у 79% студентов экспериментальной группы. Студентов с выраженными нарушениями сна выявлено не было. Данные, полученные в ходе анкетирования студентов, приведены в таблице 1.

Таблица 1 -Характеристики качества сна студентов

| Характеристики качества сна    | Здоровый сон (23-30 баллов) |                | Умеренные нарушения сна (12-22 баллов) |                |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------|--|----------------|
|                                | 3 курс                      | 4 курс         | 3 курс                                 | 4 курс         |
| Общее количество баллов        | $25,3 \pm 1,6$              | $24,1 \pm 0,4$ | $19,6 \pm 0,6$                         | $18,8 \pm 0,7$ |
| Время засыпания                | $3,5 \pm 0,3$               | $3,6 \pm 0,3$  | $2,6 \pm 0,2$                          | $2,7 \pm 0,3$  |
| Продолжительность сна          | $3,3 \pm 0,3$               | $3,6 \pm 0,3$  | $3,5 \pm 0,2$                          | $3,3 \pm 0,2$  |
| Количество ночных пробуждений  | $4,3 \pm 0,3$               | $4,6 \pm 0,2$  | $4,2 \pm 0,2$                          | $3,9 \pm 0,3$  |
| Качество сна                   | $3,5 \pm 0,3$               | $4,4 \pm 0,2$  | $3,1 \pm 0,2$                          | $3,2 \pm 0,3$  |
| Количество сновидений          | $3,8 \pm 0,3$               | $4,4 \pm 0,3$  | $3,3 \pm 0,2$                          | $3,2 \pm 0,3$  |
| Качество утреннего пробуждения | $4,0 \pm 0,4$               | $3,5 \pm 0,3$  | $3,1 \pm 0,3$                          | $2,6 \pm 0,3$  |

*Указаны средние значения и стандартные ошибки.*

Во время обучения на 4 курсе в межсессионный период 40% студентов имели здоровый сон ( $24,1 \pm 0,4$ ), у 60% студентов отмечались умеренные нарушения сна ( $18,8 \pm 0,7$ ). Студентов с выраженными нарушениями сна по-прежнему выявлено не было. Полученные данные совпадают с результатами других авторов, которые указывают на улучшение качества сна у студентов старших курсов [1].

Выделенные нами экспериментальные группы практически не отличаются по продолжительности сна. Максимальные различия отмечаются по времени засыпания (0,7 балла), качеству сна (1,2 балла) и качеству утренних пробуждений (0,9 балла) на 4 курсе.

В ходе нашего исследования не было выявлено достоверных различий по физиологическим показателям функционального состояния: значения артериального давления, частоты сердечных сокращений и индекса Кердо у студентов со здоровым сном и студентов с умеренными нарушениями сна не отличаются. По-видимому, это отражает способность функциональных резервов молодого организма на данном этапе онтогенеза компенсировать имеющиеся недостатки качества сна.

Однако некоторые психофизиологические показатели функционального состояния студентов с разным качеством сна отличаются. Исследование кратковременной речевой памяти в условиях нашего исследования показало, что студенты обеих экспериментальных групп демонстрируют одинаковые показатели объема воспроизведения для зрительной, смысловой и логической памяти. Смысловая память оценивается как отличная (0,93 – 0,94), логическая – как очень хорошая (0,84), а зрительная – как хорошая (0,58 – 0,63).

При этом выявлены различия в объеме воспроизведения для слуховой памяти. Слуховая память лучше у студентов со здоровым сном, у них объем воспроизведения при этом способе восприятия информации на 20% больше, чем у студентов с умеренно выраженными нарушениями сна. У студентов со здоровым сном слуховая память характеризуется, как хорошая ( $0,63 \pm 0,03$ ), а у

студентов с умеренно выраженными нарушениями сна – как удовлетворительная ( $0,50 \pm 0,03$ ).

Исследование умственной работоспособности с использованием корректурной пробы показало, что студенты со здоровым сном демонстрируют более высокую скорость работы, они просматривают за 2 минуты в среднем на 15% знаков больше, чем студенты с умеренно выраженными нарушениями сна. При этом число допущенных при выполнении теста ошибок оказалось примерно одинаковым. Коэффициент продуктивности примерно на 14% выше у студентов со здоровым сном.

Нами были выявлены различия в проявлении свойств различных темпераментов у студентов со здоровым и умеренно нарушенным сном. Свойства сангвинического темперамента, которые отражают силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, в большей степени присущи студентам со здоровым сном (примерно на 12%). Свойства меланхолического темперамента, определяющиеся слабостью нервных процессов, в большей степени присущи студентам с умеренно выраженными нарушениями сна. Выраженность меланхолических черт у студентов с умеренными нарушениями сна примерно на 70% выше по сравнению со студентами, имеющими здоровый сон. Одинаково в обеих экспериментальных группах проявляются черты холерического и флегматического темпераментов.

**Заключение.** Проведенное нами исследование показало, что некоторые показатели функционального состояния студентов вуза зависят от качества сна. Студенты со здоровым сном демонстрируют больший объем воспроизведения для слуховой памяти, большую скорость и продуктивность выполнения корректурной пробы. При этом студенты с умеренно выраженными нарушениями сна в большей степени характеризуются слабостью нервных процессов, что отражается в более ярком проявлении у них свойств меланхолического темперамента. Показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений и индекса Кердо у студентов с разным качеством сна не отличаются.

Полученные результаты указывают на необходимость обращать внимание студентов на более правильную организацию режима сна и бодрствования.

**Список литературы:**

1. Бакиева Э. М. Качество сна студентов четвертого курса медицинской академии во время сессии / Э. М. Бакиева, Л. Р. Габдрахманова, Д. А. Толмачев // Modern Science. 2021. №5-2. С. 13-20.
2. Кантимирова Е. А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / Е. А. Кантимирова, Н. Н. Медведева // Современные проблемы науки и образования. 2015. №4 // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20641>
3. Мусалимова Р. С. Лабораторный практикум по физиологии высшей нервной деятельности /сост. Мусалимова Р.С, Лязина / Р. С. Мусалимова, Л. В. Лязина. Уфа: Изд-во БГПУ, 2009. 103 с.
4. Мусалимова Р. С. Оценка качества сна студентов выпускных курсов / Р. С. Мусалимова, А. С. Варфоломеева // Новые исследования. 2017. №3(52). С. 29-34.
5. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. The Lancet. 1999; 354 (9188):1435-1439.

**УДК 796**

## **ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

**Комарова Н. А.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Микаева О. А.**

*Старший преподаватель*

*«Национальный исследовательский Мордовский государственный университет  
имени Н. П. Огарёва»  
Саранск, Россия*

**Аннотация.** В статье приведены итоги анкетирования студентов, проводившегося с целью выявления оценки их мотивации к спорту и занятиям физической культурой. Результаты анкетирования демонстрируют следующие выводы – для большинства студентов занятия спортом являются способом поддержания физической формы, нежели стилем здоровой и спортивной жизни или развитием самодисциплины; среди критерии мотивации к занятиям спортом студенты выделяют улучшение здоровья, укрепление своего организма и поддержание хорошей физической формы, удовольствие, хорошее эмоциональное состояние, а также личный интерес.

**Ключевые слова:** физическая культура; занятия спортом; здоровье; мотивация, студенты.

**Актуальность.** Студенты вузов являются с одной стороны самой активной частью населения страны, а с другой – самой уязвимой в плане двигательной активности. Большая учебная нагрузка в вузе выше, чем в школе, и зачастую приводит обучающихся к малоподвижному и сидячему образу жизни. Поэтому для студента очень важно заниматься физической культурой и спортом. Согласно требованиям современных ФГОС ВО, студенты занимаются физической культурой 2-4 часа в неделю и только на 1-2 курсах в рамках учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». При этом особенно важна и всегда актуальна мотивация студентов к занятиям физической культурой, что подтверждается многочисленными исследовательскими работами [1, 2, 3].

Студенты математического профиля обучения в вузе являются «особой» категорией обучающихся, которые в силу специфики своей учебной и будущей «профессиональной» деятельности большую часть времени ведут сидячий образ жизни. Мы решили выяснить оценку мотивации и отношение этих студентов к физической культуре и спорту.

**Методика и организация исследования.** Респондентами проведенного анкетирования являлись студенты математического факультета вуза. Их общее количество составило 185 человек.

Для начала нам было необходимо выяснить, как студенты оценивают свое физическое состояние, имеют ли они хронические заболевания и к какой группе здоровья они относятся. Таким образом, в дальнейшем мы сможем сделать вывод, зависит ли мотивация от данных аспектов.

Результаты показали, что 6,5% опрошенных характеризуют состояние своего здоровья как плохое, 50,3% говорят о нем как о удовлетворительном, и 37,8% считают его хорошим (рис. 1).



Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

185 ответов

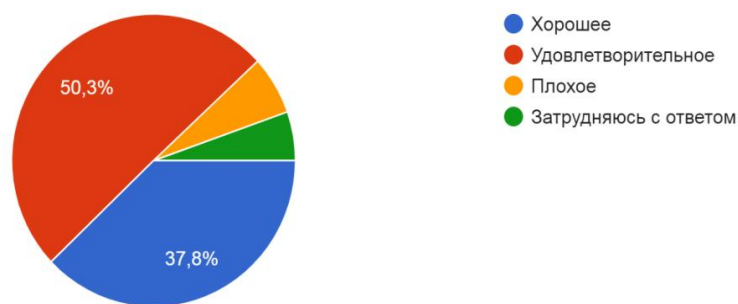


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»

При этом 38,4% имеют хронические заболевания. Следующие системы организма заняли неутешительные лидирующие позиции – пищеварительная (15,7%), зрительная (13,5%) и дыхательная (9,7%).

Несмотря на это, 48,1% опрошенных относятся к основной группе здоровья, 18,9% – к подготовительной, 22,2% и 10,8% имеют специальные группы А и Б, соответственно (рис. 2).

Группа здоровья

185 ответов

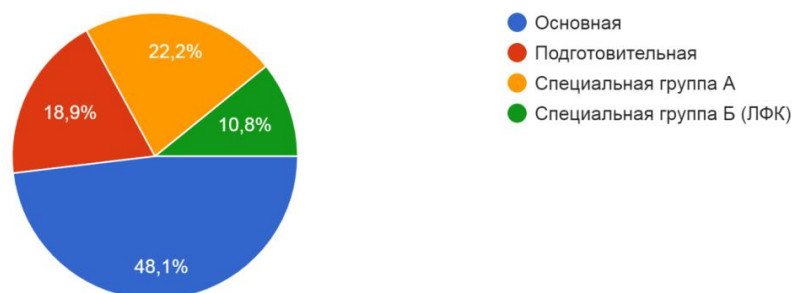


Рисунок 2 – Группы здоровья студентов

Для того, чтобы оценить мотивацию студентов, нам необходимо узнать, чем для них являются занятия спортом. В большинстве случаев респонденты выбирают его как способ поддержания физической формы. Для меньшего, но тем не менее значимого количества студентов, спорт является стилем жизни. Реже опрошенные отзываются о нем как о способе провести свободное время или же методе развития самодисциплины. Несомненно, такой оптимистичный

настрой подошел не для всех респондентов, более 25 человек отозвались о спорте как о тяжелом труде или же способе получения зачета по дисциплине.

Выявляя структуру физической активности, нами было отмечено, что для большинства респондентов спорт начинается с ходьбы – выгул собаки, пробежки и долгие прогулки с друзьями. Более чем для половины студентов основное место занимают занятия спортом в ВУЗе. Самостоятельные сезонные занятия – велопогулки, лыжи, коньки и многое другое также не остаются без внимания студентов. Заключительные пункты в структуре физической активности заняли: занятия в тренажерном зале, утренняя гимнастика и секции в ВУЗе.

Непосредственно после этого мы решили выяснить причины попадания секций ВУЗа на финальные позиции в структуре активности студентов. Треть респондентов заявили о своей незаинтересованности, но основными проблемами оказались отсутствие личного времени или его несовпадение с графиком занятий в секциях. К тому же, 12% и 6% из опрошенных высказались о переживаниях в недостаточном уровне личной подготовки и отсутствии точной и доступной информации о занятиях в секциях, соответственно.

Таким образом, мы смогли сделать небольшой промежуточный вывод: вне зависимости от заболеваний и группы здоровья большинство респондентов понимают важность физической активности и стараются добавлять ее разнообразными доступными способами в свою жизнь. По результатам анкетирования, мы узнали, что исключительно на активные самостоятельные занятия выделяется от 1 до 5 часов в неделю.

Кроме того, респондентам было предложено назвать свою основную мотивацию для занятий спортом. Среди ответов-лидеров можно выделить поддержание физической формы, заботу о здоровье, развитие навыков, поддержку, получаемую командой и тренером. Однако реже встречались указания на эмоциональное удовлетворение после занятий и увлеченность самим процессом спортивной игры или обучения. Это позволяет сделать вывод, что несмотря на осознание большинством опрошенных необходимости

поддержания уровня двигательной активности, многие считают спорт обязательной, но неприятной процедурой, позволяющей добиться желаемых физической формы и свободы движений, но не дающей полного морального удовлетворения. Из ответов на предыдущие вопросы анкетирования прослеживается желание респондентов преодолеть это противоречие добавлением большего разнообразия в занятия физической культурой, а также созданием более комфортных условий их проведения. Более того, как уже было рассказано выше, большинство опрошенных указало в качестве основного препятствия для дополнительных занятий спортом нехватку личного мнения. Можем предположить, что более широкое освещение специфики различных спортивных занятий позволило бы убедить студентов, что физическая культура каждого – не обязательно длительное, утомительное и однообразное времяпрепровождение. Сейчас количество доступных секций, групп и даже просто информации о техниках выполнения упражнений растет с каждым днем, позволяя разнообразить досуг и осознать, что даже за двадцать минут возможно провести небольшую, но значимую и полезную тренировку.

**Заключение.** Подводя итог, мы можем утверждать, что большинство опрошенных не только понимает важность занятий физической культурой, но и старается самостоятельно поддерживать свое здоровье, например, занимаясь сезонными видами спорта. Создание благоприятной обстановки, концентрация на правильной технике выполнения, более широкое освещение доступных секций и, возможно, добавление мастер-классов по отдельным аспектам того или иного вида спорта позволили бы студентам, сомневающимся в своем решении попробовать разные сферы, сделать осознанный выбор в пользу своей физической подготовки и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

***Список литературы:***

1. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. 2011. №8-2. С. 293-298; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 19.03.2023).

2. Сафарова Н. А. Прокопенко Лариса Анатольевна Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере вузов России) / Н. А. Сафарова // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №11 (177). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-primere-vuzov-rossii> (дата обращения: 19.03.2023).

3. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина. // Молодой ученый. 2020. №4 (294). С. 316-318. URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (дата обращения: 19.03.2023).

**УДК 367.016:796-053.5+616.28**

## **ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ**

*Коновалова А. О.*

*Студент*

*Калюжин В. Г.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью. В статье представлено описание коррекционно-развивающей программы, состоящей из 3 этапов по месяцу занятий каждый, для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей данного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст; нейросенсорная тугоухость; координационные способности.

**Актуальность.** В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается не просто как комплекс физических упражнений, а как целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических у детей с особенностями психофизического развития (ОПФР). АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [1].

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют

на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, снижению двигательной активности ребенка, а, следовательно, оказывает влияние на качество жизни: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [3].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является АФК, направленная на максимально возможное психоэмоциональное и физическое развитие детей с задержкой психофизического развития (ЗПФР) [2].

**Цель исследования:** разработка коррекционно-развивающей программы (КРП) для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

**Методика и организация исследования.** Представленная КРП состоит из 3 этапов развития физических качеств (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве). Каждый этап продолжительностью в 1 месяц содержит упражнения различного уровня сложности: от простых до сложных, а также эстафету или подвижную игру дыхательные упражнения.

Для *первого этапа* (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. *Упражнение для развития статического равновесия «Борцы».* Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, согнуты в локтях на 90°, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера 6 раз, чередуя правую и левую руку.

2. *Упражнение для развития динамического равновесия «Толкунчики».* Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях на 90°, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера, чередуя правую и левую руку, параллельно делают шаг одноимённой ногой вперед. Партнер выполняет то же самое, делая

шаг одноименной ногой назад. Всего выполняют 6 шагов (3 шага вперед и 3 шага назад).

3. *Упражнение для развития ориентации в пространстве «Собачка».* И.П.: упор на коленях на полу. Дети выполняют отведение согнутой на 90° ноги в сторону. Дети повторяют упражнение по 5 раз каждой ногой.

4. *Подвижная игра «Горячая картошка».* Необходимые материалы: детский мяч Ø 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг. По отмашке методиста дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, разворачиваясь к партнеру только за счет корпуса, ноги остаются на месте. Всего дети передают мяч 2 круга.

5. *Эстафета «Звезды баскетбола».* Необходимые материалы: 2 гимнастических обруча диаметром 70 сантиметров, 2 детских мяча Ø 23 сантиметра. Делим детей на 2 команды, выстраиваем в 2 колонны по 5 человек. Обручи располагаем на расстоянии 2 метров от первых в колоннах игроков. По отмашке рукой первый в колонне бежит к обручу, кладет в него мяч и бежит в конец колонны. Вторым игроком бежит к обручу и забирает мяч, передает его следующему игроку в колонне и тоже уходит в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

6. *Дыхательное упражнение на расслабление «Потягушки».* И.П.: узкая стойка, руки внизу; 1) дети выполняют вдох, поднимаются на носки, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускаются на пятки, руки опускают вниз. Дети повторяют упражнение 10 раз.

На *втором этапе* (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. *Упражнение для развития статического равновесия «Аист».* И.П.: стойка на левой ноге, руки в стороны; 1) дети выносят вперед правую ногу; 2) дети возвращаются в И.П.; 3) дети выносят правую ногу в сторону; 4) дети возвращаются в И.П.; 5) дети выносят назад правую ногу; 6) дети возвращаются в И.П.; 7) дети опускают ногу вниз; 8) дети возвращаются в И.П. Повторить то же самое левой ногой. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

2. *Упражнение для развития динамического равновесия «Рыцарь».*

Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, возвращаются в И.П., затем то же самое с другой ноги. Дети повторяют упражнение 3 раза каждой ногой.

3. *Упражнение для развития ориентации в пространстве «Хромая собачка».*

И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят правую руку и левую ногу в сторону, то же самое левой ногой и правой рукой. Повторить по 3 раза на каждую сторону.

4. *Подвижная игра «Горячая картошка усложненная».*

Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг, расстояние между игроками – ширина вытянутых рук. По отмашке рукой дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, бросая его партнеру. После того, как мяч дойдет до ведущего, дети меняют направление передачи (против часовой стрелки). Как только мяч проходит 2 круга происходит смена ведущего.

На заключительном *третьем этапе* (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. *Упражнение для развития статического равновесия «Перевернутая черепашка».*

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. По отмашке методиста дети обхватывают и подтягивают к себе правое колено, возвращаются в И.П., затем подтягивают к себе левое колено. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой поочередно.

2. *Упражнение для развития динамического равновесия «Восхождение на Эверест».*

Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, затем поднимаются и ставят вторую ногу на скамью, имитируя зашагивание на лестницу, после чего возвращаются в И.П., затем дети

выполняют то же самое на другую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

3. *Упражнение для развития ориентации в пространстве «Водоворот».*

И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс. По отмашке методиста дети крутятся по часовой стрелке 3 раза, затем останавливаются и становятся на левую ногу. Затем дети выполняют то же самое против часовой стрелки и становятся на правую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза на каждую ногу.

4. *Эстафета «Колобок».* Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны, ноги на ширине плеч. По отмашке методиста первый в колонне игрок начинает катить мяч назад через ноги сокомандников, которые подталкивают руками мяч к концу колонны. Последний в колонне игрок, получив мяч переходит вперед. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

5. *Дыхательное упражнение на расслабление «Медитация».* И.П.: сидя скрестив ноги (по-турецки), руки на пояс; 1) дети выполняют глубокий вдох, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускают руки вниз. Дети повторяют упражнение 10-15 раз.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия. Нами была разработана адаптированная для возраста 5-6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха. Регулярное применение на занятиях разработанной нами адаптированной для данного возраста коррекционно-развивающей программы позволяет в



достаточно коротком периоде времени развить отстающие от возрастной нормы показатели ориентации и равновесия.

**Заключение.** У дошкольников с нейросенсорной тугоухостью для развития ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия необходимо проводить дополнительные занятия по АФК с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

В разработанной нами коррекционно-развивающей программе все упражнения были подобраны с учетом дошкольного возраста детей и степени проявления у них нейросенсорной тугоухости.

В разработанной нами коррекционно-развивающей программе каждый этап характеризовался постепенным усложнением упражнений, подвижных игр и эстафет.

***Список литературы:***

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 616 с.
2. Серкульская, Е. И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования: учебно-метод. пособие / Е. И. Серкульская, В. И. Приходько. Минск : БГУФК, 2021. 80 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Л. В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2009. 608 с.

**УДК 796.015.686-057.875:796**

**ОЦЕНКА РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Конон А. И.***

*Старший преподаватель*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

***Аннотация.*** Методом анкетирования изучены росто-весовые показатели у студентов факультета физической культуры. Основываясь на данных индекса массы тела, установлено, что среди студентов факультета физической культуры у 75 % наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25 % наблюдается избыточность массы тела. Это можно связать с гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом.

***Ключевые слова:*** рост, вес, студенты, индекс массы тела.

**Актуальность.** В наше время нет человека, который не пытался вычислить свой индекс массы тела. Многие не знают, как правильно его рассчитать и для чего он нужен.

Ранее для этого использовали формулу: «Рост - 100 см». Представителям мужского пола рекомендовали отнимать от полученной цифры 10%, а женщинам – 15% [1]. В результате получали вес, к которому человек должен стремиться. Лишний вес негативно сказывается на здоровье, увеличивая шанс различных заболеваний.

Актуальность данного исследования заключается в том, что нормальный вес – это показатель здорового состояния организма. Поэтому не стоит удивляться, что люди контролируют свой вес. В данном исследовании рассмотрены морфологические (весоростовые) показатели студентов.

**Цель исследования:** изучить росто-весовые показатели у студентов факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины.

**Материалы и методы исследования.** Проведено анкетирование 40 студентов факультета физической культуры, средний возраст которых составил 18-21 год. Каждый испытуемый отвечал на три предложенных вопроса в устной форме (укажите пол, рост, вес). Нами рассчитывался индекс массы тела, при оценке результатов использовали рекомендации ВОЗ (1997). По полученным данным сформированы 7 групп: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий и очень высокий рост. Была проведена попытка выявить зависимость между ростом и весом путем проведения корреляционного анализа.

**Результаты исследования и их обсуждения.** По полученным данным, рост испытуемых был распределен по общепринятой рубрикации длины тела человека по семи группам: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий и очень высокий (табл.1).

Среди девушек факультета физической культуры у большинства наблюдается высокий рост – 35%, а наименьшее число характеризует рост ниже

среднего – 5%. У юношей факультета физической культуры 25% характерно для высокого роста и выше среднего.

Таблица 1 – Рубрикация длины тела у студентов

| Студенты       | Рост   |               |         |               |         |               |
|----------------|--------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|
|                | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Очень высокий |
| <i>Девушки</i> | 0%     | 5%            | 30%     | 30%           | 35%     | 0%            |
| <i>Юноши</i>   | 10%    | 15%           | 15%     | 25%           | 025%    | 10%           |

Проведенные нами результаты отображены на рисунке 1 и 2.

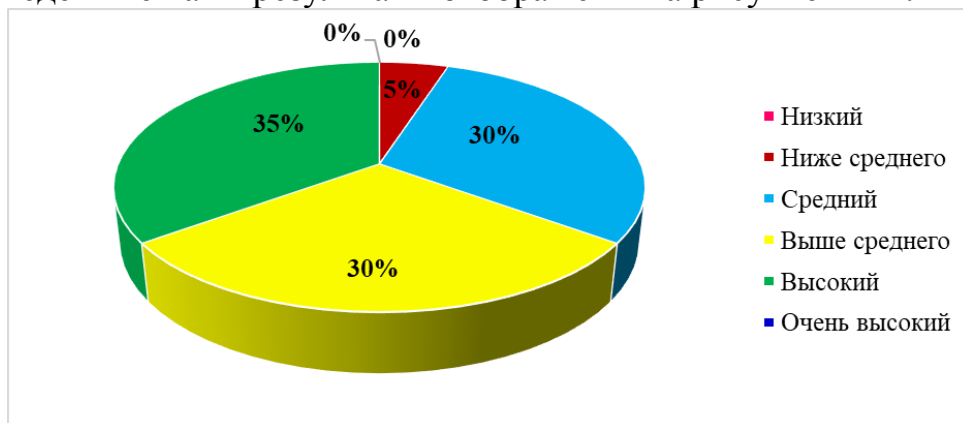


Рисунок 1 – Ростовые показатели девушек факультета физической культуры

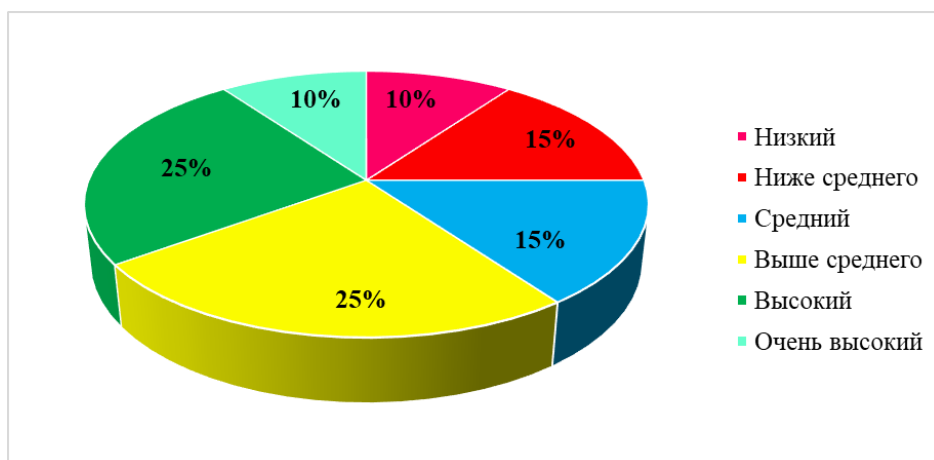


Рисунок 2 – Ростовые показатели юношей факультета физической культуры

Необходимо отметить, что среди студентов факультета физической культуры у 75% наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25% наблюдается избыточность массы тела, при этом у большинства избыток отмечен у юношей (рис. 3). Это можно связать с гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом [2].

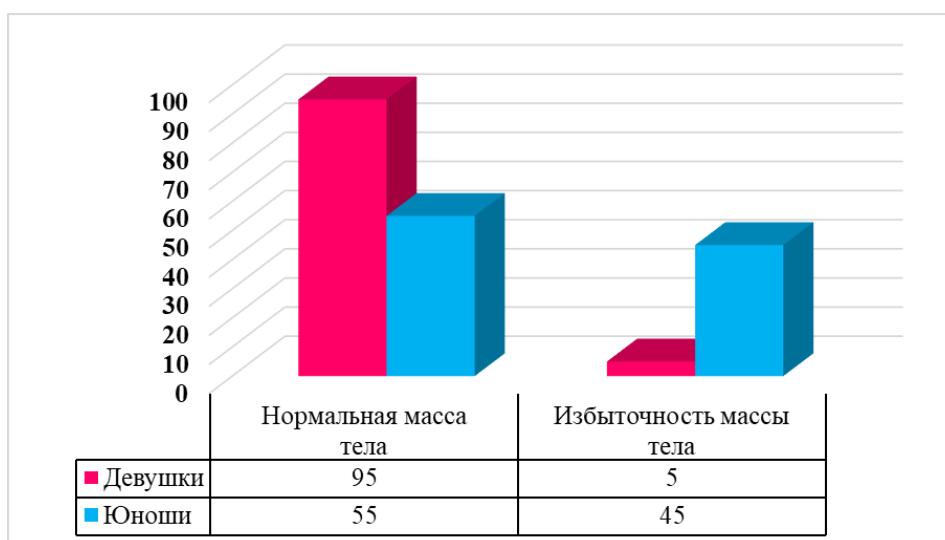


Рисунок 3 – Индекс массы тела среди студентов факультета физической культуры

Хотелось бы отметить, что, как среди девушек, так и юношей, не наблюдается дефицита массы тела. Так как при низкой жировой массе в особенности мышечного компонента, будет наблюдаться отрицательное проявление силовой динамической и статической выносливости.

Был подсчитан коэффициент корреляции между ростом и весом студентов факультета физической культуры, он составил 0,763402. Если коэффициент корреляции  $r$  лежит в диапазоне от 0,8 до 0,95, говорят о сильной степени линейной связи между параметрами. Так как нами полученное число 0,726382146, то оно означает среднюю степень линейной связи между параметрами [3].

**Заключение.** Индекс массы тела был рассчитан с учетом роста и веса анкетированных. Известно, что, чем выше рост, тем больше калорий требуется организму. Масса тела находится в зависимости от роста.

В ходе проведённых исследований было установлено, что среди студентов факультета физической культуры у 75% наблюдается нормальная масса тела, у остальных 25% - выявлено превышение массы тела, при этом у большинства избыток отмечен у юношей. Это можно объяснить гормональными или генетическими перестройками, а также с повышенной мышечной массой за счёт интенсивных занятий спортом. Как среди девушек,

так и юношей не наблюдается дефицита массы тела. Можно предположить, что в целом студенты факультета физической культуры интенсивно занимаются спортом и соблюдают правильный рацион питания с учётом необходимой нормы каллорий.

***Список литературы:***

1. Башкиров П. Н. Строение тела и спорт / П. Н. Башкиров, Н. Ю. Лутовинова, М. И. Уткина, В. П. Чтецов. М.: Изд-во МГУ, 1968. 236 с.
2. Шабров А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. Журн. 2007. Т. 7. №4. С. 125-130.
3. Галиновский Н. Г. Информационные технологии в биологических исследованиях: пособие / Н. Г. Галиновский, С. А. Зяцьков; Мин-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. 2-е изд., стер. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. 199 с.

**УДК 001.891: 371(72+78):796/799**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

***Конон А. И.***

*Старший преподаватель*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

***Аннотация.*** Исследования психофункционального состояния человека весьма актуальны на современном этапе. Для повышения эффективности данных исследований целесообразным представляется разработка актуальных подходов к диагностике, коррекции и контролю психофункционального состояния коррекции проблемных психологических состояний на основе результатов изучения как минимум основных функциональных компонентов личности: когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческо-деятельностных.

***Ключевые слова:*** психофункциональное состояние, компоненты личности: функциональные когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческо-деятельностные.

***Актуальность.*** По мнению ряда исследователей, среди которых Г. Хильдебрант, М. Мозер и М. Лехофер, нормальная жизнедеятельность организма в целом и его психофункциональное состояние в частности обеспечивается выработанным в ходе эволюции взаимодействием функциональных систем организма между собой и с окружающим миром [6]. Следовательно, если принять во внимание тот факт, что психофункциональное

состояние зависит от состояния нервной системы, которая во временном промежутке обеспечивает содержание и возможности для психической и физиологической активности человека, то в таком случае каждому виду деятельности будет присуща специфика двух обозначенных компонентов, которая может изменяться в зависимости от актуальных условий бытования человека [2]. Другими словами, психофизиологический статус организма не является постоянным: совокупность претерпеваемых им изменений обусловлена рядом внешних и внутренних факторов, в том числе – наличием психологических и физических нагрузок, которые, по нашему мнению, находят свое отражение и в сфере физической культуры и спорта.

Проблематика исследований психофункционального состояния человека не утратила своей актуальности в динамике развития современной науки. Актуальность заявленной тематики и её теоретическую значимость определяет необходимость выявления общих характеристик и частной специфики состояний психических и физиологических систем организма, зависящих не только от личностных характеристик индивида, факторов внешней среды, но также и от ряда индивидуальных особенностей: уровня тревожности и стрессоустойчивости, напряженности повседневной и специальной деятельности и прочих.

Многие отечественные и зарубежные ученые – И.С. Беленко [1], Л.Е. Игнатьева [3], Л.Г. Майдокина [4] и другие – отмечают, что в условиях постоянных и периодически повторяющихся физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливают протекание процессов взаимно обусловленных изменений в физических, психологических и нейродинамических характеристиках человека. Подобная трансформация психофункционального состояния, по мнению российского психолога и физиолога О.С. Морозова, находит свое отражение в обеспечении и реализации высших психических функций, среди которых:

– *когнитивная* – интегрирует множество способов, методов, стратегий, установок и нормативно-контрольных сценариев познания человеком себя и

окружающей действительности, а также основные результаты когнитивного процесса: в частности, осознаваемые образы и структуры «Я»;

– *эмоционально-оценочная* – формирует систему психоэмоциональных состояний, ценностно-смысловых установок, личностных смыслов, общественных оценок и самооценки, а также аффективные и мотивационные компоненты;

– *поведенческо-деятельностная* – объединяет ряд механизмов, приемов и способов функционирования индивида во внешнем пространстве (физическая деятельность и активность, межличностные отношения и прочее) и внутреннем, психологическом мире [5].

В контексте разрабатываемой темы важно отметить, что психофункциональное состояние оказывает значительное, а иногда и решающее влияние не только на эффективность человеческой деятельности в целом, но и спортивной деятельности в частности. В связи с этим разработка очерченного проблемного поля предполагает разработку вопросов в контексте требований, которые предъявляет к современным исследователям и специалистам практика физиологической и психодиагностики, а также современная система образования и воспитания.

Действительно, теоретические и практические вопросы изучения, диагностики, коррекции и контроля психофункционального состояния человека должны учитывать существующие методологические и практико-ориентированные подходы, а также результаты актуальных исследований, которые бы затрагивали как минимум рассмотренные ранее функциональные когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческо-деятельностные компоненты личности.

С учетом данного положения отметим, что мы разделяем мнение О.С. Морозова, согласно которому эффективность психофункционального контроля во многом зависит от предшествующей ему корректной и грамотной диагностики. В свою очередь такая диагностика всегда должна основываться на накопленной и обработанной статистической информации, что позволит

анализировать и сравнивать новейшие данные с аналогичными индивидуальными или групповыми результатами и показателями за прошлые годы [5].

Для исследований психофункционального состояния человека не менее важно наличие отлаженного психофизиологического обеспечения, в состав которого входят организационные, методические и исследовательские практики, нацеленные на построение диагностических моделей и реализуемые специалистами для последующего обновления как методических положений, так и индивидуальных программ коррекции. Важно отметить, что исследования психофункциональных состояний человека как субъекта физкультурно-спортивной деятельности будет иметь свою специфику, поскольку данному виду деятельности свойственно наличие значительно более высокого психофизиологического напряжения вследствие ее сложности и высокой ответственности.

В таком случае коррекция психофункционального состояния организма осуществляется в рамках комплексного подхода с применением медико-биологических и психофизиологических методов исследования, и предполагает:

- оценку динамических показателей психофункционального состояния с целью изучения накопительного эффекта при физическом и психоэмоциональном утомлении;

- оперативную и текущую оценку функционального состояния организма и психики;

- оценку показателей психофункционального состояния для анализа таких показателей психофункциональных сдвигов как «стабильность» и «устойчивость» в их динамике [5].

Следует отметить, что определение указанных выше типов изменений психофункционального состояния организма имеет должно использоваться для своевременной коррекции состояния, в том числе в ходе таких практик как



психологическое консультирование, варьирование нагрузок, фармакологическая поддержка, физиопроцедуры и прочих.

Подводя итог всему сказанному, следует отметить, что исследования психофункционального состояния человека весьма актуальны на современном этапе. Для повышения эффективности данных исследований целесообразным представляется разработка актуальных подходов к диагностике, коррекции и контролю психофункционального состояния коррекции проблемных психологических состояний на основе результатов изучения как минимум основных функциональных компонентов личности: когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческо-деятельностных.

Следует отметить, что для занятий физической культурой и спортом свойственно значительное психологическое и физическое напряжения, в связи, с чем данное направление исследований будет иметь свою специфику.

***Список литературы:***

1. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И.С. Беленко // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. №3 (81). С. 54-58.
2. Игнатьева Л. Е. Исследование психофункциональных особенностей спортсменов-игровиков / Л. Е. Игнатьева, Ю. Ю. Кулаковский // Образовательная система: вопросы продуктивного взаимодействия наук в рамках технического прогресса: сб. науч. трудов. Казань: СитИвент, 2019. С. 325-330.
3. Игнатьева Л. Е. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма представителей различных видов спорта / Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева, В. П. Власова // Теория и практика физической культуры. 2018. №12. С. 51-53.
4. Игнатьева Л. Е. Диагностика межполушарной асимметрии у спортсменов-игровиков / Л. Е. Игнатьева, Л. Г. Майдокина // Современные проблемы науки и образования. 2016. №4. С. 66-73.
5. Морозов О. С. Современные проблемы динамического наблюдения психофункционального состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-dinamicheskogo-nablyudeniya-psihofunktsionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-v-protse-ss-podgotovki-k> (дата обращения: 27.03.2023).
6. Хильдебрант Г. Хронобиология и хрономедицина: пер. с нем. / Г. Хильдебрант, М. Мозер, М. Лехофер. М.: Арнебия, 2006. 144 с.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Конон А. И.*

*Старший преподаватель*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

### **Аннотация.**

### **Ключевые слова:**

**Актуальность.** В современном мире физическая культура и спорт имеют огромное значение и ценность для общества в целом и для каждого человека в отдельности, поскольку пронизывают все сферы человеческой деятельности и все уровни социума. Все острее встает вопрос о значении физической культуры и спорта в современном мире.

Но во всем мире роль физической культуры и спорта люди видят по-разному. Одни очень безразлично относятся к физической культуре и спорту и некоторые даже считают его пустой тратой времени. Другие люди видят значение спорта и их, к счастью, больше чем первых. Причем каждый из них может иметь разное отношение к физической культуре и спорту: кто-то предпочитает смотреть их по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-нибудь видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования.

Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора разных спортивных обществ и др. И каждый из них вносит свой

Физическая культура и спорт играют особую роль в подготовке молодого поколения к активной трудовой деятельности. Хорошо обученный человек быстрее и успешнее адаптируется к новым условиям работы. Это позволит ему работать более интенсивно и продуктивно, быть конкурентоспособным в современной промышленной и деловой жизни. Соответственно, в этом разделе

первой главы мы рассмотрим подробнее социальные функции физической культуры и спорта.

Физическая культура – это изучение физических движений человека, выполняемых в широком спектре областей, таких как физкультура, спорт, здоровье, танцы и отдых.

Отличительной чертой спорта от других областей являются соревнования, борьба, состязания, которые по своей природе уникальны для данного вида спорта. На протяжении тысячелетий спорт был не только явлением, которое ведет людей к физическому совершенству, но и служит средством воспитания в них таких высоких моральных ценностей: чистоты, честности, мужества, чести, дружбы и патриотизма. Спорт, по самой своей природе и сути в самом широком смысле, является средством укрепления международных отношений, сотрудничества и дружбы.

Массовый спорт позволяет миллионам людей улучшить свои физические качества и подвижность, укрепить здоровье и продлить творческую жизнь, противостоять негативному воздействию современного производства и условий повседневной жизни на организм. Целью занятий различными видами массового спорта является укрепление здоровья, улучшение физического развития, физической формы и активного отдыха.

Это связано с решением ряда конкретных задач, включая улучшение функциональных возможностей некоторых систем, повышение общей и профессиональной работоспособности, приобретение жизненно важных навыков и умений, веселое и полезное проведение досуга, достижение физической зрелости.

Несмотря на все это, необходимо обозначить некоторые медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Мы можем выделить следующие:

1. Актуальные проблемы подготовки и восстановления спортсменов.
2. Физиолого-морфологические аспекты массовой физической культуры и спорта.

3. Физиологическое, биохимическое и медицинское сопровождение тренировочного процесса и реабилитации спортсменов.

4. Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [1].

На наш взгляд, это основные проблемы и направления, в рамках которых развивается современное спортивное движение и физическая культура. Рассмотрим эти проблемы и направления подробнее.

В рамках первого вопроса – актуальные проблемы подготовки и восстановления спортсменов – можно рассмотреть такой момент: что беспокоит спортсмена, восстанавливающегося после травмы?

Психологические реакции после травмы могут включать негативные эмоции, нарушения настроения, страх повторной травмы, депрессию, основанную на неудаче, опустошение, снижение уверенности в себе и беспокойство. Эти психологические реакции могут повлиять на психическое здоровье и выздоровление спортсмена. Т.е. в рамках первого направления психология спортсмена будет играть ключевую роль.

Также в данном медико-биологическом ключе можно рассмотреть и такой момент. Восстановление после спортивной травмы может быть длительным и трудным процессом. Травмированный спортсмен обычно получает помощь от нескольких поставщиков во время реабилитации. По мере улучшения их состояния травмированные спортсмены возобновляют силовые и тренировочные программы, а также специальные спортивные занятия в рамках подготовки к возвращению к игре. До тех пор, пока не будет получено полное медицинское разрешение на возвращение в спорт и спортсмен не будет психологически готов вернуться к игре, травмированный спортсмен остается пациентом независимо от того, кто разрабатывает и контролирует каждый компонент процесса восстановления. Понимание плана ухода за каждым спортсменом и приверженность ему, а также общение между медицинскими работниками, специалистами по силовой подготовке, тренерами и самими

спортсменами необходимы для наиболее безопасного и эффективного восстановления после травмы.

В рамках проблемы физиолого-морфологических аспектов массовой физической культуры и спорта будем рассматривать следующее. В случае физических упражнений физиология рассматривает острые реакции и хроническую адаптацию к широкому спектру условий физических упражнений. Спортивный физиолог изучает эти реакции у спортсменов в ответ на тренировки и соревнования, чтобы улучшить общую физическую форму и спортивные результаты.

Также во втором аспекте рассматриваются различные аспекты физкультуры и спорта как части общечеловеческой культуры и учебной дисциплины, проблемы формирования ценностных ориентировок средствами физической культуры и спорта.

Физиологическое, биохимическое и медицинское сопровождение тренировочного процесса и реабилитации спортсменов также является важной проблемой современного общества. Реабилитация – это процесс, помогающий человеку достичь максимально возможного уровня работоспособности, независимости и качества жизни. Реабилитация не устраняет ущерб, причиненный болезнью или травмой, а скорее помогает вернуть человеку оптимальное здоровье, функционирование и благополучие. Спортивная реабилитация – это процесс принятия решения о том, когда травмированный игрок может безопасно вернуться к тренировкам или соревнованиям. Травмы могут возникнуть при любой спортивной деятельности, и реабилитация после спортивных травм является очень важной частью спортивной жизни

Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта также являются важной проблемой и направлением исследования в области спорта. Адаптивная физическая культура – это специально разработанное обучение, предоставляемое людям, которые не могут участвовать в обычных занятиях по физическому воспитанию, даже с изменениями, приспособлениями или дополнительными пособиями и услугами.

Адаптированная физкультура включает в себя специальную физкультуру, адаптированную физкультуру, обучение движениям и развитие моторики. Цель адаптированного физического воспитания состоит в том, чтобы облегчить самостоятельную деятельность человека и уменьшить влияние инвалидности человека на его способность извлекать пользу из процесса специального образования.

Спорт и физическую культуру считают одним из средств социализации личности, совершенствование ее индивидуальных и профессиональных качеств, развития двигательной сферы и др. Физическая культура и спорт важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности. Таким образом, в решении этих проблем необходимо усилить роль физической культуры и спорта как социального института, а также дополнительно развивать структуры общества, создавать возможности, создавать условия.

***Список литературы:***

1. Медико-биологические аспекты физической культуры : проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гаунуллина, И. Ш. Галеева. Казань : Казан. ун-т, 2013. 324 с.

2. Фурманов А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2014. 416 с.

**УДК 372.857**

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОНАБЛЮДЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И КУЛЬТУРЕ  
ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

***Коурова С. И.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Шадринский государственный педагогический университет»*

*Шадринск, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассматриваются методические аспекты формирования у студентов педагогического вуза первого курса навыков самонаблюдения при выполнении практических и лабораторных работ в курсе «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Определены цели и задачи курса в области здоровьесбережения. Представлены

примеры организации лабораторных работ методами функциональных проб, самонаблюдений.

**Ключевые слова:** анатомия, самонаблюдения, лабораторные работы, учебно-воспитательный процесс в вузе, функциональный пробы.

**Актуальность.** Проблема сохранения здоровья является одной из важнейших приоритетных задач в современном обществе. Основы здорового образа жизни первоначально закладывается в семье, затем совершенствуются в процессе воспитательных воздействий в дошкольных образовательных организациях и в школе посредством изучения курса биологии «Человек» 8 класса. На ступени высшего образования важное валеологическое значение приобретает курс «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», который изучается у студентов 1 курса по направлениям подготовки 04.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Содержание этого курса предполагает формирование общепрофессиональных (предметных) компетенций и универсальных компетенций. Анализируя статистические данные «Федерального центра гигиены и эпидемиологии» можно отметить тенденцию роста числа студентов с хроническими заболеваниями и функциональными нарушениями здоровья, поэтому усиление курса возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья валеологическим компонентом, выполнение лабораторных работ, направленных на изучение особенностей функционирования организма является актуальной образовательной задачей [1].

Учитывая вышесказанное, становится очевидной проблема формирования целенаправленного, мотивационного отношения к своему здоровью у людей молодого возраста – будущих педагогов.

**Цель исследования:** рассмотрение роли практических и лабораторных работ курса «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» с целью формирования навыков самонаблюдения, способствующих здоровьесбережению.

**Методика и организация исследования.** При рассмотрении данной

проблемы нами использованы педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ методической литературы и обобщение полученных результатов.

Нами проанализированы работы ученых, занимающихся проблемами формирования здорового образа жизни у учащихся и студентов:

Е.А. Вороновой, И.В. Гордеевой, Н.Н. Денисовой, В.А. Самковой, А.Н. Осипова, Н.В. Папаха, И.С. Фролова и др. Аспектам формирования здорового образа жизни в процессе обучения анатомии и физиологии посвящены работы Л.П. Анастасова, Н.А. Ичаловской, Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысовой,

Н.А. Красноперовой и других. Формирование практических умений по организации и проведению самонаблюдений в курсе возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья рассмотрено в трудах М.Я. Цузмер, Л.Г. Воронина, Р.Д. Маш и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Курс «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» имеет своей целью изучение возрастных особенностей строения и функционирования организма человека на разных этапах онтогенеза: детского, подросткового и юношеского периодов. В число задач воспитания входит формирование мировоззрения, системы базовых ценностей личности и воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни [1]. Курс входит в ядро высшего педагогического образования. Согласно требованиям ФГОС ВО важное значение в содержании курса отводится не только знакомству с анатомо-физиологическими особенностями каждого возраста, но и овладение принципами и технологиями сохранения здоровья. Содержание курса предусматривает знакомство студентов с методами исследования организма человека, закономерностями онтогенеза, факторами, влияющими на здоровье и его компонентами. Курс практиориентирован, предусматривает выполнение большого количества лабораторных и практических работ, которые с помощью методов самонаблюдений (антропометрия, функциональные пробы, физиометрия, соматоскопия) дают возможность оценить уровень физического развития и состояние функциональных систем организма человека.



Самонаблюдение – это метод самопознания, при котором объектом наблюдения являются состояния и действия самого наблюдающего человека [1]. Обеспечение педагогического вуза цифровыми лабораториями на базе Технопарка универсальных педагогических компетенций позволяет проводить ряд дополнительных исследований, таких как: «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы», «Изучение альфа и бета-ритмов ЭЭГ» «Измерение артериального давления», «Измерение силы кисти» и др. Учебная лаборатория «Биотроникслаб» по анатомии и физиологии включает в себя разнообразные сенсоры, датчики, которые являются аналогом оборудования медицинских учреждений. Также в процессе обучения используется «Стол Пирогов» – интерактивный обучающий гаджет, который визуализирует процесс обучения, дает возможность рассмотреть особенности строения и топографии всех систем и органов человеческого тела.

Предусмотренные курсом практические работы формируют представление студентов о взаимосвязи всех систем организма, резервных возможностях, биологической надежности организма, позволяют оценить уровень физического развития и отклонения, если они имеются. Представим основные лабораторные и практические работы, включенные в курс [3]:

1. Определение уровня и гармоничности физического развития.
2. Типы осанки. Определение осанки.
3. Типы соматической конституции детей и подростков, методика их определения.
4. Оценка ЖЕЛ и других дыхательных объемов.
5. Определение остроты зрения и слуха.
6. Анализ рефлекторной дуги на примере коленного рефлекса.
7. Выработка условного мигательного рефлекса.
8. Определение объемов внимания и различных видов памяти.
9. Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов.

10. Определение типа ВНД в зависимости от преобладания 1 и 2 сигнальных систем действительности.

Приведем примеры организации лабораторных работ в курсе «Возрастная анатомия физиология и культура здоровья» для студентов 1 курса профиля «Биология и география». На первом семинарском занятии с целью оценки физического развития студентам предлагалось ответить на вопросы теста «Здоровы ли физически» [3]? В анкетировании приняли участие 28 юношей и девушек, возраста 18-23 лет. По результатам тестирования из 28 студентов 2 (7%) было рекомендовано изменить образ жизни, так как он угрожает здоровью, 3 студентам (11%) – беречь свои резервные возможности, 20 опрошенных студентов (71%) вполне здоровы физически и 3 (11%) получили наилучший результат, свидетельствующий о правильной организации по труду и отдыху. Выполнение лабораторной работы «Оценка кардиореспираторного резерва» при изучении темы «Физическое развитие как показатель здоровья» позволила оценить взаимосвязанную работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы методом функциональной пробы. При ее выполнении у 23 студентов выявлен «хороший» кардиореспираторный резерв, их максимальная задержка дыхания (МЗД) более 50 секунд, у 2 студентов выявлено снижение кардиореспираторного резерва, так как МЗД составила менее 50 секунд.

Выполнение самонаблюдений в процессе занятий по возрастной анатомии дает возможность студентам не только обобщить теоретические знания, но и овладеть методиками исследования, обратить внимание на особенности своего организма, сделать выводы о резервных возможностях функциональных систем, принять меры к предупреждению серьезных нарушений со стороны здоровья [4].

Также у студентов 1 курса была проведена лабораторная работа, не предусмотренная программой курса, с использованием электронной лаборатории «Биотроникслаб» на базе Технопарка ШГПУ. Тема данной работы «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы». Цель работы: научиться

объяснять, как различные музыкальные композиции влияют на ритмы электроэнцефалограммы (ЭЭГ).

После ознакомления с теоретической частью темы «Высшая нервная деятельность. Строение и функции коры головного мозга», студенты садятся за ноутбуки, подключенные к биолоборатории, надевают датчик (ободок с электродами) и проводят эксперимент. В первой пробе датчики прикрепляются на затылочную зону, глаза открыты, полная тишина. Делают запуск программы и записывают электроэнцефалограммы мозга (ЭЭГ). Затем размещают электроды последовательно в височной и лобной долях головного мозга и вновь записывают ЭЭГ (с закрытыми глазами). Данные экспериментов заносятся в таблицу.

|            | Тишина                                  | Мелодия 1                               | Мелодия 2                               | Мелодия 3                               |
|------------|---|---|---|---|
|            | Ритмы<br>( $\alpha$ -или $\beta$ -ритм) | Ритмы<br>( $\alpha$ -или $\beta$ -ритм) | Ритмы<br>( $\alpha$ -или $\beta$ -ритм) | Ритмы<br>( $\alpha$ -или $\beta$ -ритм) |
| Затылочная |   |   |   |   |
| Височная   |   |   |   |   |
| Лобная     |   |   |   |   |

После выполнения работы делают выводы: Сформулируйте вывод о проделанной работе. В выводе постарайтесь ответить на вопрос: Какой ритм ( $\alpha$ -или  $\beta$ -ритм) появлялся в каждом из отведений при прослушивании различных музыкальных композиций? [2]. Выполнение данной лабораторной работы позволяет сделать выводы о правильной организации умственной деятельности.

**Заключение.** Проблема формирования ценностного отношения студентов к здоровью, понимание ими особенностей функционирования организма и всех его систем является актуальной проблемой, которая решается в ходе изучения курса «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». В процессе его освоения у студентов формируется целый ряд общепрофессиональных и универсальных компетенций, среди которых овладение специальными знаниями и технологиями по охране и укреплению здоровья на разных этапах онтогенеза. Это осуществляется посредством выполнения лабораторных работ и организации самонаблюдений.

Благодаря включению в курс лабораторных работ при проведении самонаблюдений студенты приобретают умения оценивать свои функциональные возможности, уровень физического развития, подходить правильно к организации труда и отдыха. Использование современных средств обучения позволяет дополнить знания студентов, повысить мотивацию к изучению анатомии.

***Список литературы:***

1. Красноперова, Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: дисс. ... канд. пед. наук. [Электронный ресурс] / Н.А. Красноперова. Красноярск, 2004.
2. ООО «Битроникслаб» Прикладная электрофизиология. Методические материалы: теория и лабораторные работы. Москва, 2017.
3. Рабочая тетрадь для практических занятий по возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиене: учебное пособие для вузов по пед. специальностям: рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, Н. П. Абаскалова [и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т естественных и социально-экон. наук, каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности. Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2010. 144 с
4. Самарцева, И. Ю. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений модернизации системы образования / И. Ю. Самарцева, Т. Л. Курбачева // Инновационные проекты и программы в образовании: журн. для педагогов и рук. инновац. образоват. учреждений. 2010. №4. С. 39-43.

**УДК 623.4**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

***Кропачева В. О.***

*Студент*

***Ореховская Е. В.***

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский Государственный университет»*

*Кемерово, Россия*

***Аннотация.*** В данной статье проанализирована роль физической подготовки для спортсмена-стрелка, применение самодисциплины для формирования физической формы стрелка, влияющей на результаты в практической стрельбе. Определены основные способы улучшения физической формы стрелка

***Ключевые слова:*** физическая подготовка, практическая стрельба, тренировочный процесс, самодисциплина, стрелок-спортсмен.

**Актуальность.** Общественно-политическая обстановка в мире требует от молодежи проявления определенных качеств. И один из ведущих видов спорта на данный момент – это стрельба. Многим студентам-юношам предстоит служба в армии, где им предстоит проявить себя решительными, способными, сильными. И, кроме того, овладевать различной техникой. Потому и умение метко стрелять и правильно прицеливаться так же важно. Практическая стрельба, как один из динамичных видов стрелкового спорта, в настоящее время очень популярна. Но для точной стрельбы важна физическая форма стрелка.

**Цель исследования:** выявить, оказывает ли влияние физическая подготовленность на повышение точности стрельбы, устойчивости при стрельбе, скорости выполнения стрелкового упражнения, и специальной выносливости. Проанализировать характер упражнений, необходимых для тренировки стрелка в практической стрельбе.

Президент международной конференции практической стрельбы В.А. Крючин утверждает, что «проведение множественных экспериментов и опросов показали, что физические упражнения, выполняемые стрелками в рамках тренировочного процесса, повышают уровень эффективности и качества стрельбы, однако не всегда используются в программе подготовки спортсмена к соревнованиям» [3]. Из чего он делает вывод о том, что в методике по подготовке спортсменов-стрелков присутствуют явные недостатки, именно поэтому в нее необходимо вносить изменения.

Как известно, общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических способностей спортсмена. Она не связана с конкретным видом спорта. В то же время, применяя специальную физическую подготовку, можно целенаправленно развивать необходимые избранному виду спорта специфические физические способности [4]. И хотя данный подход при подготовке спортсменов применяется в любом направлении спорта, рассмотрим более детально физическую подготовку стрелка к практической стрельбе из пистолета.

Спортсмену в данном виде спорта необходимо в первую очередь улучшать координацию и ловкость, а также не менее важно повышать силу и быстроту, чтобы приобретать способность переносить стрелковые нагрузки в сочетании с нервным напряжением. Эти навыки можно приобрести при помощи общей физической подготовки, потому что именно она способствует формированию специальных физических способностей, а также расширению функциональных возможностей спортсмена.

Прежде чем определить, какими физическими данными должен обладать спортсмен-стрелок, рассмотрим какие мышцы задействованы у него в момент стрельбы из пистолета в практической стрельбе. Можно сказать, что в большей мере участвуют мышцы плеча, предплечья, правой руки и мышцы кисти, а также левой руки, поскольку стрельба ведется с двух рук.

Практическая стрельба из пистолета осуществляется в статическом и динамическом положении. Стрелок, при быстром перемещении с оружием, задействует большое количество мышечных групп, которые необходимо подвергать регулярной тренировке с помощью общей физической подготовки.

В первую очередь спортсмену-стрелку из пистолета, необходимо обладать следующими физическими данными:

1. Иметь развитую систему мышц корпуса, рук и ног, что позволяет спортсмену обладать выносливостью и производить большое количество выстрелов, не снижая качество стрельбы.

2. Уметь «отключать» не задействованные в процессе стрельбы группы мышц, максимально их расслаблять при удержании тела на изготовке и при нажатии на спусковой крючок.

3. Иметь сильные мышцы дыхания, чтобы в экстремальной обстановке по причине затруднения дыхания не терять контроль при стрельбе.

4. Развивать способность быстрой реакции и ориентировки в ситуациях развивать чувство равновесия [2].

Необходимые физические качества в рамках общей физической подготовки у спортсмена-стрелка, по мнению М.О.Аксенова, А.В.Гаськова, могут вырабатываться с помощью:

- спокойного бега;
- плавания;
- занятий на растяжку (йога);
- игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол) [1].

Эти рекомендации применимы к стрелкам-пулевикам, которые выполняют упражнения статично и длительно. Но в практической стрельбе важны быстрые перемещения, связанные с условиями выполнения упражнений, потому важным будет включение в систему подготовки специальных тренировок, повышающих быстроту и ловкость. Этим требованиям отвечает челночный бег: 3x10 м., либо 10x10 м., а также такие игровые виды спорта, как баскетбол, гандбол, футбол.

Важным элементом в процессе физической подготовки спортсмена должна стать самодисциплина, которая поможет ему достичь необходимых результатов. Для этого спортсмен должен:

1. иметь четкое расписание дня с подведением итогов в конце;
2. заниматься физической подготовкой регулярно;
3. соблюдать режим сна (качественного и продолжительного) для восстановления организма;
4. соблюдать правильный режим питания для поддержания хорошего уровня физической подготовки. По крайней мере, необходимо исключить из своего ежедневного рациона блюда и продукты, которые приводят к появлению лишнего веса. В противном случае будет ухудшаться состояние его физической подготовки, начнут возникать сложности при выполнении привычных упражнений и, соответственно, заметно ухудшатся результаты стрельб [2].

В рамках специальной физической подготовки необходимо развивать и укреплять мышцы, необходимые для стрелкового спорта: мышцы правой руки

и кисти, мышцы плечевого пояса, мышечный корсет позвоночника, глубокие мышцы спины и ног.

Для тренировки мышц плечевого пояса очень эффективны упражнения с гантелями, со штангой, на брусьях, на перекладине. Что касается тренировки мышц ног, то в этом случае рекомендуется рваный и челночный бег, а также использовать небольшие отягощения. Для тренировки же групп мышечного корсета позвоночника рекомендуются следующие упражнения, наиболее эффективно развивающие данную группу мышц:

- упражнения с гимнастическим колесом;
- приседания без утяжелений;
- подъем туловища и скручивание из положения «лежа на спине»;
- имитация бега из положения «лежа на спине»;
- поочередно поднимать ноги из положения «лежа на спине».

Анализируя существующую методику подготовки спортсмена-стрелка к соревнованиям, можно отметить, что она, в основном, основана на отработке технических приемов стрельбы для попадания в мишень, что эффективно на начальном этапе тренировочного процесса.

Следующие этапы тренировочного процесса должны включать специальные технические тренировки, с помощью которых возможно достичь высоких результатов [6].

Для достижения высоких результатов в практической стрельбе из пистолета рекомендуется в процессе подготовки использовать специальные технические тренировки, с помощью применения искусственных утяжелителей туловища, рук и ног. При этом использование отягощений имеет некоторые особенности. Их надо подбирать индивидуально, в зависимости от физического развития спортсмена. Плюсом такой тренировки является возможность ее проведения вне тира или стрельбища.

Подведя итог вышесказанному, можно утверждать, что для спортсмена-стрелка физическая подготовка имеет такое же важное значение как координация и ловкость, и напрямую влияет на результаты стрельбы. А с



помощью специальных силовых тренировок вырабатываются индивидуальные качества, сила воли, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, спортивный характер, без которого невозможно достичь высоких результатов в спорте. Таким образом, в процессе тренировки, даже при ее односторонней направленности, развиваются в той или иной степени, все основные двигательные качества. Всесторонние тренировки способствуют различным функциональным и биохимическим перестройкам в организме, а также одновременному развитию способностей и двигательных качеств и быстрому росту спортивных достижений.

Таким образом, проанализировав научную и методическую литературу, можно сделать вывод, что для спортсменов в практической стрельбе можно порекомендовать выполнять следующие упражнения: подтягивание, отжимание, упражнения с применением игры, что особенно полезно для стрелков из пистолета, планка и упражнения на пресс.

***Список литературы:***

1. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки / М. О. Аксенов, А. В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Улан-Удэ. Изд-во Бурятского государственного университета, 2009. С. 80.
2. Балугев А. С. Влияние физической подготовки стрелка на результаты стрельбы / А. С. Балугев, Б.А. Орлов // Наука-2020. №7 (43). 2020. С.165-168. <https://elibrary.ru/item.asp?id=44438935>
3. Крючин В. А. Основы практической стрельбы / В. А. Крючин // Калашников: оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. 2002. №3. С. 16.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. С. 808.
5. Халитов Р. Серебряный призер чемпионата мира по практической стрельбе из ружья [Электронный ресурс] / Р. Халитов // Каскад. Стрелковый клуб. URL: <http://kaskadipsc.ru/competitions/106/>

**УДК 796.06**

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА В ПРОЦЕССЕ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В  
СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Кудряшова А. А.  
Студент*

**Герасимова И. Г.**  
*Кандидат педагогических наук, доцент*  
*ФГАОУ ВО КФУ «Елабужский институт (филиал)»*  
*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** Наши исследования посвящены вопросам повышения эффективности технико-тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах за счет применения элементов кроссфита. Кроссфит является универсальной системой, направленной на повышение функционального состояния организма спортсменов и развитие физических качеств. Статья содержит описание цели исследования, используемых диагностических методик, краткую характеристику выборки и результаты, полученные в ходе проведения исследования.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, функциональное состояние, технико-тактическая подготовка, кроссфит.

**Актуальность.** Большая часть современных единоборств не приспособлены к тому, чтобы человек научился защищать себя в экстремальной ситуации, в них зачастую отсутствуют элементы неожиданности, а также не всегда реализуются условия, когда число нападающих превосходит и может использоваться какое-либо огнестрельное оружие. Такое положение дел связано с узкой специализацией спортивных единоборств, так как в них присутствуют строгие правила поединка и техническая ограниченность. Дальнейшее развитие боевых искусств будет связано, как можно предположить, с подготовкой молодёжи к воинской службе. Большая часть форматов для изучения боевых искусств, представляет собой секции, внешкольные занятия, внеурочные занятия, занятия с тренером в зале, оплачиваемые занятия. Более того, занятия боевыми искусствами считаются престижными в современном обществе. Боевые искусства можно изучать не только для самообороны, но и в рамках самосовершенствования.

Смешанные единоборства в настоящее время приобрели большую популярность. Такое название смешанные единоборства получили потому, что в них применяются смешанный технико-тактический арсенал (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), а также борцовские технические действия (различные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы). Следует отметить, что,

несмотря на популярность смешанных единоборств, тем не менее, многие аспекты спортивной подготовки бойцов ММА изучены недостаточно.

Вопрос о технико-тактической подготовке бойцов смешанных единоборств остаётся актуальным в настоящее время. Старые методы тренировок совершенствуются, появляются новые методы, которые начинают всё чаще использовать в спортивных залах.

Многообразие различных ситуаций в смешанных единоборствах требуют от бойца способности быстро принимать целесообразные и рациональные решения в условиях высокой конфликтности, возникающей между противниками, высокой помехоустойчивости к сбивающим факторам. Несомненно, чтобы эффективно решать технико-тактические задачи, возникающие во время схватки, боец должен не только владеть различными техническими и тактическими приемами, но и обладать высоким уровнем развития физиологических показателей, обеспечивающих результативную реализацию этих приемов.

В этой связи стоит обратить внимание на универсальную систему кроссфит, оказывающую разностороннее воздействие на спортсменов в процессе подготовки.

**Цель исследования:** выявить эффективность методики применения элементов кроссфита в подготовке бойцов ММА.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняло участие 30 испытуемых, которые были поделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную. В каждой группе по 15 спортсменов 17-19 лет. Исследования проводились на базе МБОУ «ООШ им. Х.В. Вагапова с. Березняк» Кукморского муниципального района в период с октября 2021 по ноябрь 2022 года.

**Задачи исследования:**

1. Выявить уровень развития физиологических показателей бойцов ММА до эксперимента.
2. Разработать и апробировать в условиях педагогического эксперимента

методики применения элементов кроссфита в подготовке бойцов ММА.

3. Определить уровень развития физиологических показателей бойцов ММА по окончании эксперимента.

В качестве физиологических параметров исследовались подвижность нервных процессов (по методике теппинг-теста), показатели пространственно-временной ориентации (по методике с реакцией на движущийся объект) и скрытое время сенсомоторной реакции (в хронорефлексометрических исследованиях на звуковой раздражитель). Были также проанализированы результативность схватки, количество атак за схватку, эффективность защитных действий, применяемая в схватке техника (ударная, бросковая и т.п.).

Достоверность различий определялась через  $t$ -критерий Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До начала проведения педагогического эксперимента был проведен анализ показателей подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции. Результаты исследования бойцов КГ и ЭГ представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исследования подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции КГ и ЭГ до эксперимента

| Уровень | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---------|--------------------|--------------------------|
| Высокий | 40%                | 53%                      |
| Средний | 46%                | 33%                      |
| Низкий  | 14%                | 14%                      |

Как показал анализ результатов исследования, проведенного до эксперимента, в ЭГ 53% бойцов имеют высокий уровень развития подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции. В КГ преобладает количество бойцов (46%) со средним уровнем развития данных показателей. В обеих группах есть бойцы с низким уровнем развития исследуемых показателей (14%).

На основе полученных исходных результатов исследования нами была разработана и апробирована методика подготовки бойцов ММА с применением элементов кроссфита.

Элементы кроссфита применялись в основной части тренировочного занятия. Было составлено и апробировано 4 комплекса упражнений. Первый комплекс включал упражнения, направленные на развитие выносливости, второй – координации, третий – скорость и четвертый – силу.

В каждый комплекс обязательно включались специально-подготовительные упражнения, направленные на совершенствование технических приемов.

После проведения педагогического эксперимента был проведен повторный анализ показателей подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции. Результаты исследования бойцов КГ и ЭГ представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты исследования подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции КГ и ЭГ после эксперимента

| Уровень | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---------|--------------------|--------------------------|
| Высокий | 27%                | 80%                      |
| Средний | 53%                | 20%                      |
| Низкий  | 80%                | 0%                       |

Как показал анализ результатов исследования, проведенного после эксперимента, в ЭГ возросло количество бойцов с 53 до 80% с высоким уровнем развития подвижности нервных процессов, пространственно-временной ориентации и скрытое время сенсомоторной реакции, в КГ снизилось количество бойцов с 40 до 27%.

В ЭГ бойцов с низким уровнем развития исследуемых показателей по окончании эксперимента не выявлено, в то время как в КГ этот показатель возрос с 14 до 80%.

**Заключение.** Таким образом, смешанные единоборства представляют собой единоборство, где сочетаются множество различных техник (ударных,

бросковых и др.). ММА являются полноконтактным боем, в котором бойцы применяют ударную технику в стойке и в партере. В этой связи проблема технико-тактической подготовки бойцов ММА становится актуальной.

Методика подготовки бойцов с применением элементов кроссфита оказалась эффективной. В результате применения экспериментальной методики у бойцов повысилась результативность схватки, что выражается в увеличении количества совершаемых атак за схватку и повышении эффективности защитных действий.

***Список литературы:***

1. Клещев В. Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации: автореф. дисс. ... канд. псих. наук / В. Н. Клещев. М., 1984. 21 с.
2. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. М.: Агентство «ФАИР», 1998. 320 с.
3. Кургузов Г. В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г. В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК / Под ред. С. Д. Неверковича, В. Г. Никитушкина, Б. Н. Шустина. М., 2000. С. 135-138.

**УДК 796.011.1**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

***Кузнецов А. В.***

*Студент*

***Юнусова А. А.***

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н.Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания и образования молодежи, пути их решения, причины мотивации и демотивации молодого поколения в занятиях активными видами спорта, а также перечислены задачи физического воспитания как важного аспекта, играющего большую роль в развитии личности.

***Ключевые слова:*** физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежный спорт, физическая активность, развитие, физическая культура.

**Актуальность.** Актуальность темы обосновывается тем, что наблюдается увеличение количества студентов, которые живут сидячим образом жизни из-за учебы и работы, студентов, которые страдают от здоровья из-за неправильного питания и нехватки движения, и студентов, которые теряют интерес к физической активности и не понимают важности здорового образа жизни.

В связи с этим, важность развития темы по физическому воспитанию и образованию у студентов становится более актуальной. Развивая эту тему, можно помочь студентам понять, как они могут улучшить свою физическую форму и здоровье, а также облегчить им работу и учебу, повысить привлекательность в глазах работодателей и принимающих учебные заведения.

Также, актуальность этой темы связана с тем, что она помогает выработать важные навыки самомотивации и самоконтроля, которые полезны студентами в жизни даже после окончания учебного заведения. Как результат, эта тема позволяет студентам жить более здоровой жизнью, работать и учиться более эффективно, и помогает им увидеть, как важно заботиться о своем здоровье и физической форме на протяжении всей жизни.

**Цель исследования:** выявление актуальных проблем физического воспитания и образования студентов, исследование причин их возникновения, составление рекомендаций по устранению проблем.

**Методика и организация исследования.** Для написания научной статьи были использованы следующие методы: метод теоретического анализа и синтеза и метод социологического опроса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время организация молодежного спорта становится все более популярной для детей и их родителей. Приблизительно 45 миллионов российских детей и подростков занимаются спортом. Около 75% российских семей с детьми школьного возраста имеют как минимум одного ребенка, занимающегося в спортивной секции. На первый взгляд кажется, что состояние физической активности населения РФ находится на высоком уровне, однако вместе с тем статистические данные свидетельствуют об эпидемии детского

ожирения, когда каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом, что приводит к 2,6 миллионам посещений молодыми людьми в возрасте от 5 до 24 лет травматологических диспансеров и клиник в год [1]. Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося.

Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самооэффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики [2].

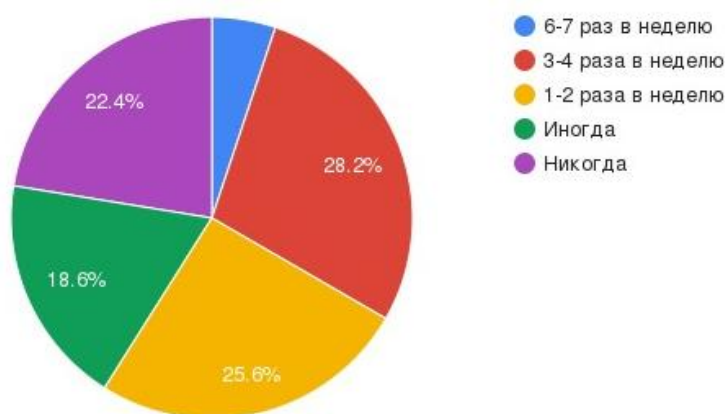


Рисунок 1 - Диаграмма периодичности и количества времени, уделяемого студентами на спортивную деятельность, секции и физические упражнения

Физическое воспитание и всестороннее развитие личности выполняет следующие сложные и многофункциональные задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливания организма молодого поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению



работоспособности, выносливости, силе, смекалке. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей.

2. Не менее важной задачей является формирование и овладение двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения играют значительную роль в жизни любого человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни молодыми людьми. Значением этой задачи является то, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, не только в стенах учебного заведения, но и за его пределами.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование лидерских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов, школ актива [3].

Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях, отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют какую-либо другую альтернативу за пределами спорта. Например, одно исследование

показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования свидетельствуют о том, что дети, участвующие в деятельности, сопряженной с реальными проблемами, такой, как добровольное участие в волонтерстве, добиваются больших результатов и возможностей для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую позицию и идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша [4].

Важна также стабильность и продолжительность участия в спорте детей в подростковые и студенческие годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средней и старшей школе не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физической культуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что молодые люди будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренней силы, которая длится всю жизнь [5].

Двумя основными препятствиями для физического воспитания, выявленными в вышеизложенных исследованиях, являются штатное расписание и финансирование. Эти барьеры отражают отсутствие поддержки в школах для качественного физического воспитания.

Как показывает статистика, усилению студенческого физического воспитания способствовала поддержка со стороны общественности, учреждений здравоохранения и родителей. Родители, недавно опрошенные, выразили благоприятные взгляды на физическое воспитание. В частности:

1. Большинство родителей (54-84%) считают, что физическое воспитание не менее важно, чем другие академические предметы.

2. 91% процентов считает, что в школах должно быть больше физического образования.

3. 76% процентов считают, что большее школьное физическое воспитание может помочь контролировать или предотвращать детское ожирение.

4. 95% процентов считают, что регулярная ежедневная физическая активность помогает детям, подросткам и молодым людям лучше учиться и должна быть частью учебной программы для всех студентов [8].

**Заключение.** Значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре. Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях. В наше время из-за проблем со здоровьем, весом, физической активностью в детском возрасте активизация деятельности имеет жизненно важное значение для здоровья и благополучия студентов. Многочисленные преимущества для здоровья детей всех возрастов, которые участвуют в физической активности, также документированы, о чем свидетельствуют статистики, опросы и даже законы РФ относительно физического воспитания. Кроме того, многие государственные и частные организации предложили инициативы, направленные на разработку комплексной школьной и студенческой программы, ориентированной на учебное плановое физкультурное образование. Как крупнейшее учреждение, в котором студенты проводят более половины своих часов бодрствования в учебные дни, институты могут играть ключевую роль в повышении уровня физической активности учащихся, обеспечивая доступ для всех к качественному физическому воспитанию.

**Список литературы:**

1. Андриющенко Л. Б. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» / Л. Б. Андриющенко, И. М. Бодров // Теория и практика физической культуры. 2018. №9. С. 16-18.
2. Возисова М. А. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / М. А. Возисова, Т. Н. Шутова // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018.

**УДК 37.037**

## **ВЛИЯНИЕ ШУМОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОСТРОТУ СЛУХА У СТУДЕНТОВ**

**Кузьмина Е. В.**

*Студент*

**Курак Е. М.**

*Научный руководитель, старший преподаватель*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются биологические проблемы физической культуры на основе влияния шумовых воздействий на остроту слуха у студентов, ведь в современном мире у лиц с уровнем слуха ниже «социально адекватного» возникают сложности в общении, процессе обучения и ограничению человека от социума.

**Ключевые слова:** острота слуха, костная проводимость, воздушная проводимость.

**Актуальность.** В современном мире общение плохослышащих людей с нормально слышащими часто связано с трудностями. Им трудно проявлять внимание к чужим интересам, и такие люди попадают в социальные конфликты гораздо чаще, при этом основные проблемы связаны с душевными муками или с конфликтами на работе [1].

**Цель исследования:** оценить слух студентов биологического факультета.

**Методика и организация исследования.** В процессе исследования была выбрана методика «Камертональное исследование слуха – проба Ринне».

Проверка проводилась следующим образом: при проведении пробы Ринне костная проводимость (КП) сравнивается с воздушной (ВП).

Камертон (400 Гц) плотно прижимают к сосцевидному отростку примерно две секунды, а затем удерживаемый вертикально камертон

перемещают примерно на 1-2 см латеральнее от наружного слухового прохода, а на секундомере засекаем продолжительность восприятия звука, с.

Далее даем испытуемым 5 минут для прослушивания музыки в наушниках, и повторяем исследование [2].

### Результаты исследования и их обсуждения.

Таблица 1 - Проба Ринне до прослушивания музыки

| № исследуемого | Тип проведения | Продолжительность восприятия звука, с |       |           |       |
|----------------|----------------|---------------------------------------|-------|-----------|-------|
|                |                | Правое ухо                            |       | Левое ухо |       |
| 1              | Воздушный      | 27,34                                 | ВП>КП | 29,69     | ВП>КП |
|                | Костный        | 10,22                                 |       | 9,44      |       |
| 2              | Воздушный      | 21,31                                 | ВП>КП | 19,19     | ВП>КП |
|                | Костный        | 8,66                                  |       | 11,41     |       |
| 3              | Воздушный      | 23,11                                 | ВП>КП | 24,77     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,87                                  |       | 10,49     |       |
| 4              | Воздушный      | 17,56                                 | ВП>КП | 22,83     | ВП>КП |
|                | Костный        | 7,89                                  |       | 9,27      |       |
| 5              | Воздушный      | 21,55                                 | ВП>КП | 19,29     | ВП>КП |
|                | Костный        | 15,12                                 |       | 11,88     |       |
| 6              | Воздушный      | 29,78                                 | ВП>КП | 28,67     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,27                                  |       | 9,24      |       |
| 7              | Воздушный      | 32,39                                 | ВП>КП | 29,18     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,27                                  |       | 9,81      |       |
| 8              | Воздушный      | 29,95                                 | ВП>КП | 27,63     | ВП>КП |
|                | Костный        | 9,71                                  |       | 9,89      |       |
| 9              | Воздушный      | 28,16                                 | ВП>КП | 29,55     | ВП>КП |
|                | Костный        | 7,33                                  |       | 9,52      |       |
| 10             | Воздушный      | 30,58                                 | ВП>КП | 29,77     | ВП>КП |
|                | Костный        | 11,34                                 |       | 13,82     |       |
| 11             | Воздушный      | 24,95                                 | ВП>КП | 29,64     | ВП>КП |
|                | Костный        | 12,11                                 |       | 10,66     |       |
| 12             | Воздушный      | 15,14                                 | ВП>КП | 18,19     | ВП>КП |
|                | Костный        | 8,16                                  |       | 8,97      |       |
| 13             | Воздушный      | 19,72                                 | ВП>КП | 23,88     | ВП>КП |
|                | Костный        | 5,48                                  |       | 7,91      |       |
| 14             | Воздушный      | 23,54                                 | ВП>КП | 21,77     | ВП>КП |
|                | Костный        | 9,26                                  |       | 8,11      |       |
| 15             | Воздушный      | 29,99                                 | ВП>КП | 27,16     | ВП>КП |
|                | Костный        | 10,55                                 |       | 12,34     |       |
| 16             | Воздушный      | 21,31                                 | ВП>КП | 19,19     | ВП>КП |
|                | Костный        | 8,66                                  |       | 11,41     |       |
| 17             | Воздушный      | 23,54                                 | ВП>КП | 21,77     | ВП>КП |
|                | Костный        | 9,26                                  |       | 8,11      |       |
| 18             | Воздушный      | 23,11                                 | ВП>КП | 24,77     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,87                                  |       | 10,49     |       |

|                         |           |        |       |        |       |
|-------------------------|-----------|--------|-------|--------|-------|
| <b>19</b>               | Воздушный | 17,56  | ВП>КП | 22,83  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 8,89   |       | 9,27   |       |
| <b>20</b>               | Воздушный | 21,55  | ВП>КП | 19,29  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 15,12  |       | 11,88  |       |
| <b>21</b>               | Воздушный | 29,78  | ВП>КП | 28,67  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 6,27   |       | 9,24   |       |
| <b>22</b>               | Воздушный | 31,39  | ВП>КП | 28,18  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 6,27   |       | 9,81   |       |
| <b>23</b>               | Воздушный | 29,95  | ВП>КП | 27,63  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 8,71   |       | 9,89   |       |
| <b>24</b>               | Воздушный | 28,16  | ВП>КП | 29,55  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 7,33   |       | 9,52   |       |
| <b>25</b>               | Воздушный | 30,58  | ВП>КП | 29,77  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 11,34  |       | 13,82  |       |
| <b>26</b>               | Воздушный | 24,95  | ВП>КП | 29,64  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 12,11  |       | 10,66  |       |
| <b>27</b>               | Воздушный | 16,14  | ВП>КП | 17,19  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 8,16   |       | 8,97   |       |
| <b>28</b>               | Воздушный | 19,72  | ВП>КП | 23,88  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 5,48   |       | 7,91   |       |
| <b>29</b>               | Воздушный | 23,54  | ВП>КП | 21,77  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 9,26   |       | 8,11   |       |
| <b>30</b>               | Воздушный | 27,89  | ВП>КП | 29,26  | ВП>КП |
|                         | Костный   | 11,51  |       | 11,32  |       |
| <b>Среднее значение</b> | Воздушный | 25,004 | ВП>КП | 25,414 | ВП>КП |
|                         | Костный   | 10,697 |       | 10,184 |       |

Таблица 2 - Проба Ринне после прослушивания музыки

| № исследуемого | Тип проведения | Продолжительность восприятия звука, с |       |           |       |
|----------------|----------------|---------------------------------------|-------|-----------|-------|
|                |                | Правое ухо                            |       | Левое ухо |       |
| <b>1</b>       | Воздушный      | 25,22                                 | ВП>КП | 27,45     | ВП>КП |
|                | Костный        | 9,12                                  |       | 8,33      |       |
| <b>2</b>       | Воздушный      | 19,62                                 | ВП>КП | 17,28     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,33                                  |       | 9,11      |       |
| <b>3</b>       | Воздушный      | 21,65                                 | ВП>КП | 22,88     | ВП>КП |
|                | Костный        | 5,41                                  |       | 7,65      |       |
| <b>4</b>       | Воздушный      | 15,55                                 | ВП>КП | 19,53     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,14                                  |       | 7,69      |       |
| <b>5</b>       | Воздушный      | 19,19                                 | ВП>КП | 17,27     | ВП>КП |
|                | Костный        | 14,46                                 |       | 11,23     |       |
| <b>6</b>       | Воздушный      | 27,65                                 | ВП>КП | 26,39     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,27                                  |       | 7,21      |       |
| <b>7</b>       | Воздушный      | 30,79                                 | ВП>КП | 28,46     | ВП>КП |
|                | Костный        | 5,88                                  |       | 7,55      |       |
| <b>8</b>       | Воздушный      | 27,51                                 | ВП>КП | 25,13     | ВП>КП |
|                | Костный        | 8,63                                  |       | 8,52      |       |
| <b>9</b>       | Воздушный      | 26,49                                 | ВП>КП | 28,98     | ВП>КП |
|                | Костный        | 6,27                                  |       | 7,82      |       |

|                  |           |        |       |        |       |
|------------------|-----------|--------|-------|--------|-------|
| 10               | Воздушный | 28,14  | ВП>КП | 27,79  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 9,43   |       | 10,92  |       |
| 11               | Воздушный | 22,19  | ВП>КП | 25,44  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 11,21  |       | 9,23   |       |
| 12               | Воздушный | 14,99  | ВП>КП | 17,15  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 8,16   |       | 8,97   |       |
| 13               | Воздушный | 18,68  | ВП>КП | 21,29  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 5,22   |       | 6,88   |       |
| 14               | Воздушный | 19,67  | ВП>КП | 20,54  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 8,11   |       | 7,93   |       |
| 15               | Воздушный | 28,77  | ВП>КП | 25,18  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 9,42   |       | 11,76  |       |
| 16               | Воздушный | 25,22  | ВП>КП | 27,45  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 9,12   |       | 8,33   |       |
| 17               | Воздушный | 19,62  | ВП>КП | 17,28  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 6,33   |       | 9,11   |       |
| 18               | Воздушный | 21,65  | ВП>КП | 22,88  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 5,41   |       | 7,65   |       |
| 19               | Воздушный | 15,55  | ВП>КП | 19,53  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 6,14   |       | 7,69   |       |
| 20               | Воздушный | 19,19  | ВП>КП | 17,27  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 14,46  |       | 11,23  |       |
| 21               | Воздушный | 27,65  | ВП>КП | 26,39  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 6,27   |       | 8,21   |       |
| 22               | Воздушный | 30,79  | ВП>КП | 28,46  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 5,88   |       | 7,55   |       |
| 23               | Воздушный | 27,51  | ВП>КП | 25,13  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 8,63   |       | 8,52   |       |
| 24               | Воздушный | 26,49  | ВП>КП | 28,98  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 6,27   |       | 7,82   |       |
| 25               | Воздушный | 28,14  | ВП>КП | 27,79  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 9,43   |       | 10,92  |       |
| 26               | Воздушный | 22,19  | ВП>КП | 25,44  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 11,21  |       | 9,23   |       |
| 27               | Воздушный | 14,98  | ВП>КП | 17,15  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 8,15   |       | 8,97   |       |
| 28               | Воздушный | 18,67  | ВП>КП | 21,29  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 5,21   |       | 6,88   |       |
| 29               | Воздушный | 19,67  | ВП>КП | 21,54  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 8,12   |       | 7,93   |       |
| 30               | Воздушный | 28,78  | ВП>КП | 26,18  | ВП>КП |
|                  | Костный   | 9,41   |       | 11,75  |       |
| Среднее значение | Воздушный | 21,392 | ВП>КП | 23,384 | ВП>КП |
|                  | Костный   | 10,697 |       | 8,72   |       |

Для лучшего восприятия на основании данных таблицы были построены диаграммы с определением уровня слуха по костной и воздушной проводимости (рис. 1-4).

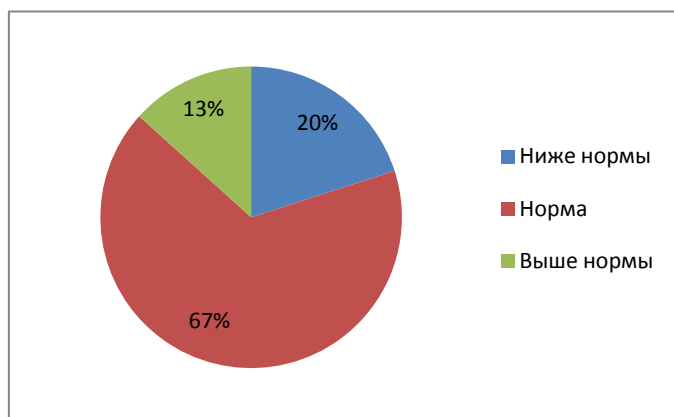


Рисунок 1 - Уровень слуха по воздушной проводимости на правом ухе у студентов

В ходе исследования воздушной проводимости на правом ухе было установлено, что для 4(20%) студентов было выявлено отклонение от нормы, у 14(66,6%) студентов характерен хороший слух, а у 12 (13,3%) студентов выявлен результат выше нормы.

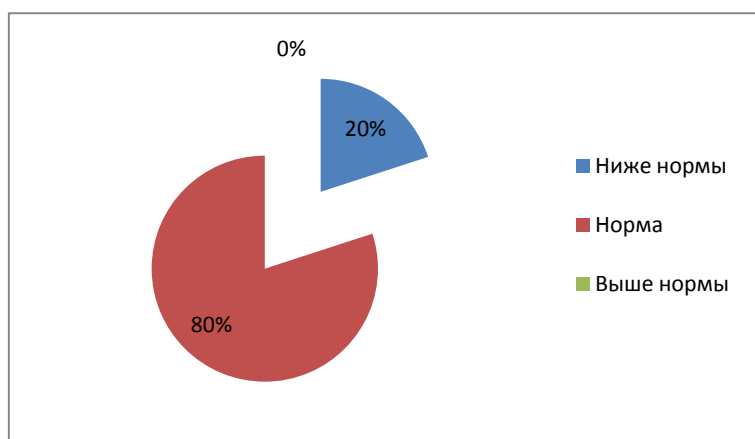


Рисунок 2 - Уровень слуха по воздушной проводимости на левом ухе у студентов

В ходе исследования воздушной проводимости на правом ухе было установлено, что для 4(20%) студентов было выявлено отклонение от нормы, у 14(66,6%) студентов характерен хороший слух, а у 12 (13,3%) студентов выявлен результат выше нормы.



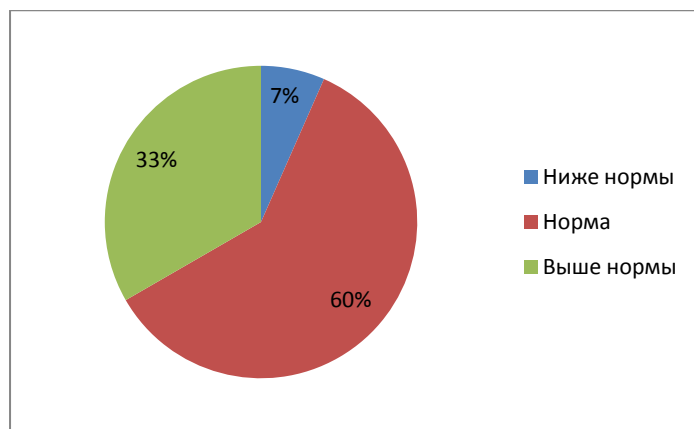


Рисунок 2 - Уровень слуха по костной проводимости на правом ухе у студентов

Таким образом, в процессе исследования было установлено, что для 3 (6,6%) студента характерно отклонение от нормы, у 20 (60%) студентов был выявлен хороший слух, а у 7 (33,3%) студентов был выявлен результат выше нормы.

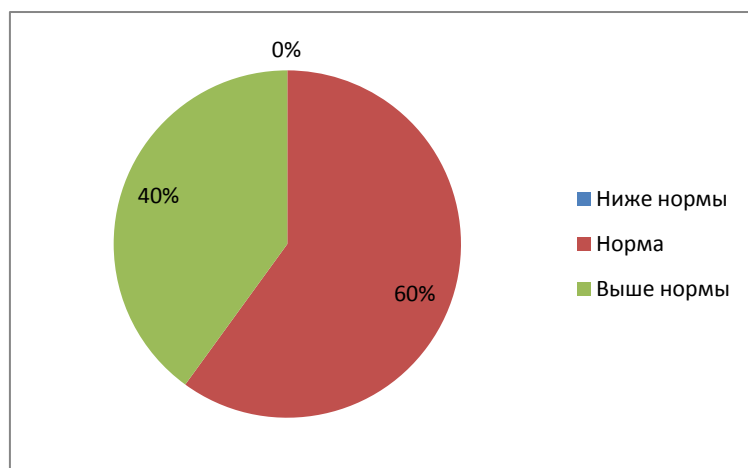


Рисунок 2 - Уровень слуха по костной проводимости на левом ухе у студентов

В ходе исследования костной проводимости на левом ухе было установлено, что для 21(60%) студентов характерен хороший слух, 9(40%) студентов показатели были выше нормы, а результат ниже нормы в данном случае не наблюдается.

**Заключение.** Таким образом, в процессе применения методики Ринне было установлено, что средняя продолжительность восприятия звука до прослушивания музыки по воздушной проводимости на правое ухо составляет 25,04, на левое ухо 25,41. По костной проводимости на правое ухо составляет

10,69, на левое ухо 10,18, а после прослушивания музыки воздушная проводимость на правое ухо составляет 21,39, на левое ухо 23,38. По костной проводимости на правое ухо составляет 10,69, на левое ухо 8,02.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что восприятие звука испытуемых после прослушивания музыки снижается. Так как при длительном воздействии громких звуков мышцы утомляются и перестают служить защитой для внутреннего уха, а это приводит к повреждению специальных волосковых клеток, которые отвечают за передачу импульсов в мозг [3-4].

Так же по данным результатам можно заметить, что продолжительность восприятия звука по костной проводимости после прослушивания музыки уменьшается значительно, чем по воздушной, это связано с тем, что в наушниках сильная вибрация идет по кости, и это вредно влияет не столько на слух, сколько на мозг, нервную систему. Потому что костная проводимость - это передача звука напрямую к внутреннему уху через твердые ткани черепа, кость [5].

***Список литературы:***

1. Альтман Я. А. Руководство по аудиологии / Я. А. Альтман, Г. А. Таварткиладзе. М.: ДМК Пресс, 2003. 247 с.
2. Барабанов Р. Е. Этиология нарушения слуха и речи у глухих и слабослышащих детей / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. 2011. №5. Т.2. С. 174-176.
3. Блоцкий А. А. Клиническая анатомия ЛОР-органов. Метод. рекомендация. Б., 2005. 198 с.
4. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. М.: Академия, 2011. 496 с.
5. Макарова О. И. Влияние вибрации и шума на организм человека / О. И. Макарова, Л. И. Бакирова // Современное состояние, проблемы и перспективы развития механизации и технического сервиса агропромышленного комплекса. 2019. С. 188-192.

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Кунилова К. В.*

*Студент*

*Абзалова С. В.*

*Кандидат биологических наук*

*«Казанского государственного энергетического университета»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В современном обществе качество здоровья становится одной из важнейших ценностей. Однако выявлено значительное снижение показателей здоровья населения, в том числе и среди студентов – будущего потенциала развития нашей страны. Статья посвящена проблематике формирования у современных студентов ценностей ведения здорового образа жизни. Нами были изучены различные образовательные концепции формирования ценностей здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, здоровье, общество.

**Актуальность.** Здоровый образ жизни в современных реалиях приобретает для каждого из нас личную и общественную значимость. Тем не менее учеными выявлено, что его роль, как важнейшей составляющей общего здоровья личности, не полностью осознана такой категорией населения как студенты вузов.

Понятие «здоровье» многогранно и толкуется по-разному, как с медицинской, так и с духовной точки зрения. Его сохранение и укрепление зависит в основном от отношения человека к формированию полезных привычек и следованию им.

Главными компонентами здорового образа жизни являются:

1. личная гигиена;
2. отказ от вредных привычек;
3. закаливание организма;
4. двигательная активность;
5. режим труда и отдыха с учетом индивидуальных особенностей;
6. сбалансированное питание;
7. умение управлять своими эмоциями.

В России одним из главных принципов молодежной политики и образования является пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Это связано, главным образом, с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья молодого населения.

Статистические данные Министерства здравоохранения Российской Федерации свидетельствуют о том, что среди молодежи выросло число людей с психофизическими отклонениями. В их число входят увлечение молодежи алкогольными напитками, курением табака и наркотическими веществами. Этот факт приобрел угрожающие для общего фонда здоровья нации масштабы. Врачи предполагают, что это является следствием смены жизненных и ценностных ориентаций молодого поколения.

Кроме того, большая часть студентов ведёт малоподвижный, сидячий образ жизни, усугублённый неправильным питанием. Изменить ситуацию поможет формирование у молодого поколения стремления к ведению здорового образа жизни.

**Цель исследования:** выявление способов и методов привлечения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для наиболее качественного развития у обучающихся действенных мотивационных установок на ведение здорового образа жизни необходимы структурные изменения в образовательном процессе.

Чтобы повысить уровень заинтересованности студентов к мероприятиям, связанным с воспитанием здоровых жизненных ценностей, стоит проводить их с участием известных и медийных личностей. Это могут быть спортсмены, телеведущие, политики и другие выдающиеся личности, имеющие авторитет в глазах молодежи. Возможность знакомства с известными людьми вызовет дополнительный интерес у учащихся к подобным событиям.

Помимо этого, достичь больших результатов в деятельности по приобщению большого количества студентов к ценностям ЗОЖ будет крайне

тяжело без социальной деятельности образовательных учреждений. Эта деятельность подразумевает собой оказание необходимых мер поддержки студентам-пропагандистам ЗОЖ, стимулирование на работу с молодежью по той же тематике в студенческой среде, создание проектов, в которых будут предусмотрены конкурсы агитационных материалов: плакатов и видеороликов, ведение блогов в социальных сетях, проведение спортивных соревнований.

В настоящее время в студенческой молодёжной среде активно развивается общероссийская организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России) – сообщество студентов, которое пытается сделать спорт доступным для всех. Главными задачами сообщества АССК России является развитие спорта в кругу студентов, помогая молодым людям показать себя и свои возможности. Каждый из участников организации может реализовать себя в разных сферах деятельности: быть организатором спортивных соревнований, вести съёмки мероприятий, участвовать в масштабных форумах и, конечно, участвовать в самих состязаниях, тем самым пропагандируя здоровый образ жизни среди других обучающихся.

**Заключение.** Следует отметить, что именно студенческие годы наиболее благоприятны для формирования привычек к спорту и здоровому ритму жизни. Спорт помогает наладить режим дня, питание и восстановить эмоционально-психологическое состояние. Крайне важно способствовать распространению данных рекомендаций среди молодежи всяческими путями. Это поднимет средний уровень показателей здоровья, а также восстановит престиж ЗОЖ в глазах молодого поколения.

***Список литературы:***

1. Булыгина И. И. Пропаганда здорового образа жизни, как составляющая гражданско-патриотического воспитания / И. И. Булыгина, Е. Н. Гаранина, А.В. Елисеев // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2017. №4 (28). С. 181-186.
2. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / И. Н. Воробьева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №1 (16). С. 37-40.
3. Керницкая Д. Д. Современные тенденции развития студенческого спорта Д. Д. Керницкая // Тенденции развития науки и образования. 2023. №93-1. С.126-128.

4. Кочиева Э.Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде / Э. Р. Кочиева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №4 (19). С. 88–90.

5. Красноперова Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н. А. Красноперова // Проблемы современного педагогического образования. Серия: педагогика и психология. 2018. №58 (4). С. 138–141.

**УДК 616.831-009.11**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

*Курах Ю. А.*

*Старший преподаватель*

*Мечетный Ю. Н.*

*Доктор медицинских наук, профессор*

*Никитин А. Э.*

*Студент*

*«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»*

*Луганск, Луганская Народная республика*

**Аннотация.** В статье рассматривается использование и применение современных комплексных средств и методов физической реабилитации детей с ДЦП. Раскрыты причины заболевания церебрального паралича у детей и статистика ДЦП последних лет в России. Раскрыта цель, принципы и направления работы с детьми с диагнозом детский церебральный паралич.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, дети – инвалиды, гипоксия, иппотерапия, гидротерапия, кинезотерапия, рефлексотерапия

**Актуальность.** Детская инвалидность в настоящее время выступает как основная медико-социальная проблем общества, которая отражает одновременно здоровье ребенка, благополучие социума и качество медицины.

По данным государственной статистики федеральной службы численность детей-инвалидов в России непрерывно растет. В 2010 году число детей-инвалидов от 0 до 17 лет составляло 519 тысяч. В 2019 году – их число увеличилось более чем на 100 тыс. и составляет 670,1 тыс. детей. А к январю 2022 году их количество увеличилось еще на 135 тысяч.

По данным статистики увеличение численности первичной инвалидности в РФ связано с болезнями нервной системы.

По данным ФГБУ «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации за 2019 год статистика ДЦП демонстрирует постепенное увеличение численности больных детей. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) количество рожденных детей с диагнозом ДЦП составляет 3-4 случая на 1000. В 2022 году в России наблюдается 6-8 случаев на 1000 рожденных детей.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание нервной системы, связанного с поражением двигательных центров коры головного мозга, приводящих к психомоторным нарушениям: двигательным, интеллектуальным, речевым. Повреждение мозга на разных этапах развития приводят к патологии мыслительной и двигательной деятельности, и таким нарушениям как слепота, глухота и т.д.

ДЦП возникает в результате воздействия на ЦНС ребенка факторов, происходящих в перинатальный период и способствующих неправильному развитию и гибели отдельных участков головного мозга. Основная причина развития ДЦП – это гипоксия, при которой в первую очередь страдают участки головного мозга, отвечающие за поддержание равновесия и обеспечение двигательных рефлекторных механизмов, приводящие к расстройству мышечного тонуса, параличу и патологии двигательных актов.

Основные причины заболевания ДЦП у детей: гипоксия и интоксикация плода, хромосомные нарушения, травмы во время беременности, нарушения питания, стрессовые состояния, наличие хронических заболеваний и вредных привычек у матери.

В первый год жизни у детей ДЦП проявляется в нарушении патологической активности и становлении физиологических рефлексов. В более старшем возрасте диагноз ДЦП устанавливается по наличию клинических проявлений: гиперкинез, гиперрефлексия, наличие патологических рефлексов, задержка психомоторного развития и др.

Основные трудности, с которыми сталкивается ребенок с ДЦП – это возможность передвижения, обслуживание себя в быту и социализация в

обществе. Ребенок отстает в развитии: не может долго заниматься, трудно усваивает информацию, плохая концентрация внимания, застенчив, не идет на контакт с другими детьми и взрослыми, безынициативен в игре и учебной деятельности, часто наблюдается отсутствие желания развиваться, преодолевать трудности и свою болезнь.

Нарушение психомоторных, речевых и двигательных функций, повышенная раздражительность мешают этим детям адаптироваться к жизни в обществе. Специалистам, работающими с детьми данной категории, необходимо способствовать оказанию психолого-педагогической и социальной помощи, с целью профилактики и коррекции таких нарушений.

Заболевание ДЦП в зависимости от тяжести поражения, протекает в различных формах (легкая, малозаметная и тяжелая), требующих регулярного и своевременного лечения. Чем раньше начать лечение и реабилитацию детей с ДЦП, тем проще ребенку восстанавливаться и социализироваться. Если на первом году жизни нервные клетки ребенка способны полностью восстанавливаться, то в дальнейшем возможна только реабилитация, с целью адаптации к общественной жизни.

Комплексная терапия и реабилитация детей с ДЦП заключается в сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов лечения.

Медикаментозное лечение заключается в подборе лечебных средств, в зависимости от формы ДЦП и воспитательной работы, направленной на эффективность восстановительного лечения (занятия ЛФК, массаж, коррекционная работа с логопедом, психологом, дефектологом и т.п.).

К немедикаментозным методам лечения детей с детским церебральным параличом относятся – кинезотерапия, лечебный массаж, гидротерапия, логопедический массаж, психологическая коррекция и т.п.

Ведущим методом профилактики и лечения ДЦП выступает физическая реабилитация.

Главная цель реабилитации детей - инвалидов – это снижение уровня инвалидности, формирование навыков самообслуживания, то есть



максимальное приспособление к ежедневной жизни. Физическая реабилитация улучшает физическое состояние, способствует эффективной коррекции функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата, обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к изменению активности ребенка в познавательной деятельности и адаптации в обществе.

Основные принципы и направления реабилитационных мероприятий:

- адаптация и социализация детей;
- проведение коррекционно-восстановительных занятий;
- учет возрастных особенностей ребенка при подборе и оказании социальной и медицинской помощи больным с ДЦП;
- обучение в специализированных учреждениях (ясли-сад, школа-интернат, профессионально-техническое училище и т.п.);
- лечение в медицинских учреждениях.

Средства реабилитации детей с ДЦП – это методы физической реабилитации, а именно массаж, ЛФК, рефлексотерапия, светолечение, электролечение, вибротерапия, магнитотерапия, теплотечение, водолечение. Данные методы физической реабилитации применяются на всех этапах реабилитационного лечения с учетом тяжести функциональных нарушений и общих противопоказаний к этим методам лечения.

Существуют такие виды реабилитации:

Физиотерапевтическое лечение – это тепловые процедуры, лекарственный электрофорез, магнито- и магнитовибротерапия, компрессионный массаж, электростимуляция мышц, плавание и т.д.

Кинезотерапия – метод реабилитации, направленный на активизацию внутренних резервов организма, с целью восстановления нарушенных функций, или совершенствования физиологических навыков (лечебная гимнастика, подвижные игры и т.п.).

Использование технических средств и тренажеров: шведская стенка, ортопедический мяч, ходунки, брусья, тренажеры.

Разные виды рефлексотерапии, мануальная терапия, занятия со специалистами (психолог, логопед, дефектолог и т.п.).

Иппотерапия – ведущий метод лечебной физкультуры, в котором важную лечебную роль играет лошадь. В настоящее время иппотерапия занимает ведущее место в реабилитации, с целью оказания восстановительного воздействия на больных с соматическими и психическими заболеваниями.

Эрготерапия – терапия, основная цель которой заключается в развитии или восстановлении ранее утраченных двигательных навыков, для адаптации человека к условиям жизни.

Методика Бобат – стимуляция различных движений тела благодаря специальному положению корпуса и конечностей. Данная методика направлена на укрепление ослабленных мышц, улучшение подвижности суставов и равновесия тела.

Войта-терапия – воздействие на конкретные пораженные части тела с помощью градуированного давления, что помогает нервной системе активизировать мускулатуру и нормализовать движение тела.

Гидротерапия – метод терапии, связанный с погружением в воду и направлен на расслабление мышц всего организма. Гидротерапия включает в себя комплекс упражнений на расслабление, растяжение и укрепление всего организма.

Вместе с перечисленными выше процедурами в реабилитации детей с ДЦП используют массаж, который замедляет протекание симптомов болезни и снижает риск осложнений. Массаж способствует расслаблению мышц, усиливает кровообращение, активизирует процессы обмена веществ.

Лечебная физическая культура как метод реабилитации используется в комплексной терапии для детей с ДЦП и способствует более быстрому восстановлению утраченных функций опорно-двигательного аппарата.

**Заключение.** Реабилитация детей с церебральной патологией – это длительный процесс. На сегодняшний день ДЦП выступает одним из распространенных заболеваний, приводящим к инвалидности.

Укрепление здоровья детского населения, снижение уровня заболеваемости, инвалидности и смертности требует постоянного совершенствования оказания медицинской помощи на всех этапах лечения, поиска новых форм и методов.

**Список литературы:**

1. Бронников В. А. Детский церебральный паралич: справочное издание / В.А. Бронников, А. В. Одинцова, Н.А. Абрамова, А. А. Наумов, О. К. Малышева; Под ред А. Зебзеевой. Пермь: «Здравствуй», 2000. 256 с.
2. Гросс Н. А. Проблемы двигательной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Специальная Олимпиада России-2005: материалы 6-ой Всерос. науч.- практ. конф., г. Челябинск, 2005. С. 56-59.
3. Дремова Г. В. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Г. В. Дремова, П. Л. Соколов, В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. вып. 8. С. 130-174.
4. Семенова К. А. Клиника и реабилитационная терапия детей с церебральным параличом / К. А. Семенова, Е. М. Мастюкова, М. Я. Смуглин. М.: Просвещение, 2005. 320 с.
5. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / А. В. Епифанов, Е. Е. Ачкасов, В. А. Епифанов М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.  
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>

УДК 796/799

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Курманова З. И.**

*Студент*

**Юнусова А. А.**

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В этой статье проводится обзор методики, используемой спортивными психологами для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Многие изучают спорт только со стороны физического развития, я же хочу показать важность психологической подготовки. Во время спортивных соревнований спортсмен должен выходить с надлежащим настроением. Спортивный психолог должен обеспечить необходимую терапию.

**Ключевые слова:** спорт, соревнования, психологическая подготовка, практика.

**Актуальность.** Для достижения наивысших результатов в соревнованиях, спортсмен должен быть готов не только физически, но и психологически. Каждый спортсмен ставит перед собой цели. Участие в соревнованиях требуют силы духа, специфических качеств, знаний и умений.

Психологический стресс - один из наших самых больших врагов в спорте. Он отнимает много умственной и физической энергии, что особенно важно, когда речь заходит о соревнованиях. Это вызывает чувство неуверенности, которое приводит к отсутствию уверенности в себе. Спортивные психологи изобрели несколько принципов и методов для снижения стресса на соревнованиях и преодоления его последствий. С помощью психологической подготовки к стрессу во время соревнований мы пытаемся обрести самоконтроль и максимально использовать наши навыки и потенциал, когда они нам нужны. Подготовка может быть проведена под контролем психолога или самостоятельно.

**Цель исследования:** влияние психологического воздействия на спортсменов при подготовке к соревнованиям.

*Навыки саморегуляции.* Навыки саморегуляции считаются одним из основных навыков социализированного человека. Они не передаются по наследству, а усваиваются в процессе социализации. Они влияют на уверенность в себе, управление стрессом, процессы самомотивации и достижения личной зрелости. Навыки саморегуляции влияют на наше отношение к жизни и миру. Они контролируют депрессивность, тревогу и страхи, а также влияют на процесс общения. Развитие навыков саморегуляции включает в себя теоретическую базу, а также умственную тренировку, которые приводят к обретению контроля над мыслями, эмоциями, отношениями и поведением. Достижение контроля требует много самоанализа, постоянной умственной тренировки, высокого уровня мотивации и особого внимания к конкретным проблемам.

*Внимание.* На производительность человека в значительной степени влияет его или ее внимание к задаче. Участники должны найти, выбрать и

сосредоточиться на соответствующих сигналах, чтобы успешно выполнить задание. Индивид должен поддерживать необходимую концентрацию внимания, иначе производительность будет ниже оптимальной. Таким образом, спортсмен, находящийся в состоянии недостаточной концентрации, может обращать внимание на толпу или думать о противнике вместо того, чтобы сосредоточиться на игре. Аналогичным образом, спортсмен, находящийся в состоянии сильного стресса, может думать о своих собственных тревогах вместо того, чтобы сосредоточиться на важных для задачи сигналах, таких как наблюдение за мячом. Внимание - это способность направлять органы чувств и мыслительные процессы на конкретные объекты, мысли и чувства. Чтобы добиться успеха, человек должен соотнести свою концентрацию внимания с требованиями задачи, которые часто меняются по мере выполнения.

*Общая практика.* Спортивные психологи рекомендуют проходить данную практику спортсменам для психологической подготовки к соревнованиям:

- убрать все отвлекающие факторы;
- проделать дыхательные упражнения;
- фокусироваться на периоды концентрации и расслабления;
- количество негативных мыслей и образов;
- фокусировка на позитивные образы и мысли;
- настроиться на хороший результат, победу с помощью самовнушения;
- визуализировать победу.

Для каждого вида спорта может быть индивидуальная практика. Эта практика общая, для спортсменов любого вида спорта. Рекомендуется её выполнять прямо перед соревнованиями.

**Заключение.** Каждый спортсмен уникален из-за своих индивидуальных особенностей, которые отличаются от других, и к нему относятся как к таковому в области спортивной психологии. Таким образом, процесс изучения и оценки спортивных ситуаций и реакции, адаптации, терпимости и совладания

спортсмена с изменениями в спортивной среде дает спортивным психологам возможность находить решения для связанных с этим проблем. Актуальность спортивной психологии и спортивного психолога для достижения максимальной производительности в спортивных соревнованиях является выдающейся. Спортивный психолог обычно принимает или применяет различные психологические стратегии, техники и принципы, чтобы улучшить результаты спортсменов на соревнованиях и помочь им достичь своего пика на соревнованиях.

***Список литературы:***

1. Евдокимов В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В. И. Евдокимов. М.: Советский спорт, 2016. 377 с.
2. Ланда Б. Х. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): структура, содержание, технология внедрения: учебное пособие / Б. Х. Ланда. Казань: Изд-во «Познание», 2021. 96 с.
3. Организационные и психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности : Учебное пособие / А. Г. Ростеванов, Н. Е. Копылова, С. И. Бочкарева [и др.] ; Под редакцией С.Ю. Нарциссовой. Москва Академия МНЭПУ, 2020. 291 с.
4. Татарова С. Ю. Принципы использования психологического тренинга в работе со студентами / С. Ю. Татарова, А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров, П. К. Козина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №1 (179). С. 312.

**УДК 796.355**

**КРИТЕРИИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

***Кутбеев Ф. И.***

*Магистрант*

***Шамшетдинов Р. Р.***

*Магистрант*

***Костюнина Л. И.***

*Доктор педагогических наук, профессор*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассматриваются вопросы содержания и контроля подготовки юных игроков в спортивной школе по футболу, в частности, проблематика рационального построения тренировочного процесса на особом и важном этапе годичного цикла. Это, так называемый, предсоревновательный этап (специальный подготовительный), где предполагается сбор и учет всей информации, которая отражает параметры становления «спортивной формы» юных футболистов перед участием в официальных соревнованиях различного ранга. Утверждается, что степень индивидуальной физической подготовленности юного футболиста является одним из значимых критериев попадания игрока в основной

состав команды. Использование всех средств и методов физической подготовки на предсоревновательном этапе должно обязательно сопровождаться применением комплексного педагогического контроля со стороны тренера, соответственно, выявлением критериев и параметров подготовленности юных футболистов, исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «футбол», применительно к конкретному возрасту (этапу подготовки). Результаты педагогического контроля на предсоревновательном этапе являются объективными показателями степени (уровня) готовности игрока (команды) к соревновательному этапу (календарному сезону).

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, футбол, спортивная тренировка, федеральный стандарт, педагогический контроль, критерии и показатели подготовленности.

**Актуальность.** Футбол представляет собой один из наиболее сложных игровых командных видов спорта, а это обстоятельство отражает те требования, которые предъявляются к футболистам в ходе спортивной тренировки. В детско-юношеском футболе достижению должной (оптимальной) физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов уделяется пристальное внимание. Вместе с тем, в качестве ведущего критерия состояния «спортивной формы» футболиста в соревновательной деятельности выделяют достаточно высокий уровень его функциональной готовности [1, 3].

Во всех формах организации подготовки спортивного резерва по футболу в России (ДЮСШ, СШОР, СШ) используется федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «футбол», а на его основе разрабатываются региональные тренировочные программы [4, 5]. В данных источниках представлен обширный методический и нормативный материал, где обоснованы рациональные средства, методы и виды контроля спортивной тренировки, как в аспекте развития (совершенствования) физических качеств и двигательных способностей, так и формирования технико-тактических навыков юных футболистов. Принципиальным подходом в организации многолетней спортивной подготовки в спортивной школе по футболу является разделение на условные этапы: начальной подготовки; тренировочный (этап спортивной специализации); совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства. Наличие круглогодичного тренировочного процесса предполагает условное его разделение на некоторые составные части в виде

нескольких этапов (периодов) подготовки: подготовительный (общий и специальный), соревновательный и переходный этапы. Решение конкретных задач каждого из этапов спортивной подготовки по футболу позволяет обеспечить рост уровня физических и технико-тактических качеств и навыков юных футболистов [3, 4].

В детско-юношеском футболе на предсоревновательном (подготовительном) этапе тренеру необходимо решить, как минимум, три важные задачи:

- правильно спланировать необходимые упражнения общего и специального характера, их дозировку (объем и интенсивность), как и способы (методы) их использования в условиях последовательных тренировочных микроциклов;

- правильно осуществить (реализовать) планируемый состав средств и методов физической и технико-тактической подготовки на основе методических положений и принципов спортивной тренировки;

- правильно и вовремя применить средства педагогического контроля (тестирующие упражнения), результаты которого могут выступать в качестве критерия подготовленности, т.е. на их основе можно судить о степени функциональной и технико-тактической готовности отдельного игрока к реализации достигнутого уровня мастерства (спортивной формы) в ходе официальных соревнований по футболу.

**Цель исследования:** выявить критерии подготовленности и определить параметры физической подготовленности юных футболистов 2009-2010 года рождения.

**Методика и организация исследования.** В исследовании, проведенном на базе спортивной школы (СШ) по футболу Засвияжского р-на г. Ульяновска в течение 2021-2022 г.г., приняли участие 24 юных футболиста (игроки команды 2009-2010 года рождения). Педагогическое наблюдение использовалось с целью выявления содержания тренировочных занятий по футболу на предсоревновательном (специальном подготовительном) этапе. Данный



контингент занимающихся, в соответствии с ФССП, находился на этапе тренировочных групп (спортивной специализации, тренировочная группа 3-го года подготовки) [5].

В ходе наблюдения тренировочного процесса юных футболистов ТГ-3 были выявлены:

– методы (общие педагогические, специфические) и средства спортивной тренировки (общие, специальные физические упражнения и игровые задания), применяемые при развитии физических качеств и совершенствовании техники и тактики игры в футбол;

– формы и методы педагогического контроля, а также способы регистрации параметров объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Исходя из требований ФССП по виду спорта «футбол», по оценке физической подготовленности юных футболистов на тренировочном этапе (спортивной специализации), мы применили метод педагогического контрольного испытания, а именно, по выбору использовали 6 двигательных упражнений [5].

Тестирующие контрольные упражнения позволили выявить показатели развития ведущих в футболе физических (двигательных) качеств: быстроты и силы (скоростно-силовых способностей). Результаты тестирования были соотнесены с нормативными требованиями ФССП для данной возрастной группы, что позволило составить представление о степени физической подготовленности испытуемых. Кроме того, на предсоревновательном этапе происходил сбор информации по участию юных футболистов команды 2009-2010 г.р. в региональном соревновании (май 2022 г.) – это турнир по футболу «Кубок г. Ульяновска». Данный турнир, по статусу предваряет собой основной, соревновательный этап календарного сезона – это первенство г. Ульяновска по футболу в данной возрастной категории.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявление критериев подготовленности юных футболистов на предсоревновательном этапе способствует объективному представлению о степени готовности игроков и

команды к предстоящей соревновательной деятельности. Практика детско-юношеского футбола показывает, что в качестве основных критериев подготовленности юных футболистов на предсоревновательном этапе можно выделить следующие:

1. Критерий общей физической подготовленности;
2. Критерий специальной физической подготовленности;
3. Критерий технико-тактической подготовленности;
4. Критерий готовности команды к соревновательному сезону.

Соответственно, в качестве критерия общей и специальной физической подготовленности выступали показатели ОФП (СФП) юных футболистов тренировочной группы 3-го года подготовки (ТГ-3), выявленные в ходе контрольных педагогических испытаний (тестирования) в апреле 2022 года. Анализ фактических результатов двигательных тестов выявил, что большинство показателей ОФП (СФП) испытуемых ТГ-3 во всех шести контрольных упражнениях соответствуют нормативным требованиям, исходя из положений федерального стандарта подготовки по виду спорта «футбол» и программы подготовки СШ по футболу Засвияжского р-на г. Ульяновска.

В процентном отношении успешность выполнения испытуемыми ТГ-3 контрольных двигательных упражнений (тестов) следующая:

- в тесте №1 (бег 15 м с высокого старта) успешность выполнения составила 75% (не выполнили норматив 6 человек из 24 испытуемых);
- в тесте №2 (бег 30 м с хода) успешность выполнения составила 79,1%;
- в тесте №3 (прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами) успешность выполнения составила 91,6%;
- в тесте №4 (тройной прыжок в длину с места, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног) успешность составила 83,3%;
- в тесте №5 (прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами) успешность выполнения составила 83,3%;
- в тесте №6 (бросок набивного мяча весом 1 кг) успешность выполнения двигательного контрольного упражнения составила 87,5%.

Здесь можно высказать суждение, что средства и методы тренировки, используемые в ходе предсоревновательного этапа, в тренировочной группе 3-го года подготовки являются достаточно эффективными, что способствует достижению должного (нормативного) уровня подготовленности у большинства юных игроков.

Следующий критерий – это готовность команды по футболу к соревновательному этапу (календарному сезону). В качестве аргумента можно привести результаты команды игроков 2009-2010 г.р. на предсоревновательном этапе – это выход в финал регионального турнира по футболу «Кубок г. Ульяновска» (4 победы в 5-ти играх со сверстниками, командами соответствующего возраста).

**Заключение.** К числу ведущих факторов готовности игрока в футболе следует отнести его функциональную подготовленность, а также стабильность демонстрации технико-тактических действий на соревновательном этапе. К критериям подготовленности юных футболистов на предсоревновательном этапе относят: общую и специальную физическую подготовленность; технико-тактическую подготовленность; готовность команды к соревновательному сезону. Физическая подготовленность большинства юных футболистов тренировочной группы 3-го года подготовки СШ по футболу Засвияжского р-на г. Ульяновска соответствует нормативным требованиям федерального стандарта подготовки по виду спорта «футбол». Фактические результаты двигательного тестирования, а также итоги игр предварительного турнира по футболу подтверждают правильность и обоснованность построения и организации предсоревновательного (специального подготовительного) этапа спортивной подготовки юных футболистов 2009-2010 года рождения.

***Список литературы:***

1. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов. М.: Олимпия, Человек, 2008. 208 с.
2. Малофеев А. Ю. Программно-нормативное и методическое обеспечение спортивной подготовки юных футболистов на начальном этапе: Учебно-методическое пособие / А. Ю. Малофеев, Альших Мхд. Висам. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. 195 с.

3. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. М.: Советский спорт, 2007. 288 с.
4. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. З. С. Хомутовского. М.: РФС, 2014. 55 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Министерства спорта РФ от 25.10.2019 г. №880). М., 2019. 27 с.

**УДК 796.4**

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Левенец А. Н.*

*Магистрант*

*Валкина О. Н.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*Панова Е. Е.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Разработана методика развития ловкости у юных боксеров в группе начальной спортивной подготовки. Разработана методика развития ловкости, включающая систему специальных физических упражнений, методов и методических приемов. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе ДЮСШ г. Димитровграда. Разработаны и использованы контрольные тесты для оценки уровня проявления общей ловкости у юных боксеров, включались: тесты-упражнения "Пятнашки", "Снайпер", "Зеркало"

**Ключевые слова:** бокс, ловкость, методика, группа начальной спортивной подготовки, педагогический эксперимент.

**Актуальность.** С точки зрения теории физической подготовки принималось во внимание, что двигательно-координационное качество «ловкость» имеет большое значение в спорте вообще, а в некоторых видах спорта достижение высоких спортивных результатов вообще невозможно [1-3].

В боксе остаются различные проблемы в системе подготовки спортсменов-боксеров на разных этапах многолетней тренировки, что отражается на спортивных достижениях. Остаются нерешенными вопросы, касающиеся совершенствования физической подготовки юных боксеров на начальном периоде тренировочного процесса. В частности, недостаточно исследований посвящено эффективному развитию ловкости у юных боксеров групп начальной спортивной подготовки, что и определило актуальность

настоящего исследования. Мы видим необходимость развивать ведущие координационные качества через специальные средства и методы, направленные на повышение уровня двигательной координации юных боксеров. Аппаратурный комплекс для изучения временных интервалов при выполнении серии ударов в боксе [4].

**Цель исследования:** разработать методику повышения уровня координационных качеств юных боксеров на этапе начальной спортивной подготовки.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте участвовали 20 юных боксеров, разделенные на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 10 человек в каждой, занятия проводились на базе ДЮСШ г. Димитровграда.

В возрасте 10-12 лет юные боксеры наиболее эффективно используют комплексы упражнений на определение уровня развития ловкости. Данный возрастной период является сенситивным для формирования координационных качеств, точности удара, ориентации в пространстве и времени, устойчивости тела.

В начале педагогического эксперимента проводилось тестирование показателей КГ и ЭГ. В педагогическом эксперименте нами использовались следующие физические упражнения: тест-упражнение «Снайпер», тест-упражнение «Пятнашки» и тест-упражнение «Зеркало». В КГ занятия проводились по традиционной методике, где не проводился специальный анализ результатов применения комплексных физических упражнений для развития специальной и общей ловкости боксеров, не проводилось также специальное тестирование специальной ловкости юных боксеров.

В ЭГ тренировочный процесс выстраивался по специальной программе, где на занятиях диагностировалась и отслеживалась динамика улучшения специальной ловкости юных боксеров; занятия включали определенную обоснованную последовательность развития ловкости у 20 испытуемых, при

этом, не нарушая общий содержательный план учебно-тренировочного процесса.

1. *Тест-упражнение «Зеркало».* Два боксера становятся друг против друга на расстоянии 2 метра. Один из них выполняет физические упражнения - он в среднем темпе выполняет движения в любом порядке вперед-назад, вправо-влево, руками и ногами, а также может выполнять защитные действия, имитирует удары. Второй участник упражнения изображает «Зеркало» – испытуемый, который должен точно повторять все действия того, кто их выполняет. Упражнение выполняется в течение 15 секунд.

Фиксируется тренером количество ошибок, допущенных испытуемым за отведенное время. Ошибкой считается: неправильное начало движения, заметная задержка движения, остановка движения. Дается одна попытка.

2. *Тест-упражнение «Снайпер».* В нем участвует два человека. Один держит лапы (тренер), другой в боксерских перчатках (испытуемый). Дается всего 10 секунд, за которые испытуемый должен успеть нанести точные удары с попаданием по лапам. Подсчитывается количество нанесенных точных ударов. Упражнение выполняется в движении.

3. *Тест-упражнение «Пятнашки».* Упражнение выполняется вдвоем. Один из участников (тренер) в среднем темпе старается задеть за определенную часть тела испытуемого (голова, лицо – щеки, подбородок, живот, почки, низ живота) ладонями без перчаток. Второй (испытуемый) должен уходить от нападающего, выполнять защитные действия, подставки, уходы, нырки, отходы, но без нанесения ответных ударов. Упражнение выполняется 15 секунд. Фиксируется количество пропущенных касаний. Дается одна попытка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тренеры единогласно включают в перечень спортивно важных двигательных координаций боксеров «ловкость». В спортивной подготовке боксера следует развивать специальную ловкость, подбирая для тренировки соответствующие средства, методы и методические приемы

В начале педагогического эксперимента все юные боксеры КГ и ЭГ были обследованы с помощью описанных выше тестов-упражнений.

Приведенные результаты показывают, что спортсмены КГ, где не проводились специальные упражнения для развития двигательных координаций, имеют положительную динамику по показателям, но эксперимент показал, что учебно-тренировочный план содержит недостаточно средств и методов для успешного развития специальной ловкости. Результаты прироста показателей педагогического эксперимента в ЭГ существенно выше (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты диагностики показателей специальной ловкости до и после педагогического эксперимента

| Показатели                                     | Измеряемые показатели                     | КГ<br>(n=10)                       | Достоверность            | ЭГ<br>(n=10)                       | Достоверность            |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Упражнение-тест «Зеркало»<br>(кол-во ошибок)   | Точность повторения выполняемых элементов | $7,20 \pm 0,21$<br>$6,27 \pm 0,24$ | $p > 0,05$<br>$p > 0,05$ | $7,00 \pm 0,29$<br>$4,83 \pm 0,29$ | $p < 0,05$<br>$p < 0,05$ |
| Упражнение-тест «Снайпер»<br>(кол-во ударов)   | На точность попадания ударов              | $5,64 \pm 0,08$<br>$6,64 \pm 0,20$ | $p > 0,05$<br>$p < 0,05$ | $5,20 \pm 0,09$<br>$8,33 \pm 0,09$ | $p > 0,05$<br>$p > 0,05$ |
| Упражнение-тест «Пятнашки»<br>(кол-во касаний) | На избегание касаний со стороны соперника | $8,82 \pm 0,16$<br>$7,45 \pm 0,46$ | $p < 0,05$<br>$p < 0,05$ | $8,30 \pm 0,31$<br>$5,58 \pm 0,31$ | $p > 0,05$<br>$p < 0,05$ |

На тренировках для детей ЭГ нами преимущественно предлагались те специальные упражнения, которые могли бы более эффективно повлиять на формирование специальной ловкости боксеров, что в свою очередь, воздействовало опосредованно на развитие точности удара и действий, реакции, и как итог, улучшало, в общем, координацию движений. Для достижения цели, мы вводили, как и упражнения на боксерской груше – удары на ритм в перчатках, имитация ударов без перчаток с тенью, прыжки со скакалкой, так и упражнения комплексные беговые упражнения с различными ударами, что требовало от детей четкого самоконтроля своих действий по временным, пространственным и динамическим характеристикам.

**Заключение.** Возрастной период боксеров 10-12 лет является сенситивным для развития сложных двигательных координаций, в частности,

ловкости, точности, устойчивости тела и др. занятия следует проводить в игровой и соревновательной форме, повышающие эмоциональный интерес к проводимым занятиям, решать технические задачи, поставленные тренером. В процессе учебно-тренировочных занятий на развитие ловкости у боксеров следует опираться на теоретико-методическое положение, которое заключается в необходимости в возрасте 10-12 лет при развитии ловкости учитывать, что в этот возрастной период наступает сенситивный период для развития сложных координаций. Большинство занятий проводились в игровой и соревновательной форме. Именно игровая и соревновательная форма помогла юным боксерам повысить интерес к проводимым занятиям, более эффективно решать задачи, поставленные нами перед учениками. Результаты педагогического эксперимента показали, что способности к пространственной ориентации и пространственно-временным параметрам в группах изменились в лучшую сторону за период педагогического эксперимента. Очень важно развивать у юных боксеров не только общие двигательные-координационные качества, но специальные координационные качества боксеров.

***Список литературы:***

1. Аппаратурный комплекс для изучения временных интервалов при выполнении серии ударов в боксе / В. А. Сальников, Ю. В. Яцин, Г. С. Ткаченко и др. // Вопросы современного бокса. М., 1994. С.44-45
2. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Польша. 1989.
3. Назаренко Л. Д. Точность двигательных действий как один из параметров физического состояния человека / Л. Д. Назаренко // Ученые записки «Морфофункциональные взаимосвязи и адаптация», серия «Биология и медицина». 2000. вып. 1(4). - С. 41-45.
4. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.
5. Ширяев А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): дис. ... д.п.н. СПб., 1991. 338 с.



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Левенец А.С.*

*Магистрант*

*Валкина О. Н.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*Панова Е. Е.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Рассмотрена возможность использования подвижных игр для развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста. Разработана методика развития координационных качеств, включающая систему специально выбранных подвижных игр, методов и методических приемов. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБОУ «Гимназия №13». Разработаны контрольные тесты для определения уровня развития координации, ловкости, точности движений, быстроты реакции детей.

**Ключевые слова:** координационные качества, младший школьный возраст, подвижные игры, педагогический эксперимент.

**Актуальность.** В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил. Эффективность развития физических качеств определяется выбором оптимальных средств, методов, форм физического воспитания дошкольников. Одним из таких средств являются подвижные и спортивные игры. Методика проведения подвижной игры с младшими школьниками включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование не только координационных, но и других качеств [2, 3].

**Цель исследования:** теоретически и экспериментально обосновать возможность влияния подвижных игр на формирование координации движений детей младшего школьного возраста.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте участвовали 26 учеников 1 классов, разделенные на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 13 человек в каждой группе, занятия проводились на базе МБОУ «Гимназия №13». Учащиеся младшего школьного возраста наиболее эффективно смогут использовать комплексы упражнений на определение культуры движений с применением гимнастических упражнений.

Данный возраст 7-8 лет является сенситивным для формирования координационных качеств, специалисты рассматривают ловкость как комплексное двигательное качество, включающее совокупность определенных координационных способностей.

Первым, кто раскрыл сущность ловкости, был доктор Ф. Лагранж. Он писал: «Ловкость зависит гораздо больше от мозга, чем от членов, и это качество не всегда выражается особенностями строения тела. Ловкость есть качество, прежде всего, врожденное: человек делается сильным, но ловким родился». В литературных источниках В.М. Зациорским, 1981 и Л.П. Матвеевым, 1991 ловкость определяется скоростью обучения новым двигательным действиям, во-первых, во-вторых, как способность к быстрому перестроению двигательной деятельности в условиях меняющейся обстановки. Авторами выделяется от 6 до 8 (а иногда и более) специфических проявлений ловкости: мышечное чувство; лабильность нервной системы; быстроту реакции; ориентировку в пространстве и во времени; чувство равновесия; прыгучесть; скорость выполнения отдельных движений и действий; широкий фонд двигательных умений и навыков; успешность действий в переменных условиях [1].

Учащиеся ЭГ в основной части урока, а также в заключительной в течение четверти выполняли упражнения, направленные на формирование двигательных-координационных качеств. ВКГ занятия проводились по рабочей программе. В ЭГ использовались средства подвижных игр. С целью выявления уровня развития координационных качеств детей 6-7 лет применялось

комплексное тестирование в начале и в конце педагогического эксперимента. Была использована серия тестов. Тестирование включало в себя следующие испытания:

1. *Челночный бег 3 раза по 10 м.* Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент учитель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (3 шт.). Ребенок добегают до линии, берет кубик и возвращается на линию старта, так повторяется 3 раза, пока все 3 кубика не вернутся на линию старта. Фиксируется общее время бега

2. *Метание теннисного мяча на точность.* Определяется сенсомоторная координация. Из и.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток).

3. *Статическое равновесие.* Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к коленке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксирует наилучший результат по времени. Измерение проводится в секундах и основным критерием оценки является сохранение равновесия на протяжении как можно более длительного времени [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследованные нами показатели, такие как реакция, равновесие, точность лучше всего формируют координацию движения ученика младшей школы.

Развивая координацию движений у детей младшего школьного возраста, учитель физической культуры обязан отлично знать и ориентироваться в разделе рабочей программы «подвижные игры», именно в этом разделе комплексно можно развивать все звенья координации. Оценка эффективности

методики проводилась по тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей, а именно тестирование абсолютных показателей координационных способностей, способности к равновесию, способности к ориентированию в пространстве, точности движений.

Таблица 1 - Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

| Тесты  | ЭГ         |             | КГ         |             |
|--|------------|-------------|------------|-------------|
|  | До         | После       | До         | После       |
| Челночный бег (3*10м) (с)                        | 10,53±0,08 | 8,87±0,17*  | 10,47±0,12 | 9,98±0,31   |
| Метание теннисного мяча на точность (кол-во раз) | 4,32±0,5   | 8,40±0,30*  | 3,98±0,82  | 5,50±0,27*  |
| Статическое равновесие (с)                       | 23,34±2,32 | 34,67±4,12* | 25,12±3,10 | 27,11±1,19* |

*Примечание: \*- отмечены достоверные различия  $p < 0,05$*

Приведенные результаты показывают, что школьники КГ, где не проводились специальные упражнения на развитие двигательных координаций, имеют положительную динамику по показателям: челночный бег – 4%, метание теннисного мяча на точность – 27%, статическое равновесие – 7%. Это говорит о том, что средства физической культуры, используемые для КГ, положительно влияют на формирование координации движений.

Результаты прироста показателей педагогического эксперимента в ЭГ существенно выше: челночный бег – 15%, метание теннисного мяча на точность – 48%, статическое равновесие – 32%. На уроках для детей ЭГ нами преимущественно предлагались специальные подвижные игры, которые могли бы более эффективно повлиять на формирование координационных качеств, и как итог, улучшало точность движений, равновесие, реакцию у детей. Для достижения цели, мы вводили различные подвижные игры, что требовало от детей четкого самоконтроля своих действий по временным, пространственным и динамическим характеристикам.

Это способствовало развитию у детей, умений и навыков, которые реализовались в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. Повысился так же интерес к выполнению заданий, мотивация учеников к систематическим занятиям

физической культурой. Детям было интересно на уроках, они были увлечены подвижными играми, одновременно повышая свои координационные качества.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента наглядно убеждают нас в том, что использование упражнений и подвижных игр координационной направленности может стать основным средством влияния на формирование основных двигательных качеств учеников младших классов. Рассматривая систематическое использование подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей на занятиях физического воспитания с детьми 7-8 лет повышает уровень развития координационных качеств ребенка.

***Список литературы:***

1. Луткова Я. З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания : учебно-метод. пособие СПб.: СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 2003. 83 с.
2. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
3. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.

**УДК 615.825**

**ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ПАЦИЕНТОВ В ПОСТКОВИДНОМ ПЕРИОДЕ**

***Левончук С. В.***

*Соискатель*

*«Российский национальный исследовательский медицинский университет  
имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Москва, Россия*

***Аннотация.*** Реабилитация в постковидном периоде направлена на восстановление организма после инфекции, купирование синдромов и улучшение качества жизни. Разработана методика физической реабилитации в постковидном периоде. Проведенное исследование позволило сделать заключение о том, что включение в постковидном периоде разработанной программы физической реабилитации с комплексом дыхательной и физической гимнастики является эффективным и безопасным методом.

***Ключевые слова:*** постковидный синдром, физическая реабилитация, дыхательная гимнастика.

**Актуальность.** После перенесенных респираторных вирусных инфекций от 1 до 2 недель могут сохраняться слабость, быстрая утомляемость, сонливость, снижение работоспособности, отсутствие аппетита. Этот период получил название реконвалесценции [3]. После перенесенного COVID-19 также от одной недели до нескольких месяцев сохраняются различные симптомы. Ученые медики выделяют постковидный синдром, для которого характерны все вышеперечисленные жалобы [1]. Кроме сохраняющегося астенического синдрома пациентов могут беспокоить кашель, одышка, потеря вкуса и обоняния, симптомы со стороны различных органов систем [3, 5]. Эффективной мерой профилактики COVID-19 является вакцинация, однако в обществе к ней неоднозначное отношение, поэтому пандемия продолжается, а число перенесших коронавирусную инфекцию составляет более 680 млн. [1]. Реабилитация в постковидном периоде направлена на восстановление организма после инфекции, купирование синдромов и улучшение качества жизни. Улучшение качества жизни включает эмоциональную сферу, снижение симптомов депрессии, тревоги, улучшение когнитивных функций. Хронический стресс является опасным состоянием, способствующим развитию сердечно-сосудистых и других заболеваний [4].

**Цель исследования:** изучение эффективности и безопасности физической реабилитации пациентов в постковидном периоде. В задачи исследования входили разработка методики физической реабилитации в постковидном периоде, оценка ее эффективности, включающая работоспособность, когнитивные функции, эмоциональное состояние, функцию внешнего дыхания.

**Методика и организация исследования.** В исследование были включены 15 пациентов пациентам, переболевших тяжелой формой COVID-19 с поражением лёгочной ткани более 50% (КТ2-КТ4) и сатурацией менее 94%. Реабилитационные мероприятия проводились после выписки пациентов из стационара. Длительность занятий составила 3 месяца. Очные занятия проводились 2 раза в неделю, остальные дни пациенты занимались дома

самостоятельно. Пациенты вели ежедневный дневник оценки самочувствия. Методика физической реабилитации в постковидном периоде включала комплекс упражнений. Все упражнения проводились медленно без одышки, исходное положение (ИП) всех упражнений лежа на спине: 1) Подъем рук вверх медленно (30 раз); 2) Дыхание животом (диафрагмой); 3) Поочередное отведение согнутой в колене ноги в сторону (30 раз); 4) Поочередное приведение согнутых коленей к животу (30 раз); 5) Дыхание грудной клеткой с использованием межреберных мышц (4 цикла); 6) Вращение стоп в голеностопных суставах в обе стороны (20 раз); 7) Сгибание и разгибание стоп (20 раз); 8) Дыхание животом и грудной клеткой с задержкой дыхания (4 цикла); 9) Ежедневная умеренная ходьба без одышки с постепенным увеличением дистанции 3 километров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Во время курса реабилитации ухудшения состояния, обусловленного физическими занятиями не отмечено. После курса реабилитации пациенты отметили уменьшение выраженности одышки, улучшение самочувствия и эмоционального состояния, повышение работоспособности. Объективные данные: сатурации кислорода выше 98%. Тест 6-минутной ходьбы: до реабилитации составил 401,25+60,5 м, после - 577,5+18,7 м. Улучшение показателей по тесту кратковременной памяти на слова. Улучшение эмоционального состояния: по госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS): до реабилитации -8,25+1,7 баллов, после реабилитации - 2,2+1,2 баллов. Учитывая высокий процент госпитализированных пациентов, пролеченных в отделениях интенсивной терапии, значительное число выживших после COVID-19, нуждаются в реабилитации. Программа реабилитации считается необходимой для этих пациентов, но условия остаются неясными. В опубликованной литературе сообщается о многих рекомендациях по респираторной реабилитации; однако они не основаны на опыте пациентов с COVID-19. Реабилитационная программа должна разрабатываться с учетом конкретных потребностей каждого пациента. У пациентов с COVID-19 целью респираторной

реабилитации является улучшение симптомов одышки, облегчение беспокойства и депрессии, уменьшение осложнений, предотвращение и улучшение дисфункции, снижение инвалидности, максимальное сохранение функции и улучшение качества жизни. Предложенный метод респираторной тренировки в комплексе с физическими упражнениями показал свою эффективность в восстановительном периоде COVID-19.

**Заключение.** На основании проведенного исследования можно сделать заключение о том, что включение в постковидном периоде программы физической реабилитации с комплексом дыхательной и физической гимнастики является эффективным и безопасным методом.

***Список литературы:***

1. Никифоров В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В.В. Никифоров / Медицинский алфавит. 2021. №11. С. 29-33.
2. Орлова Н. В. Кашель в обзоре современных рекомендаций / Н. В. Орлова / Медицинский совет. 2019. №6. С. 74-81.
3. Орлова Н. В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта / Н. В. Орлова / Трудный пациент. 2013. Т. 11. №4. С. 22-27.
4. Орлова Н.В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Н. В. Орлова / Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. №30 (405). С. 44-47.
5. Чукаева И. И. Бронхообструктивный синдром / И. И. Чукаева / Лечебное дело. 2008. №2. С. 27-31.

**УДК 796.012.23**

**ОЦЕНКА ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО**

***Лепилина Т. В.***

*Старший преподаватель*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий*

*имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

***Аннотация.*** Знание, понимание значения подвижности суставно-связочного аппарата на хорошем уровне для себя, формирует у студентов желание стремиться к такой степени развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности.

***Ключевые слова:*** гибкость, суставно-связочный аппарат, ГТО, тест, оценка, студент.



**Актуальность.** Хороший уровень развития гибкости суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения, комплексы упражнений, осваивать новые двигательные действия для достижения оптимального уровня физической подготовленности, развития физических качеств: сила, скорость, координация, быстрота. От уровня развития данного качества зависит общий показатель физической подготовки студента, успех в достижении поставленных целей и задач в любом виде двигательной активности.

Обеспечить свободу, быстроту и экономичность движений, увеличить путь эффективного приложения усилий в повседневной, бытовой, профессиональной жизни позволит достаточная гибкость суставно-связочного аппарата. Недостаточно развитая гибкость вызывает «крепошение» движений, что может привести к травмам, так как координация движений человека затруднена из-за ограничения перемещения отдельных звеньев тела человека в пространстве [2].

**Цель исследования:** определить уровень гибкости у студентов 1-2 курса. Знание личного уровня развития гибкости, понимание значения подвижности суставно-связочного аппарата лично для себя, формирует у студентов желание развивать данное качество на занятиях по физической культуре, самостоятельно выполнять комплексы на развитие гибкости в режиме свободного времени. Что позволит поддерживать гибкость суставно-связочного аппарата на хорошем, отличном уровне не только в период обучения в вузе, но и в будущей профессиональной деятельности.

**Методика и организация исследования.** Определить степень растянутости мышц и уровень подвижности суставов позволяют различные тесты на измерение гибкости суставно-связочного аппарата. Для исследования был выбран тест на гибкость «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». Тест представлен во Всероссийской системе ГТО, как один из обязательных видов испытания. Таблица нормативов

ГТО (табл. 1) позволяет оценить уровень подвижности позвоночного столба молодых людей 18-24 года.

Таблица 1 - Нормативные требования ГТО теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»

| Испытуемые        | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок |
|-------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Девушки 18-24 лет | +8               | +11               | +16            |
| Юноши 18-24 лет   | +6               | +7                | +13            |

Для оценки подвижности позвоночного столба, степени растянутости мышц студентов 1-2 курса на основе комплекса ГТО разработаны нормативные требования теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (табл. 2).

Таблица 2 - Нормативные требования теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами» для студентов 1-2 курсов

| Тест  | Юноши                  |    |    | Девушки                |    |    |
|---|------------------------|----|----|------------------------|----|----|
|   | Оценка, результат (см) |    |    | Оценка, результат (см) |    |    |
|   | 5                      | 4  | 3  | 5                      | 4  | 3  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами | +8                     | +6 | +3 | +11                    | +8 | +4 |

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нормативные требования для студентов 1-2 курса позволяют выявить уровень развития гибкости студента на данный момент. Оценка «5» - серебряный значок ГТО, «4» - бронзовый значок ГТО. Результат на «3» балла удовлетворительный, но недостаточный для соответствия требованиям всероссийского комплекса ГТО. Была проведена оценка гибкости у 78 студентов 1-2 курса, 18 девушек, 60 юношей. По итогам тестирования положительный результат – оценка «5,4,3» показали 31 юношей и 11 девушек. Из них на отлично – 11 юношей, 11 девушек, на хорошо – 11 юношей, удовлетворительно – 10 юношей. Не справились с тестированием - 36 студентов (рис.1).



**Рисунок 1 - Результаты теста**

**«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» согласно нормативным требованиям для студентов 1-2 курса**

Справились с требованиями всероссийского комплекса ГТО различного уровня (золотой, серебряный, бронзовый значок) 33 (42,30%) студентов, оценка «5» и «4». 10 человек выполнили норматив на золотой значок (4 юноши и 6 девушек), 22 – серебряный (11 юношей, 11 девушек), 10 – бронзовый (10 юношей). Десять студентов выполнили норматив на оценку «3». 45 (57,70%) студентов не выполнили нормативные требования комплекса ГТО (рис. 2), из них 27 студентов показали результат 0 см и меньше.



**Рисунок 2 - Результаты теста**

**«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» согласно требованиям комплекса ГТО**

Результат тестирования позволяет определить уровень подвижности суставов, позвоночного столба, степень растянутости мышц студентов на данный момент. Комплексы на растяжку в основной, заключительной части занятия по физической культуре в вузе поддерживают хороший, отличный уровень развития суставно-связочного аппарата молодых людей. Если результаты теста оставляют желать лучшего, рекомендовать студентам самостоятельно развивать данное качество в режиме свободного времени.

**Заключение.** Комплексы упражнений на растяжку мышц, связок, поддержание гибкости тела - одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Хорошая подвижность в суставах важна в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д. [3]. Регулярные упражнения на растяжку положительно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние человека, поддерживают оптимальный уровень развития гибкости, не дадут мышцам и суставам утратить подвижность на протяжении всей жизни [2].

Комплексы упражнений на гибкость - отличное средство профилактики травм опорно-двигательного аппарата, снятия болей и предотвращения судорог. Упражнения на подвижность суставов, повышение эластичности мышц важно включать на занятиях по физической культуре в вузе:

- в разминке после упражнений на разогревание;
- в основной части занятия в форме комплексов упражнений;
- в заключительной части, как средство восстановления после нагрузок.

Поддержание хорошего уровня гибкости в любом возрасте - гарантия свободы, быстроты и экономичности движений в повседневной, бытовой, профессиональной деятельности, залог хорошей физической подготовленности студента, способ поддерживать форму для тех, кто заботится о собственной внешности и душевной гармонии.

**Список литературы:**

1. Лепилина Т. В. Общая и специальная физическая подготовка студента: тексты лекций / Т. В. Лепилина ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2022. 60 с.
2. Лепилина Т. В. Система упражнений стретчинг для успешной сдачи теста на гибкость в системе ГТО. Материалы IX международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», 1 июня 2019 года, СибГУ, г. Красноярск. Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/index.php/nauka-iinnovatsii/izdatelskaya-deyatelnost/materialy-nauchnykh-meropriyatij>.
3. Лепилина Т. В. Стретчинг для студентов. Методические указания / сост. Т. В. Лепилина; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013. 32 с.

**УДК 796.011.3**

**ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
В ОБЩЕСТВЕННОМ МНЕНИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ВУЗОВ МВД РОССИИ**

**Лигута В. Ф.**

*Кандидат педагогических наук, профессор  
«Дальневосточный юридический институт МВД России»  
Хабаровск, Россия*

**Аннотация.** В статье на основе социологического опроса определено мнение курсантов и слушателей 2010 и 2020 годов обучения о важных факторах сохранения и укрепления здоровья, к которым относятся правильное питание, двигательная активность, отказ от курения. В меньшей степени оценивается роль закаливания организма и выполнения утренней зарядки в укреплении здоровья. Выявлена определенная динамика мнений в процессе обучения в вузе.

**Ключевые слова:** факторы здоровья, курсанты (слушатели), общественное мнение, многолетний аспект

**Актуальность.** В процессе служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов подвергаются воздействию многочисленных внешних факторов, которые не только снижают эффективность их работы, но и негативно влияют на состояние здоровья, а в ряде случаев представляют угрозу для жизни [1].

Помимо этого необходимо отметить дополнительные факторы риска (курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, недостаточная физическая активность, нерациональное питание, нарушения нормального режима сна и отдыха, невыполнение гигиенических мероприятий). В этой связи формирование и укрепление здоровья, внедрение здорового образа жизни

(далее ЗОЖ) является важной социальной задачей. Известно, что вклад образа жизни в здоровье составляет 50-55%.

Формирование ЗОЖ обеспечивается как семейными традициями, так и педагогическим процессом. В результате происходит формирование осознанной мотивации человека к поддержанию своего здоровья, и соответственно, более активному использованию разнообразных средств и методов самооздоровления. Основы такого поведения закладываются на протяжении всего процесса обучения детей, подростков и молодежи [3].

Таким образом, освоение ЗОЖ является, прежде всего, учебно-воспитательным процессом. Это особенно актуально для вузов МВД России, осуществляющих подготовку кадров для органов внутренних дел Российской Федерации, деятельность которых зачастую связана с широким кругом угроз и опасностей для жизни и здоровья сотрудников. Поэтому процесс обучения в образовательных организациях МВД России, прежде всего в рамках дисциплины «Физическая подготовка», должен обеспечивать усиление мотивации курсантов к ведению ЗОЖ и повышению их личной безопасности, особенно в части, касающейся личных усилий каждого [2].

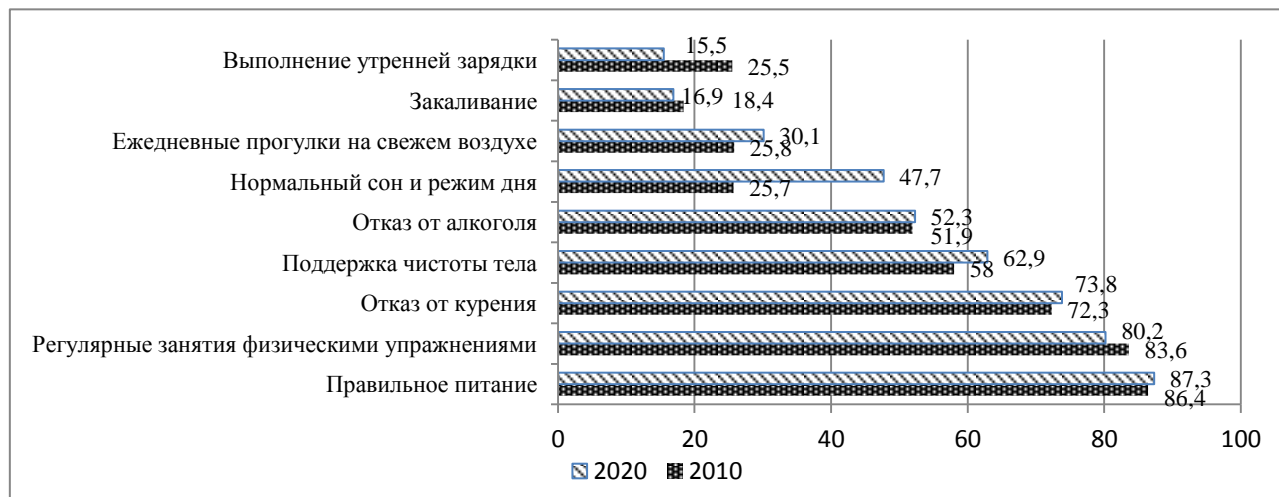
**Цель исследования:** определить мнения курсантов и слушателей о роли факторов сохранения и укрепления здоровья человека в многолетнем аспекте.

**Методика и организация исследования.** Использовался анализ научной литературы по данному вопросу, социологический опрос (анкетирование), методы математической обработки полученных результатов.

Социологическое исследование осуществлялось с курсантами и слушателями разных лет обучения (2010 и 2020 гг.) в ДВЮИ МВД России. Всего в анкетном опросе 2010 года приняли участие 1035 курсантов и слушателей дневной формы обучения 1-5 курсов (682 – юношей и 353 – девушек), в 2020 году – 785 человек (398 – юношей и 387 девушек 1-5 курсов). При ответах на вопросы анкеты респондентам предоставлялась возможность выбора нескольких вариантов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Общие данные мнений курсантов и слушателей разных лет обучения о значимости факторов ЗОЖ человека представлены на рисунке.

Юноши



Девушки

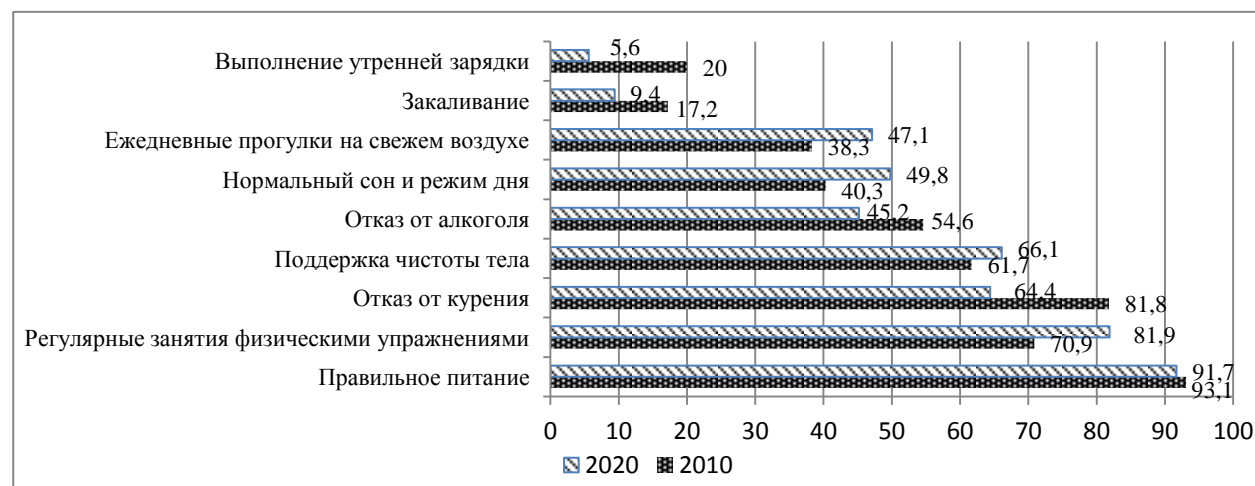


Рисунок 1 - Значимость факторов сохранения и укрепления здоровья человека, %

Сравнительный анализ результатов, полученных в разные годы исследования, позволил установить определенные закономерности, присущие молодежи за последние десять лет.

В ранге значимости, как у юношей, так и у девушек разных лет обучения, на первом месте отмечается правильное питание, на втором месте регулярные занятия физическими упражнениями, на третьем – отказ от курения. Современные юноши в сравнении со своими сверстниками 2010 года в большей степени оценивают роль поддержания чистоты тела, отказ от

употребления спиртных напитков, нормального сна и режима дня, ежедневных прогулок на свежем воздухе. Девушки 2020 года обучения в большей степени оценивают оздоровительную роль поддержания чистоты тела, нормального сна и соблюдения режима дня, ежедневных прогулок на свежем воздухе, чем их сверстницы 2010 года.

В то же время отмечается снижение числа девушек и юношей 2020 года, оценивающих оздоровительную роль закаливания и выполнения утренней зарядки, о чем свидетельствуют данные, представленные в таблицы 1.

Таблица 1 - Количество курсантов и слушателей, регулярно выполняющих закаливающие процедуры и утреннюю физическую зарядку, %

| Вид оздоровления | 1 курс |      | 2 курс |      | 3 курс |      | 4 курс |      | 5 курс |      | Итого |      |
|------------------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
|                  | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010  | 2020 |
| <i>Юноши</i>     |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |       |      |
| Зарядка          | 45,0   | 37,1 | 32,3   | 23,4 | 25,8   | 11,2 | 10,0   | 15,6 | 14,3   | 13,5 | 25,5  | 20,1 |
| Закаливание      | 43,8   | 40,2 | 31,0   | 25,7 | 28,4   | 18,9 | 26,1   | 18,4 | 16,3   | 13,6 | 29,1  | 23,4 |
| <i>Девушки</i>   |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |       |      |
| Зарядка          | 9,5    | 8,4  | 6,7    | 3,2  | 7,7    | 9,7  | 5,9    | –    | 7,1    | 2,9  | 7,4   | 4,8  |
| Закаливание      | 10,1   | 12,3 | 9,5    | 7,5  | 12,0   | 6,8  | 7,3    | 7,1  | 7,8    | 2,5  | 9,3   | 7,3  |

Более подробная и наглядная динамика результатов исследования за пятилетний период обучения в вузе, отражающая мнение респондентов, представлена в таблицах 2 и 3.

В частности, из данных таблицы 2 видно, что самое главное для здоровья, как считали юноши 1-5 курсов обучения (2010 г), является фактор нормального и полноценного питания, фактор регулярных занятий физическими упражнениями в рейтинге слушателей 5 курса занимал второе место.

Таблица 2 - Результаты исследования, отражающие представление юношей о наиболее важных факторах сохранения и укрепления здоровья, %

| Возможные варианты ответа                   | 1 курс |      | 2 курс |      | 3 курс |      | 4 курс |      | 5 курс |      |
|---|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
|   | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 |
| Правильное питание                          | 75,0   | 94,3 | 94,7   | 95,2 | 87,5   | 74,1 | 88,0   | 90,6 | 86,9   | 82,4 |
| Регулярные занятия физическими упражнениями | 83,3   | 82,8 | 78,9   | 66,7 | 87,5   | 85,2 | 88,0   | 78,1 | 80,9   | 88,2 |
| Поддержание частоты тела                    | 25,0   | 68,6 | 73,4   | 66,7 | 75,0   | 66,7 | 60,0   | 59,4 | 56,5   | 52,9 |
| Отказ от курения                            | 83,3   | 80,0 | 78,9   | 95,2 | 50,0   | 66,7 | 84,0   | 62,5 | 65,2   | 64,7 |
| Отказ от алкоголя                           | 66,7   | 51,4 | 68,4   | 66,6 | 29,2   | 55,5 | 56,0   | 46,9 | 39,2   | 41,2 |
| Нормальный сон и режим дня                  | 8,3    | 37,2 | 36,8   | 61,9 | 16,7   | 29,6 | 32,0   | 62,5 | 34,8   | 47,1 |
| Ежедневные прогулки на свежем воздухе       | 41,7   | 37,2 | 10,5   | 19,0 | 29,2   | 29,6 | 26,0   | 46,9 | 21,7   | 17,6 |
| Закаливание                                 | 25,0   | 37,2 | 10,5   | 14,3 | 16,7   | 11,1 | 16,0   | 21,9 | 23,9   | 5,9  |
| Выполнение утренней зарядки                 | 50,0   | 20,0 | 21,1   | 19,0 | 25,0   | 11,1 | 14,0   | 15,6 | 17,4   | 11,8 |



Если рассматривать динамику значения двигательной деятельности для респондентов 2020 года, то она к выпускному курсу в рейтинге занимает первое место, что свидетельствует о том, что слушатели, пройдя весь курс обучения в вузе и находясь на профильной практике, в большей степени осознают значимость физической подготовки для своей будущей профессиональной деятельности. В то же время, если рассматривать динамику факторов здоровьесбережения на начальном этапе обучения в сравнении с этапом завершения процесса обучения в вузе, следует отметить снижение роли в сохранении и укреплении здоровья таких факторов как отказ от курения, алкоголя, закаливания, выполнение утренней физической зарядки.

Данные результаты исследования, отражающие представление девушек о наиболее важных факторах ЗОЖ в динамике с 1 по 5 курс показали первостепенное значение правильного питания (табл. 3). Регулярным занятиям физическими упражнениями отводится второе место. У современных курсанток по сравнению со своими сверстницами 2010 года отмечается снижение значимости таких факторов, как отказ от курения, нормальный сон и режим дня, и особенно, закаливание, выполнение утренней гимнастики.

Таблица 3 - Результаты исследования, отражающие представление девушек о наиболее важных факторах сохранения и укрепления здоровья, %

| Возможные варианты ответа                   | 1 курс |      | 2 курс |      | 3 курс |      | 4 курс |      | 5 курс |      |
|---|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
|   | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 | 2010   | 2020 |
| Правильное питание                          | 95,2   | 94,7 | 100    | 87,1 | 96,3   | 100  | 88,2   | 88,6 | 80,7   | 88,2 |
| Регулярные занятия физическими упражнениями | 90,1   | 84,2 | 53,3   | 74,2 | 74,0   | 80,0 | 58,8   | 85,7 | 78,6   | 85,3 |
| Поддержание частоты тела                    | 57,1   | 71,1 | 73,3   | 64,2 | 40,7   | 73,3 | 58,8   | 54,3 | 78,6   | 67,7 |
| Отказ от курения                            | 71,4   | 68,4 | 93,3   | 51,6 | 77,8   | 80,0 | 65,2   | 57,1 | 78,6   | 64,7 |
| Отказ от употребления спиртных напитков     | 61,9   | 42,1 | 53,3   | 29,0 | 59,3   | 53,3 | 39,1   | 42,8 | 57,1   | 58,8 |
| Нормальный сон и распорядок дня             | 47,6   | 47,4 | 40,0   | 51,6 | 22,2   | 60,0 | 34,8   | 40,0 | 57,1   | 50,0 |
| Ежедневные прогулки на свежем воздухе       | 57,1   | 71,1 | 40,0   | 54,8 | 44,4   | 40,0 | 21,7   | 37,1 | 28,6   | 32,3 |
| Закаливание                                 | 19,0   | 15,8 | 6,7    | 12,9 | 22,2   | 6,7  | 23,9   | 5,7  | 14,3   | 5,9  |
| Выполнение утренней зарядки                 | 33,3   | 10,5 | 20,0   | 3,2  | 14,8   | 1,2  | 17,4   | 5,7  | 14,3   | 8,8  |

**Заключение.** Мониторинговый многолетний материал исследования позволил оценить отношение курсантов и слушателей к некоторым важнейшим факторам, определяющим состояние здоровья человека. В целом, независимо от года, курса обучения и пола курсантов и слушателей, наиболее важными

факторами являются: правильное полноценное и рациональное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек. У современных курсантов и слушателей снижается роль факторов закалывания, выполнения утренней зарядки и отказа от курения, что важно учитывать в процессе их физической подготовки. Необходимо уделить особое внимание теоретическому разделу по формированию основ ЗОЖ.

**Список литературы:**

1. Лигута В. Ф. Социально-ценностные аспекты двигательной активности и здорового образа жизни курсантов первого года обучения / В. Ф. Лигута, В. С. Кшевин, С. Г. Нетбай // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. №3 (169). С. 180-184.
2. Лигута В. Ф. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни слушателей юридического вуза МВД России разных лет обучения / В. Ф. Лигута, А. В. Лигута // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. №1 (25). С. 54-63.
3. Лустин С. И. Проблема формирования ценностного отношения к здоровью в контексте личностно-профессионального развития студентов вуза / С. И. Лустин, П. А. Басаровская, М. С. Лустин // Обзор педагогических исследований. 2022. Том 4. №8. С. 216-2020.

**УДК 316.64**

**ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА  
ИНТЕРЕСНУЮ РАБОТУ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

*Лир М. М.  
Магистрант  
Кацера А. А.*

*Кандидат психологических наук, доцент  
«Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого»  
Тула, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности формирования ценности здоровья и установки на интересную работу у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Также дается обзор современного состояния проблемы, представлены результаты эмпирического изучения установок лиц с ОВЗ и инвалидностью, получающих профессионально-техническое образование.

**Ключевые слова:** обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью, здоровье, ценностные ориентации, социальные установки, профессиональное обучение.

**Актуальность.** Появление нового направления «психология здоровья» в современной науке позволило определить иные источники, факторы, условия

развития лиц с ОВЗ и инвалидностью, связанные непосредственно с мотивационной сферой индивида [5].

В настоящее время получило популяризацию и распространение определение здоровья, основанное на подходе Толкотта Парсонса [1]. С точки зрения автора, здоровье представляет собой способность человека полноценно функционировать в основных социальных ролях. Такое понимание здоровья повышает ценность формирования у лиц с ОВЗ и инвалидов таких установок, которые бы выступали условиями успешного овладения профессией как базой для адаптации к самостоятельной жизни, расширения круга основных социальных ролей.

Средой, в которой формируются социальные установки, для людей, имеющих ограничения в здоровье, в юношеском возрасте является инклюзивная среда профессионально-образовательной организации. В пункте 16 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» указано следующее: «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий» [4]. Под специальными условиями понимается не только наличие необходимого материально-технического обеспечения образовательного учреждения, но и иная организация педагогического и коррекционно-развивающего процесса обучения, создание адекватной социальной обстановки для успешной социализации и интеграции индивида в общество, привлечение компетентных педагогических работников, а также психологическое сопровождение на протяжении всего периода обучения. Обеспечение образовательной среды, учитывающей особенности развития каждого обучающегося, создает предпосылки для благополучного формирования и становления социально здоровой личности. Особую актуальность в инклюзивном образовании приобретают вопросы,

популяризации здорового образа жизни, профилактики деструктивных моделей поведения, решение вопросов профориентации.

В рамках данного исследования фокус внимания сосредоточен на факторах, оказывающих влияние на становление психологически здоровой личности, способной принимать социально эффективные решения и нести за них ответственность. Важнейшую роль в этом процессе играет наличие у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью определенных социальных установок, в том числе – установок на интересную работу, на овладение профессиональными ролями, на здоровый образ жизни. Данное положение определяет *актуальность* проводимого нами исследования на тему «Формирование социальных установок у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе профобучения».

Подготовительный этап позволил сформулировать методологический аппарат, определив научную значимость и исследовательский потенциал нашей работы. Теоретической основой выступала концепция личности В.А. Ядова, согласно которой каждый индивид обладает целым набором диспозиционных образований, участвующих в регуляции социального поведения. Автор выделяет несколько уровней диспозиций: элементарные фиксированные установки; социальные фиксированные установки (аттитюды); базовые социальные установки; ценностные ориентации личности [2]. Данная иерархическая структура представляет собой целостную систему, регулирующую поведение личности в каждой конкретной ситуации, а значит недостаточно рассматривать конкретную установку изолированно, необходимо учитывать весь контекст – личностную структуру. Стоит отметить, что каждый уровень диспозиций обладает разной степенью оказываемого влияния на поведение индивида.

**Методика и организация исследования.** Констатирующий эксперимент проводился на базе ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий». Контингент данного образовательного учреждения – инвалиды и лица с ОВЗ. В

выборку вошли 2 девушки и 11 юношей в возрасте от 17 до 20 лет, обучающиеся по профессии 17530. Рабочий зеленого строительства.

С целью оценки сформированности установок на здоровье и интересную работу была применена методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич), позволяющая получить ранжированный список ценностей [3]. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Значение терминальных ценностей в испытуемой группе на исходном уровне

| Ранг ценности<br>Терминальная<br>ценность | Высокий           |     | Средний           |     | Низкий            |     |
|---|-------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|
|   | кол-во<br>человек | в % | кол-во<br>человек | в % | кол-во<br>человек | в % |
| Активная деятельная<br>жизнь              | 6                 | 46  | 5                 | 38  | 2                 | 15  |
| Жизненная мудрость                        | 4                 | 31  | 5                 | 38  | 4                 | 31  |
| Здоровье                                  | 4                 | 31  | 6                 | 46  | 3                 | 23  |
| Интересная работа                         | 5                 | 38  | 6                 | 46  | 2                 | 15  |
| Красота природы и<br>искусства            | 5                 | 38  | 3                 | 23  | 5                 | 38  |
| Любовь                                    | 6                 | 46  | 3                 | 23  | 4                 | 31  |
| Материально<br>обеспеченная жизнь         | 6                 | 46  | 3                 | 23  | 4                 | 31  |
| Наличие хороших и<br>верных друзей        | 6                 | 46  | 4                 | 31  | 3                 | 23  |
| Общественное признание                    | 4                 | 31  | 5                 | 38  | 4                 | 31  |
| Познание                                  | 1                 | 8   | 3                 | 23  | 9                 | 69  |
| Продуктивная жизнь                        | 2                 | 15  | 5                 | 38  | 6                 | 46  |
| Развитие                                  | 1                 | 8   | 5                 | 38  | 7                 | 54  |
| Развлечения                               | 1                 | 8   | 5                 | 38  | 7                 | 54  |
| Свобода                                   | 6                 | 46  | 4                 | 31  | 3                 | 23  |
| Счастливая семейная<br>жизнь              | 4                 | 31  | 3                 | 23  | 6                 | 46  |
| Счастье других                            | 4                 | 31  | 5                 | 38  | 4                 | 31  |
| Творчество                                | 7                 | 54  | 5                 | 38  | 1                 | 8   |
| Уверенность в себе                        | 6                 | 46  | 3                 | 23  | 4                 | 31  |

Полученные на констатирующем этапе исследования групповые данные свидетельствуют о:

1) высоком ранге терминальных ценностей «творчество», «активная деятельная жизнь», «любовь», «материально обеспеченная жизнь», «наличие хороших и верных друзей», «свобода», «уверенность в себе»;

2) усредненном значении ценностей «здоровье», «интересная работа»;

3) низком ранге ценностей «познание», «продуктивная жизнь», «развитие», «развлечения», «счастливая семейная жизнь»;

4) неоднозначном отношении к ценностям «жизненная мудрость», «красота природы и искусства», «общественное признание», «счастье других».

Мы обращаем особое внимание на ранг, присвоенный в исследуемой группе терминальным ценностям «здоровье» и «интересная работа», так как в условиях получения профессионального образования, выделенные параметры отражают наиболее важные установки для дальнейшей социализации молодых людей с ОВЗ и инвалидностью.

Рассматриваемые ценностные ориентации имеют среднее групповое значение, но если анализировать полученные индивидуальные результаты, то можно выделить группу обучающихся (39%), присвоивших низкий ранг данным ценностям. Испытуемые, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью и получению профессионального образования (инструментальная ценность «образованность» имеет низкий ранг в этой группе у большинства ребят – 78%) в связи с низкой значимостью интересной работы, находятся в зоне риска.

**Заключение.** Низкие значения установки на интересную работу и ценности здоровья свидетельствуют о необходимости проведения определенной коррекционно-развивающей работы, направленной на повышение уровня значимости указанных выше ценностей, формирование установок на овладение ролью профессионала, поддержание здоровья, здорового образа жизни, что и выступает предметом дальнейшей исследовательской работы. Таким образом, проведенная диагностика исходного уровня сформированности установок, ценностных ориентаций у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью является основанием для определения

вектора последующей научно-исследовательской работы на формирующем этапе эксперимента. Также полученные данные имеют теоретическую и практическую значимость для дальнейшего совершенствования содержания психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

***Список литературы:***

1. Васильева О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. Ростов н/Д: Южный федеральный университет, 2011. 176 с.
2. Корягина Н. А. Социальная психология. Теория и практика: учебник для бакалавров / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. М.: Издательство Юрайт, 2014. 492 с.
3. Психологические тесты для профессионалов / авт. Сост Н. Ф. Гребень. Минск: Современ. Шк., 2007. 496 с.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).
5. Цветкова Л. А. Профилактические проекты в сфере здоровья: разработка, внедрение, оценка эффективности: учебное пособие / Л. А. Цветкова, Н. А. Антонова, К. Ю. Ерицын. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 81 с.

**УДК 631.171:004.9**

**ПОЛЬЗА СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ МЕНТАЛЬНЫХ  
РАССТРОЙСТВ**

***Лифанова Л. Д.***

*Студент*

***Сивак Е. Е.***

*Доктор сельскохозяйственных наук, профессор*

***Волкова С. Н.***

*Доктор сельскохозяйственных наук, профессор*

*«Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова»*

*Курск, Россия*

***Аннотация.*** Профилактика расстройств психо эмоционального спектра является важным условием для сохранения ментального и физического здоровья современного человека. В современном мире существуют большие возможности для ранней диагностики и предупреждения развития подобных заболеваний. В современном мире проблема ментальных расстройств стоит особенно остро, поэтому продолжают активные поиски новых решений этих проблем. Современные исследования подтверждают, что занятия спортом и физическая активность оказывает положительное влияние на психическое и физическое здоровье человека.

***Ключевые слова:*** спорт, здоровье, профилактика, здоровый образ жизни (ЗОЖ), ментальные расстройства.

**Актуальность.** Данная статья показывает результаты современных исследований, доказывающие благотворное воздействие спорта и физических нагрузок на образ жизни человека и его общее состояние.

Повышение современного уровня жизни с помощью технологий, внедряемых в повседневную жизнь человека, ведет к неизбежному ухудшению общего психологического состояния населения. В нынешнем обществе прослеживается четкая тенденция к устойчивой конкуренции, повышенным нагрузкам в профессиональной и учебной сфере, связанной с желанием отдельной личности в самоутверждении и доказательстве собственной важности.

Психологическое здоровье - динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающая гармонию между потребностями индивида и общества и являющаяся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию (Т.Н. Жбанов). Существует множество факторов и условий, как внешних, так и внутренних, влияющих на состояние психологического здоровья. Также, психологическое здоровье имеет прямое влияние на физическое самочувствие человека, поэтому так важно уделять ему должное внимание.

В настоящий момент мы можем наблюдать тенденцию к популяризации здорового образа жизни и занятиям физической культурой, в связи, с чем спорт приобретает большую значимость в обществе. С помощью средств массовой информации получает большее освещение полезного влияния спорта на психологическое и физическое состояние человека, а также его благотворное воздействие на предупреждение таких болезней, как депрессия, тревожное расстройство и т.д.

**Цель исследования:** с помощью исследования доказать, что физические нагрузки положительно влияют на психическое и общее состояние человека.

**Методика и организация исследования.** Информационной базой работы явились материалы научно-практических конференций и



периодической печати, монографические исследования отечественных и зарубежных ученых, разнообразные статьи и учебные методики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Благодаря системе, используемой для изучения любого из видов спорта, человек учится преодолевать разнообразные трудности, связанные и с физическими, и с психологическими аспектами. Для достижения прогресса необходимо проявлять и воспитывать такие качества, как: настойчивость, целеустремленность, смелость и решительность, самодисциплина и инициативность. С помощью этих качеств, человеку становится легче и проще выработать иммунитет к разным ментальным заболеваниям, провести работу по излечению и преодолеть трудности, связанные с последствиями болезней.

Кроме того, спорт обладает и важной практической пользой: у людей, регулярно занимающихся физической активностью, уменьшается тревожность, напряжение и агрессия. С помощью занятий спортом человек может найти выход накопившимся эмоциям и чувствам, дать своему мозгу необходимый отдых, а своему телу заряд бодрости. Также, физические нагрузки помогают держать под контролем уровень агрессии, направляя эту энергию в безопасное русло. Дозированные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое характерно для постоянно нервничающих людей [1].

Благодаря физическим нагрузкам, тело начинает вырабатывать так называемые “гормоны счастья”, эндорфины, которые выполняют роль естественных антидепрессантов. Именно проблема выработки эндорфинов является одной из причин развития депрессии ряда других психологических расстройств. Вместе с этим, спорт помогает в борьбе с бессонницей, разным уровнем стресса, апатией и т.д.

Например, после занятия бегом уровень этого гормона значительно повышается: через 10 минут - на 42%, а через 20 минут - уже на 110%. Предположительно, длительная и систематическая физическая нагрузка повышает содержание бета-эндорфинов в крови больше, чем

непродолжительная и непериодическая. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием - способствует выходу из депрессии и приобретению внутреннего спокойствия, так необходимого людям со слабым душевным здоровьем. Во время физических нагрузок происходят микроскопические травмы мышечных волокон. И для того, чтобы обезболить эти травмы в организм выделяются вещества, которые оказывают обезболивающий эффект. Одновременно эти вещества дают ощущение легкости, эйфории, и улучшается настроение. Поэтому после тренировки в течение 1,5-2 часа наблюдается чувство удовлетворения и приподнятости [3].

Одним из важных моментов в занятии спортом является то, что он помогает не терять социальные связи и обретать новые. Чаще всего, посещение секций, кружков и спортивных залов способствует расширению круга общения, появлению новых хобби и интересов, смены окружающей среды. В моменты апатии и уныния человек стремится скрыться от внешнего мира, оборвать уже существующие контакты. Физические занятия как раз помогают не оставаться наедине с тревожными мыслями, находить выход эмоциям и разгружать сознание. В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира [1].

Испытывая удовлетворённость от физической нагрузки, человек получает радость, которая имеет два источника. Первый - это приближение к поставленной цели, так как радоваться нужно не только природе, но и своим успехам, пусть не большим. Второе - это радость от того, что напряжение уменьшилось, а чаще снялось, наступила разрядка, гнев и страх исчезли. Человеку становится эмоционально легче. Особенно быстро снимается напряжение при занятиях экстремальными видами спорта. Человек испытывает непроизвольный испуг, выделяется адреналин, что также вызывает радость, напряжение мгновенно исчезает [4].

Стабилизация эмоционального фона является важной частью профилактики заболеваний, связанных с расстройствами ментального характера. В ходе занятий разными видами спорта, человек может пробуждать

в себе эмоции разного рода и избавляться от них, или же наоборот, продолжать их культивировать. Так, например, при занятиях боевыми искусствами, отмечается, что у большинства молодых людей увеличивается уровень агрессии, иногда даже злости. Такие виды спорта способствуют развитию конкурентной борьбы, что является толчком для проявления эмоций такого спектра.

Напротив, занятие более спокойными видами спорта, такими как гимнастика и хореография, пробуждают в человеке чувство прекрасного, развивается чувство внутреннего баланса и красоты. Каждый может подобрать себе тот род занятий, который будет соответствовать его эмоциональному состоянию и физическим возможностям. В этом плане спорт является одним из универсальных способов смены деятельности и способов эмоциональной разгрузки для человека. Также, благодаря консультации врачей и тренеров, есть возможность создать для себя комфортный индивидуальный график занятий, который поможет справляться не только с психологическими проблемами, но и сложностями, связанными с физическим аспектом здоровья. Таким образом, человек продолжает всесторонне развиваться, постепенно и пропорционально улучшая свое состояние и качество жизни.

Одним из замечательных свойств в занятии разными видами спорта является повышение уровня самооценки и общего самовосприятия. При физических нагрузках человек может наблюдать результат собственных действий на себе, и это помогает ему поднять собственную самооценку и улучшить способность к оценке своих возможностей. Такое благотворное влияние крайне важно для людей, которые подвержены влиянию заниженной самооценки и депрессивных настроений. Данный факт был подтвержден многократными исследованиями ученых на данную тему, и действительно большинство людей после введения хотя бы легких физических нагрузок в свой распорядок дня, отмечали заметные улучшения в своей жизни в чтении достаточно короткого периода. Также, в процессах организма ключевую роль играет высшая нервная система. Она отвечает за восприятие различных

сигналов, поступающих из внешней и внутренней среды, взаимодействие всех органов организма как единой системы, а также за высшую психическую деятельность человека. В том числе, состояние нервной системы напрямую влияет на ментальное здоровье человека. Воздействие физических нагрузок для организма человека невозможно переоценить. Благодаря проведенным исследованиям, доказано, что регулярные физические нагрузки приводят к совершенствованию нервной системы и функций, что связано с мощным потоком нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему (ЦНС) от органов чувств, воспринимающих информацию от внешних сигналов, а также с процессами во внутренней среде организма.

Усложнение процессов нервной и гуморальной регуляции влияет на деятельность различных систем. Чем больше человек тренируется, тем больше расширяются возможности организма, движения и действия становятся более точными, осознанными и четкими.

Также, нередки случаи, когда люди не могут себе позволить себе занятия спортом в связи с их состоянием здоровья, недостатком времени или финансов. В таком случае будет полезно более широкое распространение информации о бесплатных занятиях, вариантов внедрения спорта и физических нагрузок в плотный распорядок дня с помощью средств массовой информации, форумов и так далее. К сожалению, немногие люди в молодом и более зрелом возрасте осознают пользу спорта в повседневной жизни, тогда как вред от его отсутствия становится ощутим достаточно быстро.

**Заключение.** Несмотря на очевидную пользу физических нагрузок и спорта в решении проблем с распространением ментальных расстройств среди населения, данные методы сейчас используются недостаточно эффективно. Важно решить вопрос об освещении данной темы среди молодежи, так как эта возрастная категория является одной из наиболее подверженных риску заболевания. [4] Психологическое благополучие является одним из условий нормальной жизнедеятельности человека. Нарушения в этой сфере меняют в худшую сторону привычную жизнь человека, возможности

социализации, взаимодействие с внешним миром, становится тяжелее профессионально реализовать себя и свои планы на будущее.

**Список литературы:**

1. Волкова С. Н. Потенциал повышения производительности труда персонала в организации / С. Н. Волкова, Е. Е. Сивак, А.В. Шлеенко, М. Б. Пикалова, Е. В. Овчинникова // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. 2019. №8. С. 213-217.
2. Головнина А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головнина, Л. Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. №10-2. С. 324-325.
3. Мясоедова М. А. Моделирование уровней управления и трансформации качества трудового потенциала / М. А. Мясоедова, Е.Е.Сивак, С.Н.Волкова, Т.В.Белова //Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. 2014. №6. С. 28-30.
- 4.Шлеенко А. В. Оптимизация производственной деятельности предприятий с учетом изменения экологической ситуации / А. В. Шлеенко, С. Н. Волкова, Е. Е. Сивак // Известия Юго-Западного государственного университета. 2012. №5-2 (44). С. 170-175.

**УДК 796.06**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Лутошкин С. А.*

*Студент*

*Мутаева И. Ш.*

*Кандидат биологических наук, профессор*

*ФГАОУ ВО КФУ «Елабужский институт (филиал)»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена апробированию различных инновационных здоровьесберегающих технологий с учетом состояния двигательной активности обучающихся образовательных учреждений. Последние годы ознаменовались тяжелыми временами борьбы с новым видом коронавирусной инфекции COVID-19. «Локдаун» отразился не только на экономическом состоянии страны, но и затронул многие аспекты жизнедеятельности обычных граждан. К ранее существовавшим современным здоровьесберегающим технологиям добавились более современные технологии.

**Ключевые слова:** здоровье, медицина, физическая культура, образование, COVID-19.

**Актуальность.** Известно, что понятие «здоровье» не только философская категория, но и важнейший социально-экономический показатель современного общества, проявляемый на уровне всех форм жизнедеятельности человека. Особое место в системе формирования здорового человека занимает наука о спортивном оздоровлении человека, где создание и апробирование различных

инновационных здоровьесберегающих технологий занимает центральное место [4, 5].

На современном этапе развития образовательной сферы в Российской Федерации существует целый ряд здоровьесберегающих технологий, которые можно условно разделить на 4 основные группы:

- медико-профилактические мероприятия различной направленности;
- физкультурно-оздоровительная деятельность в рамках реализации ФГОС дошкольного, школьного, среднего специального и высшего образования;
- социально-психологические технологии для реализации благополучного эмоционального климата ребенка;
- валеологическое просвещение родителей через различные средства коммуникации.

Целью здоровьесберегающих технологий в образовании является сохранение реального здоровья детей и воспитание осознанного представления о нём для последующего поддержания на высоком уровне жизненно важных функций организма [2].

Особое значение приобретает осознанность процессов самим ребенком, для чего и с какой целью он совершает действия для поддержания и укрепления здоровья. Это крайне важный педагогический аспект, от которого зависит степень успешности применения той или иной здоровьесберегающей технологии. Второстепенным, но не менее значимым фактором является осознанность других субъектов образовательного процесса, то есть педагогов и родителей.

**Цель исследования:** определить современные здоровьесберегающие технологии.

**Методика и организация исследования.** В ходе исследовательской работы нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;

- наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, мы выявили новые современные технологии здоровьесбережения, а также дали им небольшую характеристику и привели примеры.

На рисунке 1 вашему вниманию представлены современные технологии здоровьесбережения.

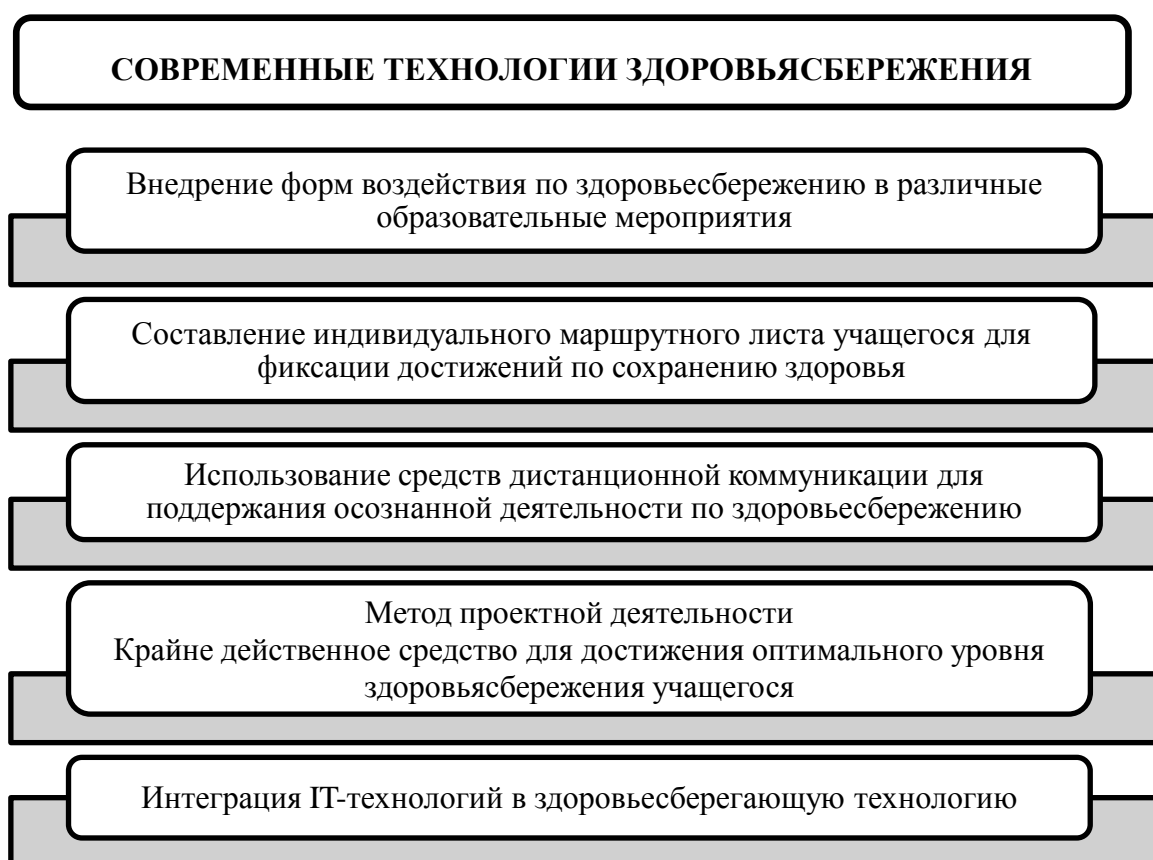


Рисунок 1 - Современные технологии здоровьесбережения

При анализе современной научной литературы по вопросу здоровьесбережения можно выявить базовые тенденции нынешнего запроса на сохранение здоровья в виде следующих технологий:

1. Внедрение форм воздействия по здоровьесбережению в различные образовательные мероприятия (физкультминутки, специальная пальчиковая гимнастика, физкульт-дискотека, пятиминутка здоровья и т.д.);

2. Составление индивидуального маршрутного листа учащегося для фиксации достижений по сохранению здоровья (например: «Личный листок здоровья», «Моё здоровье – моё богатство», «Индивидуальный план-график физкультминуток») [1].

3. Использование средств дистанционной коммуникации для поддержания осознанной деятельности по здоровьесбережению (онлайн аутотренинг, занятия физкультурой посредством Zoom или Skype, дневник саморегуляции, расписание тренировочного цикла и отдельных тренировок, мотивирующая литература и видеоматериалы, систематический контроль со стороны преподавателя по установленным каналам дистанционной коммуникации).

4. Широко применяющийся в современном обществе метод проектной деятельности. Крайне действенное средство для достижения оптимального уровня здоровьесбережения учащегося. Проекты могут носить как исследовательский характер (например: описание аспектов ЗОЖ в реферативной форме с применением обильного иллюстрирования), а также могут носить практический характер, что более интересно ученику и имеет более положительный эмоциональный отклик. Например: проект с презентацией или проект с законченным продуктом. Законченным продуктом проекта может являться созданная среда, материальный объект с практической значимостью по теме, литературный источник в виде буклета и т.д. В дальнейшем проектная деятельность помогает ученику самостоятельно осознать важность ЗОЖ и начать реализовывать индивидуальные мероприятия по укреплению здоровья.

5. Интеграция IT-технологий в здоровьесберегающую технологию. Данные технологии можно применять при наглядно-демонстративном показе материала, связанного с укреплением и сохранением здоровья, а также такие виды симбиоза технологий помогают лучше и в понятной для современного ребенка форме усвоить материал, и осмыслить его [3].



Комплексное применение здоровьесберегающих технологий даёт возможности по формированию у ребёнка стойкой мотивации на ведение здорового образа жизни. Задача педагога связать применение давно зарекомендовавших себя базовых здоровьесберегающих технологий с новыми и современными технологиями, которые рассматривались в данной статье.

**Заключение.** Главным преимуществом здоровьесберегающих технологий над остальными технологиями остается то, что здоровый ребенок лучше и продуктивнее усваивает образовательную программу, имеет более устойчивый психоэмоциональный фон и меньше подвержен различного рода заболеваниям, что даёт стимулы и перспективы к дальнейшему развитию во всех сферах человеческой жизнедеятельности.

***Список литературы:***

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья, 2000. Т. 7. №2. С. 21-28.
2. Кульбит Ю. С. О ресурсах цифровизации высшего образования в контексте перехода на инновационный уровень / Ю. С. Кульбит // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 59-62.
3. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарева // Школа здоровья 2000. Т. 7. №2. 29 с.
4. Субетто А.И.. Наука и общество в начале XX века / А. И. Субетто // СПб. Из-во «Астерион», 2009. С. 119-129.
5. Умарова Н. Р. Реформирование образования на основе использования инновационных технологий / Н. Р. Умарова // Наука и образование сегодня, 2021. №1 (60). С. 11-12.

**УДК 378.001.5.635**

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

***Ляшко И. А.***

*Преподаватель высшей категории*

*«Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

*гуманитарный колледж*

*Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Использование в школьном уроке физической культуры специальных организационных приемов и методологических условий физического воспитания, для учащихся начальной школы на основе использования игрового метода существенно

увеличит моторную плотность занятий и повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** уроки физической культуры, игровой метод, подвижные игры.

**Актуальность.** Одним из передовых средств комплексного развития школьников на уроках физического воспитания в начальных классах является игровой метод. Характерной особенностью игрового метода является сложность воздействия на детский организм школьников и со всех сторон взаимодействия: подвижная игра одновременно осуществляет физическое, умственное, эстетическое и моральное воспитание. Положительные эмоции и повышенная двигательная активность, во время игры, усиливают все физиологические процессы, проходящие в организме школьников, улучшают функциональную способность всех систем и органов. Неожиданные игровые ситуации, возникающие в разнообразных подвижных играх и играх-эстафетах, обучают детей младшего школьного возраста использовать приобретенные двигательные умения и навыки целесообразно и разумно в обыденной жизни. В подвижных играх, проводимых в разных формах учебной работы в общеобразовательной школе, созданы самые благоприятные условия для развития физических качеств и двигательных способностей школьников, начальных классов [1, 3].

**Цель исследования:** обоснование эффективности игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие учащиеся начальных классов МАОУМО города Краснодара СОШ №19. Возраст испытуемых 6 - 7 лет 1«А» и 1«Б» контрольный и экспериментальный класс.

В начале нашего исследования мы проанализировали рабочую программу по физической культуре В.И. Ляха для 1-4 классов [2]. Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях разного уровня. На изучение предмета физической культуры в 1 классе отводится 99 часов по 3 часа в неделю. 23 часа отводится на изучения подвижных игр.

Параллельно с изучением других разделов программы - легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, спортивных игр (мини-баскетбола и мини-футбола) так же на уроках эпизодически используются подвижные игры.

С целью повышения уровня функциональной и физической подготовленности школьников 1-х классах были подобраны методические приемы использования игрового метода на каждом уроке физической культуры в течение шести месяцев эксперимента.

Подвижные игры проводились на каждом уроке физической культуры, командные и неkomандные игры подбирались в зависимости от педагогических задач, решаемых на уроках.

Игры были включены во все части школьного урока. В начале подготовительной части урока подвижная игра проводилась на внимания, и в конце подготовительной части использовалась игра-эстафета. Две игры проводились в основной части, и в заключительной части урока проводилась подвижная игра (малоподвижная) на внимания.

При составлении экспериментальной методики мы включали игровой метод во все составные части урока физической культуры:

1. Подготовительная часть урока. Продолжительность: 8-10 минут.

Задачи:

- сообщить задачи школьного урока, создать мотивационную поддержку предстоящей двигательной активности;

- организовать школьников, настроить на сознательное, активное овладение учебным и игровым материалом;

- с помощью подвижных игр и игр-эстафет подготовить организм ребят к предстоящим нагрузкам.

Используются в начале подготовительной части подвижные игры на внимания - простые и малоподвижные, включающие в себя общеразвивающие упражнения, не сложные строевые команды «Калики и великаны», «Группа смирно», «Светофор», «Воздушный транспорт». В конце подготовительной части после общеразвивающего комплекса упражнений проводились игры-

эстафеты, простые по своему двигательному содержанию характерные по уровню сложности для детей младшего возраста - «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «По извилистой тропинке», «Бег пингвинов», «Эстафета с мячом», «Передача мячей в колоннах» и др.

2. Основная часть урока. Продолжительность: 20-25 минут.

Задачи:

- развить основные физические качества;
- решить образовательные, оздоровительные, воспитательные педагогические задачи.

Проведение основной части урока, предполагает выполнение следующих простых методических приемов:

- новые или малоизученные подвижные игры даются вначале основной части урока, когда школьники в состоянии воспринимать их содержание и правила;

- более сложные подвижные игры, как правило, сюжетные игры с речитативом, проводим то же в начале основной части урока;

- игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводим в начале или середине основной части урока, для того чтобы эмоциональное возбуждение занимающихся, вызванное подвижной игрой, спало к концу урока;

- подвижные игры, требующие повышенного внимания, проводим перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;

- уже изученные подвижные игры проводим в конце основной части урока, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания;

- после подвижной игры с высокой интенсивностью проводим игру с низкой или средней интенсивностью, для того, чтобы дать играющим возможность восстановиться;

- чередуем игры для развития разных физических качеств и способностей, для гармоничного физического воспитания учащихся.

Заключительная часть урока Продолжительность 3-5 минут.

### Задачи:

- переход от состояния возбуждения к более спокойному состоянию;
- подведение итогов урока;
- сообщение домашнего задания.

В заключительной части урока используем спокойные, малоподвижные игры на внимания, проводимые уже в итоговом построении для завершения урока - «Класс смирно», «Запрещенное движение», «Белое и черное» и др. В конце урока подводим итоги, определяем какие подвижные игры понравились больше всего и почему, отмечаем возникшие в процессе игр трудности и неудачи. Даем на дом задания – записать новую игру в тетради, с указанием содержания игры и правил.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ЭГ после проведенного эксперимента достоверно улучшились показатели всех четырех тестов (табл. 1).

В ЭГ за время проведенного исследования произошли значительные изменения среднегрупповых значений контрольных испытаний, данные представлены в таблице 1. По всем контрольным испытаниям у мальчиков и девочек были выявлены достоверные отличия результатов при ( $t=2,12-25,4$ ;  $P<0,05-0,001$ ). Прирост показателей у мальчиков составил 11,5-115 % и у девочек прирост показателя составил 10,5-161,3 %. Самый высокий показатель произошел в тесте «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине» в двух гендерных группах. Показатели экспериментального класса стали соответствовать оценке «хорошо» и «отлично».

Таблица 1 – Динамика показателей развития двигательных качеств учащихся 1-х классов ЭГ в ходе педагогического эксперимента (n=30)

| Показатели                  | Пол | До эксперимента<br>(M ± m) | После эксперимента<br>(M ± m) | t    | P      |
|-----------------------------|-----|----------------------------|-------------------------------|------|--------|
| Бег 30 м (с)                | м   | 7,0±0,3                    | 6,1±0,3                       | 2,12 | <0,05  |
|                             | д   | 7,6±0,1                    | 6,8±0,3                       | 2,53 | <0,05  |
| Челночный бег 3x10 м (с)    | м   | 11,3±0,1                   | 10,0±0,4                      | 3,15 | <0,001 |
|                             | д   | 11,6±0,5                   | 10,3±0,2                      | 2,41 | <0,01  |
| Прыжок в длину с места (см) | м   | 110,1±0,5                  | 135,8±0,9                     | 25   | <0,001 |
|                             | д   | 94±0,9                     | 120,2±0,5                     | 25,4 | <0,001 |

|   |   |         |          |      |        |
|---|---|---------|----------|------|--------|
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во, раз) | м | 4±0,7   | 10,2±0,3 | 8,14 | <0,001 |
|   | д | 3,1±0,2 | 8,1±0,9  | 5,24 | <0,001 |

В результате проведенного исследования экспериментальный класс почти по всем показателям превосходит контрольный класс. Как видно из таблицы 2 в экспериментальном классе произошли достоверные улучшения во всех тестах ( $P < 0,05-0,001$ ).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей развития двигательных качеств учащихся 1-х классах контрольной (n=30) и экспериментальной (n=30) групп в конце педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

| Показатели  | Пол | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t    | P      |
|---|-----|--------------------|--------------------------|------|--------|
| Бег 30 м (с)  | м   | 7,0±0,3            | 6,1±0,3                  | 2,12 | <0,05  |
|   | д   | 7,4±0,6            | 6,8±0,3                  | 0,89 | >0,05  |
| Челночный бег 3x10 м (с)                                      | м   | 10,9±0,7           | 10,0±0,4                 | 1,12 | >0,05  |
|   | д   | 11,4±0,5           | 10,3±0,2                 | 2,04 | <0,05  |
| Прыжок в длину с места (см)                                   | м   | 114,2±0,1          | 135,8±0,9                | 23,8 | <0,001 |
|   | д   | 105,1±0,8          | 120,2±0,5                | 16,1 | <0,001 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во, раз) | м   | 5,1±0,2            | 10,2±0,3                 | 14,1 | <0,001 |
|   | д   | 4,5±0,5            | 8,1±0,9                  | 3,5  | <0,01  |

**Заключение.** Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у учащихся, особенно у первоклассников, определенный запас движений. В результате проведенного нами эксперимента установлено, что применение игрового метода на уроках физической культуры с младшими школьниками привело к значительному улучшению их физической подготовленности.

**Список литературы:**

1. Коротков И. М. Подвижные игры для детей / И. М. Коротков. М.: Советская Россия, 2017. 160 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 9-е изд. М.: Просвещение, 2021. 64 с.

3. Ляшко И. А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие для обучающихся среднего профессионального образования / И. А. Ляшко. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. 62 с.

УДК 378.001.5.635

## НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

*Ляшко И. А.*

*Преподаватель высшей категории*

*«Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

*гуманитарный колледж*

*Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Созданы предпосылки систематизирования материалов спортивной тренировки юных баскетболистов, имеющих в общем доступе. Обоснована необходимость правильного выбора и распределения средств и методов повышения скоростно-силовых способностей юных спортсменов тренерами с небольшим опытом работы.

**Ключевые слова:** баскетболистки групп начальной подготовки, скоростно-силовые способности, методы тренировки.

**Актуальность.** Баскетбол – популярная командная спортивная игра, основная задача которой – забить как можно больше мячей в кольцо соперника. Для качественного выполнения всех элементов баскетбола, а также грамотной игры в защите и нападении, у игрока, должны хорошо быть развиты различные виды координационных и силовых способностей, быстрота и выносливость.

За последние годы современный баскетбол значительно изменился. Технический уровень баскетбола значительно вырос, в связи с этим, это стало причиной повышения уровня физической подготовки у спортсменов, что привело к появлению новых методик и средств их реализации [1, 3].

Совершенствование процесса физической подготовки баскетболистов в значительной степени зависит от правильного подбора и выбора средств и методов тренировки на разных этапах подготовки.

**Цель исследования:** проверка качества скоростно-силовой подготовки баскетболисток 8-9 лет, посредством изучения, разработки и практической реализации специальных комплексов упражнений.

## **Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев с сентября 2021 года по май 2022 года.

Всего, в эксперименте, принимало участие 30 девочек 8-9 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки баскетбола МБОУ ДОД СДЮШОР №2 г.Ейска.

Суть экспериментальной программы состояло в следующем.

Занятия в экспериментальной группе проводились преимущественно с использованием экспериментальной методики, построенной на основе специальных индивидуальных, групповых и командных двигательных действий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей юных баскетболисток.

Развитие скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе носило комплексный характер. Кроме специально-развивающих упражнений в тренировочном процессе, значительное место отводилось спортивным и подвижным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывали эмоциональный подъем и повышение интереса к тренировкам.

Юные спортсменки в возрасте 8-9 лет больше расположены выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения. Основные использованные методы:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшими отягощениями;
- круговой метод;
- игровой метод с использованием технических приемов баскетбола.

Тренировочная программа развития скоростно-силовых качеств баскетболисток экспериментальной группы включала:

1. Специально-подготовительные комплексы в виде «круговой тренировки», направленные на развитие скоростно-силовых качеств, которые включали в себя упражнения с мячом и без мяча, с использованием дополнительного инвентаря (гантелей, амортизаторов и т.д.). В одном занятии



выполнялось 2-3 круга. В один круг входило от 6 до 10 упражнений с количеством повторений от 6 до 12 раз, в зависимости от сложности движений. Отдых между кругами 4-5 минут, во время которого выполнялись упражнения на дыхания, легкий стретчинг.

2. Индивидуальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей с 1-2-мя мячами и без мячей.

3. Упражнения для увеличения прыжка юных баскетболисток, такие как: прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте, многократные прыжки на двух ногах и на одной ноге на дальность, серийные прыжки с преодолением препятствий и т.д.

4. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища с использованием медициболов и амортизаторов.

5. Подвижные игры для развития стартовой скорости и эстафеты для совершенствования скоростной техники.

Перечисленные средства, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, использовались на каждом тренировочном занятии. Время, уделенное на экспериментальную методику, увеличивалось от 15 до 30 минут в основной части тарировки, по мере увеличения физической подготовленности занимающихся.

Для установления уровня развития скоростно-силовых качеств юных баскетболисток в начале и конце педагогического исследования использовались контрольные упражнения, характеризующие скоростно-силовые способности верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.

В программу тестирования были выбраны 4 контрольных упражнения, два из которых описаны в рекомендациях «Комплексный контроль за баскетболистами» [2], два теста, с согласования с тренером, были предложены нами - тест «Поднимание туловища из положения, лежа на спине с одновременной передачей мяча за 1 минуту» и «Прыжки через скамейку за 15 секунд».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Юные баскетболистки экспериментальной группы тренировались по предложенной программе тренировок, в которой больший акцент отводился на использовании упражнений с мячами и без них, с использованием различного инвентаря и оборудования, в различных перемещениях и сочетаниях. Уделялось внимание техническим элементам с мячом и без мяча в нападении и защите, упражнениям общеразвивающего характера. Девочки возраста 8-9 лет более расположены выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения, поэтому в тренировке использовались задания, не требующие длительного выполнения.

Так в экспериментальной группе юных баскетболисток все показатели улучшились с достоверностью  $P < 0,05-0,01$ ; что свидетельствует о целесообразности и эффективности использования предложенных нами средства развития скоростно-силовых способностей спортсменок (рис. 1).



Рисунок 1 - Результаты оценки уровня развития скоростно-силовых способностей девочек 8-9 лет экспериментальной группы в ходе эксперимента (n=15)

На завершающем этапе педагогического исследования был проведен сравнительный анализ полученных результатов двух групп в конце эксперимента.

Представленные на рисунке 2, данные указывают на превосходство экспериментальной группы юных баскетболисток над испытуемыми контрольной. По всем исследуемым показателям были выявлены существенные различия.

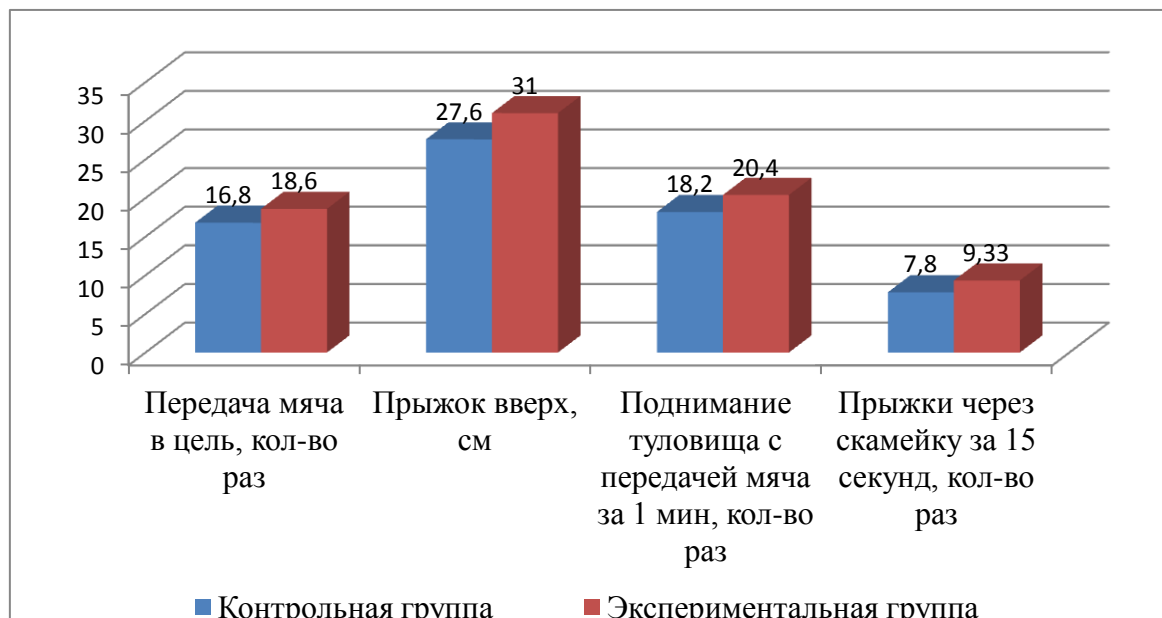


Рисунок 2 - Результаты оценки уровня развития скоростно-силовых способностей девочек 8-9 лет контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента (n=30)

**Заключение.** Наиболее благоприятным периодом для развития скоростно-силовых способностей является возраст от 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста приходятся на 14-16 лет.

В тренировочном процессе с баскетболистками 8-9 лет скоростно-силовые способности целесообразно совершенствовать преимущественно путем использования подвижных игр, которые помимо развивающего действия, вызывают эмоциональный подъем и заинтересованность юных спортсменов к занятиям. Также, целесообразно использовать комплексы специально-подготовительных упражнений, направленных на повышение скоростно-силовых качеств, кратковременные движения, избегая использования больших отягощений.

Из полученных результатов педагогического эксперимента следует, что предложенные нами экспериментальные средства позволяют добиться прироста

скоростно-силовых способностей баскетболисток 8-9 лет на этапе начальной подготовки (1-го года).

**Список литературы:**

1. Костикова Л. В. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации /Л. В. Костикова, Е. А. Чернова // Теория и практика физической культуры. 2017. №8. С. 52 - 56.
2. Крутиков А. В. Комплексный контроль за баскетболистами: пособие для тренеров по баскетболу / А. В. Крутиков, А. И. Бондарь. М., 2018. С. 3-37.
3. Нестеровский Д. И. На уроках баскетбола / Д. И. Нестеровский, Ю. Д. Железняк // Физкультура в школе. 2019. №12. С. 27-30.

**УДК 796**

## **НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ В ИХ ЭКОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ**

**Машковцева А. О.**

*Студент*

**Попов А. С.**

*Старший преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** За последние годы возрос интерес россиян к спорту и здоровому образу жизни почти вдвое, массово началась скупка различных спорттоваров и услуг. Многие стали выполнять физические упражнения на дому или посещать физкультурно-оздоровительные центры с целью поддержания здоровья. В том числе, студенты. Построенные на материальной базе высших учебных заведений спортивные комплексы позволяют заниматься различными видами спорта и развивать как физические, так и командные умения. Но вопрос экологичности данных сооружений, заставляет переосмыслить то, как устроены студенческие спортбазы.

**Ключевые слова:** спорт, ВУЗ, экология, спорткомплекс, студент, здоровье.

**Актуальность.** Ухудшение экологической ситуации в мире остается одной из наиболее острых проблем для решения, ведь она не только влияет на качество жизни людей, но и влечет за собой серьезные последствия. Именно поэтому необходимо ответственно подходить к тому, как правильно использовать ресурсы для постройки спорткомплексов, ориентированных на огромное количество посетителей и потребляющих невероятные запасы энергии.

**Цель исследования:** поиск недостатков современных студенческих комплексов с точки зрения экологии и путей их решения.

**Методика и организация исследования.** В ходе написания данной работы были использован метод теоретического анализа и синтеза. Организация исследования проходила по следующим этапам: диагностический этап, включающий в себя определение целей, задач, методов работы, постановку проблемы и проведение анализа литературных источников, и этап формулировки, во время которого были предложены пути решения поставленной проблемы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из наиболее острых проблем в работе студенческих спорткомплексов является потребление больших объемов энергии. Ведь учащимся необходимо обеспечить всем нужным оборудованием, и, соответственно, залы наполнены множеством тренажеров, при наличии бассейна – системой фильтрации воды, а в общем – воздуха, источниками освещения и обогрева и многими другими установками, требующих достойного энергообеспечения. К примеру, спортивный сектор в Великобритании обходится в 700 миллионов фунтов стерлингов ежегодно [1]. Причем это затраты указаны лишь на энергию, без учета других ресурсов. Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что при планировании студенческого спорткомплекса должна быть учтена также необходимость в его энергоэффективности, ведь чем меньше ресурсов будет потреблено, тем меньше веществ будет выпущено в атмосферу станциями, позволяя улучшить состояние окружающей среды. Ведь, обращаясь к данным (рис. 1), предоставленным Федеральной службой государственной статистики (ФСГС), можно заметить, что хоть уровень загрязнения и уменьшился, объемы выбросов остаются проблемой [3].



Рисунок 1 - Выбросы загрязняющих атмосферу веществ

Отказаться от чрезмерного потребления энергии для улучшения экологичности студенческих спорткомплексов можно с помощью использования солнечных панелей, которые можно расположить как на крыше спорткомплекса, так и по площади его внешней территории. Однако, их приобретение некоторым студенческим спорткомплексам может показаться финансово затруднительным, ведь энергия, вырабатываемая ими, не всегда покрывает расходы на них. В данном случае стоит обратить внимание на тренажеры, позволяющие вырабатывать электричество за счет физической активности человека и являющихся одним из возможных решений проблемы, ведь они позволяют как генерировать энергию, так и выступать объектом тренировок, тем самым совмещая в себе целых две важных функции и, соответственно, окупая свою стоимость.

Не менее важной проблемой студенческих спорткомплексов с точки зрения экологии является отсутствие разнообразия контейнеров для мусора, что не предоставляет возможности сортировки отходов. Ведь учащимся свойственно брать с собой на тренировки различные емкости для воды и пищи, будь то белковый батончик или пара сэндвичей в качестве перекуса. Правильная утилизация отходов не только спасает почву от возможного отравления, а воду – от загрязнения, но и дает шанс многим видам долго

разлагающегося сырья - например, пластика - на переработку и дальнейшее использования без вреда экосистеме планеты. А так как неотсортированный мусор неизбежно отправляется на свалки, где в дальнейшем сжигается, то даже простое наличие пары контейнеров в студенческих спорткомплексах позволит уменьшить выработку вредных веществ в атмосферу, способствуя улучшению атмосферы и ее очищению. Кроме того, сбор макулатуры учащимися, пишущими отчеты и ведущими дневники физической активности, поможет спасти множество деревьев. Таким образом, наличие контейнеров для сортировки мусора в студенческих спорткомплексах хоть и может показаться незначительным изменением, но оно будет иметь огромное влияние на улучшение окружающей среды и экологичности учреждения.

Стоит также отметить проблему хлорирования вод в бассейнах студенческих спорткомплексов. Данный метод дезинфекции и обеззараживания является наиболее часто используемым ввиду своей доступности и низкой стоимости, при этом показывая прекрасные результаты. Однако согласно исследованиям Агентства по охране окружающей среды США (АООС США) этот способ вреден как для людей, так и для животных, так как при употреблении вовнутрь способствует повышению артериального давления, являющегося источником различных заболеваний сердца, а также порой вызывает злокачественные опухоли [2]. Хлорированная вода, попадая в сточные воды, даже будучи дехлорированной, оказывает негативное влияние на окружающую среду и представляет собой опасность. Ведь ухудшая здоровье животных, мы также отравляем их условия обитания, почву, другие водные пространства и даже атмосферу. Решением данной проблемой может стать использование в бассейнах студенческих спорткомплексов других методов обеззараживания воды, например, ее фильтрация, применение электрофизической очистки, озонирование или очистка пергидролью воды. Данные способы не приносят вреда окружающей среде, но при этом, соответственно, более дорогостоящи.

**Заключение.** Ввиду актуальности проблемы загрязнения окружающей среды возникает необходимость более экологичного подхода к постройке таких активно используемых общественных мест как студенческие спорткомплексы, ведь они служат не только для развития их физических качеств, но и нравственных. Находясь в учреждениях, что спроектированы с заботой о природе, находящиеся там учащиеся получают стимул вести соответственный образ и далее в жизни, что станет толчком к уменьшению загрязнений, отравляющих мир вокруг людей. Предложенные в данной работе способы решения проблем с экологичностью студенческих спорткомплексов позволят снизить вред атмосфере, водным пространствам и почве, что также поспособствует улучшению уровня жизни людей и задаст пример молодому поколению.

**Список литературы:**

1. Зубкова Я. О. Способы сокращения энергопотребления в архитектуре современных спортивных центров / Я. О. Зубкова, И. А. Фахрутдинова // Известия КазГАСУ. 2018. №2 (44), pp. 67-77. (дата обращения: 24.03.2023).
2. Кащенко О.В. Влияние хлора и его производных на окружающую среду / О.В. Кащенко, К.А. Киселев // Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации». URL: <https://web.snauka.ru/issues/2022/03/97957> (дата обращения 1.04.2023)
3. Охрана окружающей среды в России. 2020 [Текст]: статистический сборник / К.Э. Лайкам [и др.] 0-92 М., 2020. 113 с (дата обращения 30.04.2023)

**УДК 372.8:796**

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕДЖЕ**

*Медведкова Н. И.*

*Доктор педагогических наук, профессор*

*Трубин Д. Н.*

*Студент*

*«Гжельский государственный университет»*

*Электроизолятор, Россия*

**Аннотация.** Современные технологии играют важную роль в образовательном процессе и могут быть использованы для достижения научно-технического прогресса, в том



числе в физическом воспитании. Занятия физической культурой имеют особую важность для сохранения здорового образа жизни учеников. В статье приведены новые методики и технологии, которые могут заинтересовать обучающихся и помочь им сохранить здоровье. Физическая культура также может привести к физическому, нравственному, интеллектуальному и духовному развитию личности, и в последнее время этому уделяется достаточно большое внимание.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье сберегающие технологии, личностно-ориентированное воспитание, ГТО, образовательные технологии.

**Актуальность.** Сейчас очень важно обсуждение темы использования инновационных подходов в обучении физической культуре, так как количество студентов, которые освобождаются от этого предмета, растет. Преподаватели должны внедрять новые методики и технологии для того, чтобы привлечь учеников к занятиям и сделать их более интересными и доступными. Важно упорядочивать физическую культуру как инструмент развития всех аспектов личности, в том числе и этических ценностей, что находится в центре внимания современных исследований.

**Цель исследования:** проанализировать на примере колледжа ФГБОУ ВО «Гжельского государственного университета» актуальность использования современных образовательных технологий на уроках физической культуры.

В работе использовались **методы исследования:** статистический анализ в отражении количественных показателей анкетирования, метод обобщения независимых характеристик, а также метод количественного и качественного анализа.

Кафедра физической культуры Гжельского государственного университета уделяет особое внимание внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, чтобы помочь студентам сохранить свое здоровье в период обучения и сформировать у них навыки здорового образа жизни. Эти технологии являются наиболее значимыми для студентов, так как предназначены для учета возрастных особенностей студентов, оптимальной комбинации двигательной и статической нагрузки, использования принципа поэтапного увеличения и уменьшения нагрузки и строго фиксированной последовательности выполнения упражнений с использованием наглядности.

В Гжельском государственном университете внедряют здоровьесберегающие технологии в учебный процесс, чтобы помочь студентам сохранить здоровье и сформировать у них навыки здорового образа жизни. Восстановление комплекса ГТО на базе университета положительно влияет на физическую и функциональную подготовленность студентов, мотивирует к занятиям физической культурой и спортом, повышению производительности труда и долголетию. За последние 2 года более 80 студентов уровня СПО были награждены значками отличия ГТО.

Игровые технологии широко используются на занятиях по физической культуре в Гжельском государственном университете. Благодаря игровому методу студенты развивают физические качества и учитывают взаимодействие между различными движениями. Каждое занятие заканчивается учебной игрой, которая основана на баскетболе, волейболе и легкой атлетике.

В ГГУ игровые технологии широко используются на внеклассных спортивных мероприятиях, чтобы выявить интерес студентов к различным видам физической активности. Во время уроков физической культуры используются здоровьесберегающие технологии, включающие строго дозированные нагрузки и специальные упражнения для формирования правильной осанки и чередования интенсивности и релаксации. Преподаватели ГГУ стараются мотивировать студентов на активную физическую деятельность, чтобы они осознали важность здоровья и приняли личную ответственность за его сохранение, и приобрели опыт здоровьесберегающей деятельности.

В отделении ФК проводятся уроки-соревнования, которые помогают студентам проявить свои личностные и коммуникативные навыки. Технология уровневой дифференциации физкультурного образования направлена на развитие индивидуальных способностей через развитие двигательных действий, физических качеств, знаний и методических умений. Это помогает студентам освоить предпочитаемый для них стиль движений и развивать свои уникальные способности.

В некоторых случаях студенты испытывают трудности при освоении передачи мяча в волейболе, что может повлиять на их участие в игре. Однако они проводят дополнительную работу в парах, пока остальные студенты продолжают играть в волейбол. В таких случаях руководители отделения предоставляют индивидуальную помощь в освоении нужных навыков, чтобы каждый студент мог успешно выполнять двигательные действия.

В отделении ФК используются различные средства и методы для дифференцированного развития физических качеств студентов, учитывая их индивидуальные способности. В слабых группах студенты выполняют задания более рано, чтобы у них оставалось время на отдых. Лекции и упражнения проводятся с целью научить студентов о том, как физические упражнения влияют на их здоровье, безопасность при выполнении и технику. Применение лично ориентированного подхода играет важную роль в учете требований государственного стандарта в развитии физических качеств студентов с учетом их индивидуальных особенностей. Колледж ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» начинает работу с практических заданий, которые помогают студентам развивать умения решать задачи на уроках самостоятельно. Например, подбираются комплексы упражнений и выполняются группой, оцениваются чужие фрагменты занятий, а также используются различные средства и методы физической культуры для поддержания своей физической формы. Уделяется большое внимание индивидуальным особенностям студентов.

По опыту работы, при оценивании выполнения заданий на уроках физической культуры учитывается, насколько хорошо студенты владеют знаниями и умениями объяснять, показывать, вести подсчет и давать команды на начало и конец упражнений. Преподаватели колледжа активно используют групповой метод в уроках баскетбола, при котором студенты работают одновременно в нескольких группах с различными заданиями, учитывая пол, уровень подготовленности и физические показатели. Соревновательный

момент в спорте позволяет выявить слабые стороны студентов в плане эмоциональной стабильности, и педагог может помочь решить эти проблемы.

В ГГУ на уроках физической культуры применяется «технология расчлененного обучения», которая помогает студентам освоить сложные технико-тактические действия в условиях, максимально приближенных к игровым. Такой подход не только помогает закрепить основы учебной игры, но и способствует развитию силы, быстроты и выносливости, а также улучшению техники выполнения движений. Педагоги используют метод целостного исполнения действия в сочетании с зрительной, звуковой и двигательной наглядностью, чтобы студенты могли лучше понимать и правильно выполнять детали техники игры.

Применение информационных технологий на уроках физической культуры улучшает результаты физкультурных занятий, повышает интерес студентов к здоровому образу жизни и способствует лучшему усвоению техники игры. Для этого преподаватели используют электронные презентации для наглядной демонстрации и теоретического обучения, что способствует развитию логического и образного мышления у студентов.

**Результаты исследования и обсуждение.** Применение новейших образовательных технологий в обучении в колледже позволяет эффективно использовать как аудиторное, так и внеурочное время для достижения высоких результатов в обучении студентов. Преподаватели могут повысить заинтересованность студентов в предмете, увеличить их уверенность и научить применять полученные знания в повседневной жизни и будущей профессии. Это также позволяет развить спортивный потенциал обучающихся и показать важность здорового образа жизни и роли физической культуры в человеческой жизни. В современном обществе, где наука и технологии быстро развиваются, физкультура и спорт должны стать ключевыми средствами для поддержания здоровья и оздоровления организма. Недостаточное внимание к здоровому образу жизни и привычке игнорировать заботу о собственном и чужом здоровье ставят перед современными педагогами и учеными сложную задачу -

разработать правильный и компетентный подход к пониманию важности физической культуры и спорта, а также создать и провести план, чтобы донести эту проблему до масс.

**Заключение.** В настоящее время основными направлениями работы по физическому воспитанию студентов, включая тех, кто обучается в системе среднего профессионального образования, являются:

- создание условий, которые способствуют формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психологического здоровья учащихся с помощью физической культуры и спорта;

- формирование физического развития личности с учетом их способностей, состояния здоровья и мотивации;

- улучшение мониторинга со стороны педагогов и медицинских профессионалов, в отношении организации физического воспитания. Также важно проводить анализ педагогической работы в контексте современных требований и обеспечивать развитие физической культуры.

Научная работа по указанным направлениям имеет большое социальное значение, так как физически здоровый человек обладает защитой, активностью, уверенностью в себе и конкурентоспособностью не только в физическом, но и в интеллектуальном развитии. В своей работе педагоги должны использовать технологии, которые помогают сохранять здоровье, а также учить детей заботиться о своем здоровье и образе жизни.

***Список литературы:***

1. Акишин Б. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов / Б. А. Акишин // Теория и практика физической культуры». 2012. №12. С. 77-79.

2. Васенков Н. В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н. В. Васенков, Э. Ш. Миниибаев // Наука и спорт: современные тенденции Казань, ПАФК,СиТ, 2016. №2, том 11. С. 65-69.

3. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию [электронный ресурс] / И. В. Бабичева // Молодой ученый. 2014. №18. С. 65-67.

4. Демченко С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С. В. Демченко, А. Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании

5. Запара В. Н. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры и во внеурочное время [электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-obrazovatelnye-tehnologii-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-i-vo-vneurochnoe-vremya> (дата обращения 11.03.2023)

6. Сайт ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» <http://www.art-gzhel.ru/>

**УДК: 616.12- 008.3-073.96-057**

## **СОВРЕМЕННОЕ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОЦЕНКЕ НОРМЫ И ПАТОЛОГИИ У СПОРТСМЕНОВ**

*Медвецкая Н. М.*

*«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

*Витебск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены многолетние результаты и оценка исследований сердца спортсменов различной квалификации методиками электрокардиографии и эхокардиографии. Подтверждена значимость грамотного научного медико-педагогического отношения к заключению полученных результатов для исключения гипо- и гипердиагностики.

**Ключевые слова:** спортсмены, здоровье, оценка исследований сердца, методики электрокардиографии и эхокардиографии.

**Актуальность.** Цель исследования состояла в оценке нормы и патологии в строении и сердечной деятельности и современного медико-педагогического отношения к ним по данным литературных источников и собственных наблюдений. Здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и должно быть в основе медицинского и педагогического контроля за систематическим тренировочным процессом.

Проблема наличия пролапса митрального клапана (ПМК) вызывает широкий интерес при исследовании состояния здоровья, особенно детей и подростков.

Данная патология сердца представляет частный вариант изменений клапанов сердца и наиболее распространенное проявление синдрома дисплазии соединительной ткани [1]. Наличие таких тяжелых осложнений, как единичные случаи разрыва хорд, инфекционный эндокардит и тромбоэмболии, выделяют данную патологию в представляющую интерес для дальнейших исследований [5].

Однако, учитывая снижение качества жизни (КЖ), опасность развития серьезных осложнений, становится понятной необходимость тщательного изучения этого вопроса и у лиц молодого возраста, особенно связанных с физическими нагрузками [2].

**Цель исследования:** оценка адаптационной перестройки структур сердца спортсменов при многолетней систематической мышечной деятельности.

**Материалы и методы исследования.** Проведен ежегодный мониторинг исследования студентов факультета физической культуры и спорта (в количестве 60 человек) с 2015 года на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины с использованием современных и достаточно информативных методик электрокардиографии и эхокардиографии. Спортивная специализация – легкая атлетика (студенты с высокой квалификацией - 20 человек).

Студенты занимались специальными физическими нагрузками по учебным программам на факультете и повышали спортивное мастерство после обучения в университете в спортивных залах и на стадионе, принимали участие в соревнованиях.

Их средний возраст составляет 19-20 лет, стаж занятий в спортивных секциях 10 лет.

По результатам прохождения ежегодного обследования учащихся Витебского государственного училища (является филиалом кафедры Теории и методики физической культуры и спортивной медицины) на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины проведен анализ полученных данных.

Их средний возраст составляет 17-18 лет, стаж занятий в спортивных секциях примерно такой же, но спортивные результаты более высокой квалификации.

Основной метод диагностики – двухмерная эхокардиография (Эхо КГ). Чувствительность данного исследования составляет до 90%, специфичность 90-100% .

Использовались М - и В - режимы всех торакальных доступов эхокардиографа «SONOSCAPE(SSI-6000)» в отделении функциональной диагностики диспансера спортивной медицины [4]

**Результаты исследования и их обсуждение.** В состоянии покоя почти у всех спортсменов на электрокардиографии определялся правильный синусовый ритм (в 80%). В 15% отмечена синусовая аритмия, обусловленная актом дыхания и в 5% случаев наличие миграции источника ритма. Эта тенденция проявляется, как правило, наряду с замедлением ритма сердечных сокращений (в 18%).

При электрокардиографии в первой группе у обследованных наиболее часто отмечались нарушения проводимости в виде блокады правой ножки пучка Гиса, экстрасистолии, ранней реполяризации желудочков, инверсии зубцов Т в III стандартном отведении и грудных. Данные изменения нельзя считать грубой патологией, однако при наличии нескольких нарушений следует обратить внимание и контроль.

Полученные данные электрокардиографических исследований представлены в таблицах.

Таблица 1 - Распределение нарушений проводимости (%) Спортсмены ФФК и С

| Показатели | Экстрасистолы | Блокада | СРРЖ** | МСВР*** |
|------------|---------------|---------|--------|---------|
| ПМК        | 20            | 35      | 20     | 11      |
| ПМК+АРХ*   | 25            | 40      | 25     | 13      |

Таблица 2 - Распределение нарушений проводимости (%) Спортсмены ВГУОР

| Показатели | Экстрасистолы | Блокада | СРРЖ** | МСВР*** |
|------------|---------------|---------|--------|---------|
| ПМК        | 25            | 35      | 20     | 11      |
| ПМК+АРХ*   | 30            | 37      | 15     | 13      |

\* – аномально расположена хорда;

\*\* – синдром ранней реполяризации желудочков;

\*\*\* – миграция суправодителей ритма.



К заболеваниям и состояниям, обуславливающим во всех случаях запрещение начала или продолжения занятий всеми видами спорта, связанными со значительной и постоянной физической нагрузкой, следует отнести в первую очередь все виды врожденных и приобретенных пороков сердца, различные кардиомиопатии, в частности идиопатический гипертрофический субаортальный стеноз, резко выраженные нарушения ритма и проводимости сердца.

К числу же патологических проявлений, при которых в каждом случае требуются решение задачи о допуске к занятиям спортом, тщательный анализ и учет всех выявленных при широком клиническом обследовании данных, относятся в первую очередь синдром пролабирования митрального клапана и синдром Вольфа – Паркинсона - Уайта.

В исследованиях сердца студентов методикой эхокардиографии ежегодно выявлено до 15 случаев нарушения морфологии в виде пролапсов митрального клапана (ПМК). Все они отнесены к первой степени пролабирования передней створки (до 6мм.). Спортсмены жалоб не предъявляли, регулярно занимались физическими нагрузками в секциях и участвовали в соревнованиях. Обращаем внимание, что ранее в практических рекомендациях (Мухарлямов Н.М.) первой степенью пролабирования передней створки считали 3мм, второй уже – 6 мм.

В последних постановлениях по оценке данных ПМК исследователями придается весьма незначительное внимание.

Вместе с тем не отмечается прямой зависимости глубины провисания и наличия или выраженности степени регургитации (обратный ток крови), которая является более диагностически значимой.



Рисунок -1 Допплерэхокардиография

В эхокардиографическом заключении указываются глубина пролабирования, длину и толщину каждой из створок, степень митральной регургитации.

Допплерэхокардиография позволяет измерить все вышеперечисленные параметры, которые очень важны при оценке сердечной патологии (врожденные пороки) без использования инвазивной процедуры - катетеризации сердца. Помимо этого, назначение эхокардиографии с доплеровским анализом не несет никакой угрозы по сравнению с компьютерной томографией.

Нами получен факт значительного присутствия (у 15% обследованных) аномально расположенных «дополнительных» хорд, которые, по мнению кардиологов, не влияют на функциональное состояние сердца спортсменов и не явились причиной для отстранения спортсменов от физических нагрузок.

Имеет значение и расположение хорд в полости левого желудочка (косые и поперечные прогностически менее благоприятные), на что необходимо обращать более пристальное внимание. Патологических дополнительных хорд в сердце нами не выявлены.

При необходимости назначаются пробы с нагрузкой (трекдил, тест - ходьба на беговой дорожке, велоэргометрия). Для более точной диагностики функционального состояния в необходимых случаях проводится скрининг

диагностика, которая может дать заключение о функциональном состоянии спортсмена [3].

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать заключение, что двухмерная эхокардиография является достаточно информативным методом выявления патологии клапанного аппарата сердца в сочетании с клиническими наблюдениями и электрокардиографией. Такие исследуемые не нуждаются в ограничениях физической активности, однако им следует рекомендовать динамическое клиническое и ЭхоКГ - наблюдение.

Относительно службы в армии можно сказать, что согласно приказам, годность к военной службе решается индивидуально для каждого пациента на военно-врачебной комиссии. Так, если у юноши пролапс митрального клапана без регургитации или с регургитацией 1 степени, то пациент годен к службе. Если имеется регургитация 2 степени, то пациент годен условно (в мирное время его не призывают). При наличии регургитации 3 степени, нарушениях ритма или сердечной недостаточности функционального класса II и выше служба в армии противопоказана. Таким образом, чаще всего пациент с пролапсом митрального клапана с благоприятным течением и при отсутствии осложнений, может служить в армии.

***Список литературы:***

1. Земцовский Э. В. Диагностика наследственных нарушений соединительной тканей / Э. В. Земцовский, Э. Г. Малев, С. В. Реева, Е. В. Лунева, Н. Н. Парфенова, А.С. Рудой, Е. Л. Беляева, М. Ю. Лобанов. Трансляционная медицина. 2015;2(5):
2. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова // Ростов-на-Дону, БАРО-ПРЕСС. 2005. 800 с.
3. Перспективы диагностического применения программно-аппаратных комплексов «Омега» для оценки функционального состояния организма учащихся и спортсменов: учеб.-метод. пособие для студентов медико-диагностического и лечебного факультетов медицинских вузов, педагогов, врачей отделений функциональной диагностики диспансеров спортивной медицины, врачей спортивных клубов и команд, тренеров и спортсменов / Э. С. Питкевич [и др.]. Гомель: Гомельский гос. мед. ун-т, 2012. 200
4. Devereux RB, de Simone G, Arnett DK et al. Normallimits in relation to age, body size and gender of two-dimensional echocardiographic aortic root dimensions in persons  $\geq 15$  years of age. Am J. Cardiol 2012;110(8):1189-1194.
5. Malev E, Reeva S, Vasina L et al. Cardiomyopathy in young adults with classic mitral valve prolapse. Cardiol Young. 2014;24(4): 694–701.

## ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*Медвецкая Н. М.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»»*

*Витебск, Беларусь*

**Аннотация.** Проведено анонимное анкетирование 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18-20 лет) по наличию у них знаний и умений о понятиях здоровье и здоровый образ жизни. Сделаны выводы о необходимости воспитания жизненных компетенций у молодёжи с соблюдением ими здорового образа жизни в процессе образования.

**Ключевые слова:** студенты; спорт; подготовка; компетенции; здоровье, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Одной из актуальных задач высшей школы, решение которых способствует инновационному развитию Республике Беларусь, является формирование социально-активной и профессионально востребованной личности. В настоящее время профессиональное становление специалиста рассматривается как двуединый процесс. Он состоит из формирования современных знаний, умений и навыков и из развития профессионально значимой личности [1].

Становление гражданственности определяется как субъективными усилиями педагогов, родителей, общественной организации, так и объективными условиями. Реалии развития современного общества выдвигают ряд требований к подготовке будущего специалиста, ориентированного на необходимость получения в процессе обучения в вузе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Значительная роль в этом процессе принадлежит учреждениям образования.

Воспитание у студентов таких качеств во многом способствуют физическая культура и спорт, поскольку она выполняет в жизни общества ряд важнейших функций: *воспитательная* функция направлена на укрепление

выносливости и закалки морального духа человека.

Известно, что одной из актуальных задач современного профессионального образования является формирование психологического здоровья будущих специалистов. Можно условно выделить две основные стратегии психологического сопровождения учащейся молодежи (школьники, студенты вузов, профессиональных колледжей и лицеев) в процессе профессионального образования: создание оптимальных условий для личностного роста и выработка решения выхода из проблемных ситуаций.

Данные стратегии могут быть реализованы при обучении молодежи преодолению своих отрицательных сторон и выработка внутреннего потенциала адаптации к учебной и профессиональной деятельности при наличии научно обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в учреждениях образования.

**Цель исследования:** проанализировать актуальность формирования современных научных знаний и умений формирования ЗОЖ при обучении студентов факультета физической культуры и спорта специальным дисциплинам.

Для решения поставленной цели были использованы аналитический метод, проанализированы источники информации по вопросам ЗОЖ, проведено анонимное анкетирование студентов по наличию у них знаний и умений о понятиях здоровье и здоровый образ жизни. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18-20 лет) 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта, во время обучения в университете спортсмены повысили свой квалификационный разряд.

В задании присутствовал вопрос: “Способствуют ли учебные занятия развитию у вас социально- психологических качеств дисциплинированности, организованности, силы воли, ответственности?” - на который все студенты ответили утвердительно, хотя не всегда учебные занятия удовлетворяют интересам.

Данные стратегии могут быть реализованы при обучении молодежи преодолению своих отрицательных сторон и выработка внутреннего потенциала адаптации к учебной и профессиональной деятельности при наличии научно-обоснованных методов психолого-педагогического сопровождения в учреждениях образования.

**Методика и организация исследования.** С целью выяснения оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств проведены исследования студентов Витебского государственного университета. Социологическим мониторингом опрошены юноши и девушки факультета физического воспитания и спорта (ФФКиС) и в количестве 50 человек и столько будущих социальных работников факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П). Возраст респондентов 18-20 лет.

**Результаты исследования и их осуждение.** В первом вопросе студентам обоих факультетом предлагалось дать ответ: часто ли они занимаются физической культурой и спортом. Респонденты – будущие социальные работники ответили неоднозначно: юноши – 54%, девушки (составляющие 87% студентов факультета) – только 38%, причем в основном во время учебных занятиях.

Из ответов данной группы исследованных следует, что они предпочитают проводить свободное от учебы время на стадионе и спортивных секциях (в среднем 25%), в физкультурно-оздоровительных комплексах (15%) ,другие места - в пределах 1%.

Полученные данные опроса студентов, не связанных с их профессиональной деятельностью физической культурой и спортом достаточно тесно коррелируют с аналогичными, полученными при изучении большого (1276 чел.) контингента старшеклассников [2].

В ответах студентов факультета физического воспитания и спорта - 100% активно занимающихся лиц и на учебных занятиях и 98% в спортивных

секциях (значительный процент перворазрядников, кандидатов и мастеров спорта).

Таким образом, проведенные исследования показали, что регулярные учебные занятия физической культурой и спортом, в значительной степени способствуют развитию у студентов университета ценностного отношения к своему здоровью и одновременно формированию у них гражданско-патриотических качеств, которые призваны воспитывать будущих специалистов для народного хозяйства и защитников республики, и пропагандистов здорового образа жизни.

В тоже время выявлены существенные недостатки в организации, методиках проведения и, что особенно актуально, в пропаганде широкого использования имеющегося значительного арсенала доступных средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья молодежи.

Главными задачами кафедры ТМФК и спортивная медицина и является воспитание у студентов не только необходимости самими соблюдения ЗОЖ, но и обучение студентов к проведению пропаганды ЗОЖ среди населения, используя современные средства: поиску необходимой информации в сети Интернет, сбору и обработке необходимых материалов; овладению умениями самостоятельной подготовки и проведению демонстрации мультимедийных презентаций; грамотному оформлению докладов, рефератов и других научно-исследовательских работ.

При освоении учебной дисциплины «Проектная деятельность в информационно-образовательной среде 21 века» студенты обучаются составлению портфолио, которое позволяет учитывать результаты, достигнутые ими в разнообразных видах деятельности: учебной, исследовательской, творческой, практической и отражает практико-ориентированный подход к профессиональному образованию.

На вопрос о повышении акмеологических знаний и стремлений по повышению их педагогического мастерства 90% студентов ответили о значимости прохождения практики на учебных базах общеобразовательных

школ и оздоровительных лагерях. Профессиональная деятельность учителя физической культуры разнообразна и заключается в том, что в процессе обучения и воспитания учащихся он решает не только образовательную, воспитательную, но и развивающую задачу обучаемых им учащихся.

В имеющейся научной и популярной литературе имеются заключения, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность с постоянными, порой чрезмерными для организма нагрузками предусматривает грамотную организацию как тренировочного процесса, так и режима труда и отдыха спортсменов.

Студенты, проходящие обучение в университете и систематически участвующие в спортивной деятельности, подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам и даже неадекватным, что отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровье. Изучены вопросы наличия необходимых знаний у спортсменов о вреде допингов и правилах проведения у них антидопингового контроля и профилактической направленности работы учреждений здравоохранения.

Ответы тестируемых были почти однотипными (в 95%), студенты показали высокую значимость данного контроля и выразили пожелания более углубленного изучения допингов и их вредное влияние на здоровье на учебных занятиях по спортивной медицине. На вопросы анонимной анкеты о наличии знаний о запрещенных препаратах и их использовании студентами на тренировках и соревнованиях спортсмены не показали достаточного объема информации [3].

Этот факт может являться следствием того, что спортсмены, обучающиеся в университете, не имеют спортивной квалификации международного уровня и только 4 студента проходили допинг – контроль. После изучения и проведения тестирования эти студенты утвердительно ответили на правильность прохождения ими допинг – контроля во время соревнований и, с их слов, пробы оказались отрицательными. Характерно, что



студенты на первое место для достижения спортивных результатов поставили ответ «хорошее питание с применением витаминов», «пищу, богатую белками», причем студенты из Туркменистана (мастера спорта) в тяжелых видах спорта. Ответов, даже анонимных, о применении допингов не получено.

**Заключение.** Данный результат является следствием того, что в УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины» проводится планомерная антидопинговая работа среди учащихся учебно-спортивных учреждений и осуществляется пропаганда норм здорового образа жизни для воспитания компетенций у молодёжи.

**Список литературы:**

1. Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты / Под общ. ред. М. Н. Хурса. Мн.: НСПН, 2002. 142 с.

2. Медвецкая Н. М. Здоровье спортсменов и допинги / Н. М. Медвецкая // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 73-ой науч. сессии, Витебск 29-30 января 2018 г.: Ч. 2 / редкол.: А. Т. Щастный. Витебск/ ВГМУ. Витебск, 2018. С. 795- 797.

3. Тищенко Е. М. Общественное здоровье и здравоохранение: [Электронный ресурс] / Е. М. Тищенко. Гродно: ГрГМУ, 2014

**УДК 796.062**

## **ФАЗНАЯ ЦЕНТРИЧНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ МЫШЦ В ВОДНОЙ СРЕДЕ**

**Мельникова Т. И.**

*Северо-Западный институт управления (филиал)*

*«Российская академия народного хозяйства и государственной службы»*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В исследовании изучено влияние двухмесячной программы водных тренировок на улучшение силовых качеств студентов. Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков. Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления.

**Ключевые слова:** плиометрические упражнения, водная среда, эксцентрические нагрузки.

**Актуальность.** Во многих командных и индивидуальных видах спорта требуются спортсмены с высокими функциональными возможностями,

двигательными способностями, навыками и умениями [4]. Достижение отдельных аспектов требований может быть эффективно реализовано с использованием плиометрического тренировочного режима. В то же время его неконтролируемое применение может представлять потенциальную угрозу для опорно-двигательного аппарата по причине высоких эксцентрических нагрузок и интенсивного развития силы в сочетании с низкими базовыми прыжковыми навыками.

Плиометрические упражнения систематически используются спортсменами для улучшения силы, мощности, скорости, функции суставов, стабильности баланса и нервно-мышечного контроля во время приземления. Данные упражнения представляют собой цикл мышечного растяжения-сжатия, который включает быстрое и интенсивное эксцентрическое сокращение мышц, выполняющее амортизационную функцию, за которым сразу же следует быстрое концентрическое сокращение, вызывающее взрывное движение. Высокие усилия, возникающие во время эксцентрической фазы связаны с угрозой возникновения травм нижних конечностей.

Водная плиометрическая тренировка представляет собой концепцию тренировки, которая в последнее время стала популярным методом улучшения прыжковых качеств, обладающим большим потенциалом снижения опасности получения мышечных и связочно-суставных травм, характерных для плиометрической тренировки при приземлении на твёрдую опору [3].

Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Поскольку подобная величина эксцентрической нагрузки отсутствует, плавучесть снижает миостатический рефлекс растяжения. При этом время концентрических движений занимающиеся сталкиваются с большим сопротивлением из-за сопротивления воды.

Эффекты водной плиометрической тренировки исследовались различными авторами. Доказано, что сочетание тренировок по волейболу и

водной плиометрической тренировки может привести к значительному улучшению способностей к вертикальному прыжку [5]. Преимуществами гидродинамического типа упражнений и тренировок является повышение производительность без ущерба для скорости при снижении вероятности получения травмы суставов, значительно более высокие значения пиковой концентрической силы, интенсивность развития взрывных качеств, отсутствие ударного травмирующего воздействия твёрдой опоры. Водная плиометрическая тренировка может быть эффективным средством для увеличения мощности, крутящего момента и скорости движений с меньшей болезненностью мышц [1].

Исследование, проведённое со спринтерами, показало, что после шести недель плиометрических тренировок как в воде, так и на суше спортсмены имели аналогичные результаты по высоте вертикального прыжка, спринту на 20 метров и мышечным ощущениям. Улучшение результатов обеими группами указывает на то, что обе формы тренировки являются действенными, а водная плиометрическая тренировка может быть столь же эффективной, как и традиционная наземная тренировка. Поскольку эксцентрическое и концентрическое движение может затормаживаться в водной среде, что приводит к замедлению общего движения и увеличению цикла растяжения-укорачивания, глубину воды следует выбирать, исходя из задач тренировочного занятия [2].

**Цель исследования:** установить влияние двухмесячной программы водной плиометрической тренировки на уровень развития взрывной силы студентов.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели данного исследования произвольно выбраны 26 физически активных студентов, которые распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. У всех студентов ранее не зарегистрированы травмы нижних конечностей. Шесть выбранных показателей характеризовали уровень развития физических качеств. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения

оценивалась по времени челночного бега 4×10 м. Взрывная мощность оценивалась вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места.

Экспериментальная группа прошла курс водной подготовки в течение двух месяцев по 2 занятия в неделю по 45-60 мин. Каждый участник располагался в воде на уровне бедер с руками на бедрах. Тренировка включала разминку в воде в течение 5-10 мин, включая бег и упражнения в преодолении сопротивления воды. После этого ЭГ выполнила следующие двусторонние водные плиометрические упражнения:

1. Прыжки на голеностопном суставе.
2. Встречные прыжковые движение.
3. Прыжок с падением и водные плиометрические упражнения на одной ноге.
4. Подскоки на одной ноге в голеностопном суставе.
5. Одиночные прыжки с противоположным направлением движения ног.
6. Прыжки вперед на одной ноге.
7. Бег по кругу.
8. Боковые прыжки на одной ноге.
9. Прыжки с боковым ограничением.

Экспериментальная программа носила прогрессирующий характер от 150 до 200 прыжков в неделю.

Для анализа полученных данных использовалась программа Statistica 10.0 с помощью дисперсионного анализа для повторных и дополнительных измерений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По предварительным измерениям достоверных различий по показателям физической подготовленности между участниками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Дисперсионный анализ выявил значимую разницу в среднем среди групп по пробам. Исследованы средние значения показателей по результатам предварительного и итогового тестирования. В контрольной

группе не наблюдалось значимых изменений ни по одному из тестовых упражнений. В экспериментальной группе наблюдались значимые изменения тестируемых показателей.

По результатам исследования использованы тесты, средние значения показателей которых существенно различались. Установлено, что по результатам реализации программы группы имеют значимые различия в четырёх показателях (беге на 5 м, 10 м, вертикальном прыжке в высоту с места, челночном беге 4×10 м).

Данное исследование проведено с целью выявления достоверных различий в уровне развития физических качеств по результатам участия в двухмесячной программе водной плиометрической тренировки. Установлены достоверные различия между группами. В прыжке в высоту с места участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по пояс в воде, показали лучшую производительность и мощность на 6,7 % выше студентов контрольной группы, тренировавшиеся в воде на уровне груди, улучшили этот же показатель на 3,6 %. Исходя из результатов исследования можно констатировать, что глубина воды является значимым фактором увеличения мышечной силы. Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили результаты в прыжке в длину с места на 10,7 %, испытуемые контрольной группы этот же показатель развили на 5,4 %.

В результате наблюдения за результатами в беге на 5 м и 10 м показали лучшую производительность на 6,7% и 4,5% после программы водной плиометрической тренировки с высокой степенью эффективности (0,84 и 0,83 соответственно). Тестируемые параметры в данном исследовании в основном характеризуют быстроту реакции и способность к спринтерскому ускорению.

В комплексе тестов на ловкость (баланс, маневрирование, ориентирование в пространстве) улучшение отмечено на уровне 9,5%, что явилось результатом избирательности моторных действий и нейронного реагирования. Способность к маневрированию улучшена на 5,5% с высокой степенью эффективности (0,75). Результаты данного исследования показали

достоверные различия между группами в горизонтальной составляющей взрывной мощности на уровне 8,7%.

В качестве субъективного фактора следует отметить целесообразность увеличения времени на проведение водных плиометрических тренировок в течение более длительного периода с целью увеличения времени для адаптации к плиометрическим нагрузкам, обеспечивающим возможность улучшить прыжковые качества как на суше, так и в воде.

**Заключение.** Результаты проведённого исследования демонстрируют преимущества двухмесячных водных плиометрических тренировок в дополнение к программам традиционных методов развития силовых способностей в прыжках. Водная плиометрическая тренировка может помочь исследователям и тренерам, ищущим инновационные формы тренировки с возможностью снижения болезненности мышц и опорно-двигательного аппарата.

Установлено, физически активный человек может достичь более высоких результатов в результате водной плиометрической программы. В основе улучшения физической работоспособности при прыжках в длину и высоту, лежат механизмы, способствующие изменениям в нервно-мышечной системе и повышающие эффективность мышечной деятельности вследствие более низких гравитационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Воздействие плавучести может замедлять фазу движения вниз, но способствует более быстрому переходу от эксцентрической фазы прыжка к концентрической. Особенность предложенной программы заключается в высоком вкладе прыжков на одной ноге в общее количество прыжковой нагрузки, которая эффективна как в спортивной тренировке, так и для развития физических качеств в физическом воспитании.

***Список литературы:***

1. Вакнин Е. Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е. Е. Вакнин, Е. В. Малышева, О. Е. Понимасов, Е. В. Сабурова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №7 (209). С. 68-71.

2. Курочкин М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №4 (182). С. 259-262.

3. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №1 (179). С. 190-194.

4. Мельникова Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №5 (207). С. 277-280.

5. Понимасов О. Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О. Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015. №4. С. 51-54.

**УДК 372.879.6**

## **РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ**

*Меркулов Е. А.*

*Тренер-преподаватель по боксу*

*МБУ ДО ДЮСШ бокса*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматриваются организационно-педагогические условия, разработанные и внедренные в учебно-тренировочный процесс подготовки юных боксеров с целью повышения мотивации к занятиям боксом.

**Ключевые слова:** организационно-педагогические условия, учебно-тренировочный процесс, юные боксеры.

**Актуальность.** Всегда и во все времена перед тренером-преподавателем всегда вставал вопрос привлечения перспективных молодых людей к занятиям спортом, а сегодня в век интернета и информационно-коммуникационных технологий, этот вопрос стоит еще более остро. По исследованиям Малазония И.Г дети, которые поступили в секции бокса, после прохождения этапа начальной подготовки, остаются на учебно-тренировочный этап в составе менее 30 %, а после учебно-тренировочного этапа у около 50% от оставшихся, в связи, с чем возникает затруднение в обеспечении дальнейшего учебно-тренировочного процесса [2]. Таким образом, нами были разработаны организационно-педагогические условия, направленные на формирование

мотивации к занятиям боксом посредством сохранения позитивного отношения юных боксеров к занятиям боксом, повышению интереса к содержанию занятий, создание и поддержание командного духа, направленного на оказание поддержки друг другу.

Под организационно-педагогическими условиями, мы вслед за Г.А. Демидовой, будем понимать совокупность внешних обстоятельств реализации функций управления и внутренних особенностей образовательной деятельности, обеспечивающих сохранение целостности, полноты образовательного процесса, его целенаправленности и эффективности [1].

Таким образом, нами была разработана система организационно-педагогических условий, в которую вошли следующие организационные и педагогические условия:

Организационные условия:

1. Использование информационно-коммуникативных технологий.
2. Организация восстановительных мероприятий.
3. Организация мероприятий по работе с родителями.
4. Организация учебно-тренировочных мероприятий, в рамках подготовки к ответственным соревнованиям.

Педагогические условия:

1. Использование современных методических разработок к процессу тренировки в рамках разработанной программы «Организация учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах этапа начальной спортивной специализации».
2. Системный врачебно-педагогический контроль.
3. Новации. Проведение тренировочных занятий на инновационном тренажере для занятий боксом «Карусель».
4. Использование технологии проблемного обучения.

При рассмотрении более подробно всех отдельных частей системы организационных условий можно увидеть, что были разработаны и использованы следующие составные части:



### 1. Использование информационно - коммуникационных технологий.

Так, нами была создана группа для спортсменов на сайте «ВКонтакте» - для обмена информацией по соревнованиям и сборам, а также обсуждения боёв учащихся и боёв именитых боксёров. Создана группа в WhatsApp - «Родители боксёров», для предоставления информации организационного плана родителям учащихся, а также контактов родителей и тренера.

2. Организация восстановительных мероприятий включала посещение бани (один раз в неделю), во время предсоревновательного цикла два раза в неделю, массаж в условиях врачебно-физкультурного диспансера два раза в год, восстановительный самомассаж после каждой тренировки, направленной на воспитание скоростных качеств и ежедневно в рамках утренней гимнастики спортивный самомассаж.

Для более эффективного и быстрого восстановления спортсменов применялись дополнительные средства восстановления, такие как дыхательная гимнастика и точечный массаж. Так, для снижения уровня стресса перед соревнованиями применялся комплекс дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Наряду с дыхательными упражнениями был использован точечный массаж. В зависимости от фазы тренировочного процесса точечный массаж применялся либо как тонизирующее, либо как успокаивающее средство.

3. Организация мероприятий по работе с родителями проходила в формате постоянного общения с помощью современных информационных и коммуникационных технологий в созданной нами группе. А также в виде непосредственного общения во время родительских собраний, на которых обсуждались вопросы: режима дня, здорового образа жизни, участия в спортивных мероприятиях, психологических аспектах подросткового возраста, компьютерной зависимости. В виде открытых тренировок с присутствием родителей один раз в месяц, в виде совместных спортивных игр в выходные дни один или два раза в месяц.

4. Организация учебно-тренировочных мероприятий, в рамках подготовки к ответственным соревнованиям проводились учебно-тренировочные сборы, в летнее время с выездом команды в оздоровительные лагеря. Основным направлением сборов являлось формирование командного духа.

При рассмотрении более подробно всех отдельных частей системы педагогических условий были разработаны и использованы следующие составные части:

1. Использование современных методических разработок к процессу тренировки в рамках разработанной программы «Организация учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах этапа начальной спортивной специализации».

2. Системный врачебно-педагогический контроль, который проводился два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера и включал посещение, осмотр и консультации врачей, два раза в месяц в предсоревновательный период, ежедневно в соревновательный период.

3. Проведение тренировочных занятий на инновационном тренажере для занятий боксом «Карусель». Проект тренажёра был разработан на занятиях в ТГПУ по предмету «Инновационные процессы в образовании в области физической культуры и спорта». Тренажёр является: новшеством, обеспечивающим качественный рост эффективности тренировочного процесса, спортивно-техническим продуктом с новыми свойствами, усовершенствованным продуктом для локального рынка, используемый как новая техника и новые методики подготовки.

4. Использование технологии проблемного обучения один раз в недельном микроцикле во втором занятии, с помощью создания проблемных ситуаций на занятии по теоретической, технико-тактической подготовке.

Весь комплекс организационно-педагогических условий базировался на выполнении тренировочных программ на основе соблюдения расписания занятий, длительности и последовательности освоения предметных областей. В

нашем исследовании экспериментальным путем доказано, что внедрение данных организационно-педагогических условий в учебно-тренировочный процесс позволяет повысить существующие мотивационные показатели, также способствует проявлению новых мотивационных показателей, что в свою очередь говорит об их эффективном влиянии на мотивацию к занятиям боксом [3].

***Список литературы:***

1. Демидова Г. А. Организационно-педагогические условия формирования лидерского потенциала менеджера социально-трудовой сферы в рефлексивной среде дополнительного профессионального образования / Г. А. Демидова // Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы: материалы Международной заочной научно-практической конференции. Ч. I. (31 октября 2012 г.). Новосибирск: Изд-во «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. 200 с.
2. Малазonia И. Г. Содержательно-методические условия сохранения контингента боксеров на учебно-тренировочном этапе подготовки: автореф. канд. пед. наук / И. Г. Малазonia. - Краснодар, 2011. 24 с
3. Меркулов Е. А., Влияние организационно-педагогических условий на формирование мотивации к занятиям спортом юных боксеров [Электронный ресурс] // Современные научные исследования. Выпуск 9: сборник статей участников Всероссийского конкурса «Лучшая молодежная научная статья - 2018», проведенного АНО ДПО «МЦИТО» г. Киров (август 2017 – май 2018 года). Киров. Изд-во «МЦИТО», 2018. 1 эл. оп. диск (CD-R)

**УДК 796**

**КРИТЕРИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

***Милюков А. И.***

*Магистр*

***Еремин М. В.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Российский государственный социальный университет»*

*Москва, Россия*

***Аннотация.*** Сегодня здоровья человека является ключевым звеном для продуктивной работоспособности. Малоподвижный образ жизни, неграмотное распределение потребляемых калорий ведёт к снижению здоровья, в следствии провоцируется риск развития заболеваний и атрофия мышц. Правильно спланированный рацион питания влияет на продуктивность и работоспособность студентов в процессе дистанционного обучения. Для сохранения и укрепления здоровья необходима последовательность и системный подход к распределению оптимальной нагрузки и потребления калорий.

**Ключевые слова:** здоровье, питание, физическая культура, студенты, обучение, образование.

**Актуальность.** Сегодня питание играет одну из важных факторов укрепления здоровья, т.к. в период пандемии и образовательного процесса с использованием виртуальной образовательной среды, отсутствует время на физическую активность. Оздоровительная ходьба является одной из наиболее полезных видов физической нагрузки, затрагивает до 90% мышц всего тела. Оптимальная дистанция в процессе ходьбы: 10-15 км [1, 3].

На сегодняшний день резко увеличивается число лиц с избыточной массой тела, особенно у студентов. Ожирение резко снижает здоровье и работоспособность за счёт набора веса и развития заболеваний: диабет, повышенное давление и др. В период пандемии и дистанционного обучения всего населения страны наступает дефицит физической активности, что способствует быстрой утомляемости, потери продуктивности и сбою рациона питания. В процессе сохранения и укрепления здоровья на 75% важен рацион питания и на 25% от физической активности, в этой связи сконцентрируем пристальное внимание на здоровом питании и его влиянии на здоровье [2, 4].

Рацион питания должен быть сбалансирован и правильно подобран с точки зрения потребления достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. В сутки необходимо потреблять 1800-2000 ккал [5].

**Цель исследования:** разработать критерии сохранения здоровья студентов в процессе дистанционного обучения.

**Методика и организация исследования.** В процессе исследования использовался констатирующий педагогический эксперимент. Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте принял участие 100 студентов обучающихся с применением дистанционных технологий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования, нам была поставлена задача проанализировать основные типы телосложения за счёт обхвата запястья, итоги отразили в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Определение типа телосложения по обхвату запястья

| Пол     | Мелкое телосложение | Среднее телосложение | Крупное телосложение |
|---------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Мужчина | <16                 | 16-17,8              | >17,8                |
| Женщина | <13,3               | 13,3-15,3            | >15,3                |

По таблице 1, мы видим основные типы телосложения из расчётов по обхвату запястья, мужчины у которых значение равно <16 относятся мелкому типу телосложения, показатели 16-17,8 – среднее и значения >17,8 – крупное. У женщин обхват запястья с показателем <13,3 характеризует мелкое телосложение, 13,3-15,3 – среднее, а >15,3 – крупное. Из этого можно констатировать, что обхват запястья имеет значение и его показатели так же равны как объём талии, бёдер и грудной клетки.

Таблица 2 – Стандартный диапазон веса у женщин в кг

| Рост в см | Мелкое телосложение | Среднее телосложение | Крупное телосложение |
|-----------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 147       | 46-50               | 49-55                | 54-59                |
| 150       | 47-51               | 50-56                | 54-61                |
| 153       | 47-52               | 51-57                | 55-62                |
| 155       | 48-53               | 52-59                | 57-64                |
| 157       | 49-55               | 53-60                | 58-65                |
| 160       | 50-56               | 55-61                | 59-67                |
| 163       | 52-58               | 56-63                | 61-68                |
| 165       | 53-59               | 58-64                | 62-70                |
| 168       | 54-60               | 59-65                | 64-72                |
| 170       | 56-62               | 60-67                | 65-74                |
| 173       | 57-63               | 62-68                | 66-76                |
| 175       | 59-64               | 63-69                | 68-77                |
| 178       | 60-66               | 64-71                | 69-78                |
| 180       | 61-67               | 66-72                | 70-80                |
| 183       | 63-68               | 67-73                | 72-81                |

В таблице 2, мы отразили стандартный диапазон веса у женщин по типам телосложения (мелкого, среднего и крупного), в соответствии с ростом. В возрасте 18-25 лет необходимо вычитать 0,50 кг за каждый год до 25 лет.

Таблица 3 – Стандартный диапазон веса у мужчин в кг

| Рост в см | Мелкое телосложение | Среднее телосложение | Крупное телосложение |
|-----------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 157       | 58-61               | 59-64                | 63-68                |
| 160       | 59-62               | 60-65                | 64-70                |
| 163       | 60-63               | 61-66                | 64-71                |
| 165       | 61-64               | 62-67                | 65-73                |
| 168       | 62-65               | 63-68                | 66-74                |
| 170       | 63-66               | 64-70                | 68-76                |
| 173       | 64-67               | 66-71                | 69-78                |
| 176       | 64-68               | 67-73                | 70-80                |
| 178       | 65-70               | 68-74                | 72-82                |
| 180       | 66-71               | 70-75                | 73-83                |
| 183       | 68-73               | 71-77                | 74-85                |
| 185       | 69-74               | 73-79                | 76-87                |
| 188       | 70-76               | 74-81                | 78-89                |
| 190       | 72-78               | 76-83                | 80-92                |
| 193       | 73-80               | 78-85                | 82-94                |

В таблице 3, отразили стандартные пропорции веса для мужчин классифицируя по типам телосложения. Важно учесть, что взвешивание у женщин и мужчин проходит в лёгкой одежде не более 1,3-1,5 кг и каблучком не более 25 мм.

Таким образом мы классифицировали пропорции веса у мужчин и женщин по основным типам телосложения, для того чтобы опираться на данные показатели в процессе укрепления здоровья. Особенно данный анализ полезен при снижении веса, опираясь на результаты указанные в таблицах 2 и 3, можно определить стандарты своего веса и стремиться к ним в процессе снижения избыточного веса.

После того как мы провели анализ основных типов телосложения по обхвату запястья и рассмотрели оптимальный диапазон веса у мужчин и женщин, следует разработать концепцию потребления калорий в зависимости

от двигательной активности. В зависимости от вида деятельности можно распределить потребление калорий.

Таблица 4 – Распределение калорийности по группам

| Стандартный вес в кг | 1 группа (малоподвижный образ жизни) | 2 группа (умеренно активный образ жизни) | 3 группа (сверхактивный образ жизни) |
|----------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 40                   | 1170                                 | 1350                                     | 1620                                 |
| 45                   | 1300                                 | 1500                                     | 1800                                 |
| 50                   | 1430                                 | 1650                                     | 1980                                 |
| 55                   | 1560                                 | 1800                                     | 2160                                 |
| 60                   | 1690                                 | 1950                                     | 2340                                 |
| 63                   | 1820                                 | 2100                                     | 2520                                 |
| 68                   | 1950                                 | 2250                                     | 2700                                 |
| 73                   | 2080                                 | 2400                                     | 2880                                 |
| 77                   | 2210                                 | 2550                                     | 3060                                 |
| 82                   | 2340                                 | 2700                                     | 3240                                 |
| 86                   | 2470                                 | 2850                                     | 3420                                 |
| 90                   | 2600                                 | 3000                                     | 3600                                 |
| 95                   | 2730                                 | 3150                                     | 3780                                 |
| 100                  | 2860                                 | 3300                                     | 3960                                 |
| 105                  | 2990                                 | 3450                                     | 4140                                 |
| 110                  | 3120                                 | 3600                                     | 4320                                 |

Из приведённой выше таблице 4, можно увидеть распределение потребляемых калорий в процессе дня, классифицированные по образу жизни.

Принято классифицировать потребляемые калории для граждан в зависимости от образа жизни и режима труда:

*1 группа (малоподвижный образ жизни)* – лица, занимающиеся умственным трудом и лица выполняющие работу в сидячем положении (студенты, школьники и бухгалтера и т.д.).

*2 группа (умеренно активный образ жизни)* – лица, которые занимаются физическим механизированным трудом (работа у станков или конвейеров на заводах и предприятиях, работа строителем с использованием крана, водителей и так далее), а также лица, занимающиеся немеханизированным, умеренно тяжёлым физическим трудом (грузчики).

*3 группа (сверхактивный образ жизни)* – лица, занятые тяжёлым физическим трудом (спортсмены высших достижений).

В зависимости от сферы деятельности следует следить за потребляемой калорийностью и вести активный образ жизни для поддержания оптимальной массы тела.

Затем мы использовали комплекс упражнений, состоящий:

1. Разминка ходьба, бег, ОРУ;
2. Обратные отжиманий с упором рук на стул: 20-25 раз по 3-4 подхода;
3. Планка с поднятой ногой: 20-22 раза по 3-4 подхода;
4. Приседания: 15-20 раз по 3-4 подхода;
5. Jumping Jack (Джампинг Джек): 20-22 раза по 3-4 подхода;
6. Заминка: ходьба, бег.

У всех наших испытуемых выявлен малоподвижный образ жизни (1 группа), исходя из данных критериев был разработан рацион питания на 1820 - 1950 ккал., которого они придерживались в течении эксперимента.

Были получены следующие результаты:

1. Нормализовалась работа обменного процесса (нормализовался стул).
2. Улучшилось настроение, снизилась утомляемость в процессе дистанционного обучения.
3. Восстановился распорядок дня (сон, труд и отдых).
4. Повысилась работоспособность и стремление к изучению дисциплин в течении учебного процесса с использованием технологий виртуальной образовательной среды.
5. Улучшилось психологическое состояние, появился свежий взгляд в будущее в период пандемии.
6. Появился стимул и время на саморазвитие в период пандемии.

Исследование доказало положительный эффект на здоровье и продуктивность в процессе дистанционного обучения.

**Заключение.** Подводя итоги исследования, можно констатировать, что мы обозначили основные типы телосложения, определив их по обхвату запястья, проанализировали и выявили стандарты веса у мужчин и женщин в



зависимости от роста, а также обосновали основные моменты потребления калорий в зависимости от образа жизни и режима труда.

Таким образом, разработанная концепция позволяет оценить вес и тип телосложения, определить образ жизни, в зависимости от которого следует потреблять определённое количество калорий в сутки. Можно констатировать, что здоровое питание играет важное значение в формировании здоровья и требует особого внимания со стороны каждого человека. Все поставленные задачи выполнены, цель работы достигнута.

***Список литературы:***

1. Еремин М. В. Методика похудения лиц с избыточной массой тела путём здорового питания и спортивной ходьбы / М. В. Еремин, А. И. Милюков, А. Ю. Пачин // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2021. №2 (68). С. 135–140.
2. Милюков А. И. Методика снижения избыточной массы тела современной молодёжи возрастной группы 20-25 лет в период учебного процесса за счёт физической активности и сбалансированного питания / А. И. Милюков, А. Ю. Пачин, М. В. Еремин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара: Научно-технический центр, 2021. С. 146-152.
3. Милюков А. И. Оценка функциональной подготовленности молодёжи в процессе организации двигательной активности / А. И. Милюков, М. В. Еремин // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. М.: ГЦОЛИФК, 2022. С. 529-534.
4. Милюков А. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодёжи путём здорового питания и двигательной активности / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 2. Волгоград: ВГАФК, 2022. С. 79-86.
5. Пачин А.Ю. Концепция укрепления здоровья студентов очного отделения в период каникул с использованием физической активности / А. Ю. Пачин, А. И. Милюков, М. В. Еремин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара: Научно-технический центр, 2022. С. 229-236.

**УДК 304.3**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ, ЕЁ ПРИЧИНЫ, ИНИЦИАТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ**

***Милюков Р. П.***

*Студент*

***Ивашко Н. В.***

*Доцент кафедры физического воспитания и спорта*

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию динамике развития физически активных молодых людей в современное время. Почему люди занимаются или не занимаются физической активностью – на основе статистических данных с различных источников. Какими видами спорта люди чаще всего увлекаются. Какие инициативы существуют, для повышения физической активной доли населения Российской Федерации.

**Ключевые слова:** спорт, статистика, физическая активность, физическая культура.

Спорт – это жизнь. Известная фраза, которую слышали многие люди и большинство с нею согласны, но далеко не каждый ей придерживается. Спорт прививается нам с самого детства, начиная с детского сада, продолжая в школе и Высших учебных заведениях. Некоторые вводят занятия физической активностью во взрослую жизнь, насколько много этих людей было исследовано в различных социологических исследованиях.

Согласно Государственной статистике ЕМИСС доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2023 году примерно 53% людей Российской Федерации[1]. Эти показатели постепенно растут, согласно статистике, количество людей, занимающихся спортом:

- 1) 45,4 % в 2020 году;
- 2) 49,4 % в 2021 году;
- 3) 52,9 % в 2022 году;

Наибольшая доля спортсменов, согласно результатам опроса 1600 респондентов, проведённым Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), что проходил в 2021 году, наблюдается среди молодёжи от 18 до 24 лет – 71% [ 2].

На сегодняшний день спорту уделяется достаточно много внимания как со стороны государства, так и со стороны общественности. Спорт – один из этапов социального и культурного развития молодого человека. Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека,

совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Многие люди занимаются спортом не на профессиональной основе, а по другим причинам. У людей множество причин заниматься физической активностью, начиная от поддержания здоровья, заканчивая тем, что это модно в современное время. Согласно статистике исследований Министерства спорта РФ и АНО «Национальные приоритеты», проект «Спорт - норма жизни» основные причины для занятия спортом [4]:

- 1) Чтобы быть здоровым – 44% людей;
- 2) Чтобы быть энергичным – 20% людей;
- 3) Чтобы получить удовольствие – 20% людей
- 4) Чтобы похудеть – 19% людей%
- 5) Чтобы иметь красивое тело – 18% людей;
- 6) Чтобы снять стресс – 17% людей;
- 7) Чтобы дольше жить – 15% людей;
- 8) По привычке – 11% людей;
- 9) 4% Других причин.

Существуют так же причины, почему люди не занимаются спортом. Можно выделить проблемы со здоровьем, нехватку времени, нехватку денежных средств. Более сложных причины – огромное разнообразие других развлекательных занятий: интернет, социальные сети, видеоигры, клубы, кинотеатры, парки. Многие думают, что «лучше схожу с друзьями в клуб повеселюсь и пообщаюсь, чем буду проводить время в спортзале». Но даже подобная активность утомляет людей если не физически, то эмоционально [5].

Если выделять наиболее популярные виды спортивных нагрузок для людей различных возрастов, то результаты опросов можно увидеть в нижеприведенных таблицах 1 и 2:

Таблица 1 - Популярные виды спортивных нагрузок для людей различных возрастов

| 18-29 лет              |    |
|------------------------|----|
| Пешие прогулки         | 35 |
| Занятиях на тренажёрах | 34 |
| ОФП                    | 34 |
| Аэробика, фитнес       | 27 |
| Легкая атлетика        | 23 |

Таблица 2 - Популярные виды спортивных нагрузок для людей различных возрастов

| 30-54 года             |    |
|------------------------|----|
| Пешие прогулки         | 34 |
| Занятиях на тренажёрах | 30 |
| ОФП                    | 29 |
| Аэробика, фитнес       | 28 |
| Плавание               | 23 |

Благодаря этим данным можно понять, что физическая активность у людей разных возрастов в отношении различных видов спорта относительно похожа.

На настоящий момент существует некоторые с подвижки, что повышают физически активную долю населения Российской Федерации. Один из основных проектов был упомянут уже ранее – «Спорт – норма жизни». Согласно этому проекту к 2030 году процент физически активных людей в нашей стране должен приблизиться к 70%, на момент 2023 года этот показатель равен примерно 53%. Для достижения этого результата, согласно проекту, проводятся различные мероприятия, что должны привлечь большее количество людей заниматься спортом, строятся спортивные объекты, обучается персонал, проводятся мастер-классы, образовательные программы и тренировки. Организуются множество мероприятий, связанных с физической культурой, во множествах городах РФ так же, как по инициативы местных властей, так и по инициативе активистов. Не стоит забывать, что в последние годы занятия спортом и слежение за собой вновь входит в моду для простого населения, поэтому число физически активных людей, много вероятно, будет повышаться.

**Список литературы:**

1. Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС): «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (P5)».

2. ВЦИОМ. Новости: Спортивная Россия: аналитический обзор [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>

3. Попова Е. В. Особенности физической культуры / Е. В. Попова. М.: «Владос», 2003.

4. Результаты исследований Министерства спорта РФ и АНО «Национальные приоритеты».

5. Никонова А.В. Заинтересованность молодежи в спорте / А. В. Никонова, Л. Ш. Шаймарданова. // NovaInfo, 2016. №55. С. 343-349.

**УДК 796.342**

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Мингалимова А. Р.*

*«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»  
Казань, Россия*

*Гизатуллина Ч. А.*

*«Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** Организационно-методический принцип построения спортивной подготовки юных теннисистов включает в себя эффективное сочетание режимов физических нагрузок. Алгоритм состоит из планирования сбалансированных физических нагрузок в системе физической и функциональной подготовки. Выделены ведущие компоненты спортивной подготовки юных теннисистов. Количественный и качественный анализ соревновательной деятельности выделяет слабые и сильные стороны подготовки, что является основой построения тренировочных заданий.

**Ключевые слова:** теннисисты, спортивная подготовка, план, этапы подготовки.

**Актуальность.** Важнейшей системой спортивной подготовки юных теннисистов является набор и отбор юных спортсменов с учетом модельных характеристик, составляющий успешность высококвалифицированных спортсменов. Построение спортивной подготовки юных теннисистов должно быть тесно связано с достижением для каждого спортсмена запланированных модельных характеристик в зависимости от возраста и этапа подготовки.

По мнению специалистов, планирование подготовки теннисистов должно быть акцентировано на повышении эффективности физической и функциональной подготовки. При этом повышение функциональных показателей юных теннисистов требует значительного повышения аэробных возможностей. Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых

качеств, координационных способностей проводится с учетом исходного уровня их проявления.

Анализ научно-методической литературы показал, что повышение надежности выполнения технико-тактических действий юных теннисистов требует повышения скорости и координации их выполнения [1, 2, 3].

Наблюдениями специалистов выявлено, что акцент подготовки в спортивных школах поставлен на тренировочный процесс, чем на научное обоснование планирования подготовки. Недооценка теоретической составляющей, как показывает практика, делает сложным составление модельных характеристик соревновательной деятельности в теннисе. Выявлено недостаточно полное отражение вопросов технологии планирования подготовки, однотипность методических рекомендаций, ориентированных на возможности взрослого спортсмена. Д.В. Разумов, рассматривая ростовые характеристики спортсмена-теннисиста и попадаемость подачи в виде математической модели, определил необходимость комплексного развития физических качеств, научно обосновал структурные единицы соревновательной деятельности. А.В. Пикалова предложила критерии эффективности соревновательной деятельности теннисистов, что может стать основой технологии построения подготовки теннисистов [1, 2].

Целенаправленная подготовка юных теннисистов должна планироваться на весь учебный год. Технологию планирования спортивной подготовки юных теннисистов необходимо начинать с составления календарного плана подготовки.

**Цель исследования:** разработать технологию построения спортивной подготовки юных теннисистов за спортивный сезон с учетом возраста.

**Методика и организация исследования.** Проведен анализ научно-методической литературы, нормативных документов на примере примерной программы подготовки юных теннисистов в условиях спортивных школ. Проведен анализ рабочей документации и пример игровой деятельности теннисистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основу технологии построения спортивной подготовки юных теннисистов в тренировочных группах составили микроциклы подготовки с учетом периодов, этапов подготовки и условий спортивных школ.

Первый период подготовки подготовительный, который связан с включением общеподготовительного этапа.

План включал в себя втягивающий мезоцикл, состоящий из двух микроциклов (втягивающий 1 и 2). Базовый развивающий мезоцикл состоял из пяти микроциклов таких как: базовой 1, 2, 3, 4, 5. Специально-подготовительный этап строился из разнообразных микроциклов. Базовый стабилизирующий мезоцикл состоял из семи микроциклов как: специализированный 1,2,3; контрольно-подготовительный 1; восстановительный и модельно соревновательный (контрольные, товарищеские встречи).

Контрольно-подготовительный мезоцикл заканчивает специально-подготовительный этап подготовки юных теннисистов, который включал в себя восстановительный и два специализированных микроцикла подготовки.

Соревновательный период подготовки строиться из микроциклов восстановительного, подводящего к соревнованиям и соревновательного микроцикла. Представленная нами технология построения спортивной подготовки юных теннисистов не отличается от технологии подготовки в игровых видах спорта, но при этом имеет свои особенности и закономерности.

В таблице 1 представлено примерное содержание и направленность тренировки юных теннисистов в подготовительный период. Вариант состоит из одноразовых тренировок в день.

Таблица 1 – Примерный план основных средств подготовки юных теннисистов

| Название микроцикла     | Основные средства тренировки  | Направленность тренировки             | Методические условия реализации  |
|-------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Втягивающий МЦ (первый) | Общая разминка: бег 15-20 мин; ОРУ -15-20 мин; СБУ 15-20 мин. ТП: индивидуальные технические движения (набивания, имитация ударов | Аэробная<br>Техническая<br>подготовка | Бег при условии ЧСС 130-140 уд/мин.<br>Работа в режиме ЧСС 130-150 уд/мин;<br>Силовые упражнения |

|                                |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|
|                                | справа и слева, подачи); Силовые упражнения на различные группы мышц.  |   | сериями: (3-4 раза по 10 повторений) x 4 серии.  |
| Втягивающий МЦ (второй)        | Общая разминка: бег 30 мин; ОРУ -15-20 мин; СБУ 15-20 мин (с изменяем направления движения).<br>ТП: технические движения(имитация ударов справа и слева по конусам); силовые упражнения на различные группы мышц (в парах, около гимнастической стенке). | Развитие общей выносливости. Техническая подготовка | Бег при условии ЧСС 130-150 уд/мин.<br>Работа в режиме ЧСС 130-150 уд/мин;<br>Силовые упражнения: (3-4 раза по 10 повторений) x 4 серии. |
| Базовый МЦ (первый)            | Разминка: бег 10 мин; ОФП, СБУ; прыжковая работа (5x10серий, через 4 мин отдыха). ТТП (игра на середине корта, игра на задней линии, игра по диагонали).   | Анаэробно-алактатная (скоростно-силовая)            | Тестирование. Между сериями упражнения технического характера.   |
| Базовый МЦ (второй)            | Разминка: бег 10 мин; ОФП, СБУ.<br>Силовая работа (круговая тренировка: 10-12 станций – 4 круга отдых между кругами 5 мин;   | Анаэробно-алактатная (скоростно-силовая)            | ЧСС (130-150 уд/мин)<br>Между кругами упражнения на растягивание.  |
| Специализированный МЦ          | Бег 30 мин; ОФП – 25 мин; Спринт (4x25 м, отдых 10 с) x 3 серии; прыжки 10прыжков. Футбол 2x20-30 мин.   | Анаэробно-алактатная (скоростно-силовая) + Аэробная | ЧСС (140-150 уд/мин) В игре ЧСС 140-170 уд/мин)  |
| Контрольно-подготовительный МЦ | Разминка: бег 10 мин; ОФП, СБУ. Силовая работа (круговая тренировка: 10-12 станций – 4 круга отдых между кругами 5 мин). Спринт 10,20,30,50 м.   | Анаэробно-алактатная (скоростно-силовая) +Аэробная  | ЧСС (130-150 уд/мин)<br>Между бегом упражнения на гибкость   |

*Примечание: МЦ - микроцикл; ОФП - общая физическая подготовка; СБУ- специальные беговые упражнения; ТП – техническая подготовка.*

Построение плана микроциклов проводится с учетом календарного плана соревнований и исходного уровня физической и функциональной подготовленности юных теннисистов. Для этого проводится в начале сезона тестирование физической подготовленности. На каждый микроцикл определяется направленность тренировочных нагрузок с учетом этапа и периода подготовки юных теннисистов. Теннисистам предлагается



самостоятельные занятия в виде зарядки и двигательная активность в выходные дни.

Втягивающие мезоциклы играют ключевую роль в технологии планирования спортивной подготовки. Они необходимы для втягивания организма к регулярным тренировочным воздействиям умеренное, малой, средней и большой интенсивности. Основу втягивающих мезоциклов и микроциклов составляет реализация средств, как аэробных, так и смешанной направленности с постепенным включением работы анаэробно-алактатной (скоростно-силовой) направленности. Постепенный переход к базовым микроциклам происходит за счет промежуточного тестирования физической и функциональной подготовленности и выполнения технических игровых приемов. Постепенно планируется комплексное развитие физических качеств юных теннисистов, где координационная подготовка занимает центральное место.

Специализированные, контрольно-подготовительные, восстановительные микроциклы планируются в зависимости от календаря игр теннисистов. Модельные микроциклы планируются для определения уровня формирования технико-тактических действий игроков.

**Заключение.** Таким образом, технология планирования спортивной подготовки юных теннисистов не должна отличаться от планирования подготовки взрослых спортсменов. Постепенный переход к этапам и соревнованиям осуществляется с учётом структурных единиц соревновательной деятельности теннисистов. Используется ряд средней и высокой интенсивности, игры на счет с включением восстановительных средств.

***Список литературы:***

1. Пикалова А. В. Критерии эффективности соревновательной деятельности юных теннисистов 10-11 лет : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Пикалова; РГУФК. М., 2004. 180 с.
2. Разумов, Д.В. Ростовые характеристики спортсмена-теннисиста и попадаемость подачи (математическая модель) / Д. В. Разумов, Ф. А. Шемуратов, В. Г. Хусаинов // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал Госкомитета РФ по физ.

культуре и спорту, Российского государственного университета физ. Культуры спорта и туризма. 2003. №6. С. 10-12.

3. Теннис : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / под общ. ред. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. М.: Советский спорт, 2005. 137 с.

**УДК 796.01:004**

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРУКТУРНОГО ФУНКЦИОНАЛА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

*Миронов А. О.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Российская академия народного хозяйства и государственной службы»*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию и формулировке основных положений концепции безопасности студенческого спорта. Разработаны методологические основы противодействия факторам энтропии в спортивной деятельности студентов. Концепция отдает приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, концепция безопасности, чрезмерные нагрузки.

**Актуальность.** 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 технологичного оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками [4].

Под воздействием чрезмерных нагрузок снижается общий иммунитет, эндогенные факторы, компенсирующие воздействие неблагоприятных факторов среды и инфекций на организм спортсменов [2]. В связи с этим тренирующиеся спортсмены должны реально осознавать свои возможности и следовать определённым правилам и ограничениям безопасного спорта [3].

Пройдя адекватное обучение и подготовку, отвечающую стандартам безопасности, спортсмен может быть ограждён от энтропии неконтролируемой

двигательной активности [1]. Среди деструктурирующих 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.

**Цель исследования:** 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.

**Методика и организация исследования.** 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.

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 разрешенных 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.

*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.

**Заключение.** 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.

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. Зюкин А. В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов // Научное мнение. 2022. №4. С. 56-60.
2. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №11 (189). С. 291-294.
3. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №2 (180). С. 219-222.
4. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №4 (194). С. 303-307.
5. Понимасов О. Е. Перспективные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / О. Е. Понимасов // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений. 2020. С. 90-96.

**УДК 796**

# ОСОБЕННОСТИ РАСЧЕТА ДОБАВОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

*Муллагалиев А. Р.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ)»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье описываются особенности расчета необходимой физической активности для отдельного человека.

**Ключевые слова:** уровень двигательной активности, аэробные упражнения

**Актуальность.** Лучший способ обозначить объем любого научного текста - это описать затронутые темы. В этом тексте биомеханика движений человека определяется как механика и биофизика скелетно-мышечной системы, поскольку она относится к выполнению любого двигательного навыка. Нервная система также задействована, но она ограничивается электромиографией и ее связью с механикой мышц. Переменные, используемые при описании и анализе любого движения, можно разделить на следующие категории: кинематика, кинетика, антропометрия, мышечная механика и электромиография. Далее следует краткое изложение этих переменных и того, как они взаимодействуют друг с другом.

**Цель исследования:** определять необходимое количество дополнительной физической активности, ее тип и длительность. Оценить ее необходимость для себя или другого человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Помимо потребления энергии с пищей, расход энергии на физическую активность - переменная, которую человек может контролировать, в отличие от возраста, роста, пол. Энергозатраты могут возрасти многократно, повышенное потребление энергии после тренировки сохраняются в течение нескольких часов, если не дня или дольше. Таким образом, изменение уровня активности может иметь внушительные изменения по общим затратам энергии и по энергетическому балансу. Далее, физическая активность не увеличивает аппетит и потребление



энергии прямо пропорционально связанным с активностью изменениям расхода энергии, в зависимости от нынешней массы тела чувство голода уменьшается или увеличивается в нужную сторону, за редким исключением (при наличии у человека гормональных, адаптивных нарушений). У людей и др. млекопитающих потребление энергии тесно связано с уровнем физической активности, когда масса тела находится в идеальном диапазоне, но слишком мало или слишком много упражнений могут нарушать механизмы, регулирующие массу тела.

Уровень физической активности определяется как отношение общего расхода энергии к базовому расходу энергии. Фактическое воздействие активности на организм зависит от размера тела и возраста. Потому что это самая значимая физическая активность в жизни большинства человек, ходьба принимается за основную активность, а воздействие других видов деятельности можно рассматривать как дополнительные. Принято делить людей на сидячих, малоактивных, активных, сверхактивных эти категории зависят от вида досуга, профессиональной деятельности и склонности к излишней активности (ускорение темпа ходьбы, неусидчивость, меньшее количество сна), что определяет необходимость дополнительной активности. Аэробные виды деятельности несут весовую нагрузку и прямо пропорционально зависят от веса человека. Благодаря этому они идеально подходят для расчета необходимых упражнений вне зависимости от массы тела и роста. Уровень дополнительной физической активности для поддержания нормального индекса массы тела и здоровья при сидячем образе жизни - 30 минут умеренно интенсивных аэробных упражнений (ходьбы со скоростью 4 мили в час, езды на велосипеде в умеренном темпе и тд) в день, это 3,5 часа в неделю. При малоактивном образе жизни этот показатель равен 17 минутам в день или 2ум часам в неделю. В остальных случаях больше внимания стоит уделить питанию.

Рекомендуемый уровень физической активности для пожилых и детей выше, в среднем 60 мин/день умеренной интенсивная физическая активность обеспечивает нормальный ИМТ, это количество активности, которая

рекомендуется для здорового организма. Что касается реалистичных рекомендаций по физической активности для занятых людей для поддержания своего веса, важно признать, что рекомендации по упражнениям и активности учитывают «накопленные» физические возможности. Так же не учитываются сильные отклонения в ИМТ и болезни. Так же уровень базовых гормонов может влиять на протекание обмена веществ и отклик на физические упражнения. Из-за всех этих особенностей необходимый уровень добавочной физической активности для отдельного человека очень трудно вычислить, из-за чего не стоит всецело опираться на существующие рекомендации. Основные причины отклонения от необходимой физической деятельности.

Отсутствие мотивации к данному виду деятельности, излишний перфекционизм и переоценка собственных возможностей, неподходящая по здоровью и конституции тела физическая активность, отсутствие мотивации занимает больше половины причин среди населения развивающихся стран.

**Заключение.** Уровень необходимой физической зависимости сложно рассчитать с необходимой точностью для отдельного человека. Время и тип зависит от физического и психического состояния организма, однако при выборе стоит отходить от имеющихся рекомендаций для группы, к которой относится человек. Не следует заниматься физической деятельностью неподходящей вашей психике и состоянию здоровья. Поддерживающие нагрузки не должны вызывать сильное отвращение и физическую боль.

***Список литературы:***

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов. М.: Советский спорт, 2015.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю. П. Кобяков // Феникс, 2012.
3. Грачева Н. В. К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Материалы VII международной научной конференции Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2019 С. 187-192.
4. Копылова Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе / Н. Е. Копылова, Т. В. Буянова // Internation innovation research: материалы VI

междунар. науч.- практ. конф. : Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2017. С. 309-311.

5. Бочкарева С. И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г. В. Плеханова. 2017. №4(94). С. 42-47.

**УДК 796**

## **РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В КОНЦЕПЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ И ИНТЕРНЕТА ВЕЩЕЙ**

*Муллагалиев А. Р.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ)»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Данная статья направлена на то, чтобы усилить внимание на методы машинного обучения и интернет для обучения студентов вузов.

**Ключевые слова:** интернет вещей, глубокое обучение, преподавание физкультуры, психологическое образование, оценка обучения.

**Актуальность.** С непрерывным развитием Интернета вещей (IoT) и технологий машинного обучения технологии IoT и алгоритмы машинного обучения постепенно проникают в сферу образования. В последние годы методика преподавания физической культуры в вузе постоянно реформируется, что играет важную роль в повышении всесторонних способностей студентов вузов по физической культуре. В образовании и обучении традиционным спортивным теоретическим знаниям больше внимания уделяется преподаванию теоретических знаний, игнорируя воспитание психологических качеств и всесторонних способностей учащихся. Для того, чтобы улучшить психологические качества студентов, компенсировать недостатки традиционного преподавания физического воспитания в образовательном учреждении и улучшить всесторонние способности в образовательном учреждении, помимо стандартных методов использовать современные методы

обучения. Это играет жизненно важную роль в здоровом развитии психологии студентов и улучшении их всесторонних способностей

**Цель исследования:** усилить внимание образования в сфере физической культуры на машинное обучение и IoT(Интернет вещей).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В области спортивной подготовки некоторые ученые считают, что психологическое образование – это такое образование, которое укрепляет идеалы и убеждения спортсменов и улучшает их психологические навыки, способность к позитивному мышлению и самосознанию. С позиций позитивной психологии и воспитания и воспитания спортивных талантов психологическое воспитание определяется как воспитательная деятельность, объектом которой являются студенты-спортсмены, с формированием у студентов-спортсменов психологических качеств, самосознания, психологической способности к самопомощи, и с психологической подготовкой, самоконсультированием как основным средством, и с целью содействия всестороннему развитию психологии студентов-спортсменов.

Позитивная психология отличается от традиционной психологии тем, что функция позитивной психологии заключается в способности расширять и конструировать непосредственные мысли или поведение людей. Позитивная психология предоставляет достаточные ресурсы для прямых мыслей или поведения человека, позволяя людям реагировать более точно, мыслить более творчески. Позитивная психология играет важную роль в индивидуальной работе, учебе и жизни.

Спортивная психология - это наука, которая применяет психологические принципы к спортивным ситуациям. Он изучает влияние психологических факторов и эмоциональных факторов на спортивные результаты и эффект от физических упражнений. Он применяется в повседневном спорте людей путем постепенного улучшения и совершенствования. В настоящее время области, связанные со спортивной психологией, в основном включают спорт в

образовательном учреждении, физическую подготовку и соревновательные виды спорта.

Характеристики занятий физкультурой в образовательном учреждении динамичны и практичны. Комбинируя IoT для занятий в реальном времени с использованием технологии IoT, в сочетании с методами машинного обучения и информационными технологиями, формируется новая модель преподавания и обучения.

Глубокое обучение - это способ моделирования зрительной системы человеческого мозга для обработки визуальной информации, которая может извлекать информацию об особенностях. Это метод в контролируемых алгоритмах обучения. CNN - один из типичных алгоритмов в алгоритмах глубокого обучения. CNN состоит из входного слоя, слоя свертки, слоя объединения, слоя полного соединения и выходного слоя.

Благодаря глубокому обучению характеристики учащихся, характеристики обучения и психологические характеристики могут быть глубоко изучены и сохранены, чтобы преподаватели могли быстро понимать учащихся, анализировать учащихся и своевременно обновлять методы обучения. Режим обучения имеет закон случайных изменений, а глубокое обучение обладает хорошей способностью к самообучению, что позволяет точно подгонять фиксированные и случайные изменения обучения в системе и эффективно оценивать режим обучения.

Разработанный режим обучения применяется к практическому обучению. В соответствии с физиологическими и психологическими характеристиками студентов-спортсменов в сочетании с фактической ситуацией обучения в образовательном учреждении, в сочетании с соответствующей литературной теорией и запросом соответствующих мнений экспертов оценивается ситуация обучения студентов-спортсменов. Модель позволит исследовано влияние психолого-педагогического режима обучения на основе Интернета вещей и машинного обучения на концепцию обучения студентов. Установить индексную систему оценивания концепции обучения студентов-спортсменов.

Психологические качества студентов образовательных учреждений, занимающихся спортом, оцениваются и анализируются по трем аспектам: способность контролировать эмоции, способность бросить вызов самому себе и способность адаптироваться к невзгодам, а результаты предварительного и последующего тестирования сравниваются.

Оценка способности к углубленному обучению студентов образовательных учреждений, занимающихся спортом, анализируется по трем аспектам: овладение основными предметными знаниями, критическое мышление и способность решать сложные проблемы, а также сравниваются результаты предварительного и последующего тестирования.

Чтобы оценить превосходство этого метода обучения при проектировании других алгоритмов, таких как оптимизация роя частиц (PSO), оптимизация мозгового штурма (BSO) и оптимизация на основе обучения и обучения (MLTLBO), эти методы сравниваются по средней абсолютной ошибке (MAE) и анализ среднеквадратичной ошибки (RMSE).

В целях повышения психологического качества и комплексной успеваемости студентов физкультуры, а также решения проблемы повышения успеваемости студентов физкультуры по теоретическому курсу в данной статье сначала внедряется психолого-педагогическое содержание в учебно-проектный процесс студентов физкультуры, вводится технология IoT и алгоритм глубокого обучения CNN реформирует традиционные методы обучения, формирует режим обучения физкультуре на основе IoT и машинного обучения, а также создает систему индексов оценки обучения для студентов физкультуры. С помощью анкетирования в этой статье всесторонне анализируется система индексов оценки преподавания, сравниваются способности учащихся к глубокому обучению и демонстрируются предложенные предположения.

***Список литературы:***

1. De-kun, J.; Memon, F.H. Design of mobile intelligent evaluation algorithm in physical education teaching. *Mob. Netw. Appl.* 2022, 27, 527–534.
2. Lee, J.H. Effect of sports psychology on enhancing consumer purchase intention for retailers of sports shops: Literature content analysis. *J. Distrib. Sci.* 2021, 19, 5-13.

3. Winter, D.A. Kinematic and Kinetic Patterns in Human Gait: Variability and Compensating Effects / D.A. Winter. // Human Movement Science. 1984. №3. С. 51–76.
4. Cheng, J. Evaluation of physical education teaching based on web embedded system and virtual reality. Microprocess. Microsyst. 2021, 83, 103980.
5. Calderón, A.; Scanlon, D.; MacPhail, A.; Moody, B. An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: Teacher educators' and pre-service teachers' experiences. Phys. Educ. Sport Pedagog. 2021, 26, 562–577.

**УДК 796.01**

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Муслимова Е. С.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируются показатели физического развития у юношей занимающихся различными видами спорта.

**Ключевые слова:** морфофункциональные показатели, борцы, легкоатлеты.

**Актуальность.** Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, готовность к мобилизации, выражающей в повышенной устойчивости к длительным и интенсивным физическим нагрузкам. Многими авторами было отмечено, что у представителей различных видов спорта наблюдается ряд различий в соматофизиологических показателях [6].

Влияние физических упражнений на организм можно представить как воздействие особого раздражителя, вызывающего со стороны организма известные реакции, которые зависят от силы раздражителя и от его специфики, спортивной специализации. В физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма,

направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это [1, 2, 4].

Исследование физического развития и особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы организма в зависимости от специфики спортивной специализации является важной проблемой спортивной физиологии. В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение морфофункциональных особенностей у юношей 17-18 лет занимающихся различными видами спорта.

**Цель исследования:** определить уровень морфофункциональных показателей у юношей, занимающихся различными видами спорта.

**Методика и организация исследования.** В исследование приняли участие юноши 17-18 лет, которые были распределены на группы, группа борцов и группа легкоатлетов, в каждой по 8 человек. Измерение проводилось у студентов Ульяновского городского лицея при УлГТУ. У каждого спортсмена измерялись антропометрические и физиометрические показатели по стандартной методике, для определения физических качеств были использованы педагогические тесты [3, 5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** У испытуемых измеряли основные характеристики физического развития: длина тела, обхват груди, обхват плеча, обхват ягодицы, вес тела. Регистрировали динамометрию кистей рук и жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл). Для анализа функционального состояния системы кровообращения у юношей в состоянии покоя измеряли показатели систолического (САД, мм.рт.ст.) и диастолического (ДАД, мм.рт.ст.) артериального давления и регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) за 1 минуту. Были также рассчитаны вторичные показатели: двойное произведение (ДП, усл. ед.) (табл. 1).

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели у юношей занимающихся различными видами спорта

| Показатели       | Вид спорта   |                 | Уровень значимости |
|------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                  | Борьба       | Легкая атлетика |                    |
| Длина тела, (см) | 175,60 ± 0,5 | 178,33 ± 1,07   | <0,05              |



|                               |                 |                  |       |
|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|
| Рост сидя, (см)               | 92,82 ± 0,66    | 96,27 ± 1,44     | <0,05 |
| Обхват груди, (см)            | 94,26 ± 1,00    | 91,39 ± 0,66     | <0,05 |
| Обхват ягодицы, (см)          | 99,9 ± 1,00     | 91,66 ± 1,00     | <0,05 |
| Обхват плеча, (см)            | 34,3 ± 1,00     | 27,5 ± 1,00      | <0,05 |
| Масса тела, (кг)              | 67,39 ± 0,86    | 69,74 ± 1,40     | <0,05 |
| Динамометрия левая кисть, кг  | 42,84 ± 0,74    | 39,53 ± 1,10     | <0,05 |
| Динамометрия правая кисть, кг | 44,77 ± 0,76    | 42,96 ± 1,04     | <0,05 |
| ЖЕЛ, мл                       | 4142,98 ± 78,44 | 4510,00 ± 157,46 | >0,05 |
| ЧСС, уд/мин                   | 70,77 ± 0,98    | 64,22 ± 1,78     | >0,05 |
| САД, мм рт. ст.               | 112,96 ± 0,98   | 113,44 ± 1,40    | >0,05 |
| ДАД, мм рт. ст.               | 68,95 ± 0,74    | 70,44 ± 1,21     | >0,05 |
| ДП, усл. ед                   | 79,35 ± 1,31    | 73,87 ± 2,54     | >0,05 |

Проведенные исследования показали, что у юношей с различной направленностью тренировочного процесса отмечаются статистически достоверные различия в ряде показателей физического развития и сердечно-сосудистой системы. Возможно, выявленные межгрупповые различия основных соматофизиологических характеристик обусловлены особенностями отбора юношей для занятий конкретным видом спорта.

В ходе исследований было установлено (табл. 1), что показатели артериального давления у обследованных юношей находились в пределах физиологической нормы. При этом самые высокие показатели уровня систолического и диастолического артериального давления отмечались у легкоатлетов. Более низкие значения частоты сердечных сокращений и минутного объема крови характерны для юношей занимающиеся легкой атлетикой, специализирующихся в преимущественном развитии выносливости. Из таблицы видно, что показатели двойного произведения значительно выше у юношей-борцов, чем у легкоатлетов, что свидетельствует о большем потреблении кислорода миокардом и менее экономичной работе сердца в условиях покоя у представителей данного вида спорта.

Для определения физических качеств у юношей занимающихся различными видами спорта, осуществлялось по комплексной программе физического воспитания учащихся 1- 11 классов, разработанной В.И. Ляхом, А.А. Зданевичем [5].

Таблица 2 – Физические качества у юношей занимающихся различными видами спорта

| Показатели                  | Группа      | М±δ      | Уровень значимости Р |
|-----------------------------|-------------|----------|----------------------|
| 1                           | 2           | 3        | 5                    |
| Бег 1000 м (мин, сек)       | Легкоатлеты | 4,02±0,6 | <0,01                |
|                             | Борцы       | 3,64±0,5 | >0,05                |
| Бег 30 м (сек)              | Легкоатлеты | 4,6±0,2  | <0,01                |
|                             | Борцы       | 4,6±0,3  | >0,05                |
| Подтягивание (кол-во раз)   | Легкоатлеты | 8,0±4,1  | >0,05                |
|                             | Борцы       | 7,6±6,0  | <0,05                |
| Прыжок в длину с места (см) | Легкоатлеты | 201±21,5 | <0,01                |
|                             | Борцы       | 211±22,0 | >0,05                |

Сравнительный анализ результатов показал, что легкоатлеты характеризовались наилучшим развитием скоростной силы, ловкости, выносливости и быстроте, а борцы преуспели в силовых способностях (табл. 2).

**Заключение.** Таким образом, в результате исследования установлено, что занятия спортом определяют уровень физического развития. Получены достоверные различия показателей телосложения в зависимости от спортивной специализации. Юноши, занимающиеся борьбой, характеризуются наибольшими размерами тела и наилучшими результатами силовых качеств по сравнению с легкоатлетами. У легкоатлетов более развиты выносливость и скоростные качества.

**Список литературы:**

1. Горбанева Е. П. Специфические особенности функциональной устойчивости у спортсменов с различным характером двигательных актов / Е. П. Горбанева, А. А. Власова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 8. С. 51-56.
2. Зияев Ю. Н. Реакция на физическую нагрузку в зависимости от типа кровообращения / Ю. Н. Зияев, Н. П. Никитин, Г. Ш. Шаха // Медицинский журнал Узбекистана. 1991. № 8. С. 57-60.
3. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. М.: Физкультура и спорт. 1988. 208 с.
4. Кураев Г. А. Особенности гемодинамики у студентов спортивного ВУЗа / Г. А. Кураев, М. И. Леденева, В. М. Баршай // Теория и практика физической культуры. 2004. №1. С.54-58.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010. 127 с.
6. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А. С. Солодков. Л.: ГДОИФК, 1988. 40 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ИСКУСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Мутаев А. М.**

*Преподаватель*

*ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»*

*Набережные Челны, Россия*

**Гизатуллина Ч. А.**

*Кандидат педагогических наук, ст. преподаватель*

*«Набережночелнинский государственный педагогический университет»*

*Набережные Челны, Россия*

**Герасимова И. Г.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы функциональной подготовки студентов колледжа искусств на занятиях физической культуры с учетом их специальности и исходного уровня физической подготовленности. Уровень проявления физической работоспособности студенток влияет на выполнения педагогических задач по овладению основой профессии. Превосходство студенток в физической подготовленности может увеличивать время, направленное на совершенствование профессионального мастерства в избранной профессии.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовка, аэробная тренировка, пульсовая стоимость, физическая работоспособность.

**Актуальность.** Естественная потребность в двигательной активности студенток колледжа не удовлетворяется в полной мере из-за особенности будущей профессии. Причиной снижения двигательной активности студенток является минимальный объем посещения обязательных занятий физической культурой, и отсутствие дополнительной двигательной активности. Ключевым моментом в решении этой проблемы является вопрос о реализации на занятиях физической культуры физической нагрузки аэробной направленности.

По мнению специалистов на занятиях физической культуры необходимо использовать принципы спортивной тренировки по комплексному развитию физических качеств. Тренирующая форма проведения занятий по физической культуре в колледже позволяет поменять отношение студенток к своим

двигательным способностям. Совершенствование физических качеств и овладение различными двигательными умениями и навыками оказывает непосредственное влияние на физическую работоспособность студенток [1, 2].

В предварительных исследованиях выявлен низкий уровень аэробных возможностей и выносливости у студенток, что стало основанием для реализации упражнений аэробной направленности.

**Цель исследования:** практическое обоснование физической подготовки студенток средствами аэробной направленности.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств» города Набережные Челны в период с 01.02.2022 по 01.04.2023 г. Реализация физических упражнений аэробной направленности проходила для студенток специальности 54.02.01 «Инструментальное исполнительство» и студенток обучающихся по специальности «Дизайн». Комплекс физических упражнений аэробной направленности проводился на занятиях по физической культуре (2 раза в неделю по расписанию). Основная цель реализации комплекса упражнений это улучшение питания скелетных мышц, повышение физической работоспособности и тренировки дыхательной системы. Реализация упражнений аэробной направленности (два варианта) проходила в основной части занятия в течение 20- 30 минут. Сегментарную гимнастику реализовали в трех модификациях

**Результат.** Известно, что уровень физической подготовленности определяется, в конечном итоге, степенью проявления физических качеств, изменения силы мышц, скорости и темпа выполнения упражнений, изменения потребления кислорода на уровне АНП. Важна работа сердца, которая оценивается по показателям ЧСС и пульсовой стоимостью каждой физической нагрузки.

С учетом анализа и оценки исходного уровня физической подготовленности студенток колледжа, выделены такие педагогические задачи, как: увеличить силу мышечных групп; повысить аэробные возможности мышц;

использовать упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств; осуществить реализацию физических упражнений с оздоровительным и восстановительным эффектом (на примере реализации сегментарной гимнастики).

Контроль и оценка эффективности реализации упражнений аэробной направленности осуществлялась с использованием монитора сердечного ритма POLAR RS 800 с XW.

В таблице 1 представлена структура и содержание конспекта занятия с применением физических упражнений аэробной направленности и сегментарной гимнастики.

Распределение физической нагрузки на занятиях производили по направленности воздействия. Например, аэробная нагрузка 49%, смешанная 16,5% и анаэробная 34,5%.

Включение упражнений сегментарной гимнастики в конце основной часть занятия направлена на разгрузку позвоночного столба и укрепления скелетных мышц, восстановление организма после физической нагрузки в целом. Комплекс сегментарной гимнастики включает в себя 28 упражнений, выполняемых из различных исходных положений и направленных на включение различных сегментов позвоночного столба. Комплекс упражнений выполняется лежа на полу, после растягивания туловища подтянутыми руками вверх и пятками вниз носком на себя (повторения 6-8 раз). Максимальное количество повторений упражнений определяли для разных суставов и сегментов с учетом этапов развития или объема движений в суставах у студенток.

Таблица 1 - Примерный план-конспект одного учебного занятия по физической культуре для студенток колледжа искусств

| Части занятия | Краткое содержание материала | Дозировка | ОМУ |
|---------------|------------------------------|-----------|-----|
|---------------|------------------------------|-----------|-----|

|                  |   |   |  |
|------------------|---|---|--|
| Подготовительная | Разминка: 1) ходьба, 2) бег, 3) ОРУ на месте, 4) дыхательные упражнения, 5) специально беговые упражнения, 6) ускорение.  | 1. 1 мин;<br>2. 5-10 мин;<br>3. 4-5 раз;<br>4. 4x30 м | Бег при ЧСС<br>100-120<br>уд/мин   |
| Основная         | 1. Аэробная работа «челночный бег» (пробегание расстояния до 50 м на скорости 80-90% от максимальной, отдых до 2 минут в ходьбе при этом ЧСС снижается до 105-110 уд/мин) х до 10 раз повторения.<br>Сегментарная гимнастика (28 упражнений) сокращенный вариант (вариант А), направлена на растягивание позвоночного столба и укрепления мышечного корсета.<br>Сегментарная гимнастика сокращенный вариант (вариант Б), направлена на дыхания и развитие гибкости в суставах.<br>Сегментарная гимнастика сокращенный вариант (вариант В), направлена на восстановление работоспособности после выполнения физических нагрузок. | Общее количество повторов постепенно повышается       | Скорость может быть максимальной или около максимальной<br>Вариант А (1-3 неделя);<br>Вариант Б (4-6 неделя);<br>Вариант В (7-10 неделя) |
| Заклочительная   | 1. Заключительный бег.<br>2. Упражнения на растяжку.<br>3. Подведение итогов занятия.<br>4. Домашнее задания.   | От 20 мин до 40 мин<br>Повторение 6-8 раз             | Комплекс выполняется лежа на полу  |

Сегментарная гимнастика для студенток разделена на несколько вариантов исполнения. Вариант А направлен на растягивание позвоночного столба и укрепление мышечного корсета. Вариант Б направлен на дыхание, развитие гибкости и подвижности в суставах. Вариант В направлен на восстановление работоспособности после выполнения физических нагрузок. Например, для голеностопного сустава количество повторений на одном занятии 20-25 раз для развития, 10-15 раз для сохранения подвижности. Комплекс упражнений состоит из нескольких частей, между которыми выполняются дыхательные упражнения, упражнения на укрепление мышечного корсета и упражнения на растягивание. Далее включаем упражнения на укрепление мышечного корсета туловища и пресса.

Важно отметить, что минимальной аэробной нагрузкой, направленной на повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, является нагрузка при ЧСС 130-135 уд/мин, на что мы вышли после 10-12 занятий. Максимальные физические нагрузки при ЧСС 160-170 уд/мин, включались с учетом исходного уровня физической подготовленности студенток. В нашем примере аэробные физические нагрузки реализовались при ЧСС 130-140 уд/мин (падающий режим).

По мнению специалистов срочный тренировочный эффект должен повторяться многократно, что дает получить кумулятивный тренировочный эффект, способствует выбору средств физической культуры, которые используются в процессе оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий [3]. Долговременную адаптацию организма студенток нам удалось получить только после 8-10 недель проведения реализации упражнений аэробной направленности.

В таблице 2 представлены показатели пульсовой стоимости физической нагрузки аэробной направленности на занятиях физической культуры у студенток до реализации упражнений аэробной направленности.

Таблица 2 - Показатели пульсовой стоимости физической нагрузки у студенток до реализации упражнений аэробной направленности

| Группа студенток                 | Нагрузка, мин. | ЧСС после 5 мин, уд/мин | ЧСС макс., уд/мин | ЧСС 3-х мин восстановления, уд/мин |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Дизайн                           | 2х 5 мин       | 150,5                   | 180,5             | 109,3                              |
| Инструментальное исполнительство | 2х 5 мин       | 160,6                   | 197,5             | 114,6                              |

Следует отметить, что в показателях работоспособности и пульсовой стоимости у студенток прослеживаются исходный уровень проявления физической подготовленности (ниже среднего – 37,5%; средний – 41,9%; хорошо 11,5%; отлично - 9,1%).

Реакция ЧСС на одинаковую нагрузку у дизайнеров и студенток инструментального исполнительства оказалась более выражена у вторых.

Следовательно, высокие показатели ЧСС у студенток как показатель пульсовой стоимости нагрузки аэробной направленности связаны с напряженной адаптацией их организма. Восстановительные процессы у студенток обеих групп выражены как затяжные, наблюдается не довосстановление ЧСС до исходного уровня, где величина ЧСС в покое у студенток дизайнеров составляла 78 уд/мин, а у студенток инструментального исполнительства - 80 уд/мин.

В таблице 3 представлены показатели пульсовой стоимости физической нагрузки аэробной направленности на занятиях физической культуры у студенток после реализации упражнений аэробной направленности.

Таблица 3 - Показатели пульсовой стоимости физической нагрузки у студенток после реализации упражнений аэробной направленности

| Группа студенток                 | Нагрузка, мин. | ЧСС после 5 мин, уд/мин | ЧСС макс., уд/мин | ЧСС 3-х мин восстановления, уд/мин |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Дизайн                           | 2х 5 мин       | 139,5                   | 178,5             | 87,7                               |
| Инструментальное исполнительство | 2х 5 мин       | 143,6                   | 185,5             | 92,6                               |

Из таблицы 3 видно, что пульсовая стоимость физической нагрузки аэробной направленности на занятиях физической культуры у студенток после их реализации снижаются, а процессы восстановления улучаются.

**Заключение.** Реализация упражнений аэробной направленности и сегментальной гимнастики на занятиях студентками привела к улучшению долговременной адаптации организма и улучшению восстановления показателей ЧСС быстрее до исходного уровня.

**Список литературы:**

- Исмагилова Л. Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(2). С. 113-121.
- 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. Вып. 11. 72 с.



3. Федякин А. А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А. А. Федякин, Ж. Г. Кортова // Известия Сочинского государственного университета. 2013. №2 (25) . С. 133-136.

УДК 37.037.1

## ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Мякина М. А.*

*Преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** В данной научной статье приведены и описаны методики диагностики определения уровня координационных способностей. Произведена оценка значимости диагностики координационных способностей у обучающихся волейболу для дальнейшего спортивного совершенствования. Определены принципы проведения комплекса двигательных тестов для оценки уровня координационных способностей у волейболистов.

**Ключевые слова:** диагностика, тестирование, координационные способности, волейболисты.

**Актуальность.** Координационные способности являются одним из важных физических качеств волейболистов. Хорошо развитые способности дифференцирования в пространстве и времени являются залогом успешного овладения техническими приемами игры и своевременным реагированием в быстромменяющихся игровых ситуациях.

Целенаправленное развитие координационных способностей возможно только после проведения первоначальной оценки этих способностей и их дальнейшем и регулярном контроле. Однако диагностика комплекса координационных способностей окончательно не разработана, что представляет существенные трудности для преподавателей.

Несовершенство диагностики координационных способностей объясняется тем, что в научной и методической литературе по теме исследования координационные способности обозначают различными терминами и понятиями, что создает трудности для создания целостной картины об этом физическом качестве. Фактический материал, накопленный и

опубликованный по данной проблеме, представленный в различных публикациях не систематизирован, малоизвестен и мало используется на практике.

**Цель исследования:** определение доступных методов в условиях спортивной школы и принципов проведения диагностики координационных способностей. Разработка научно обоснованного комплекса двигательных тестов для повышения достоверности результатов диагностики координационных способностей у волейболистов.

**Методика и организация исследования.** Исследование, посвященное особенностям диагностики координационных способностей волейболистов, состояло из нескольких этапов. На первоначальном этапе были изучены литературные источники, проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования. При помощи теоретического исследования изучено состояние вопроса диагностики координационных способностей. Определен уровень ее развития и состояния в науке и практике при работе с волейболистами. Полученная информация позволила выявить наиболее эффективные методы и способы оценки определения уровня координационных способностей.

На следующем этапе был произведен отбор эффективных диагностических методик тестирования, а также определены основные принципы проведения диагностики координационных способностей и их видов у занимающихся волейболом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При анализе научно-методической литературы было выявлено, что обобщенные результаты исследований авторов указывают на то, что в волейболе в качестве важнейших координационных способностей выделены способности к реакции, дифференцированию параметров движений, ориентированию и связи [1].

Возрастная периодизация развития координационных способностей определяется от 4 до 17 лет. В период 16-17 лет продолжается

совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [3].

Определено, что диагностика производится такими основными методами оценки координационных способностей, как методом наблюдения, методом экспертных оценок, аппаратным методом и методом двигательных тестов [1].

Проанализировав диагностические методики, представляется возможным сделать вывод, что использование этих методов находит все более широкое и умелое применение и поднимает на более высокую ступень изучение проблемы координационных способностей, однако, оно крайне ограничено, особенно в условиях спортивной школы. Также данные методики позволяют измерить лишь отдельные признаки, а не сами координационные способности.

Таким образом, основным эффективным методом диагностики координационных способностей у волейболистов являются специально отобранные двигательные тесты.

Анализ литературных источников по проблеме исследования позволил определить принципы организации диагностики координационных способностей и их видов методом двигательных тестов, что стало основой при разработке комплекса двигательных тестов по теме исследования:

- выбранные двигательные тесты всегда должны иметь научную обоснованность;
- двигательные тесты должны быть естественными и доступными для испытуемых;
- двигательные тесты не должны выражать собой сложных двигательных умений, требующих длительного специального обучения;
- организация тестирования не должна требовать сложного оборудования и приспособлений и быть относительно простой по условиям проведения;
- двигательные тесты должны в наименьшей степени зависеть от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и массы тела;

- двигательные тесты должны выполняться «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями для возможности изучения явления латеральности (ассиметрии) с учетом возраста и пола;
- обеспечение высокого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности;
- использование проводящим методов рассказа и показа правильности выполнения двигательных тестов;
- обеспечение несколькими пробными попытками выполнения двигательного теста испытуемыми;
- объявление о результате выполнения двигательного теста после каждой пробной попытки испытуемого;
- проведение тестирования в начале основной части учебно-тренировочного занятия;
- возможность проведения тестирования в соревновательной форме.

В процессе учебно-тренировочных занятий способность управлять движениями постоянно улучшается. Высокая степень развития координации движений обуславливает более успешное совершенствование других двигательных качеств и освоение технической подготовки занимающимися [4].

Согласно вышесказанному и примерной систематизации видов координационных способностей, был разработан комплекс двигательных тестов для диагностики, максимально точно отображающий достоверность показателей уровня координационных способностей, проявляемых в волейболе. В этот комплекс вошли следующие двигательные тесты:

1. Бег с помехами (Л.А. Семенов, 2005).
2. Ловля падающей линейки (В.Ф. Ломейко, К. Мекота, 1980).
3. Точное толкание мяча одной рукой (А.В. Вишнякова, 1993).
4. Ловля теннисного мяча хватом сверху после броска в стену с расстояния 2 метров (Р.Т. Раевский, 2010).
5. Бег со старта (Т. Селезнева, 2001).
6. Челночный бег 3x10 м (Т. Селезнева, 2001).

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенного анализа была определена эффективная методика диагностики координационных способностей и их видов у волейболистов.

При подборе комплекса двигательных тестов тренерам-преподавателям необходимо включать в него тесты, оценивающие способности дифференцирования параметров движений, способности к реакции, способности к ориентированию и связи.

Рассмотрены и определены принципы организации и проведения тестирования при помощи двигательных тестов. В основные из них вошли: научная обоснованность двигательных тестов; естественность и доступность двигательных тестов для группы испытуемых; обеспечение высокого уровня мотивации испытуемых; использование метода показа и рассказа двигательных тестов; возможность нескольких пробных попыток выполнения двигательного теста; проведение тестирования в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

Дальнейшая перспектива исследования заключается в подборе средств и методов развития координационных способностей на основе индивидуально-типологических особенностей личности.

***Список литературы:***

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
2. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
3. Трусова О. В. Общие основы теории физической культуры (характеристика основ и понятий в рисунках и таблицах): Учебно-методическое пособие / О. В. Трусова, И.А. Спивак. Тирасполь: «Valnex» SRL, 2017. 68 с.
4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ИФК / Под ред. Коца. М.: ФиС., 1982. 347 с.

**УДК 796.011.1**

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Набиев Н. Ф.**  
Студент  
**Юнусова А. А.**  
Тренер-преподаватель  
«Казанский национальный исследовательский технический университет  
имени А.Н. Туполева-КАИ»  
Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние спорта на психическое здоровье человека. Изучены данные проведенных исследований, эффективности подобного рода терапии, в каких областях спорт эффективнее медикаментозного лечения. В наше время, когда большинство городских жителей не получает нужное количество физической активности, спорт становится решением большого количества проблем, в том числе проблем ментальных.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, спортивная медицина, физические упражнения, стресс.

**Актуальность.** Проблема психического здоровья людей сейчас актуальна как никогда: согласно исследованиям института показателей и оценки здоровья (ИНМЕ) [3] в 2019 г. каждый восьмой человек на планете имеет психическое расстройство. Ментальные проблемы не позволяют свободно думать, он не может эффективно выполнять привычные ежедневные задачи, теряет контроль над своей жизнью. Современный человек живет в постоянном стрессе, многие не способны совладать с ним и на этом фоне у них могут появиться ментальные проблемы. Существенный рост психических заболеваний отмечается в тех странах, где показатели коронавирусной инфекции долго держались на высоком уровне, а власти вводили строгие запреты и ограничения. Социальная изоляция, смерть близких, финансовые проблемы - все это многие переживали в одиночестве. В современном мире очень много катализаторов, способных существенно повлиять на психическое состояние человека.

Согласно статистике [5], большая часть населения планеты не решаются самостоятельно обратиться к специалисту за помощью, либо вовсе не считают, что имеют психологические трудности. Многие боятся оказаться в поле зрения психиатра или психолога, лодно считая, что это может оставить свой отпечаток на их репутации. Для кого-то это опасения потерери работы, или получение дополнительных проблем с оформлением водительских прав. Для многих

людей это представляет финансовую проблему. Но терапия и лекарства являются не единственным источником решения проблемы.

**Цель исследования:** изучение того, как человек способен поддерживать свое психическое здоровье с помощью физической активности. Научно доказано, что физические нагрузки полезны для улучшения симптомов депрессии, тревоги и дистресса у широкого круга взрослого населения, людей с диагностированными психическими расстройствами и с хроническими заболеваниями. Адаптивный спорт может представлять собой основу в подходе управления депрессией, тревогой и психологическим расстройством.

Недавнее исследование, опубликованное в Британском журнале спортивной медицины, в котором представлено более 1039 исследовательских испытаний, изучающих влияние физической активности на депрессию, беспокойство и психологический стресс, показало, что физические упражнения являются эффективным способом лечения проблем психического здоровья и в многочисленном ряде случаев, могут быть даже более эффективными, чем лекарственные средства или терапевтическое консультирование.

Считается, что физическая активность влияет на психическое здоровье несколькими способами, принося положительное долгосрочное и краткосрочное действие. Спортивные упражнения вызывают активный приток кислорода к мозгу, мышечным тканям и другим органам. Высвобождение нейротрансмиттеров в ответ на физические упражнения способствует изменениям в мозге, которые влияют на настроение и восприятие, повышают иммунную функцию. Регулярные физические нагрузки улучшают сон, что играет важную роль в лечении депрессии и тревоги. Они также имеют психологические преимущества, такие как развитие здоровой самооценки и чувство выполненного долга, все из которых полезны для людей, борющихся с депрессией.

Некоторые клинические рекомендации уже признают роль физических упражнений - например, Австралийские и Новозеландские клинические

рекомендации, предлагают лекарства, психотерапию и изменения образа жизни, такие как систематические физические нагрузки.

Тем не менее, другие авторитетные организации, такие как Руководство по клинической практике Американской психологической ассоциации, подчеркивают только лекарства и психотерапию и перечисляют физические упражнения в качестве «альтернативного» лечения - в той же категории, что и такие методы лечения, как иглоукалывание.

Проблема назначения спорта как средства лечения может быть связана с тем, что физические упражнения трудно назначать и контролировать их выполнение в клинических условиях.

**Заключение.** Современный человек живет в среде, наносящей ему вред избытком материальных благ и не требует физической активности для выживания. Согласно истории, ранее, человеку приходилось совершать большую двигательную активность для обеспечения собственных нужд и элементарного выживания. Современный индивид ведет сидячий образ жизни и имеет возможность зарабатывать преимущественно умственным трудом, что крайне снижает физическую активность и неблагоприятно влияет на многие сферы. Чтобы сохранить свое ментальное здоровье и когнитивные функции, необходимо заниматься физическим трудом. Если человечество не пересмотрит свои взгляды на образ жизни, ментальные проблемы станут приобретать глобальные масштабы и количество психически нездоровых будет только увеличиваться в стремительной прогрессии.

***Список литературы:***

1. Гаврилов Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka> (дата обращения: 26.03.2023).
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 352 с. ISBN 978-5-4461-0897-8
3. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) : сайт. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (дата обращения: 23.03.2023)
4. British Journal of Sports Medicine: сайт. URL: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195##> (дата обращения: 23.03.2023)



**УДК 615.844.4**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОПУНКТУРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Набиев Н. Ф.**

*Студент*

**Юнусова А. А.**

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлен материал о лечении различного рода заболеваний методом электропунктуры устройством «Эледиа». Собран прибор, позволяющий самостоятельно лечить большой спектр заболеваний.

**Ключевые слова:** эледиа, электропунктура, рефлексотерапия, самолечение, биологически активные точки.

Медицина развивалась на протяжении всей истории человечества, люди открыли множество путей для лечения и улучшения своего здоровья. На сегодняшний день существуют три типа консервативного (нехирургического) лечения: химический, физический и биологический. Химические и биологические методы являются основными консервативными способами воздействия на больной организм. К их числу относятся: фармакотерапия, фитотерапия, иммунотерапия [5].

**Цель исследования:** привлечение к изучению электропунктуры как одного из способов лечения широкого круга заболеваний у студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

К физическим консервативным методам лечения относятся физиотерапия, массаж и лечебная физкультура, гидротерапия. В большинстве случаев эти методы являются вспомогательными. Физические методы также включают в себя воздействие на организм с помощью

электромагнитных и звуковых излучений: радиотерапия, УВЧ-терапия, магнитотерапия, рефлексотерапия, лазеротерапия и др.

Одним из направлений рефлексотерапии является электропунктура. Суть данного направления заключается в воздействии электрического тока на биологически активные точки организма. Существует множество различных видов аппаратов для электропунктуры, одним из наиболее удобных и доступных является аппарат «Эледиа».

Данный прибор изобретен в 1973 Иваном Андреевичем Ледневым, ученым-физиком, и им же были предложены схемы акупунктурных точек для лечения болезней. Прибор «Эледиа» позволяет находить акупунктурную точку, проверять её на больна/здорова, добиваться восстановления работы точки. Прибор Эледиа начали выпускать в СССР, он был официально принят и зарегистрирован Минздравом Советского Союза.

Данный прибор способен вылечить множество болезней, избавить от боли или временно снять болезненные симптомы. На данный момент существует более 200 схем для воздействия на биологически активные точки, способные избавить человека от заболеваний периферической нервной системы, кровообращения и крови, органов дыхания, пищеварения, печени, желчного пузыря, полости рта, глаз, кожи и пр.

Несмотря на малую известность, данный метод лечения до сих пор является эффективным способом лечения множества заболеваний, в том числе и тех, которыми страдают студенты СМГ.

Данный прибор состоит из простых компонентов, почти каждый студент технического ВУЗа способен изготовить его самостоятельно. Студентом специаотной медицинской группы был опробован данный способ самостоятельного лечения. Для сборки необходимы: микроамперметр, потенциометр на 470-500 кОм, резистор на 10 кОм, элемент питания на 9-12 вольт, 6-ти пиновая кнопка без фиксатора, два электрода, а также соединительные провода. Также для сборки необходим пластиковый корпус для радиоустройств.

Схема подключения приведена ниже:

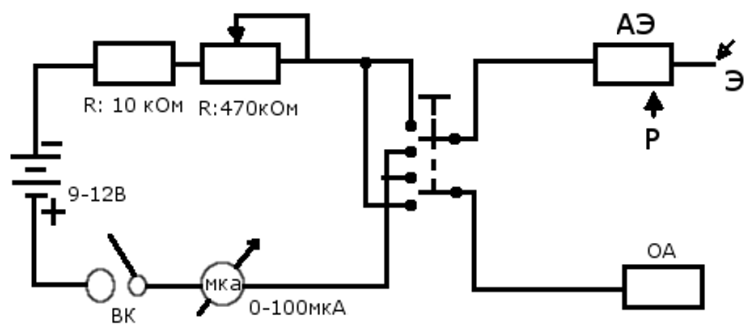


Рисунок 1

Внешний вид прибора представлен на рис. 2-4:

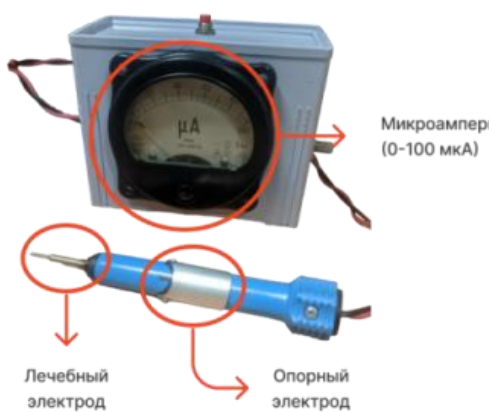


Рисунок 2 - Вид спереди



Рисунок 3 - Вид сбоку



Рисунок 4 - Вид сверху без крышки

Принцип работы «Эледиа» следующий: [2]

Ток, пропущенный через биологически активные точки здорового человека, не зависит от знака приложения потенциала (то есть от направления тока, движения электронов). Больная же точка характеризуется повышенным сопротивлением, т.е. очень низким током даже при приложении отрицательного потенциала, и еще более низким при приложении положительного потенциала. Последнее обстоятельство ведет к резкой зависимости величины постоянного тока от его направления, то есть «асимметрии» биологически активной точки. Оказалось также, что при достаточно долгом приложении к больной точке отрицательного потенциала ток постепенно возрастает и асимметрия исчезает или уменьшается.

То есть, отрицательный ток восстанавливает проводимость и убирает асимметрию, что является признаком разной проводимости тока, следовательно, точка является больной.

Для использования прибора «Эледиа» необходимо: [2]

1. Повернуть ручку переменного резистора до максимума. Происходит подача тока. В обе ладони помещаются рукоятки с электродами.

2. Определить, где находится точка, на которую необходимо воздействие.

Информацию о расположении точки можно посмотреть в Атласе Леднева.

3. Приложить лечебный электрод к месту, где должна находиться точка.

4. Дождаться, когда стрелка микроамперметра немного отклонится вправо. Чем сильнее отклоняется стрелка от нуля, тем точнее происходит попадание в точку. После определения точки, необходимо дождаться пробоя. Пробой - это падение сопротивления кожи, и поступление тока в точку с максимальной силой. Это выражается острым болезненным уколом или нарастающей болью и жжением в точке воздействия. Это означает, что точка найдена и далее с ней можно работать.

5. После пробоя необходимо уменьшить подачу тока потенциометром до ощущения легкого покалывания, примерно на значении 100 мкА. И сразу проверить точку на асимметрию. Это важно - быстро проверить точку. Если промедлить, то под воздействием отрицательного тока точка может быстро

восстановиться и не произойдет получения достоверной информации о состоянии точки.

6. Для проверки на асимметрию: необходимо запомнить значение, на которое указывает стрелка. Затем нажать на кнопку смены полярности тока и держать не более 4 секунд в нажатом состоянии. Стрелка прибора дернется и начнет отклоняться вправо к нулю. Если отклонение небольшое и стрелка осталась на том же месте, то точка здорова. Если же отклонение стрелки существенно, то это является асимметрией точки, и ее необходимо лечить. Проверить точку на асимметрию необходимо сразу же после пробоя в течение 2-4 секунд, пока ток её не стабилизировал. При проверке не асимметрию, нет необходимости воздействовать на точку положительным током более 4 секунд.

7. Лечение точки сводится к тому, чтобы устранить асимметрию, для этого нужно держать лечебный электрод на точке 1 минуту (кнопку не трогать и не нажимать). Затем на 1-2 секунды нажать кнопку смены полярности тока, проверить асимметрию: если асимметрия осталась, держать еще минуту, если асимметрия пропала - можно переходить к следующей точке.

**Заключение.** Данный метод, не является заменой привычных медицинских практик для лечения заболеваний. Но электропунктура вполне может и по возможности должна использоваться в комплексе с лечебной физкультурой, фармакотерапией и др. способами улучшения физического здоровья. Несмотря на то, что электропунктура относится к современным методикам, она основана на том же принципе, что и традиционная акупунктура, применяемая в восточной медицине на протяжении тысячелетий. На сегодняшний день имеется достаточно много примеров, которые доказывают эффективность данной методики, и аппарат «Эледиа», разработанный Иваном Андреевичем Ледневым является отличным способом лечения заболеваний у студентов ввиду простоты использования и доступности.

*Список литературы:*

1. Атауллина И. М. Электропунктура / УГАТУ. Уфа, 2019. Современные технологии в мировом научном пространстве. - С. 9-11
2. Электропунктура прибором Эледиа [Электронный ресурс] / 2009 - 2023 / - режим доступа: <https://www.eledia.ru/index/0-12>
3. Преображенский В. С. Избавьтесь от страданий: Атлас Леднева / ФиС. Москва, 1997. 43 с.
4. Форум Эфир. Лечение постоянным током: портал. Москва, 2013. URL: <http://efir.ucoz.net/forum/73-341-1> (дата обращения: 16.02.2023)
5. Wikipedia: - сайт. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F\\_\(%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F_(%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) (дата обращения: 22.01.2023)

**УДК 796.03**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ**

**Нижевясова Р. Р.**

*Преподаватель, доцент*

*«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»*

*Тамбов, Россия*

**Исраилова Р. Г.**

*Доцент*

*«Узбекский государственный университет физической культуры и спорта»*

**Бурякова А. Г.**

*Магистрант, преподаватель*

*«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»*

*Тамбов, Россия*

**Аннотация.** Нестабильный уровень состояния здоровья населения современного Узбекистана отмечается в выступлениях ведущих политиков, специалистов в области здравоохранения, общественного здоровья, физической культуры и спорта, закреплён в важнейших правительственных и общественных документах. Нюансы физического воспитания студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, заключаются в разнообразии средств физической культуры и ограничении средств, способных спровоцировать обострение болезни.

**Ключевые слова:** оздоровительно-профилактическая программа, пролапс митрального клапана, варикозное расширение вен, вегетососудистая дистония различного типа.

**Актуальность.** Особенность организации учебных занятий в рамках процесса физического воспитания студентов в технических вузах заключается в том, что в большинстве случаев (около 80%) они имеют два и более диагнозов (иногда до семи). Самый сложный вариант подборки физической нагрузки

различной направленности, интенсивности и объема осуществляется для занимающихся, имеющих заболевания, связанные с различными ограничениями и противопоказаниями в выполнении физических упражнений [2]. В случае объединения студентов в группу с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (группа А) – это могут быть упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (для всех студентов); или дыхательные практики, упражнения аэробного характера, выполняемые в среднем темпе без высокоамплитудных и высокоинтенсивных движений для студентов, имеющих гипертензию, вегето-сосудистую дистонию по кардиальному и гипертоническому типам или, наоборот, в случае наличия у них гипотонии [4]. При наличии таких диагнозов возможно применение упражнений в положении стоя не менее чем 20 и, возможно, более минут. В то же время необходимо учитывать, что студентам, имеющим варикозное расширение вен, рекомендовано ограничение времени в положении стоя [2]. В данной ситуации, преподаватель должен, не только дифференцированно работать с группой, но и индивидуально. Хорошо, если есть возможность объединить две группы по профилю заболевания, когда один преподаватель может проводить занятие, а второй контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), индивидуальные задания, соответствующие особенностям заболевания, работу на кардиотренажерах и др. В этом случае занятие со студентами будет более продуктивным и более безопасным в плане возникновения рецидивов заболеваний. В настоящее время данная проблема в рамках процесса физического воспитания студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы является актуальной и составляет проблемную зону в дисциплине «Физическая культура».

**Целью и задачами** настоящего исследования являлись исследование диагнозов и особенностей их протекания в рамках физической нагрузки у студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, подбор и

обоснование средств, направленных на улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы и оценка их эффективности [3].

**Методами исследования** являлись: анализ медицинских документов о состоянии здоровья студентов, социологический опрос, исследование физического состояния студентов (частота дыхания за минуту, пробы Генчи и Штанге, проба Мартине-Кушелевского, контрольные упражнения) [4], статистическая обработка результатов исследования. Обследование студентов 1 курса обучения, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), было проведено в сентябре и декабре 2022-2023 учебного года. В нем приняло участие 96 человек. При анализе диагнозов выявилось, что в общей сумме нозологий, заболевания ССС занимают 20,4%. Среди сердечных заболеваний лидирует пролапс митрального клапана (47,5%), затем идут вегето-сосудистые дистонии различного типа (37,3%), врожденные пороки сердца (5,9%), гипертензии (4,8%) и варикозное расширение вен (4,5%). В практических учебных занятиях 1 курса реализовывалась оздоровительно-профилактическая программа, содержащая теоретический и практический разделы. В беседах, для которых отводилось 15 минут в практическом занятии, были раскрыты вопросы о факторах, влияющих на сохранение здоровья, этиологии и патогенезе имеющихся у студентов заболеваниях, показаниях и противопоказаниях в выполнении физических упражнений, особенностях питания [1, 2]. В результате этого у студентов специальных медицинских групп, которые в школе, в большинстве случаев, были освобождены от занятий физической культурой, повысился интерес к выполнению правил здорового образа жизни и применению средств, улучшающих их здоровье. Практический раздел программы состоял из трех блоков: врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся по объективным и субъективным показателям с соответствующими записями в дневнике самоконтроля; теоретических и практических занятий, проводимых 2 раза в неделю, в которых основу составляли упражнения общеразвивающего и общеукрепляющего воздействия,



выполняемые в режиме аэробного энергообеспечения. Корректирующее воздействие на организм первокурсников заключалось, прежде всего, в развитии аэробных возможностей организма, воспитании общей и силовой выносливости. Кроме того студенты были обучены дыхательным упражнениям, регулирующим уровень артериального давления, упражнениям, улучшающим венозное кровообращение и др. [4]. Третий блок составляли самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, самомассаж). В результате сравнения показателей физического состояния студентов в начале и конце семестра были получены результаты, большинство из которых имеет положительный прирост, что подтверждает правильность избранной стратегии построения учебного процесса по физическому воспитанию данного контингента занимающихся.

Частота дыхания у студентов находится в норме и к концу семестра наблюдается положительный прирост данного показателя на 9,5%. Показатели задержки дыхания на выдохе и вдохе находятся в пределах 4-5 баллов по пятибалльной системе. Наиболее низким оказался результат частоты сердечных сокращений. Ориентируясь на оценку ЧСС по Н.Амосову, у всех студентов в начале года она была в пределах одного балла, в конце семестра – два балла. Увеличение ЧСС после 20 приседаний за 30 с относительно ЧСС покоя в среднем было от 59,0 до 69,7%, что соответствует удовлетворительному уровню. Неадекватная реакция сердца на физическую нагрузку, зарегистрированная у студентов, предопределила внесение коррективы в режим нагрузок подготовительной части занятия – например, таким студентам в начале занятия необходимо избегать высокоинтенсивных нагрузок; движений, выполняемых с большой амплитудой, упражнений, задействующих в работу большие группы мышц, делать частые, кратковременные паузы активного отдыха. Если соблюдать эти простые правила, то ЧСС будет повышаться постепенно и физическая нагрузка будет адаптирована к текущему состоянию организма занимающихся. Восстановление ЧСС на обоих этапах измерения происходило на второй минуте, что является хорошим

показателем. Растянутый по времени период восстановления у отдельных студентов показывает, что им требуется больший по времени промежуток отдыха. В данный период желательно выполнение дыхательных упражнений, которые изменяют внутригрудное давление, в результате чего происходит лучшее обеспечение питанием непосредственно сердца. При вдохе грудное давление повышается, обеспечивая интенсификацию коронарного кровотока, при выдохе – понижается, способствуя оттоку крови к периферии. У испытуемых также оценивался уровень их физической подготовленности с помощью контрольных упражнений, результаты которых косвенно характеризуют развитие основных двигательных способностей.

В процессе сравнения показателей, зарегистрированных в начале и конце семестра, наибольший прирост отмечен в силовой выносливости мышц ног, рук и плечевого пояса (60,5 и 53,0% соответственно). На 30,5% вырос результат упражнения, характеризующего силовую выносливость мышц пресса. Улучшилась также общая выносливость (прирост на 17,5%). Проведенное исследование выявило, что в физической реабилитации данных студенток основными средствами должны быть циклические аэробные упражнения постепенно возрастающей продолжительности и интенсивности. Дозировка тренировочных нагрузок должна соответствовать исходным данным тестирования и корректироваться во время занятия по объективным и субъективным параметрам (времени вработывания и восстановления, исходной, рабочей и максимальной частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, самочувствию, наличию болевых ощущений и дискомфортных состояний).

**Заключение.** Предпринятое исследование определило предпосылки, задачи, научно-теоретическую и практическую основы для дальнейшего совершенствования рекреационно-оздоровительной программы, внедрение которой в учебный процесс по физическому воспитанию студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, оказывает позитивный эффект. Полученные результаты, основанные на учете индивидуальных особенностей избранного контингента занимающихся, позволят улучшить

функциональные возможности ССС и обеспечат ожидаемый оздоровительный эффект.

**Список литературы:**

1. Арутюнов Г. П. Терапия факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний / Г. П. Арутюнов. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 672 с. : ил. (Б-ка врача-специалиста. Кардиология).
2. Бальсевич В. К. Стратегия формирования и сохранения здоровья человека средствами физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // Potegowanie zdrowia – czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotnt. Radom, 2003. S. 169–173.
3. Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов / С. М. Носков [и др.]. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 638 с.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. Минск : Тесей, 2003. 528 с

**УДК 796.42**

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ У  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Никитина Е. В.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается методика совершенствования чувства времени квалифицированных легкоатлетов как важного компонента развития двигательных-координационных качеств. Важной стороной восприятия времени для спортсменов является ощущение скорости собственной двигательной реакции и умение сознательно управлять этой скоростью. В ходе педагогического эксперимента применялись упражнения на совершенствование чувства времени. Педагогический эксперимент проводился на базе «ССШОР по легкой атлетике» г. Ульяновска. Представлены результаты педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп, проведен анализ данных, выраженный в приросте результатов, указанных в процентном соотношении.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, чувство времени, восприятие времени, темп, ритм,.

**Актуальность.** Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что, опираясь на восприятие времени, спортсмен может эффективно выстроить свою соревновательную деятельность, что существенно повлияет на

ее конечный результат. Особое место занимает восприятие времени и пространства при прохождении дистанции [3, 5].

Чувство времени, как правило, выражается в основных временных характеристиках спортивной деятельности. К таким характеристикам специалисты относят: темп и ритм движений, скорость реакций и быстрота движений. Эти качества у спортсмена формируются в условиях тренировочного процесса, что в свою очередь, требует их исследования и использования в целях совершенствования методики и теории спортивной тренировки. Чувство времени играет значительную роль в характеристике состояния организма спортсмена, лежит в основе его успеха и результативности большинства видов деятельности [1, 2, 4].

Поэтому исследование чувства времени и пространства у спортсменов различных специализаций является актуальной темой научных работ.

**Цель исследования:** разработать методику совершенствования чувства времени путем внедрения в тренировочный процесс квалифицированных легкоатлетов 18-20 лет упражнений с различными временными характеристиками.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие квалифицированные легкоатлеты 18-20 лет I спортивного разряда. Было организовано 2 группы по 7 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Исследование проводилось на базе «ССШОР по легкой атлетике» г. Ульяновска.

КГ и ЭГ занимались по единой программе тренировок. Тренировочный процесс ЭГ дополнялся применением разнообразных физических упражнений, способствующих совершенствованию чувства времени.

Комплекс физических упражнений с различными временными характеристиками для ЭГ был внедрен как в основную часть, так и заключительную части при построении структуры тренировочного процесса.

Система тренировок предполагала несколько этапов:

1. Совершенствование скорости простой двигательной реакции (на зрительный раздражитель) при ежедневной 30-кратной её проверке на специальном стенде, когда испытуемый старался реагировать как можно быстрее.

2. Спортсмен старался научиться связывать свои действия с ощущением времени, то есть сознательно и оценивать скорость своих реакций.

3. Каждому спортсмену ставилась задача овладеть скоростью своих двигательных реакций настолько, чтобы научиться управлять латентным временем, укорачивая и удлиняя его по заданию.

4. На завершающем этапе исследований ЭГ представляли инициативу в выборе очередного задания. После выполнения реакции, испытуемый производил самооценку (вслух), затем тренер сообщал ему время и сравнивал результаты.

Для развития чувства времени у квалифицированных легкоатлетов 18-20 лет в ЭГ использовались следующие упражнения:

- пробегание отрезков соревновательной дистанции в интервальном режиме с установкой показать результат, максимально близкий к планируемому, или преодолеть отрезки со скоростью 95, 90, 85, 80, 75, 70% максимальной;

- пробегание соревновательной дистанции по графику с равномерной скоростью или со скоростью, возрастающей от отрезка к отрезку;

- пробегание отрезков дистанции с произвольным изменением скорости с заданием строго контролировать и сопоставлять её субъективные восприятия с физическими данными.

После прохождения дистанции, занимающиеся называют время, которое по их ощущению затрачено;

Применялось видеоизмененное упражнение «минутка». Для совершенствования пространственно-временного ориентирования данное упражнение применялось и на других дистанциях с заданными параметрами. Упражнения выполнялись с уменьшением времени пробега: 3 x 200 метров – 28,0-27,0-26,0 и т.д.

Выявляется временная ошибка с учетом ее знака («+» или «-»). Величина ошибки и позволяет судить о степени развития «чувства времени» у конкретного спортсмена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведения педагогического эксперимента и статической обработки результатов выявлено (табл. 1), что тестирование участников КГ и ЭГ на начальном этапе показало приблизительно одинаковые результаты ( $p > 0,05$ ).

Таблица 1 – Динамика показателей чувства времени

| Показатели  | Этапы | КГ         | ЭГ         |
|---|-------|------------|------------|
|   |       | M±m        |            |
| 1. Пробегание дистанции 200 м за 23 с   | I     | 23,10±0,31 | 23,05±0,24 |
|   | II    | 22,90±0,28 | 22,75±0,21 |
| 2. Пробегание 400 м с заданным временем на первой половине дистанции (200 м – 25 с) | I     | 52,30±0,71 | 52,32±0,69 |
|   | II    | 51,79±0,69 | 51,50±0,62 |
| 3. Упражнение «минутка»   | I     | 51,4±0,10  | 53,0±0,11  |
|   | II    | 54,4±0,15  | 58,1±9,0   |

*Примечание: этапы тестирования I – до начала эксперимента II – после эксперимента; достоверность различий между КГ и ЭГ при  $p < 0,05$  - \*.*

После проведенного педагогического эксперимента выявлен существенный прирост результатов в КГ и ЭГ. Исходя из этого можно сделать вывод, что совершенствование чувства времени произошло в обеих группах, однако следует отметить, в ЭГ более выражена положительная динамика улучшения результатов.

В ЭГ после проведения педагогического эксперимента значительно улучшились показатели в беге на 200 м, прирост результатов составил – 1,30%, а в КГ – 0,86%. В беге на дистанции 400 м с заданной скоростью к первой половине дистанции прирост в ЭГ составил – 1,57%, а КГ в, свою очередь, 0,97%. Для оценки чувства времени применялся «минутный тест». Испытуемым предлагалось точно определить длительность одной минуты, при этом считая про себя, как с открытыми, так и с закрытыми глазами. В упражнении «минутка» спортсмены ЭГ справились намного лучше, о чем говорят результаты прироста после педагогического эксперимента в ЭГ – 8,77%, в КГ прирост составил 5,51%.

**Заключение.** Полученные результаты тестирования позволяют сделать вывод о том, что комплекс упражнений с различными временными характеристиками, внедренный в тренировочный процесс ЭГ, существенно влияют на совершенствование чувства времени спортсмена, что свидетельствует об их эффективности разработанной нами методики.

**Список литературы:**

1. Бородин А. Ю. Чувство времени и его значимость в спорте // Студенческая наука и XXI век. 2018. Т. 15. №1(16). Ч. 2. С. 54-55.
2. Моисеева Н. И. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности. М.: Медицина, 2015. 156 с.
3. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
4. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.

**УДК 612.84**

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**

**Озекина В. В.**

*Студент*

**Андреева Е. А.**

*Старший преподаватель кафедры ТiМ гребного спорта им. Е.С. Салтыкова  
«Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования функционального состояния зрительной сенсорной системы у юношей и девушек 18-20 лет, использующих и не использующих очки или линзы, до и после влияния нагрузок.

**Ключевые слова:** зрительная сенсорная система, острота зрения, близорукость.

**Актуальность.** В связи с массовым распространением персональных компьютеров и уменьшением их размеров (от стационарного компьютера до карманного мобильного смартфона) человек жертвует невосполнимо жизненно важными функциями своего зрения [4]. У большинства людей хрусталик глаза из-за слишком длительного пребывания в утолщенном состоянии все меньше

проявляет способность уплощаться – развивается близорукость, которую можно считать вынужденной адаптацией организма к новым условиям [3]. Исправить ее нам помогают очки, возвращая фокусное расстояние хрусталика глаза в норму.

Очки, изменяя фокусное расстояние, помогают глазам сфокусировать изображение точно на сетчатку и видеть предметы более отчетливо. Но они не помогают снять напряжение мышц, из-за чего близорукость прогрессирует. Мы приобретаем новые, более сильные очки, которые, в свою очередь, дают новую нагрузку на глаза [1]. Процесс кажется бесконечным. Близорукость появляется у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, преимущественно в школьные и студенческие годы, как результат длительного напряжения [5]. Общепринятым является убеждение, что близорукость – это результат спазмирования цилиарной и косой мышц глаза, а также привыкание склеры к вытянутому положению [2]. Также наследственное предрасположение играет свою роль.

Актуальность данного исследования состоит в том, что зрительная сенсорная система служит для восприятия и анализа световых раздражений, сопровождающих нас по жизни, и является одной из уязвимых и подверженных нарушениям из-за появлений электронных технологий и ведения малоподвижного образа жизни сенсорных систем. Знания об особенностях строения и развития зрительной сенсорной системы помогут сохранить и увеличить длительность использования ее функциональных возможностей.

**Цель исследования:** изучить и экспериментально проверить реакцию зрительной сенсорной системы человека на влияние нагрузок.

**Методика и организация исследования.** Теоритический анализ научно-методической литературы, исследования остроты зрения у человека, метод статистической обработки. К методам исследования остроты зрения у человека относят исследования, проводящие с использованием таблиц и изображений:

1. Таблица Сивцева.
2. Духромный тест.



В исследовании участвовали 12 человек, юноши и девушки в возрасте от 18 до 20 лет. Две группы:

Контрольная группа: 6 участников (3 юноши и 3 девушки), не использующие в повседневной жизни очки или линзы.

Экспериментальная группа: 6 участников (3 юноши и 3 девушки), использующие в повседневной жизни очки или линзы.

### Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Измерение остроты зрения у испытуемых до влияния нагрузок

| Пол | Юноши     |       |       | Девушки |       |          |
|-----|-----------|-------|-------|---------|-------|----------|
| Имя | Александр | Павел | Денис | Наталья | Анна  | Вероника |
| №1  | 2,0       | 0,5   | 1,5   | 3,0     | 1,2   | 0,7      |
| №2  | миоп.     | гип.  | миоп. | миоп.   | миоп. | гип.     |

| Пол | Юноши |        |        | Девушки   |       |       |
|-----|-------|--------|--------|-----------|-------|-------|
| Имя | Илья  | Максим | Никита | Екатерина | Софья | Алена |
| №1  | 0,9   | 1,0    | 1,0    | 1,0       | 0,8   | 1,0   |
| №2  | гип.  | эм.    | эм.    | эм.       | гип.  | эм.   |

Таблица 2 – Измерение остроты зрения у испытуемых группы после влияния нагрузок

| Пол | Юноши     |        |        | Девушки   |       |          |
|-----|-----------|--------|--------|-----------|-------|----------|
| Имя | Илья      | Максим | Никита | Екатерина | Софья | Алена    |
| №1  | 0,8       | 1,1    | 1,1    | 1,1       | 0,7   | 1,1      |
| №2  | гип.      | миоп.  | миоп.  | миоп.     | гип.  | миоп.    |
| Пол | Юноши     |        |        | Девушки   |       |          |
| Имя | Александр | Павел  | Денис  | Наталья   | Анна  | Вероника |
| №1  | 2,2       | 0,3    | 1,7    | 3,2       | 1,4   | 0,5      |
| №2  | миоп.     | гип.   | миоп.  | миоп.     | миоп. | гип.     |

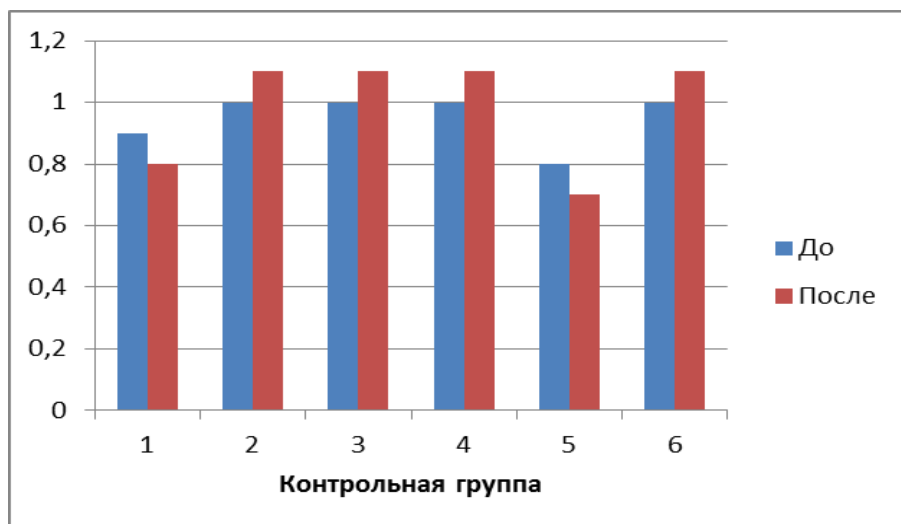


Рисунок 1 – Динамика показателей остроты зрения у испытуемых КГ на влияние нагрузок

Диаграмма демонстрирует влияние нагрузок, в данном случае пользование карманным персональным компьютером (мобильным телефоном) на остроту зрения человека, не использующего очки или линзы в повседневной жизни.

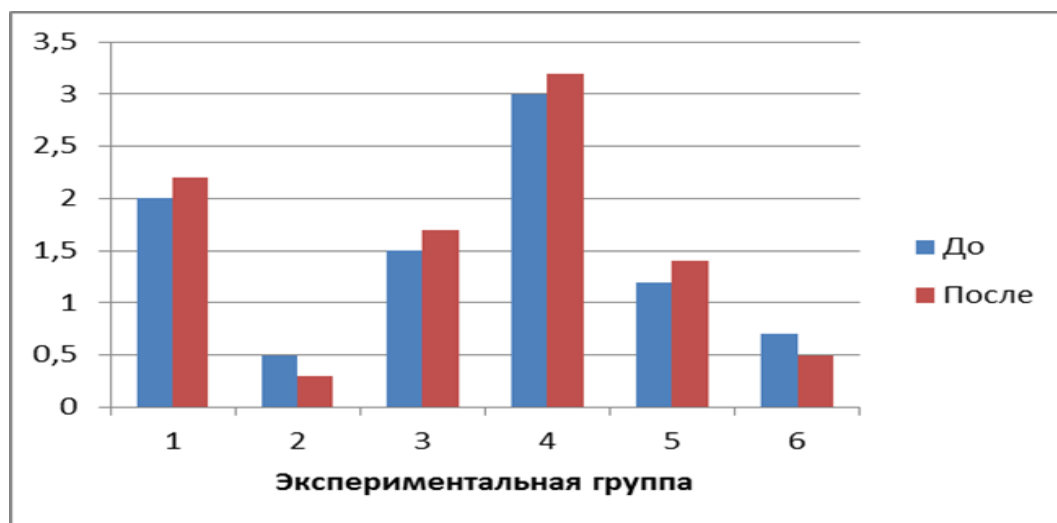


Рисунок 2 – Динамика показателей остроты зрения у испытуемых экспериментальной группы на влияние нагрузок

Диаграмма демонстрирует влияние нагрузок, в данном случае пользование карманным персональным компьютером (мобильным телефоном) на остроту зрения человека, использующего очки или линзы в повседневной жизни.

**Заключение.** Показатели функционального состояния зрительной сенсорной системы у юношей и девушек 18-20 лет, не использующих очки или линзы в повседневной жизни, до влияния нагрузок соответствуют норме, равной 1,0, по результатам измерения таблицей Сивцева и эмметропии (нормальной рефракции глаза) по результатам измерения дуохромным тестом.

Показатели функционального состояния зрительной сенсорной системы у юношей и девушек 18-20 лет, использующих очки или линзы в повседневной жизни, до влияния нагрузок соответствуют индивидуальным особенностям испытуемых. По результатам измерения таблицей Сивцева были зафиксированы показатели, отличающиеся от нормы, равной 1,0, на  $\pm 1,0-2,0$  единицы измерения и по результатам измерения дуохромным тестом были зафиксированы гиперметропия (дальнозоркость) и миопия (близорукость).

Показатели функционального состояния зрительной сенсорной системы у юношей и девушек 18-20 лет, не использующих и использующих очки или линзы в повседневной жизни, после влияния нагрузок дали новые показатели. По результатам измерения таблицей Сивцева были зафиксированы изменения на  $\pm 0,1-0,2$  единицы измерения и по результатам измерения дуохромным тестом добавились случаи зафиксированной гиперметропии (дальнозоркости) и миопии (близорукости). Динамика показателей остроты зрения на влияние нагрузок объясняется реакцией зрительной сенсорной системы на влияние светового излучения от экрана мобильного телефона. Можно предположить, что с увеличением времени пользования мобильным телефоном, изменения показателей остроты зрения будут больше.

***Список литературы:***

1. Аветисов Э. С. Глазные болезни. Основы офтальмологии: учебная литература для студентов медицинских вузов / Э. С. Аветисов (под ред. В.Г. Копаевой). М.: Медицина, 2012. 552 с.
2. Алипов Н. Н. Основы медицинской физиологии: учебник / Н. Н. Алипов. М.: Практика, 2008. 413 с.
3. Батуев А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов. Изд. 3-е / А.С. Батуев. СПб. : Питер, 2008. 317 с.
4. Бржеский В. В. Сомов Е.Е. Синдром «сухого глаза»: учебник / В.В. Бржеский, Е.Е. Сомов. СПб. : Аполлон, 1998. 96 с.

5 .Демирчоглян Г. Г. Физиология и патология сетчатки глаза. Первичные механизмы зрения: учебник / Г. Г. Демирчоглян. М. : Медицина, 1964. 144 с.

УДК 338.48

## ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ТЕРРИТОРИИ ОКРЕСТНОСТЕЙ Г. КРАСНОЯРСКА

*Павлов Н. С.*

*Студент*

*Шакиров А. Р.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию перспектив развития активного отдыха в окрестностях г.Красноярска. В статье описаны важность проведения коллективного активного отдыха, польза которого заключена в развитии социальных, физических навыков человека, учат справляться с проблемами решения конфликтных ситуаций. Проводится анализ возможности и целесообразности проведения коллективом активного отдыха регионального уровня.

**Ключевые слова:** Гремячая Грива, Красноярск, пещера, Караульная, река, туризм, экологический туризм, активный отдых, коллектив.

**Актуальность.** За последние десятилетия интерес к активным формам досуга, спортивной деятельности снизился, и, как следствие, ухудшились физическая подготовленность и работоспособность человека [2]. Все это отрицательно влияет на жизнь человека, потому что использование свободного времени является своеобразным индикатором его культуры, круга потребностей и интересов.

Природный туризм – одно из важных средств активного отдыха. Путешествуя, люди знакомятся с природными богатствами, историческими и культурными памятниками. Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие подразумевает умеренные физические нагрузки которые укрепляют здоровье человека, развивают силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, а также способствуют повышению трудовой активности и даже реализации своих амбиций первопроходца [3].

Экологический туризм, сохраняя все достоинства природного туризма, добавляет к активному отдыху на природе еще один важный аспект – сохранение окружающей естественной среды, уменьшение негативного воздействия на природные объекты, и более того – во многих случаях предполагает активное участие самого туриста в этом процессе [1].

**Цель исследования:** разработка программы активного отдыха в окрестностях города Красноярска.

**Методика и организация исследования.** Использовались методы анализа, сравнения, а также метод проектирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы предлагаем Программу примерного тура по территории Западного Прикрасноярья, по Гремячей Гриве и Карауленскому нагорью.

Тур пешеходный, оптимальное время проведения июль – сентябрь. На маршруте нет серьезных препятствий, в нем могут участвовать люди без специальной подготовки, в том числе дети от 10 лет. Маршрут познавательный и проходит по очень живописным местам, на всем протяжении отличная тропа. В конечной части маршрута заложено посещение природного музея – пещеры «Караульная-2».

Маршрут начинается и заканчивается на остановках муниципального общественного транспорта, что позволяет создать вариант достаточно недорогого тура. В другом варианте можно использовать заказной автотранспорт для подъезда к началу активной части и выезду с маршрута.

Программа тура.

Нитка маршрута:

Активная часть маршрута начинается на автобусной остановке «Академия биатлона». Далее выход на Гремячую гриву – тропа ГТО – верховья р. Собакиной – переход на р.Караульная – устье р.Караульная – пещера «Караульная-2» – остановка автобуса №12 «С/х Удачный».

Протяженность – 43 км.

Продолжительность тура – 3 дня.

Суммарное время движения – 13 часов 30 минут.

Расстояние до Собакиной речки (до места ночлега) – 15 км.

Расстояние до пещеры «Караульная-2» – 23 км.

Расстояние от пещеры Караульной до конечной остановки автобуса №12 «С/х Удачный» – 5 км.

Программа тура включает в себя:

- пешеходное движение по тропе;
- ночлеги в палатках;
- трехразовое горячее питание (приготовление на газовой плитке) по согласованному меню;
- информационное сопровождение на маршруте;
- экскурсия в пещеру-музей «Караульная-2».

Участники обеспечиваются всем необходимым общественным снаряжением:

- Палатки;
- Спальные мешки;
- Газовое оборудование для приготовления пищи;
- Варочная посуда.

Список личного снаряжения необходимого для данного маршрута:

- кроссовки или трекинговые ботинки;
- спортивный костюм (шерстяной или из синтетической ткани);
- штормовая куртка (или любая другая легкая куртка);
- легкий свитер, футболка, шорты;
- головной убор (кепка – летом, осенью – шерстяная лыжная шапочка);
- термос с чаем для «перекуса»;
- предметы личной гигиены (мыло, зубная щетка, паста, и т.п.).

Каждый участник должен иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, подтверждающую возможность совершать пешеходные путешествия.

1 день.

Маршрут начинается от автобусной остановки «Академия биатлона». Участники до остановки добираются самостоятельно либо на личном авто, либо на автобусе. По согласованию с участниками, время начала маршрута может меняться, но выход должен начаться не позже 11 часов.

После сбора группы и проверки медицинских справок, уточняется состояние участников, проводится инструктаж по технике безопасности на маршруте, сообщается план на день, назначается замыкающий и начинается движение.

От остановки, по проселочной дороге, обходим Николаевскую сопку справа и вдоль садовых участков выходим на Гремячую гриву (тропу ГТО). Через каждые 45-50 минут движения организовываем малый привал на 5-8 минут [5].

Тропа идет по смешанному лесу, где встречаются осиновые рощи, сосновые боры, в одном месте стоят несколько громадных сосен, буквально в три обхвата. Достаточно длинные и пологие спуски и подъемы доставляют огромное удовольствие.

В районе 13 часов организуем «перекус» с чаем из термосов и бутербродами. До верховий Собакиной речки по тропе идем около 15 км, здесь на красивой поляне ставим палатки и организовываем ночлег. Этот отрезок маршрута преодолевается за 5 часов. (Остановки для фотографий, малые привалы).

В зависимости от состава группы на стоянке организуются игры (волейбол, бадминтон), проводятся мастер-классы по ориентированию, работе с веревкой (узлы).

По долине Собакиной речки покосные луга чередуются с перехватывающими долину рощами. Долина закрыта для ветров и тут всегда несколько теплее, чем на открытых местах, на окружающих холмах.

2 день.

Позавтракав, убрав территорию, собрав все снаряжение, отправляемся в путь по тропе до речки Караульная. На этом отрезке тропа идет по достаточно

глухому лесу. На пригорках кустики черники и если мы путешествуем в августе, то можно вволю полакомиться. На берегу речки Караульной организовываем обед.

Вдоль р.Караульная идет отличная тропа и дальнейшее движение до устья проходит под «горку». Немного не доходя до устья поднимаемся на крутой левый берег и вот она, пещера «Караульная-2». Здесь находится домик смотрителя пещеры и туристский приют. На красивой поляне с видом на Енисей ставим палатки и организовываем ночлег. Сегодня мы прошли 23 км и были в пути 7 часов. Готовим ужин, который проходит в достаточно романтической обстановке при свечах или светодиодных светильниках.

Утром после завтрака идем в пещеру в сопровождении экскурсовода.

Пещера «Караульная-2» – одна из популярных достопримечательностей пригорода Красноярска. Пещера находится в 5 км от поселка Удачный. Ставшая известной в начале 60-х годов XX-говека, пещера сильно пострадала от рук посетителей. Для охраны, восстановления пещеры и ведения просветительско-экскурсионной и научной деятельности в 2003 году, усилиями Красноярского городского клуба спелеологов, а затем и коллектива туристской компании «Альтамира» под руководством Бурмака И.Н., было создано некоммерческое учреждение Научно-рекреационный природоохранный комплекс «Пещера Караульная» [4].

Цель спелеологического музея – познакомить людей с ценностями и значением пещер, разъяснение правил поведения под землей. Именно поэтому постепенно создаются экспозиции культуры и искусства, археологии и палеонтологии, геологии и естествознания.

Маршрут в пещере подготовлен для прохождения экскурсантов: установлены перила и натяжной мостик, ограждены экспозиции и уязвимые места, выровнены тропинки, раскопано узкое место перед спуском в грот Очарования, везде сделаны ступени, проведено сумеречное освещение.

Общая длина ходов пещеры Караульная более 540 метров, а низшая точка пещеры – зал Глиняный находится на глубине 41 метр относительно уровня



входа в пещеру. Протяженность экскурсионного маршрута составляет около 350 метров – посетители последовательно знакомятся с залами пещеры – Ледовым, Очарования, Глиняным и Капельным.

Экскурсия «Пещеры - уникальные памятники природы» длится 1 час 10 минут. После посещения пещеры организуем обед, фотосессию среди прекрасных природных ландшафтов на площадке оборудованной для отдыха экскурсантов. С края террасы открывается прекрасный вид на Енисей и поселок Овсянка. Далее отправляемся в путь до остановки автобуса №12 «С/х Удачный». Эти 5 км проходим быстро и легко, за 1 час 30 минут. А далее, автобус возвращает нас в цивилизацию.

Таким образом, предлагается пример организации активного отдыха населения на примере организации тура по территории Западного Прикрасноярья, по Гремячей Гриве и Карауленскому нагорью в окрестностях Красноярска, который, на наш взгляд, является достаточно привлекательным для проведения активного отдыха жителей города, особенно в выходные дни. Активный отдых повысит не только физическое, но и эмоционально-психологическое состояние людей, улучшив их здоровье.

***Список литературы:***

1. Поршакова А. Н. Экологический туризм на особых охраняемых природных территориях как фактор инвестиционной привлекательности региона / А. Н. Поршакова., Т. П. Кокорева // Вектор экономики. 2018.№6 (24). С. 25-30.
2. Шимова О. С. Устойчивый туризм : учеб.-метод. пособие / О. С. Шимова. Минск: РИПО, 2019. 158 с.
3. Вдохновленные Енисеем и спортом: по «Гремячей гриве» начали водить экскурсии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://newslab.ru/news/861991>.
4. Торгашинский хребет [Электронный ресурс] // Енисейская Сибирь. Красноярский край. Режим доступа: <https://visitsiberia.info/torgashinskij-xrebet.html?page=>.
5. Экопарк «Гремячая Грива» в Красноярске [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://prorus.ru/projects/Еcopark-Rattlesnake-mane/>.

## ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Павлова А. А.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена обоснованию применения гимнастики Цигун на занятиях физической культурой. Она направлена на гармонизацию физического и духовного развития человека. Основной задачей является правильная техника выполнения данной гимнастики.

**Ключевые слова:** студент, здоровье, медицинские методы, Цигун.

**Актуальность.** В настоящее время процент заболеваемости студентов стремительно растёт. Из-за этого большую часть из них по состоянию здоровья переводят в специальную медицинскую группу. Основными способами решения данной задачи, является необходимость внедрения и использования в учебной программе наиболее эффективных медицинских методов. Одним из таких как раз таки является древнекитайская гимнастика Цигун. В ранее проводимых многочисленных исследованиях было доказано, что данный вид гимнастики оказывает крайне положительный эффект на весь организм человека. Применение Цигун укрепляет жизненную энергию, приводит в гармонию дух, душу и тело, благотворно влияя как на работу внутренних органов, так и на центральную нервную систему, что особенно значимо в современном мире.

**Актуальность.** Она обусловлена необходимостью помочь учащимся, с возможной коррекцией состояния здоровья.

**Цель исследования:** выявить плюсы применения гимнастики Цигун в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Цигун Ба Дуань Цзинь считается как одна из наиболее известных форм древнекитайской гимнастики. Она включает в себя физическую и дыхательную гимнастики. Кроме этого и медитативные практики. Изначально её разработали для профилактики и лечения хронических заболеваний. Но сейчас её применение стало намного обширней.

Ежедневно мы получаем некий запас энергии. Однако и тратим его регулярно. Вся энергия *ци* может уходить из-за состояния здоровья, внутренних проблем и переживаний, и т.д. Именно в такие моменты наше тело становится «открытым» для болезней. Возможно ли как-то увеличить свой запас *ци*? Занятия Цигун основаны на возможности обеспечения свободной циркуляции энергии по всему телу. Именно так исцеление будет проходить правильно и естественно.

Для начала, нужно изучить последовательность освоения гимнастики Цигун. От этого будет зависеть эффективность её воздействия на организм. Из чего состоит эта система:

1. Запуск оздоровительного механизма, возвращая жизненные силы.
2. Вход в состояние покоя, глубокого расслабления. Работа на этом этапе направлена на центр сердца.
3. Достижение «паузы», работая с верхним центром (интуиция и т.д).
4. Постижение методики взаимодействия со всем живым.

Теперь переходим к практике, упражнениям. Во-первых, движения гимнастики относительно лёгкие и простые для понимания. Тем не менее, они также являются и необычными, что вызывает интерес у студентов.

Во-вторых, движения гимнастики Цигун относятся к аэробным. То есть при их выполнении нагрузка будет минимальная. Для студентов специальной медицинской группы это прекрасная возможность улучшить своё здоровье.

В-третьих, каждое из этих движений направлено на улучшение состояния дыхательной и сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата, психического здоровья.

Какие же плюсы гимнастики Цигун в целом были выявлены в ходе многочисленных исследований:

- Продление жизни
- Лечение болезней
- Улучшение кровообращения, дыхательной и нервной систем
- Сохранение и укрепление здоровья
- Увеличение жизненной энергии
- Увеличение гибкости в суставах
- Развитие умственных способностей
- Формирование характера

Это далеко не все плюсы. Мы перечислили лишь основные. Но и этого вполне хватает, чтобы понять, в чём заключается эффективность данной гимнастики.

**Заключение.** В результате проведённого исследования было выявлено, что древнекитайская дыхательная гимнастика Цигун положительно влияет на организм человека. Её применение на занятиях физической культурой помогут студентам улучшить своё физическое и духовное состояние. Также студенты смогут лучше понять себя и своё тело в целом.

**Список литературы:**

1. У ВэйСинь. Древнекитайская оздоровительная система Цигун. 2004.

**УДК 531/534: [57+61]**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАРАМЕТРОВ КИНЕМАТИКИ ГРЕБКА НА  
БАЙДАРКЕ**

**Пасько В. В.**

*Студент*

**Бондаренко К. К.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

**Аннотация.** Работа посвящена вопросам определения кинематических параметров гребка в гребле на байдарке. Цель исследования заключалась в определении временных и

пространственно-временных параметров движения в гребле на байдарке. В работе приводится индексное описание угловых скоростей различных фаз гребка.

**Ключевые слова:** биокинематические системы, гребля на байдарке, кинематические характеристики, матрица.

**Актуальность.** Достижение максимального результата в спортивной деятельности определяется совокупностью физических, технических и психологических показателей подготовленности спортсменов. Основу технической подготовки гребца составляют биомеханически правильно выполненные движения [4].

Кинематика двигательных действий характеризуется временными, пространственными и пространственно-временными параметрами. Совокупность перемещений звеньев тела относительно друг друга позволяет выполнять двигательные действия за обозначенное время по заданным траекториям. Это предопределяет влияние скорости изменения суставных положений на эффективность технического действия [3].

В обеспечении эффективности движений в суставных сочленениях ведущую роль играют скелетные мышцы, обеспечивающих перемещение звеньев по заданным траекториям [5]. Не готовность скелетных мышц к созданию усилий на заданной траектории движения, равно как и низкий уровень адаптации мышц к предлагаемой физической нагрузке, может привести к не результативности движения или к травмированию сустава [1].

**Цель исследования:** определение временных и пространственно-временных параметров движения в гребле на байдарке.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, отдела студенческих исследований. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы на байдарке в возрасте 17-21 года. Первоначально была произведена видеосъемка гребка на гребном эргометре Dansprint PRO Kayak.

На основании видеосъёмки движения, выполненном в темпе 40 гр/мин, были рассчитаны временные и пространственно-временные параметры движения. Изменения угловых скоростей в суставных сочленениях определялись по методике В.Т. Назарова, на основании 21-звенной биокинематической системы человека [2]. Данные угловых скоростей в суставах при изменениях позы спортсмена были представлены в виде матриц.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании видеосъёмки двигательного действия первоначально было выделено шесть узловых элементов полного цикла гребка, включавших: захват точки опоры, проводка весла, выход лопатки весла из воды, занос весла для следующего гребка, захват точки опоры другой стороной весла, проводка весла (рисунок 1).



Рисунок 1 – Хронофотограмма гребка на байдарке

В процессе видеоанализа было рассчитано время между узловыми элементами движения и измерены углы в суставных сочленениях. Параметры угловых изменений были пересчитаны в радианах и на их основании рассчитаны угловые скорости движения при выполнении гребка. Данные угловых скоростей были занесены в матрицы и представлены в виде рисунка 2.

|                    |          |          |          |          |                    |          |          |          |          |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>а</b>           | -1,78705 | 0,525602 | 0        | 0        | <b>б</b>           | 2,838253 | 0,525602 | 0,525602 | 0        |
|                    | 0        | 4,730422 | 1,051205 | 0        |                    | 1,892169 | -1,78705 | -1,0512  | 0        |
| $\omega^{i0-ik} =$ | -3,15361 | -1,57681 | -2,83825 | 0        | $\omega^{i0-ik} =$ | -1,0512  | 2,10241  | -11,353  | 0        |
|                    | 3,679217 | -8,93524 | 0        | 0        |                    | 5,256024 | 13,14006 | 0        | 0        |
|                    | -1,0512  | -4,83554 | 0        | 1,156325 |                    | 1,051205 | 3,679217 | 0        | 2,312651 |
| <b>в</b>           | -1,0512  | 0        | 0        | 0        | <b>г</b>           | 1,048048 | 0,262012 | -0,47162 | 0        |
|                    | -1,8922  | -1,89217 | -1,0512  | 0        |                    | 0        | -0,52402 | 1,048048 | 0        |
| $\omega^{i0-ik} =$ | -1,0512  | 0,210241 | 0        | 0        | $\omega^{i0-ik} =$ | -2,62012 | -3,51096 | 0        | 0        |
|                    | -0,7358  | -1,0512  | 0        | 0        |                    | -0,41922 | -0,78604 | 0        | 0        |
|                    | -1,0512  | 0,525602 | 0        | -4,2048  |                    | 0,838438 | 0,524024 | 0        | 0        |
| <b>д</b>           | 0,525602 | 1,051205 | 0,420482 | 0        |                    |          |          |          |          |
|                    | 0        | -0,5256  | -3,15361 | 0        |                    |          |          |          |          |
| $\omega^{i0-ik} =$ | 2,10241  | -5,78163 | 0        | 0        |                    |          |          |          |          |
|                    | -1,0512  | -1,0512  | 0        | 0        |                    |          |          |          |          |
|                    | -0,31536 | -0,5256  | 0        | 2,628012 |                    |          |          |          |          |

Рисунок 2 – Матрицы угловых скоростей в суставных сочленениях между узловыми элементами гребка

(угловые скорости: *а* – между захватом точки опоры и проводкой весла;  
*б* – между проводкой весла и выходом лопатки весла из воды;  
*в* – между выходом лопатки весла из воды и заносом весла для следующего гребка;  
*г* – между заносом весла с противоположной стороны до захвата точки опоры;  
*д* – между захватом точки опоры и проводки весла)

На основании описание изменений позы тела спортсмена в исследуемом физическом упражнении, строки матрицы последовательно соответствовали правой ноге, левой ноге, правой руке, левой руке и позвоночному столбу с головой. Столбцы матрицы соответствовали суставных сочленениям, характерным для каждой кинематической цепи.

Хронофотограмма гребка на байдарке и её индексное описание, позволили определить кинематические параметры движения для каждого спортсмена, принявшего участие в проводимом исследовании. Данные параметры были взяты за основу для последующего анализа движений и коррекции возникающих ошибок при выполнении техники движения на гребном канале.

**Заключение.** Контроль выполняемых движений спортсменом должен осуществляться с учётом кинематических параметров, включающих временные, пространственные и пространственно-временные показатели. Структура движения должна определяться последовательностью фаз или

узловых элементов. Определение угловых скоростей в суставных сочленениях является элементом контроля правильности выполнения технического действия. Сравнение техники движения спортсмена на фоне усталости с выполнением двигательного действия в оптимальных условиях, позволяет вовремя выявить возникающие ошибки, произвести коррекцию двигательного действия и служит элементом профилактики травматизма.

***Список литературы:***

1. Бондаренко А. Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2019. С. 54-57.
2. Бондаренко К. К. Биомеханика : практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. 45 с.
3. Хихлуха Д. А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23-24 марта 2018 года / Ответственный редактор Л. Г. Пашенко. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 580-583.
4. Хихлуха Д. А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. С. 514-517.
5. Effect of muscle exhaustion on kinematics of kayak rowing / К. К. Bondarenko, D. A. Khikhlukha, A. E. Bondarenko, S. V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. 2010. Vol. 14, No.1. P. 47-54.



## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Патаркацишвили Н. Ю.*

*Старший преподаватель*

*Бикбулатов А. В.*

*Старший преподаватель*

*Михайлова С. А.*

*Старший преподаватель*

*«Сибирский федеральный университет»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема физического развития в высшем учебном заведении, которая направлена на повышение эффективности физической подготовленности студентов. Раскрыта значимость прикладной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Проанализирована эффективность спортивного ориентирования на занятиях по прикладной физической культуре студентов бакалавров и специалистов гуманитарных специальностей. Отражена важность в потребности двигательной активности, как значимого компонента здорового образа жизни. Нами было проведено исследование с использованием средств спортивного ориентирования в учебно-тренировочном процессе по прикладной физической культуре. Благодаря чему и был выявлен уровень физического развития и физической подготовленности. Представлен комплекс упражнений, как эффективное средство физической подготовки. Уровень физического развития, физической подготовленности способствует высокой умственной и физической работоспособности, производительности учебного труда.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, физическая культура, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, спортивное ориентирование, учебный процесс.

**Актуальность.** В настоящее время большее количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Уровень физического развития, здоровья, физической подготовленности обеспечивают функциональную готовность организма к определенному виду деятельности, способствуют повышению физической и умственной работоспособности. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для сбережения - развития здоровья. Одним из таких средств являются спортивное ориентирование по пересеченной

местности [1-3]. Возможность проводить занятия по прикладной физической культуре на открытом воздухе в условиях городских парков, в учебно-тренировочном режиме, создает дополнительный стимул студентам во время учебного процесса. Для проведения таких занятий на открытом воздухе Сибирский федеральный университет (СФУ) располагает парковой территорией березовой рощи и соснового бора, пешеходной прогулочной зоной «Гремячая грива» и специализированных, подготовленных лыжных кругов (дистанция 500-2000-3000-5000 м).

Главную основу физической подготовленности студентов вуза не физкультурной специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1, 2, 4, 5]. Благодаря разработке и изучению поставленной задачи, нами была выявлена одна из основных проблем в данном исследовании, которая заключалась в определении эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения в вузе средствами спортивного ориентирования (проводится в начале и конце учебного года).

Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Предметом исследования стала изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курса средствами спортивного ориентирования.

**Цель исследования:** оценить динамику физкультурно-спортивной подготовленности студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» по результатам преодоления контрольной дистанции.

Таблица 1 – Обобщенное содержание занятий комплексной специализации  
в осеннем и весеннем семестрах

| 1, 3 и 5 семестр          |                 | 2, 4 и 6 семестр |                 |                           |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------------------|
| Сентябрь-октябрь          | Ноябрь-декабрь  | Январь-март      | Март-апрель     | Май                       |
| Спортивное ориентирование | Северная ходьба | Лыжный спорт     | Северная ходьба | Спортивное ориентирование |

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование является одним из самостоятельно-активных видов спорта, входящих в комплексную специализацию СФУ по дисциплине «Прикладная физическая культура». В таблице 1 представлена обобщенная схема реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» в рамках комплексной специализации. Знакомство с видом спорта происходит через поэтапное обучение основам работы с топографическими знаками и картой, технике кроссового ориентирования на местности. На первом курсе студенты учатся ориентированию в заданном направлении, далее – ориентированию на выбор и на время. Первые занятия проходят в групповой форме, далее – работа происходит в парах по 2 человека. Для студентов 2 и 3 курса задания уже представляют собой ориентирование на местности по памяти, ориентирование с набором баллов. Усложнение задания происходит путем ограничения времени, выделенного на выполнение задания, индивидуальное выполнение задания.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 439 студентов (девушки и юноши) с 1-го по 3-й курс обучения в Сибирском федеральном университете, имеющие основную группу здоровья на комплексной специализации. В период - с начала сентября до конца октября (с акцентом на погодные условия) был проведен констатирующий эксперимент, который был направлен на определение результативности и формирования физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения средствами спортивного ориентирования. В качестве контрольного упражнения было выбрано преодоление контрольной дистанции с отметкой на семи контрольных пунктов. Фиксировалось время выполнения контрольного упражнения. Результаты (табл. 2) подводились для юношей и девушек

отдельно. Для математической обработки использовались два метода математической статистики – расчет t-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий во временных показателях и T-критерия Вилкоксона для расчета достоверности различий в оценочных баллах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В сравнительном анализе результатов необходимо отметить главное, что продолжительность учебных занятий по прикладной физической культуре с применением спортивного ориентирования для студентов СФУ занимает около 3 месяцев в течении одного учебного года, соответственно в течении первых 3 лет обучения в вузе. Контрольно-нормативное исследование проходило по следующему алгоритму: каждый студент получал личную-специальную карточку для отметки на контрольных пунктах, участники эксперимента начинали выполнение и выдвигались на дистанцию с интервалом 30 секунд. В личной карточке каждого участника отмечалось время старта и время финиша. Согласно времени, потраченному на выполнение задания, выставлялся оценочный балл. По данным в статистической обработке мы использовали два показателя – время и балл.

Таблица 2 – Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента

|                        | Время, мин   |              |           | Оценка, балл |          |          |
|------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------|----------|
|                        | 1 курс       | 2 курс       | 3 курс    | 1 курс       | 2 курс   | 3 курс   |
| юноши                  | 27,8±7,2     | 24,5±8,66    | 21,2±6,14 | 2,7±0,56     | 3,8±1,32 | 4,4±1,03 |
| Достоверность различий | P < 0,05     | недостоверно |           | P < 0,01     | P < 0,05 |          |
| девушки                | 29,9±3,98    | 26,5±3,55    | 23,7±4,2  | 2,5±0,55     | 3,1±0,79 | 3,8±0,89 |
| Достоверность различий | недостоверно | P < 0,01     |           | недостоверно | P < 0,01 |          |

Как видно из данных представленных в таблице 2, отмечается рост обоих оценочных показателей – времени и балла, как среди девушек, так и среди юношей от 1 курса к 3 курсу. При этом отдельные значения имеют значимые достоверные различия. Также важно отметить, что заметна положительная динамика в оценочных баллах, а конкретно в преодолении контрольной дистанции: 1) девушки имеют оценку в 2,5 балла на 1 курсе, 3,1 балла на 2

курсе и 3,8 балла на 3 курсе; 2) у юношей результативность существенно лучше, так на 1 курсе – 2,7 балла, на 2 курсе – 3,8 балла и 4,4 балла становится средняя оценка к 3 курсу (при высокой значимости различий).

**Заключение.** Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» с применением средств спортивного ориентирования в СФУ. Однако на следующей этапе мы планируем провести корреляционный анализ между уровнем развития физических качеств студентов и скоростью прохождения ими контрольной дистанции. Так мы покажем эффективность использования средств спортивного ориентирования для повышения уровня физической подготовленности учащихся вуза.

***Список литературы:***

1. Худик С. В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "физическая культура и спорт" вузов / С. В. Худик, В.С. Близневская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А. П. Тарасенко // Физкультурное образование Сибири. 2018. №2 (40). С. 9-17.
2. Фонд оценочных средств дисциплины "физическая культура и спорт" вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. А. Худик, Ю. В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №1 (167). С. 318-327.
3. Патаркацишвили Н. Ю. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н. Ю. Патаркацишвили, Л. И. Александрова, О. Г. Матонина, А. С. Коновалов, Н. А. Маслобоева, Е.С. Щербаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №10 (200). С. 265-271.
4. Проблемы и перспективы обучения студентов вуза по прикладной физической культуре / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов, Л. И. Александрова, О. Н. Линкевич, Р. С. Исаев, Л. Ю. Никитина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №5 (195). С. 301-304
5. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. 9. С. 45-52

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

*Петрунина С.В.*

*К.п.н., доцент*

*Мосунов Д.Ф.<sup>2</sup>*

*Д.п.н., профессор*

*«Пензенский государственный университет»*

*Пенза, Россия<sup>1</sup>*

*«Национальный государственный университет имени П.Ф. Лесгафта»*

*Санкт-Петербург, Россия<sup>2</sup>*

**Аннотация.** В статье представлена экспериментальная адаптивная методика обучения и совершенствования двигательных плавательных навыков у лиц с нарушением психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Представлены результаты изменения моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием. Сформирован алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

**Ключевые слова:** поражения ОДА, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание

**Актуальность.** В процессе учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию, которые проходят на базе ФОК «Дельфин» с инклюзивной группой детей в возрасте 8-11 лет особое внимание уделяется повышению общей физической подготовке.

В течение двух лет проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с группой занимающихся спортивно-адаптивной школы г. Пензы, имеющих различные нарушения в состоянии здоровья, такие как поражения ОДА, задержка психического развития, нарушения интеллекта. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю, по 60 минут каждое, а также один раз в неделю все дети посещают специализированный тренажерный зал, для людей с ограниченными возможностями. Следует отметить, что еще один раз в неделю тренировочный процесс проходил в специализированном тренажерном зале для людей с

ограниченными возможностями с целью укрепления двигательных функции ОДА. В связи со сложной спецификой нашего контингента на занятиях по адаптивному плаванию использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни». [2].

**Цель исследования:** разработать адаптивную методику обучения двигательным плавательным навыкам для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата, а также для детей с нарушением психического развития и оценить эффективность ее применения в каждой из групп. Сравнительный анализ по показателям уровня физической подготовленности, оценки мышечной функции производился внутри группы.

**Материалы и методы исследования.** Учебно-тренировочные занятия строились по разработанной адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались специально-подготовительные упражнения, которые позволяли успешно овладевать отдельными элементами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». А также использовали упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями

ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей. Отмечалось, что даже небольшие нагрузки вызывали сердцебиение и отдышку, поэтому после проплывания отрезков 25-50 метров выполнялись «выдохи в воду». На протяжении всего года отмечалось, что у занимающихся не так быстро восстанавливаются силы после тренировочного занятия, и им необходимо время на отдых. По окончании тренировочного каждого занятия отдельным занимающимся проговаривалось время и день, когда им необходимо придти на следующее занятие. В процессе учебно-тренировочных занятий использовался метод «проведение по движению» и «направляющей помощи».

[6] Применяя данные методы позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка, но не у всех детей это проявлялось одинаково и способствовало длительной коррекции [3, 4].

Начальные занятия были направлены на освоение бассейна, знакомство с водной средой. Затем определялся уровень их двигательной активности и умение держаться в воде. Необходимым условием было использование вспомогательных средств, так как глубина бассейна составляла 220 см. Педагогические наблюдения показали, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, водобоязнь, родители держали их за руку какое-то время, а затем уже, по мере освоения, они старались самостоятельно держаться двумя руками за бортик бассейна, а в дальнейшем и отталкивались ногами от бортика и начинали самостоятельно плавать с опорой о плавательную доску.

Решение задач по формированию двигательных умений и навыков в работе с данной категорией предполагает помощь естественному процессу формированию возрастных моторных функций. Отмечается, что в первую очередь необходимо формирование тех двигательных умений и навыков, которые дети не смогут самостоятельно освоить из-за патологических изменений интеллектуальной и двигательной сферы [7].



В процессе адаптивного плавания нами ставилась задача по коррекции нарушений, то есть создание «адекватной двигательной базы и развитию необходимо жизненно важных навыков» [4, 5]. Не мало важной задачей было формирование компенсаций у детей на занятиях по адаптивному плаванию, то есть создание у них двигательных стереотипов и аналогий. Следующей важной задачей было обеспечение создания условий для приобретения социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия. Развитие основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов переносимости физической нагрузки было также одной из необходимых задач учебно-тренировочного процесса адаптивного плавания [5, 6].

Формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья происходит в соответствии с закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Подготовка занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья не может быть хаотичной, и сведена к повторению упражнений.

Отмечается, что не переходили к изучению новых плавательных упражнений, пока тщательно не изучили предыдущие. На каждом занятии включали новые упражнения в сочетании с ранее изученными. А также повышали интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу физической подготовленности у лиц с поражениями ОДА и у лиц с нарушениями психических расстройств. Перед тем как начинать тестирование несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Следует отметить, что в первой группе, задание испытуемыми запоминалось быстрее, чем во второй. Занимающиеся второй группы не могли быстро сосредоточиться, некоторые не смогли запомнить и повторить последовательность выполнения упражнений. Перед тестированием с двумя группами были проведены комплекс адаптированных общеразвивающих упражнений, в процессе которого был

проведен показ и рассказ выполнения заданий по тестам, так как люди данной категории не обладают большим двигательным опытом и уровень развития у них физических качеств недостаточно высокий.

Таблица 1 – Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА ( $n = 5$ ) до начала и после эксперимента

| Виды испытаний<br>тесты   | до эксперимента |   |       |   |       |      | до эксперимента |      |       |     |      |     | U  |    | Оценка<br>вероятности |            |
|---|-----------------|---|-------|---|-------|------|-----------------|------|-------|-----|------|-----|----|----|-----------------------|------------|
|   | Me              |   | 25 %  |   | 75 %  |      | Me              |      | 25 %  |     | 75 % |     |    |    |                       |            |
|   | п               | л | п     | л | п     | л    | п               | л    | п     | л   | п    | л   | п  | л  |                       |            |
| Динамометрия<br>кистевая, кг  | 6,5             | 6 | 5     | 4 | 8,5   | 7,75 | 7               | 6,65 | 5,5   | 4,5 | 9    | 8,5 | 15 | 17 | $p > 0,05$            | $p > 0,05$ |
| Динамометрия<br>становая, кг  | 21,6            |   | 13,3  |   | 28,8  |      | 22,5            |      | 15,5  |     | 29   |     | 15 |    | $p > 0,05$            |            |
| Модифицированный<br>тест Купера, м  | 459,6           |   | 396,3 |   | 503,8 |      | 496,6           |      | 421,3 |     | 555  |     | 20 |    | $p > 0,05$            |            |
| Прыжок в длину<br>с места, см   | 48,5            |   | 33,2  |   | 66,8  |      | 54,3            |      | 42    |     | 70,3 |     | 17 |    | $p > 0,05$            |            |
| Тест на гибкость, см  | -5,7            |   | -12,5 |   | 1     |      | -5              |      | -8,5  |     | 1,5  |     | 3  |    | $p \leq 0,05$         |            |
| Проба<br>Ромберга, с  | 4               |   | 3,1   |   | 6,5   |      | 4,7             |      | 3,6   |     | 6    |     | 4  |    | $p \leq 0,05$         |            |
| <i>Примечание: Me – медиана; 25% – первый квартиль; 75% – третий квартиль; U – критерий Манна-Уитни</i> |                 |   |       |   |       |      |                 |      |       |     |      |     |    |    |                       |            |

Для совершенствования координации движений использовали несложные упражнения. Так как у занимающихся наблюдалась задержка дыхания, то нами применялся на каждом занятии адаптированный комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных упражнений.

Развитие личности лиц с поражениями ОДА и отклонениями в состоянии здоровья, их физических способностей и познавательной деятельности зависит от основного дефекта, и требует большего времени и различных средств и методов. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности лиц данной категории [5, 6].

Таблица 2 – Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств ( $n = 5$ ) до начала и после эксперимента.

| Виды испытаний<br>тесты   | до эксперимента |     |       |     |       |   | до эксперимента |      |       |     |      |      | U |   | Оценка<br>вероятности |            |
|---|-----------------|-----|-------|-----|-------|---|-----------------|------|-------|-----|------|------|---|---|-----------------------|------------|
|   | Me              |     | 25 %  |     | 75 %  |   | Me              |      | 25 %  |     | 75 % |      |   |   |                       |            |
|   | п               | л   | п     | л   | п     | л | п               | л    | п     | л   | п    | л    | п | л |                       |            |
| Динамометрия<br>кистевая, кг  | 7               | 7,6 | 5     | 5,6 | 9,5   | 9 | 10              | 10,6 | 9,25  | 8,1 | 13   | 12,8 | 1 | 2 | $p > 0,05$            | $p > 0,05$ |
| Динамометрия<br>становая, кг  | 24,1            |     | 14,3  |     | 33,3  |   | 35,8            |      | 29    |     | 44,3 |      | 1 |   | $p \leq 0,05$         |            |
| Модифицированный<br>тест Купера, м  | 590             |     | 526,3 |     | 636,9 |   | 670,4           |      | 596,3 |     | 715  |      | 4 |   | $p \leq 0,05$         |            |
| Прыжок в длину<br>с места, см   | 100             |     | 50    |     | 150   |   | 120             |      | 70    |     | 170  |      | 4 |   | $p \leq 0,05$         |            |
| Тест на гибкость, см  | 0               |     | -5    |     | +5    |   | +35             |      | +1    |     | +6   |      | 1 |   | $p \leq 0,05$         |            |
| Проба<br>Ромберга, с  | 5,6             |     | 3,6   |     | 7,9   |   | 7,6             |      | 5,6   |     | 10,1 |      | 7 |   | $p > 0,05$            |            |
| <i>Примечание: Me – медиана; 25% – первый квартиль; 75% – третий квартиль; U – критерий Манна-Уитни</i> |                 |     |       |     |       |   |                 |      |       |     |      |      |   |   |                       |            |

Перед началом учебно-тренировочного занятия занимающиеся выполняли «сгибание и разгибание рук в положение лежа», результаты фиксировались в журнале. А также в конце тренировочных занятий все дети получали домашнее задание, которое было направлено на укрепление физической подготовленности – наклоны, повороты туловища, сгибания и разгибания пальцев рук, приседания. Как правило, многие переспрашивали все, и им несколько раз приходилось заново все объяснять. «Наклон вперед» и «поворот туловища» выполнялись в сочетании с дыхательными упражнениями. Для увеличения вентиляции легких, нами применялись упражнения в исходном положении «стоя – руки на поясе». Отмечается, что большинство упражнений на дыхание усиливает торможение в центральной нервной системе, а также улучшает кровообращение. А сочетание общеразвивающих упражнений с дыхательными способствуют также улучшению и внешнего дыхания, формированию у занимающихся навыка, который необходим при выполнении плавательных упражнений [5, 6].

Таблица 3 - Динамика спортивных результатов у детей инклюзивной группы (n=10) в конце первого года начального обучения

| Дистанция<br>(50м) | До эксперимента |      |      | После эксперимента |      |      | U  | Оценка<br>вероятности |
|--------------------|-----------------|------|------|--------------------|------|------|----|-----------------------|
|                    | Me              | 25%  | 75%  | Me                 | 25%  | 75%  |    |                       |
| 50 м (с)           | 2,23            | 1,01 | 3,45 | 1,77               | 0,54 | 3,00 | 30 | $p \leq 0,05$         |

Анализ результатов проплывания отрезков на дистанции 50 метров у детей инклюзивной группы способом «кроль на груди» показал, что прирост составил 20,7%.

**Заключение.** Разработанная адаптивная методика обучения двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с поражениями ОДА, а также для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее применения в каждой из групп. У детей с поражениями ОДА прирост показателей за год не высокий, это связано со спецификой заболевания данного контингента. Дети с нарушениями психического развития показали чуть больший прирост, но отметились трудности в обучении, усвоении материала. Все это позволит нам в дальнейшем изучить и проанализировать при проведении различных исследований. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья за год произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. А также педагогические наблюдения, показали, что все испытуемые стали больше двигаться, гулять на улице, играть в подвижные игры с товарищами. Все это способствует формированию адекватной мотивации к занятиям адаптивного плавания, почти все проявили интерес к участию в комплексе ГТО среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

**Список литературы:**

1. Бударин М. В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки / М. В. Бударин // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4(68). С. 142-144.
2. Петрунина С. В. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск.гос. авиац. техн. ун-т. Уфа: РИК УГАТУ, 2018. С.497–501.

3. Петрунина С. В. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. г. Чебоксары, 2020. С. 542-547.

4. Петрунина С. В. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. С.1024-1027

5. Рубцова Н. О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения / Н. О. Рубцова. Москва : РГАФК-ИСМЮ, 1996. 20 с.

6. Мосунов Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов / Д. Ф. Мосунов // Теория и практика физической культуры. 1998. №1. С. 12-18.

7. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. Москва : Советский спорт, 2002. 152 с.

**УДК 796**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ**

***Пигасова А. В.***

*Магистрант*

***Валкина О. Н.***

*Кандидат биологических наук, доцент*

***Панова Е. Е.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена разработанная методика совершенствования техники выполнения акробатических связок и выявлена взаимосвязь с развитием прыгучести у юных гимнасток 9-10 лет. В работе предпринята разработка комплексов упражнений на развитие прыгучести и двигательного-координационных качеств, разработана технология совершенствования техники акробатических элементов методом частных двигательных задач. Представлены результаты проведенного эксперимента с гимнастками 9-10 лет на базе «СШ №6» г. Ульяновск.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, вольные упражнения, прыгучесть, двигательного-координационные качества, методы развития двигательных качеств, гимнастические элементы, спортивная подготовка, гимнастки 9-10 лет.

**Актуальность.** В женской спортивной гимнастике, как и во всех других

гимнастических видах спорта, основными тенденциями развития являются: рост технической сложности соревновательных программ и хореографической трудности их композиции, повышение требований к качеству исполнительского мастерства при его стабильных и надежных показателях в условиях соревновательной борьбы, зрелищности и динамичности выступления, двигательной эстетике и гармонии в исполнении.

На современном этапе спортивная конкуренция характеризуется увеличением сложности упражнений, включением в композиции рискованных, оригинальных, виртуозных элементов.

Тренировка по спортивной гимнастике способствует воспитанию смелости, решительности, умению ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке, совершенствованию двигательных координативных качеств, как ловкость, мышечная сила, выносливость, развивает мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища и плечевого пояса, создают хорошие предпосылки для овладения новыми физическими упражнениями [3].

Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка – серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. Обучение технике выполнения акробатических элементов в вольных упражнениях во многом зависит от склонностей гимнасток к силовым или динамическим элементам, пируэтным вращениям вокруг продольной оси тела или к сальтовым вращениям вокруг фронтальной оси и т.д. Подготовка гимнасток проявляется в содержании произвольных программ, в применении приемов обучения, выборе вариантов техники и, конечно, в объемах и интенсивности нагрузки. Акробатические линии, которые обязательны к выполнению, должны состоять из минимум 2-х элементов с полетом одно из которых должно быть сальто (в прямом соединении), при этом максимальное допустимое количество акробатических линий с сальто – четыре. Большая часть работы строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами [1, 5].

При выполнении акробатической связки в упражнениях двигательные действия гимнасток должны соответствовать определенным количественным характеристикам, которые являются основными составными частями техники выполнения этих композиций. Такими характеристиками являются: скорость разбега; длительность, сила и амплитуда выполнения первого элемента, перетекающего во второй с завершением точностью кульбита; сила толчка, высота полета и вращательного действия гимнаста с точным приземлением в конце.

Овладевая мастерством, гимнасты последовательно осваивают программный материал и классификационные упражнения того или иного разряда. Без систематического изучения новых упражнений немислим рост мастерства в гимнастике. Наиболее характерной отличительной чертой тренировки в гимнастике является то, что в ней всегда большое место занимает изучение техники упражнений. Однако не меньшее значение имеют и совершенствование функциональных возможностей гимнастов, развитие физических качеств, приспособление организма спортсмена к большим нагрузкам. Без успешного решения этих задач немисливо овладеть техникой гимнастических упражнений. Правильно заложенная техника на начальном этапе совершенствования позволяет овладеть более сложными по технике исполнения акробатическими связками в дальнейшем [4].

**Цель исследования:** определить влияние комплекса физических упражнений для развития прыгучести на совершенствовании техники вольных упражнений у гимнасток 9-10 лет.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе «СШ №6» г. Ульяновск. В эксперименте принимали участие гимнастки 9-10 лет (2-ого года обучения, имеющие 1 юношеский и 3 взрослый спортивные разряды) в количестве 14 человек.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование для определения контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы. Тестирование проводилось в одинаковых условиях: разминка, предшествующая

тестированию, порядок выполнения тестов и т.д. Основной задачей тестирования являлось определение исходного уровня освоения вольных упражнений, координационных качеств и определения уровня прыгучести и использовались следующие тесты:

- техника выполнения акробатической связки рондат-фляк-сальто назад в группировке;
- амплитуда и высота элемента сальто назад с места;
- прыжок в длину с места.

В тренировочном процессе ставилась задача внедрить в тренировочный процесс комплексы физических упражнений для развития прыгучести и разработка экспериментальной методики совершенствования вольных упражнений у гимнасток 9-10 лет. Разрабатывая экспериментальную методику, мы учитывали следующие условия: при разработке методики мы взяли за основу метод решения частных двигательных задач (вариант метода расчленения) с применением комплексов упражнений, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых и координационных качеств.

Гимнастки КГ также использовали метод расчлененного упражнения. Отличительными особенностями являлись следующие компоненты: подбор подводящих упражнений, комплексов упражнений на развитие прыгучести, дозировка выполнения, последовательность совершенствования составных частей вольных упражнений. Были подобраны упражнения, способствующие овладению всеми основными фазами акробатических связок и их совершенствованию.

Для более успешного освоения и совершенствования вольных упражнений были подобраны физические упражнения для развития прыгучести и использовались комплексно. По мере освоения упражнений и для тренирующего эффекта в комплексы включались новые упражнения.

*Упражнения для развития прыгучести:*

- со скакалкой двойные и простые прыжки 50 раз;
- прыжок в длину с места 8-12 раз;



- с места на горку матов 8-12 раз;
- выпрыгивание из приседа вверх 10-15 раз;
- то же с отягощением до 2-4 кг 8-10 раз;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед 10 раз x 2;
- тоже со сменой ног 10 раз x 2;
- прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх 8 раз x 2;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад 8 раз x 2.

*Для развития координации* использовали упражнения предыдущего комплекса, акцентируя внимание на изменении темпа и ритма выполнения упражнений, «зеркальное» выполнение упражнения, без контроля зрительного анализатора.

*Методика совершенствования вольных упражнений.* Разбег. При обучении разбегу очень важно уметь разбегаться с оптимальной для каждого данного вида прыжка скоростью. Для увеличения скорости разбега и формирования необходимых для этого качеств и навыков рекомендуются следующие физические упражнения:

- в положении лежа на спине или в стойке на лопатках – имитация бега (движения выполнять с максимальной скоростью) 3-4 раза.

- бег на месте, высоко поднимая колени, держась руками за гимнастическую стенку на высоте несколько ниже уровня плеч (движения выполнять быстро) 3x10 сек.

- ускорение 5-10 м 3-4 раза.

- спринтерский бег на 5-10 м с отягощением (пояс весом до 3-5 кг или шина) 2-3 раз.

- бег с высокого старта с ускорением (3-5 м) с наскоком на мостик и отталкиванием 3-4 раза.

***Рондат:***

- выполнять акробатический элемент на горку гимнастических матов 10-15 раз, с акцентом на сильный толчок руками и кульбит;

- у стены со стойки на руках выполнять кульбит-отскок вертикально вверх 10 раз и кульбит по амплитуде направления движения отскок назад;

- выполнять рондат через «препятствие» (гимнастический куб), формирую и совершенствую толчок руками во второй фазе элемента;

***Фляк:***

- с кульбита на горку гимнастических матов выполнять полет в положение лежа на спине руки вверх 10 раз;

- с кульбита на горку гимнастических матов выполнять стойку на лопатках 10 раз;

- на ковре выполнять фляк отскок вертикально вверх 10-15 раз;

- фляк с приземлением во второй фазе элемента на горку гимнастический матов, совершенствую толчок руками и поднимания туловища с пола 10-15 раз;

***Сальто:***

- с фляка назад выполнять кульбит на гимнастические маты в стойку на лопатках 10 раз;

- с кульбита выполнять сальто назад 10 раз.

- выполнять сальто назад на горку матов 10-15 раз, постепенно увеличивая высоту;

- на стандарте выполнять самостоятельно на горку гимнастических матов акробатическую связку рондат-фляк-стойка на лопатках 10 раз;

- на стандарте выполнять самостоятельно на горку гимнастических матов (постепенно увеличивая высоту) акробатическую связку рондат-фляк-сальто 10 раз.

***Приземление:***

- соскок с небольшого возвышения с точным доскоком 8-10 раз;

- сальто назад с точным приземлением 6-8 раз;

- прыжки с места с поворотом на 360 и 720° в доскок 10-15 раз;

- рондат-фляк-отскок вверх приземление в доскок 6-8 раз;

- с батута сальто назад с приземлением 6-8 раз.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предложенные средства развития прыгучести использовались в основной части занятия. Педагогический эксперимент продолжался в течение 5 месяцев, при 3-х разовых занятиях в неделю, методика совершенствования вольных упражнений «акробатическая связка» занимала 22-25% от общего объема тренировочного процесса, комплексы на развитие прыгучести использовались в конце основной части.

Гимнастки ЭГ проводили обучение «акробатической связки» на основе разработанной экспериментальной методики; гимнастки КГ обучались акробатическим элементам по программе тренера спортивной школы. По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование обеих групп. Тестирование проводилось в то же время суток, в той же последовательности, после проведения предварительной разминки. Результаты тестирования занесены в таблицу 1.

Таблица - 1 Результаты тестирования после эксперимента

| Тест  | Группа | $X \pm m$    | t    | p     |
|---|--------|--------------|------|-------|
| «Техника выполнения акробатической связки рондат-фляк-сальто назад в группировке» | ЭГ     | 8,125±0,22   | 2,17 | <0,05 |
|   | КГ     | 7,375±0,26   |      |       |
| «Амплитуда и высота элемента сальто назад с места»                                | ЭГ     | 8,2±0,04     | 2,20 | <0,05 |
|   | КГ     | 8,35±0,05    |      |       |
| «Прыжок в длину с места»  | ЭГ     | 171,25±2,28  | 44   | <0,05 |
|   | КГ     | 165,375±1,48 |      |       |

*Примечание: t – критерий Стьюдента, p – достоверность различия.*

Результат в тесте «Техника выполнения акробатической связки рондат-фляк-сальто назад в группировке» в ЭГ улучшился на 2 балла, что составляет 28,07%, в КГ на 1,25 баллов, что составляет 18,52%.

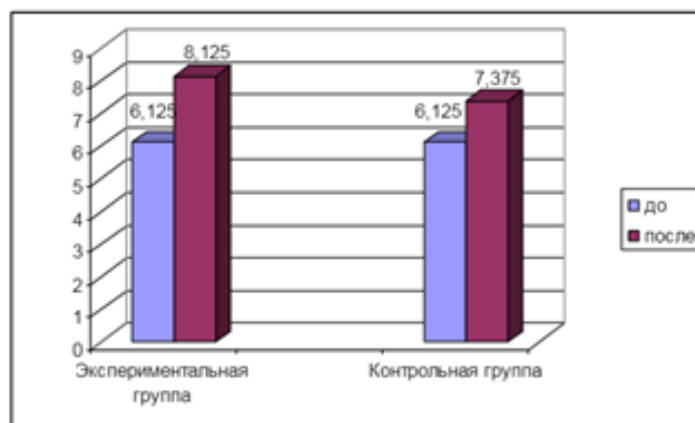


Рисунок 1 - Динамика освоения акробатических связок в тесте «Техника выполнения акробатической связки рондат-фляк-сальто назад в группировке»

Результат в тесте «Прыжок в длину с места» в КГ на 2,37 см, что составляет 1,45%, в ЭГ улучшился на 5,75 см, что составляет 3,41%.

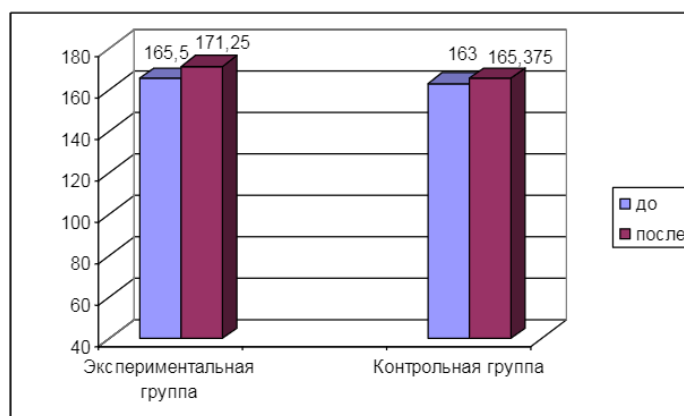


Рисунок 2 - Динамика развития прыгучести в тесте «Прыжок в длину с места»

Результат в тесте «Амплитуда и высота элемента сальто назад с места» в КГ на 0,150 с, что составляет -1,78%, в ЭГ улучшился на 0,237 с, что составляет - 2,85%.

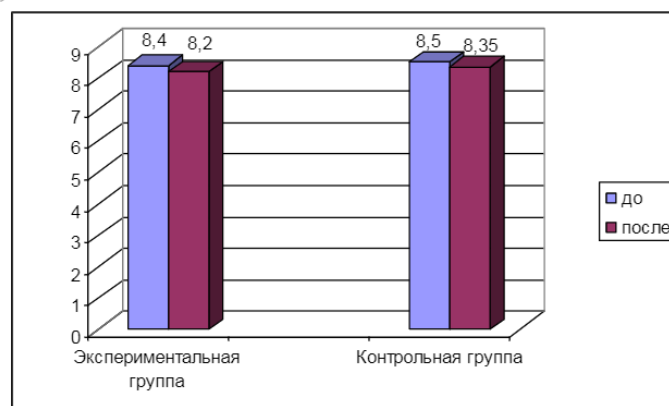


Рисунок 3 - Динамика развития координационных способностей в тесте «Амплитуда и высота элемента сальто назад с места»

**Заключение.** Таким образом, в ходе педагогического эксперимента исследовалось воздействие специальных комплексов физических упражнений, направленных на развитие прыгучести у гимнасток 9-10 лет, направленных на освоение техники выполнения акробатических линий, в рамках метода решения частных двигательных задач. Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что применение экспериментальной методики дает положительный результат. Анализ изменения в показателях развития двигательных способностей и уровня освоения вольных упражнений у гимнасток в ЭГ свидетельствует о достоверном улучшении результатов теста: «Прыжок в длину с места» прирост результата в КГ составил 1,45% и в ЭГ 3,41%; в тесте «Амплитуда и высота элемента сальто назад с места» прирост результата в КГ составил 1,78% и в ЭГ 2,85%. В тесте «Техника выполнения акробатической связки рондат-фляк-сальто назад в группировке» прирост результата в КГ составил 18,52% и в ЭГ 28,07%. Результаты, полученные в ходе исследований, позволяют нам подготовить практические рекомендации для тренеров, работающих с гимнастками 9-10 лет.

**Список литературы:**

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. М.: Terra-Спорт, 2002. 512 с.
2. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. М. Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. 332 с.

3. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / Л. Д. Назаренко. Ульяновск: Изд-во УлГПУ, 2017. 262 с.
4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М. Теория и практика физ. культуры, 2003. 258 с.
5. Укран М. Л. Методика тренировки гимнасток / М.Л. Укран, И.В. Шеффер, Л. К. Антонов, В. Б. Коренберг. М. Физкультура и спорт, 1976. 176 с.

**УДК 796.011.3**

## **МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ**

*Подвальнова Д. С.*

*Студент*

*Малинин А. Н.*

*Старший преподаватель*

*«Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»  
Москва, Россия*

**Аннотация.** В условиях стремительно развивающегося технологического прогресса необходимо внедрять современные технологии для усовершенствования учебной работы, именно поэтому преподавателям физической культуры стоит обратить внимание на появившиеся в последние годы фитнес приложения, призванные облегчить подготовку и проведение физических упражнений.

**Ключевые слова:** мобильные приложения, спорт, студент, физическая культура, фитнес.

**Актуальность.** Современные технологии являются уже неотъемлемой частью жизни каждого человека. С развитием информационного общества мир предлагает нам наиболее удобные способы организации жизни. Это относится как к компьютеризации рабочего и учебного процесса, так и к бытовым аспектам. Относительно физической культуры и спорта можно выделить обилие предлагаемых приложений для тренировок и похудения. В данной статье рассматривается метод организации занятий по физической культуре с использованием одного из таких приложений.

Актуальность сводится к изучению и систематизации сведений об использовании мобильных приложений в обучении.

**Цель исследования:** изучение возможности внедрения мобильных приложений в учебный процесс и интерес среди обучающихся к подобной практике.

**Методика и организация исследования.** При написании данной работы была использована литература по теме, были созданы анкеты для опроса студентов (см. Приложение 1), на которых был опробован метод, полученная информация структурировалась и систематизировалась.

С увеличением внедрения компьютерных технологий в жизнь человека снижается его физическая активность, а, следовательно, и здоровье. Как известно, уровень физической активности сильно влияет на общее состояние здоровья человека: улучшается кровообращение, физическая сила, спорт является профилактикой ряда заболеваний.

Несмотря на растущую пропаганду здорового образа жизни среди современного общества, не все могут позволить покупать абонементы в спортивный зал или качественно организовать самостоятельные занятия спортом.

Рассматривая образовательный процесс в ВУЗах среди студентов можно отметить тенденцию снижения заинтересованных в качественных занятиях физической культурой или посещением специальных спортивных секций, именно поэтому возникла гипотеза об успешном внедрении мобильных приложений для занятий физической культурой. Для проверки адекватности данной гипотезы было организовано пробное занятие среди студентов группы 201.

Использовалось приложение «Худеем за 30 дней».

Методика занятия по физической культуре:

1. Общая разминка для разогрева тела
2. Комплекс упражнений, представленный в приложении
3. Заминка после выполнения упражнений
4. Анкетирование участвовавших студентов

Среди плюсов данного метода организации занятия можно отметить:

1. Удобство отсчета времени, так как в самом приложении есть секундомер

2. Дополнительные комментарии, помогающие упростить или усложнить упражнение

3. Разные уровни сложности, основанные на общей физической подготовленности человека

4. Возможность следить за качеством тела в ходе постоянных тренировок

5. Заранее подобранный комплекс упражнений

6. Приятное впечатление студентов.

Анкеты использовались для фиксации и последующей систематизации информации об впечатлениях студентов от данной экспериментальной методики. Общее впечатление от этого метода было положительным, но вызвано скорее новизной, чем практической необходимостью, несмотря на удобное в использовании приложение студенты вряд ли заинтересуются выполнением физических упражнений самостоятельно без контроля от преподавателя. Ко всему прочему, было замечено отставание в технике выполнения от некоторых студентов.

Минусы методики:

1. Сложность оценки конечного результата

2. Трудоемкость организации учебного процесса

3. Отсутствие прямого контакта с преподавателем

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гипотеза оказалась ошибочной, так как результат не соответствует ожиданиям, данная технология не подходит для использования в образовательных учреждениях и не может быть использована на постоянной основе, только в качестве получения нового опыта. Несмотря на необходимость внедрения информационных технологий в образовательный процесс, данные технологии не имеют практической эффективности в данной сфере, так как мобильные приложения не могут стать важнейшим инструментом для приобщения студентов к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни. Ключевым аспектом приобщения служит личная мотивация, пример извне. Ко всему прочему мобильные приложения не имеют нужной информационной базы для выстраивания разнообразных тренировок и



занятий спортом с учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого студента, в отличие от квалифицированного преподавателя.

**Заключение.** Подобные технологии широко распространены для личного пользования, а также активно рекламируются в СМИ, но в образовательном процессе их использование крайне затруднительно не столько для применения, сколько для оценки полученного результата, ко всему прочему есть относительно высокий травматизм среди учащихся, так как несмотря на все полученные инструкции, они могут ошибаться в технике выполнения. Резюмируя все вышесказанное, надо отметить, что данный способ проведения занятий по физической культуре в учебных учреждениях не дееспособен.

*Приложение 1. Анкета для опроса студентов, задействованных в эксперименте.*

1. Понравилось ли вам занятие с использованием мобильного приложения?

2. Оцените впечатления от занятия по шкале от 1 до 5.

3. Хотели бы Вы повторения подобной практики на занятиях физической культурой?

4. Мотивирует ли Вас подобный опыт?

5. Смогли бы Вы заниматься дома с использованием данной методики?

***Список литературы:***

1. Абрамова О. М. Использование социальных сетей в образовательном процессе / О. М. Абрамова. 1055 с.

2. Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. ГЭОТАР-Медиа, 2019.

3. Шелехова О. В. Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий / О. В. Шелехова. Иркутск, 2004. 178 с.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА-ТРИАТЛОНИСТА: ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

*Поздняков А. А.*

*Тренер ООО «Клинтон рус»*

*Центр подготовки спортсменов в циклических видах спорта*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** Что подразумевает под собой индивидуальная тренировочная подготовка спортсменов? Она выступает в качестве метода, с помощью которого можно значительно улучшить спортивный результат именно благодаря тому, что будет правильно спланирована организация и распределение нагрузки во время тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** триатлон, спортивное воспитание, тренер, педагогика спорта, соревнования.

**Актуальность** изучения темы заключается в том, что большинство специалистов в спортивной сфере называют индивидуальный подход в качестве особого построения подготовки спортсмена во время тренировки, когда используются особые, подходящие под каждого конкретного спортсмена варианты ведения практики процесса. Если речь идет о триатлоне, то индивидуальную подготовку принято начинать планировать с самого начала работы спортсмена, совершенствуя спортивное мастерство, учитывая характерные черты, которые присущи каждому спортсмену.

**Цель исследования:** проследить взаимодействие тренера и спортсмена-триатлониста в разрезе воспитательного процесса.

**Методика и организация исследования.** Для написания данной статьи использовался анализ законодательства, которое регламентирует тренировочный процесс триатлетов и анализ личного тренерского опыта, а также методы наблюдения тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современном восприятии процесс подготовки триатлетов носит годовые циклы. Они отличаются своей структурой и их принято делить на три части, а именно на микро, мезо и макроциклы.

В качестве микроцикла принято называть проведение тренировочного процесса, который включает в себя некоторое количество занятий. Они должны представлять собой законченный вариант подготовки спортсмена в течение одного процесса тренировки. Обычно такой цикл длится не более недели (минимум – 5 дней).

На практике встречается до восьми разного рода микроциклов, а именно втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

В качестве мезоцикла называют структуру среднего цикла в тренировочном процессе, который практически является законченным рядом микроциклов. В основном в состав мезоцикла входит до шести микроциклов. Структура такого цикла представляет собой законченный тренировочный процесс. Задача – определить то, насколько триатлет подготовлен к соревнованиям, выделить его особенности и «белые» пятна в работе [1].

В зависимости от направления подготовки различают следующие виды мезоциклов:

Под макроциклом принято понимать три последовательно следующих друг за другом фаз, а именно получение, сохранение и некоторую утрату формы спортсменом. Макроцикл основан на периодичности круглогодичного тренировочного процесса. Обычно говорят о разнице в том, как строится макроцикл, учитывая различные этапы в подготовки спортсменов.

В частности, речь идет о годичном цикле, который включает в себя ряд периодом:

Подготовка, собственно соревнования и переходный этап. Они отличаются своими целями, задачами, а также комплексом средств и методов их осуществления, специфичностью динамики тренировки и нагрузки, которую тренер возлагает на своего триатлета [2].

В качестве основы, чтобы спланировать нагрузки во время годичного цикла выступает срок соревнования (бывают контрольный, отборочный, основной).

У годового планирования имеется две ключевые задачи:

- повысить уровень подготовленности спортсмена, учитывая показатели прошлого года;

- достичь оптимальную и лучшую спортивную форму к более важным соревнованиям в течение года.

Когда речь идет о начальной подготовке годичного цикла, то он выступает в качестве простого подготовительного периода. Изначально перед начинающим атлетом не будет ставиться задача управлять своей спортивной формой, следовательно, это не будет учитываться в рамках годичного тренировочного процесса. В состав структуры такого процесса включается несколько микроциклов, которые выступают в качестве простых тренировок. На каждой из тренировок спортсмены должны получить должные теоретические знания о том или ином виде спорта, понять и научиться азам ключевых техник, развиваться в двигательном аспекте. Следовательно, спортсмену важно развиваться со всех сторон, как с теоретической, так и с практической.

Когда начинается тренировочный этап годичного цикла, то он будет включать в себя этап подготовки, собственно сами соревнования и переходный период. Если спортсмены занимаются не более, чем два года, то их обучение должно акцентироваться на разносторонней физической подготовке, чтобы повысить выносливость атлета, сделать его всесторонне развитым.

В основном срок годичного цикла для триатлона составляет от трех до пяти лет, включает в себя два глобальных макроциклов. Продолжительность последних связана с календарем соревнований. Но в основном первый макроцикл продолжается с ноября по январь. Он включает в себя этап подготовки, когда во время общей физической подготовки важно решить задачи будущего повышения спортивной формы спортсмена, улучшения и развития его выносливости и знаний в области триатлона. Этот период делят на два этапа – общая подготовка и специальная подготовка. Распределять тренировочные средства важно с использованием понедельным микроциклом.

Во время их осуществления происходит последовательно повторение разных занятий, которые отличаются своим направлением деятельности атлета [3].

Первоначально требуется поставить перед атлетом задачу повысить уровень физической формы, развить его силу, быстроту, выносливость, пополнить двигательные навыки. В этот момент наблюдается повышение общего объема нагрузок на тренировках. Во время второго этапа максимальное количество времени представляется для того, чтобы развивать специальные физические навыки, совершенствовать технику, изучать тактику как собственную, так и противника. В основном тренер будет уделять внимание средства по восстановлению формы и контроля за тем, как он себя чувствует во время тренировки. В начале первого соревновательного периода (продолжается с февраля по март) в качестве ключевой задачи перед атлетом ставится принятие участия в подводящих, контрольных и основных соревнованиях по акватлону и зимнему триатлону. При достижении успешного результата в ходе соревнований можно добиться стабильно высокого уровня общей и специальной подготовки будущих атлетов. В результате, в ходе такой подготовки можно понять, насколько качественно проходят тренировки спортсменов. Затем происходит переходный или восстановительный этап (не дольше трех недель), где в качестве главной задачи ставится полностью восстановиться атлету. Во время второго макроцикла назначаются тренировочные отборы, учитывая специальную физическую подготовку. Продолжительность подготовительного периода (от июня до июля) связан с достижением лучшей специальной подготовки атлета, когда сочетается несколько видов спорта во время одного тренировочного процесса [4].

Во время летнего соревновательного периода, который длится дольше всех (начинается с июля и заканчивается в сентябре), происходит максимальное количество соревнований по данному виду спорта.

Затем следует переходный период (сентябрь-октябрь). В качестве его задачи называют необходимость спортсмену полностью восстановиться,

подготовить опорно-двигательный аппарат к серьезным нагрузкам в будущем периоде.

Стоит определиться с тем, что структура годового цикла, где атлеты повышают свой уровень подготовки, будет отличаться довольно продолжительным подготовительным периодом (с ноября по апрель), а также длительным по времени периодом участия в соревнованиях (с мая по сентябрь).

В составе общеподготовительного этапа и подготовительного периода, которые продолжаются с ноября по декабрь, включается два мезоцикла, которые связаны с базовой направленностью. В ходе проведения такого периода тренировки связаны с тем, чтобы атлета приобрели и укрепили свою подготовку. Особо следует уделить внимание тому, чтобы атлеты оттачивали технику в плавании и беге, улучшали свои скоростные качества, воспитывали в себе выносливость и пр.

Во время специальной подготовки во время подготовительного периода, происходит достижения мезоцикла, который отличается углубленной направленностью в области плавания. Во время 2 и 3 мезоцикла атлет будет улучшать свои навыки в беге и плавании в объеме, который соответствует представленному периоду подготовки [5].

Во время последнего мезоцикла, который начинается перед непосредственными соревнованиями (апрель) происходит комплексная подготовка атлета. День спортсмена будет строиться, учитывая последовательность видов спорта в ходе триатлона. Стоит обратить внимание, что период тренировок во время триатлона отличается своей длительностью, когда спортсмены должны поддерживать свою спортивную форму на максимальном уровне.

Во время переходного периода, который продолжается с октября, спортсмены могут отдохнуть, но не более двух недель, а также на протяжении трех недель использовать легкие тренировочные методы, чтобы немного держаться в форме.

При правильном построении переходного периода возможно создать условия, в которых спортсмен будет восстанавливать свои силы, а также настроится на соревнования, которые будут происходить далее.

**Заключение.** Любой вид контроля, который необходим, чтобы следить за подготовленностью атлета, должен быть осуществим на постоянной основе. При профессиональном и грамотном использовании всех разновидностей контроля за деятельностью спортсмена можно добиться положительной динамики в его развитии, а также достичь лучших показателей по здоровью и физическому, а также психологическому состоянию. Кроме того, можно внимательно оценить тот факт, насколько хорошо воспринимает спортсмен тренировки, как он их выносит, стоит ли что-то добавить или, напротив, прекратить тренироваться.

В качестве ключевой задачи, которая ставится перед осуществлением воспитательной работы во время работы со спортсменами, которые участвуют в триатлоне, принято называть возможность воспитать в них высокие моральные качества, желание служить своей стране и достигать высот в выбранном ими виде спорта. Кроме того, триатлеты преимущественно дисциплинированы и трудолюбивы. Чтобы добиться подобного важно на постоянной основе проводить воспитательную работу со спортсменами, повышать их заинтересованность в работе.

***Список литературы:***

1. Петров Н. Ю. Оценка уровня беговой подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации в триатлоне / Н. Ю. Петров // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (171). С. 35-41.
2. Антипина Ю. В. Исследование динамики результатов соревновательной деятельности и роста спортивного мастерства в триатлоне / Ю. В. Антипина, В. М. Башкин, Ю. В. Щулико // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №3 (157). С.21-28.
3. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
4. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. М.: ФиС, 2007. 119 с.

**УДК 796.011.1-057.87:613**

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Позняк В. Е.*

*Старший преподаватель*

*Позняк Ж. А.*

*Старший преподаватель*

*«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

*Витебск, Республика Беларусь*

*Каныгина А. В.*

*«Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»*

*Витебск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос отношения студенческой молодежи педагогических и медицинских специальностей к здоровому образу жизни. Проводится сравнительная характеристика студентов двух разных специальностей.

**Ключевые слова:** студенты; здоровый образ жизни; здоровье; двигательная активность.

**Актуальность.** В современном мире, к профессиям педагог и врач предъявляют высокие требования. Данные специальности несут за собой, необходимость постоянно пополнять знания, работать со значительным напряжением сил, обладать развитым чувством ответственности за свои действия, выполнять функции своих выбранных профессий. Отметим, что это невозможно без формирования ответственной личности за собственное здоровье [3, 4]. Привлечение студенческой молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) достаточно трудоемкий процесс и как отмечали философы древности: «здоровье есть добродетель тела, а добродетели не даются нам от природы и не возникают помимо природы, но мы от природы имеем возможность приобрести их, путем привычек...» [1]. Таким образом, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

**Цель исследования:** характеристика знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических и медицинских специальностей.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом исследовании приняло участие 250 студентов 1-4 курсов Витебского



государственного университета имени П.М. Машерова, обучающихся на педагогических специальностях и Витебского государственного медицинского университета, (группа здоровья по физической культуре: основная – 66,7%, подготовительная - 23,1%, специальная – 8,7%, лечебной физической культуры – 1,5%) в 2022/2023 учебном году.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные нами исследования в области здорового образа жизни показали, что 96,9% обучающихся на педагогических специальностях и 95,4% на медицинских выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья будущие педагоги 65,6%, не удовлетворены – 17,9%, желают улучшить – 78,5%. Будущие врачи удовлетворены на 35,3%, не удовлетворены – 41,2%, желают улучшить – 88,2%. Невнимание к своему здоровью студенты объясняют нехваткой времени (58,5% – педагоги, 68,6% – медики), отсутствием силы воли (35,9% – педагоги, 27,5% – медики), неумением организовывать режим дня (39% – педагоги, 45,1% – медики), недостатком знаний по формированию ЗОЖ (54,4% – педагоги; 7,8% – медики). Последнее утверждение подтвердилось при ответе на вопрос «Как Вы думаете, какие компоненты составляют ЗОЖ?»: было получено, что не все респонденты знают составляющие ЗОЖ [3] (рис. 1, 2).

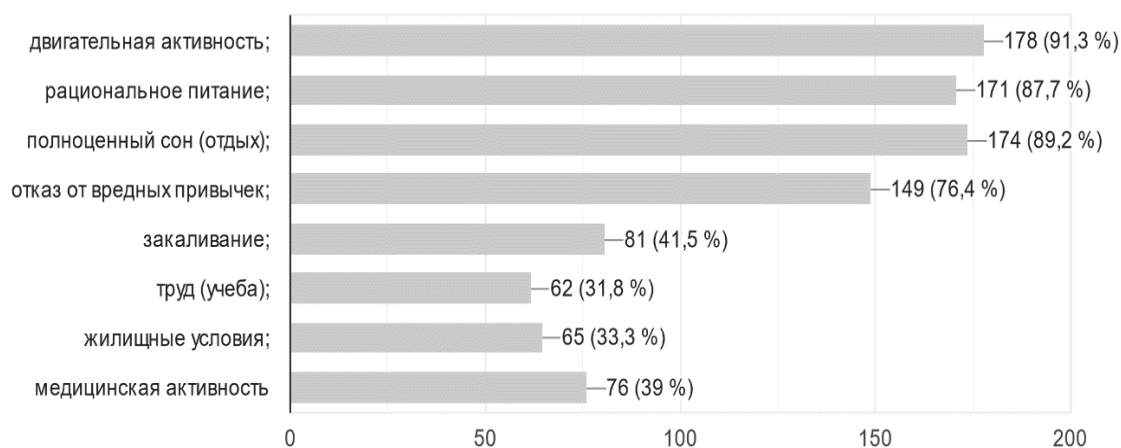


Рисунок 1 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ по мнению студентов ВГУ имени П.М. Машерова

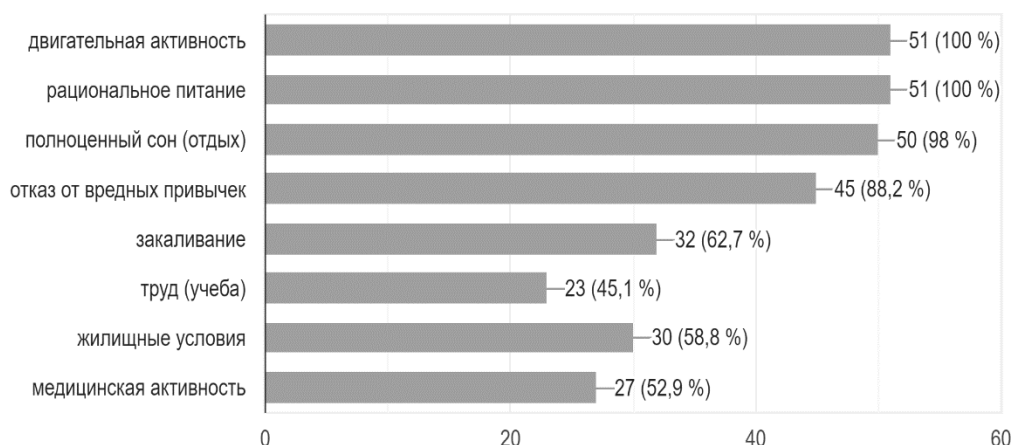


Рисунок 2 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ по мнению студентов ВГМУ

Но все же основная масса справедливо ставят на лидирующие позиции двигательную активность (91,3% – педагоги, 100% – медики), полноценный сон (отдых) (89,2% – педагоги, 98% – медики), рациональное питание (87,7% – педагоги, 100% – медики), отказ от вредных привычек (76,4% – педагоги, 88,2% – медики), закаливание (41,5% – педагоги, 62,7% – медики).

При этом проведенная балльная оценка компонентом здорового образа жизни показала, что, по мнению студентов, двигательная активность получила больше наивысших оценок чем закаливание (обливание водой, обтирание, прогулки на свежем воздухе, баня и др.) и рациональное питание (рис. 3, 4, 5).

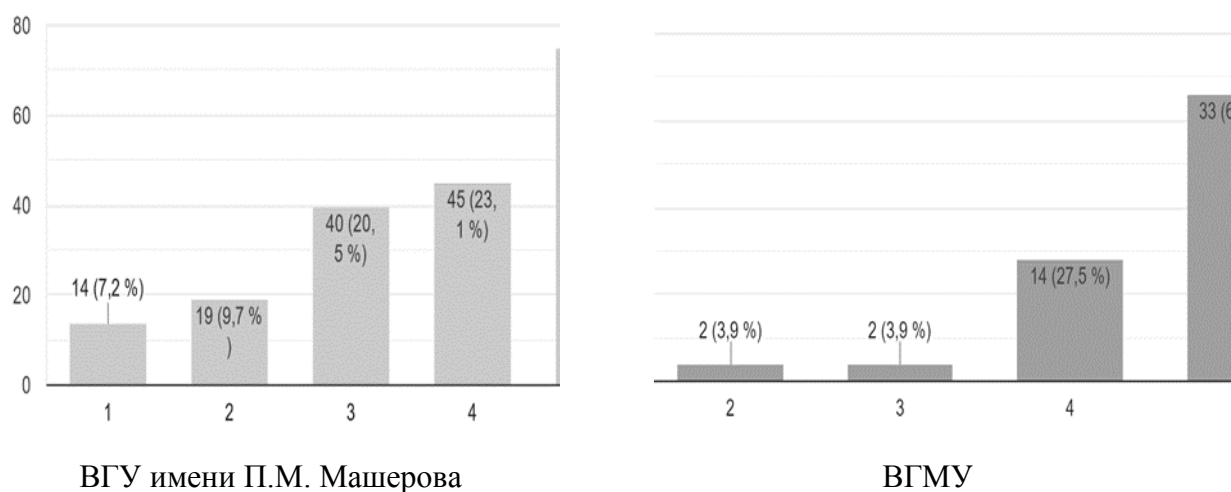
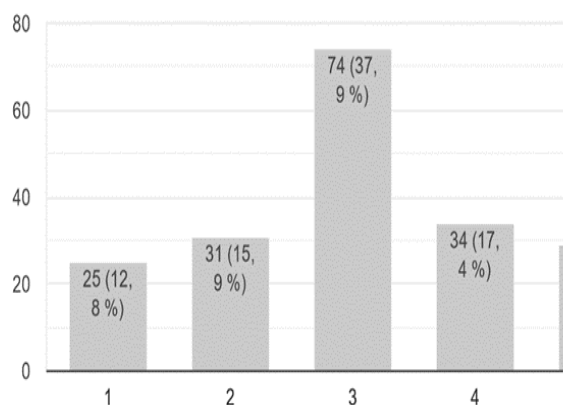
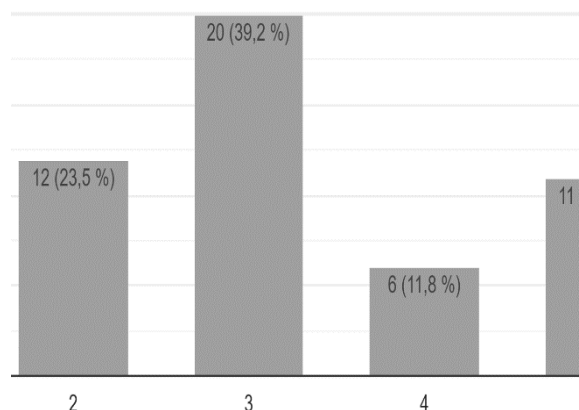


Рисунок 3 – Мнение студентов о важности рационального питания

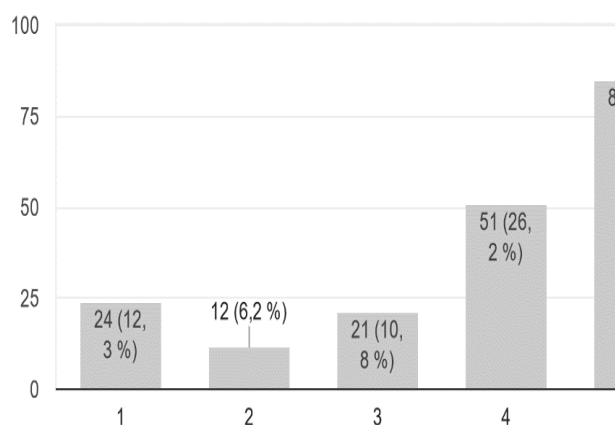


ВГУ имени П.М. Машерова

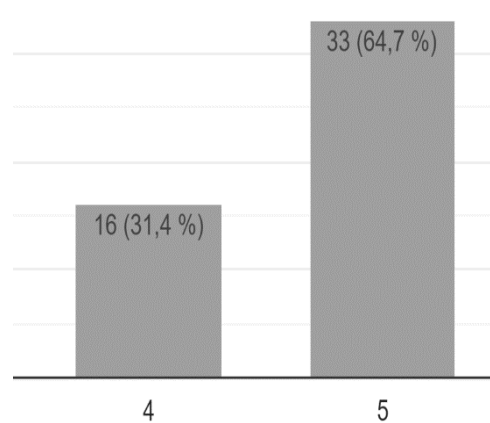


ВГМУ

Рисунок 4 – Мнение студентов о важности закалывания (обливание водой, обтирание, прогулки на свежем воздухе, баня и др.)



ВГУ имени П.М. Машерова



ВГМУ

Рисунок 5 – Мнение студентов о важности двигательной активности

При этом, что не мало важно, обучающие отмечают нахождение на свежем воздухе более 2-3 часов в сутки (52,8% – педагоги, 62,7% – медики), стремятся делать утреннюю гимнастику (выполняют 14,4 %, иногда 23,1 % – педагоги; выполняют 7,8%, иногда 29,4% – медики), занимаются самостоятельно физическими упражнениями (50,5% – педагоги, 27,5% – медики), посещают платно фитнес клубы, тренажерные залы и спортивные секции (34,4% – педагоги, 19,6% – медики), бесплатно тренируются в спортивных секциях (33,8% – педагоги, 33,3% – медики). Данную двигательную активность студенты объясняют сохранением и укреплением

психического здоровья (64,6% – педагоги, 78,4% – медики), повышением уровня физической подготовленности (54,4% – педагоги, 54,9% – медики), получением удовольствия от занятий (50,3% – педагоги, 60,8% – медики).

**Заключение.** Таким образом, исследование знаний в области здорового образа жизни студентов педагогических и медицинских специальностей показало, что студенты заинтересованы в укреплении и сохранении своего здоровья, пути решения различны. При этом необходимо отметить, что внедрение современных средств в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» позволит повысить удовлетворенность от учебных занятий, и тем самым сформирует привычку к регулярной двигательной активности и вовлечения себя в ЗОЖ [2, 5].

**Список литературы:**

1. Античные мыслители об искусстве: Сборник высказываний древнегреческих философов и писателей об искусстве / Общ. ред., вводн. ст., коммент. В. Ф. Асмуса. 2-е изд., доп. М. : Искусство, 1938. 243 с.
2. Позняк Ж. А. Основы методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса УВО / Ж. А. Позняк // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 74 Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск, 18 февр. 2022 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2012. Т. 1. С. 421-423. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31757> (дата обращения 21.01.2023).
3. Терентьев О. В. Здоровье человека как объект философского-аксиологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01. М., 2008. 26 с.
4. Фурманов А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. 201 с.
5. Шкирьянов Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА / Д. Э. Шкирьянов, А. К. Сучков, А. В. Гичевский // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі. 2021. №1 (57). С. 67-72. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26822> (дата обращения 21.01.2023).

**УДК 796.062**

**АСИММЕТРИЧНЫЕ РЕАКЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РЕАЛИЗАЦИИ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ**

**Понимасов О. Е.**

*Доктор педагогических наук, доцент*

*Северо-Западный институт управления (филиал)*

*«Российская академия народного хозяйства и государственной службы»*

**Аннотация.** В статье изучены особенности проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности. Полученные результаты доказывают эффективность нападающего удара при инверсии рабочей конечности. Выявлено, что навык игры инверсивной рукой определяет около 30% результативности игры.

**Ключевые слова:** волейболисты, функциональная асимметрия, нападающий удар.

**Актуальность.** В большинстве игровых видах спорта эффективное выполнение соревновательных действий в разнообразных стойках с использованием второстепенных звеньев тела, зеркальное выполнение движений является информативной характеристикой уровня технической подготовленности и координационных качеств спортсмена. Выполнение инверсионных двигательных актов связано с проявлением функциональной асимметрии в деятельности различных отделов коры головного мозга, работе двигательного аппарата, активности сенсорных систем и формировании фазовой структуры движений [1].

Выполнение игровых действий в нестандартной стойке и противоположную сторону является эффективным тренировочным средством, которое компенсирует негативное влияние асимметричных движений и поз на результативность соревновательной деятельности, развивает мышцы-антагонисты, снижает монотонность тренировочных занятий [5]. Наиболее эффективными подобными тренировочными средствами являются в игровых видах спорта с преимущественной направленностью на вариативную реализацию технических действий и сохранение точности движений в динамично изменяющейся игровой обстановке [2].

Выполнение нападающего удара и подачи в волейболе характеризуется асимметричностью действий, когда праворукий игрок наносит удар по мячу левой рукой и наоборот. В тактическом плане ситуационное изменение рабочей руки может привести к ошибочному реагированию соперника и игровому успеху [3].

**Цель исследования:** изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности.

Предполагается, что проведение исследования позволит определить степень влияния обратной стойки на эффективность реализации двигательного навыка игры, а также индивидуальные различия морфофункциональной асимметрии волейболистов [4].

**Методика и организация исследования.** Для решения задач исследования в специально-подготовительном периоде подготовки к игровому турниру члены сборной команды университета по волейболу выполняли комплексы специализированных тренировочных заданий с изменением привычной руки, выполняющей удар. Комплексы специализированных заданий выполнялись в объёме 25 % от общего количества средств технической подготовки. Результаты выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности сопоставлялись с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате сопоставления выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки выявлена параметрическая алгоритмизация количества ударов нападения с изменением рабочей конечности и успешным завершением атаки составила 5,4 удара за игру, при игре привычной рукой – 6,8 удара.

Установлена статистически значимая монотоническая зависимость между результатами игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности. Коэффициент корреляции Спирмена составил 0,62.

Результаты игры в первой игровой зоне соответствуют ситуации, при которой результативность игры выше среднего игрового показателя на 16,5%;

во второй и шестой игровых зонах результаты выше этого показателя при игре инверсивной рукой на 23,7%; в третьей и четвертой игровых зонах выше норматива при игре привычной рукой на 12,6%, в четвертой игровой зоне – ниже норматива на 13,6%.

Таблица 1 - Распределение результатов нападающего удара (подачи) при инверсии рабочей конечности в зонах расстановки игроков

| Зона расстановки | Показатель эффективности, % |                    |
|------------------|-----------------------------|--------------------|
|                  | привычной рукой             | инверсионной рукой |
| 1-я игровая зона | 78,4                        | 45,6               |
| 2-я игровая зона | 64,4                        | 23,7               |
| 3-я игровая зона | 32,6                        | 31,7               |
| 4-я игровая зона | 52,6                        | 63,6               |
| 5-я игровая зона | 45,3                        | 23,5               |
| 6-я игровая зона | 34,5                        | 23,7               |

20,6% результатов при игре инверсионной рукой соответствуют среднему игровому показателю, при игре привычной рукой диагностируемый параметр равен 45,7%.

Конфигурация полученных соотношений может выступать критерием компенсаторной трансформации функционала тренировочных воздействий при игре инверсионной рукой и перспективным направлением тренировочного процесса.

Статистическая обработка исходных данных была применена процедура программного пакета методами однофакторного дисперсионного анализа. В итоге факторного анализа выделена матрица коэффициентов взаимозависимости использования инверсивной рабочей конечности и успешности исполнения технических игровых приёмов. Суммарная синергетика развития умения играть инверсивной рукой повлияла на результаты игры (29,4% дисперсии выборки). В повышении результата игры непривычной конечностью акцент сделан на специфическую экстраординарность целевого воздействия. Научная проекция комбинаторики симметричных реакций сосредоточена на избирательно-акцентированное

развитие навыков игры инверсионной рукой, что повышает игровой результат в целом.

Установлено, что индивидуальные различия игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности в виде количества реализуемых нападающих ударов, статистически значимо.

У каждого из шести игроков выявляются индивидуальные различия при игре инверсионной и привычной рукой. Подобные различия наблюдаются и при игре на отдельных номерах. Очевидно, что чем больше варьирование латеральности конечностей, тем больше возможность улучшить игру привычной рукой.

**Заключение.** Операционный анализ стабильности и эффективности игры позволяет судить о изменении напряженности адаптационных механизмов и систем регуляции, которых определяют в улучшение игры привычной рукой, а также формировать репрезентативные тренировочные комплексы упражнений, расширяющих возможности координационного потенциала в период непосредственной подготовки к матчевым турнирам в зависимости от игрового амплуа спортсмена.

Полученные результаты доказывают эффективность нападающего удара при инверсии рабочей конечности. Выявлено, что навык игры инверсионной рукой определяет около 30% результативности игры. Предложенный подход может рассматриваться как рекомендуемая методика конверсии тренировочных средств подготовки к соревнованиям на этапе многолетнего совершенствования спортсменов-волейболистов.

***Список литературы:***

1. Булкин В. А. Особенности двигательной деятельности юных барьеристок / В. А. Булкин, Е. В. Сабурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №2. С. 39-42.
2. Головки А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головки, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. № 4 (182). С. 112-115.
3. Колесников Н. В. Особенности профессиональной физической подготовки работников государственных и муниципальных учреждений / Н. В. Колесников, И. Б. Пилина // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2016. Т. 7. №2 (24). С. 69-71.



4. Мельникова Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №5 (207). С. 277-280.

5. Пилина И. Б. Практические пути формирования положительной мотивации к занятиям по физической культуре / И. Б. Пилина // Научная сессия ГУАП. Сборник докладов научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. В 3-х частях. Санкт-Петербург, 08-12 апреля 2019 года. СПб., 2019. С. 200-201.

**УДК 797.2**

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ**

***Попов Д. А.***

*Магистрант*

***Валкина О. Н.***

*Кандидат биологических наук, доцент*

***Панова Е. Е.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В ходе педагогического эксперимента проводилось планомерное повышение скоростной выносливости в экспериментальной группе. Исследование проводилось на базе ФОК «Орион». Представлены результаты педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной группы, проведен анализ данных, выраженный в приросте результатов

**Ключевые слова:** выносливость, педагогический эксперимент, плавание, спорт.

**Актуальность.** Хорошая физическая подготовка, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой производительности во всех видах образовательной, рабочей и спортивной деятельности. У учащихся школы умственная работа становится необходимой, требуя постоянной концентрации внимания, удерживая тело в длительном сидячем положении за столом и в связи с этим волевое усилие. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости. Процесс овладения любыми двигательными действиями (рабочей, спортивной, образовательной и т. д.) [2].

Намного успешнее если учащийся занимается плаванием и имеет сильные, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые

способности контролировать себя, свое тело, и их движения. Развитие скоростных качеств имеет немаловажное значение для плавания, но целенаправленное воздействие на организм людей, занимающихся плаванием, требует рационально построенных учебных занятий. Именно по этой причине актуальность этой работы, так как в ней мы рассматриваем метод тренировки пловцов в группах, развитие их скоростной выносливости с помощью различных упражнений в воде и на суше. Пловцы должны тренировать свои тела таким образом, чтобы улучшить их работу и способность выполнять высокоинтенсивную работу в условиях дефицита кислорода. Это требует ежедневного использования упражнений по скорости на тренировках [1, 5].

В методике развития специальной выносливости юных пловцов немаловажное значение имеет продолжительность интервалов отдыха между отдельными повторениями упражнений. Специалисты в области плавания Д. Каунсилмен, С.М. Гордон, С.М. Вайцеховский и др., рекомендуют использовать при развитии специальной выносливости у пловца постоянные интервалы отдыха.

**Цель исследования:** разработать методику развития скоростной выносливости пловцов.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в 3 этапа. Первым этапом предстоящего исследования было изучение литературы для определения основных форм скоростной выносливости. На втором этапе данного исследования планировалось педагогическое наблюдение за работой спортсменов, а так же педагогический эксперимент. Экспериментальное исследование проводилось в Орионе. С целью проведения эксперимента были отобраны 8 спортсменов одной квалификации. Они представляли одну спортивную специализацию - плавание. Возраст 15-16 лет, все занимаются спортом не менее 6-7 лет. Занимаются в одно и тоже время, при равных нагрузках, т.е. квалификация и уровень мастерства были статистически равны. Спортивная специализация подбирались с таким расчетом, что скоростная выносливость имеет основную направленность у испытуемых. Все спортсмены

были спринтерами, и основным стилем плавания у спортсменов – кроль на груди. Экспериментальная группа (ЭГ) занимающихся состояла из 4 юношей 15-16 лет. В течение шести недель юноши занимались по экспериментальной программе направленной на развитие скоростной выносливости. Контрольная группа (КГ) спортсменов состояла из 4 юношей 15-16 лет. Данная группа тренировалась по основной учебной программе. Педагогический эксперимент проводился в бассейне Орион. На третьем этапе осуществлялось объединение всех полученных данных. Результаты экспериментального исследования подверглись математической обработке, анализу, были сформулированы выводы и практические рекомендации. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса. Определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки в группах спортивного совершенствования. Педагогическое наблюдение является одним из методов изучения процесса обучения и воспитания учащихся. Отличительной особенностью данного метода является то, что четко обозначен объект наблюдения и определена система оценки наблюдаемых ситуаций и фактов. При помощи этого метода проводится контроль за текущей и срочной переносимостью нагрузок спортсменами при использовании экспериментальной методики. Педагогический эксперимент заключался в разработке и проведении экспериментальной методики направленной на развитие скоростной выносливости пловцов 15-16 лет. Педагогическое тестирование. В начале и конце эксперимента проводилось тестирование уровня скоростной выносливости спортсменов, с применением следующих тестов: проплывания 4x50 м с интервалом отдыха 30 сек. Фиксация времени каждого отрезка и интервалов отдыха, осуществлялась тренером с помощью секундомера, с точностью до 0,1 сек. Оборудование: секундомер, свисток. Результат: Фиксируется время каждого отрезка с отталкивания ног от бортика, до касания рукой на финише. Подсчитывалась сумма всех отрезков и делилась на 4, с целью определения среднего значения дистанции 50м. Заплыв

200 м со старта с соревновательной скоростью. Тест являлся определяющим фактором на текущем этапе, для определения уровня скоростной выносливости. Фиксация времени осуществлялась тренером с помощью секундомера, с точностью до 0,1 сек. Оборудование: секундомер, свисток. Процедура тестирования: Испытуемый по стартовой команде тренера, проплывает 200 м кролем на груди с соревновательной скоростью. Результат: Фиксировалось время дистанции с момента подачи стартового сигнала до касания рукой бортика на финише. 3) Подтягивание в висе на низкой перекладине за 60 секунд. Фиксировалось количество подтягиваний. Оборудование: секундомер, свисток, перекладина. Результат: подсчитывалась сумма подтягиваний за обозначенное время. Методы математической статистики. Полученные результаты были статистически обработаны, что позволило нам сделать выводы об эффективности экспериментальной методики тренировки пловцов 15-16 лет. С целью доказательства экспериментальной методики производилось сравнение результатов тестирования, до и после, эксперимента. Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование. Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на повышение уровня развития скоростной выносливости при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. В тесте «4x50 с интервалом 30 с»: – Средний результат КГ в начале эксперимента равен  $28,75 \pm 0,08$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $28,66 \pm 0,07$  с. В итоге средний результат спортсменов КГ увеличился на 11%. Средний результат ЭГ в начале эксперимента равен  $28,83 \pm 0,13$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $28,44 \pm 0,06$  с. В итоге средний результат спортсменов ЭГ в данном тесте увеличился на

23%. Сравнив полученные данные КГ и ЭГ, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Прирост показателей скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет в секундах, в тесте «Заплыв 200 м». 2. В тесте «заплыв 200 м»: – Средний результат КГ в начале эксперимента равен  $1,64 \pm 0,02$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $1,61 \pm 0,01$  с. В итоге средний результат спортсменов КГ увеличился на 0,3%. Средний результат ЭГ в начале эксперимента -  $1,63 \pm 0,02$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $1,56 \pm 0,01$  с. В итоге средний результат спортсменов ЭГ в данном тесте увеличился на 1%. Сравнив полученные данные КГ и ЭГ, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Прирост показателей скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет в количестве, в тесте «Подтягивания в висе на низкой перекладине за 60 с.» 3. В тесте «Подтягивания в висе на низкой перекладине за 60 с.»: – Средний результат КГ в начале эксперимента равен 46 повторениям, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 52. В итоге средний результат спортсменов КГ увеличился на 1,5%. Средний результат ЭГ в начале эксперимента равен 46 повторениям, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 57. В итоге средний результат спортсменов ЭГ в данном тесте увеличился на 4%. Сравнив полученные данные КГ и ЭГ, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Оценивая полученные данные в КГ по развитию скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет, выявлено недостоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Оценивая полученные данные в ЭГ по развитию скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет, выявлено достоверное увеличение показателей. Анализ данных полученных в ходе эксперимента по развитию скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов ЭГ.

**Заключение.** Аэробная и спринтерская работа в плавании могут взаимодействовать в тренировочном процессе, без ущемления какого-либо из данных качеств. Т.к. при использовании тренировочных заданий на развитие выносливости и скорости, задействованы абсолютно противоположные и не взаимосвязанные физиологические, биохимические, психологические и педагогические процессы. Яркими примерами развития скоростной выносливости является метод интервальной тренировки. На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что применяемый комплекс упражнений оказывает положительное влияние на развитие скоростной выносливости у пловцов 15-16 лет [3, 4].

**Список литературы:**

1. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / И. С. Колесник [учеб. пособие]. Ульяновск: УлГПУ, 2011. 255 с.
2. Андрианов А. А. Инновационные технологии в плавании / А. А. Андрианов М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. 128 с.
3. Назаренко Л. Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л.Д. Назаренко. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. 112 с.
4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.
5. Гордон С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008. 200 с.

**УДК 796.8**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У  
СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТЕ 18-23 ЛЕТ НА ОСНОВЕ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА**

*Прибылова Д. А.*

*Магистрант*

*Валкина О. Н.*

*Кандидат биологических наук, доцент*

*Панова Е. Е.*

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность применения индивидуального подхода как способа развития силовых качеств в пауэрлифтинге. Рассматриваются особенности развития мышечной силы среди спортсменов в возрасте 18-23 лет. Исследование проводилось на базе «Детско-юношеской спортивной школы № 6». Обобщены результаты эмпирического исследования среди участников контрольной и экспериментальной групп. Определена эффективность разработанной методики.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовые качества, спортивная подготовка, индивидуальный подход.

**Актуальность.** В настоящее время такой вид спорта как пауэрлифтинг (троеборье) активно развивается и пользуется популярностью. Пауэрлифтинг является силовым видом спорта, сочетающим в себе три вида упражнений. Он отражает силовую работу групп мышц, меньше задействована скорость, координация [4]. Это объясняется тем, что сложность выполнения элементов имеет низкие значения. Важно уметь правильно распределять силу в ходе выполнения упражнений. В то же время хотелось бы отметить, что низкий уровень силовой подготовки может повлиять на увеличение случаев травматизма. Как полагает Л.Д. Назаренко, здоровье человека во многом базируется на высоком уровне развития качественных сторон его двигательной деятельности, основными из которых являются мышечная сила, быстрота, выносливость [3].

Важным этапом является улучшение физических показателей спортсменов, правильный подход к организации тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Каждый имеет различный уровень физической подготовки, особенности строения и физические параметры тела. В связи с этим актуальным является вопрос применения новых подходов к планированию тренировочных занятий для развития силовой подготовки пауэрлифтеров.

Теоретический анализ данного вопроса специальной литературы показал, что проведенные исследования, а также всестороннее изучение личности спортсмена является одним из тех вопросов, от которого во многом зависит

успех в развитии силы для повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** разработать методику развития силовых качеств спортсменов в возрасте 18-23 лет в пауэрлифтинге с помощью индивидуального подхода.

**Методика и организация исследования.** В эмпирическом исследовании приняли участие 14 спортсменов в возрасте 18-23 лет. Эмпирическая база исследования: «Детско-юношеская спортивная школа №6». Было организовано 2 группы по 7 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы.

Отличие групп состояло в применении в одной из них методики развития силовых качеств на основе индивидуального подхода. В обеих группах были проведено тестирование до и после педагогического эксперимента, которые определяли уровень развития силовых качеств спортсменов. КГ продолжала тренировочный процесс по стандартной программе занятий. ЭГ, в свою очередь, была вовлечена в тренировочный процесс по разработанной нами методике на основе индивидуального подхода.

В ходе исследования определялись факторы, которые способствуют быстрому развитию силовых качеств пауэрлифтеров. Хотелось бы выделить некоторые из них:

- мотивация самих спортсменов;
- индивидуальные качества;
- концентрация при выполнении элементов упражнений;
- способность к быстрому восстановлению;
- получение высоких показателей;

Физические упражнения, которые проводились в рамках методики были подобраны с учетом анатомо-физиологических показателей спортсменов. У всех участников экспериментальной группы был проведен анализ параметров: вес, рост, давление, ОГ, ОЖ, ОБ, ЖЕЛ. Данная диагностика проводилась каждые три дня на протяжении всего педагогического эксперимента. В ходе исследования были установлены субъективные и объективные педагогические



условия, необходимые для эффективной реализации методики индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге

Для развития силовых качеств в тренировочный процесс дополнялись следующие физические упражнения:

- упражнения на мышцы ног, спины и пресса: приседание со штангой на плечах, выпады на каждую ногу с гантелями, сгибание ног на блоке, подтягивания на перекладине, гиперэкстензия, тяга штанги к поясу в наклоне, планка, скручивания.

Применялись следующие методические приемы:

- «пирамида» - увеличение тяги, снижение повторений после каждого подхода.

- «формирование» - осуществление помощи тренером при невозможности перейти порог мертвой точки.

Под силовыми качествами понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Для диагностики силовых качеств нами были выбраны следующие контрольные упражнения: бег на 30м (с); прыжок в длину с места; приседание со штангой (кг); жим штанги лежа; становая тяга (кг).

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведения педагогического эксперимента и статической обработки результатов проведен сравнительный анализ показателей контрольных испытаний до и после, что отражено в таблице 1. На начальном этапе результаты участников КГ и ЭГ находятся примерно на одном уровне ( $p > 0,05$ ). Данные показатели позволяют говорить об одном уровне развития силовых качеств спортсменов.

Таблица 1 – Динамика показателей силовых качеств участников КГ и ЭГ

| Тесты                  | КГ                  |                        |       | ЭГ                 |                        |       |
|------------------------|---------------------|------------------------|-------|--------------------|------------------------|-------|
|                        | До пед. эксп. (n=3) | После пед. эксп. (n=3) | P     | До пед. эксп. n=3) | После пед. эксп. (n=3) | P     |
|                        | M ± m               | M ± m                  |       | M ± m              | M ± m                  |       |
| Бег на 30м (с)         | 4,3±0,18            | 4,2±0,17               | >0,05 | 4,2±0,17           | 4,0±0,17               | <0,05 |
| Прыжок в длину с места | 3,11±0,8            | 3,22±0,6               | >0,05 | 3,06±0,8           | 3,7±0,5                | <0,05 |
| Приседание со          | 102,51±6,8          | 108,27±6,12            | >0,05 | 107,57±7,2         | 116,03±6,9             | <0,05 |

|                    |           |          |       |           |           |       |
|--------------------|-----------|----------|-------|-----------|-----------|-------|
| штангой (кг)       |           |          |       |           |           |       |
| Жим штанги лежа    | 88,6±6,7  | 91,1±6,4 | >0,05 | 89,0±7,1  | 106±7,6   | <0,05 |
| Становая тяга (кг) | 144,7±6,2 | 151±6,38 | >0,05 | 148,4±6,1 | 167,5±7,2 | <0,05 |

*Примечание: достоверность различий, при  $P < 0,05$ .*

По окончании педагогического эксперимента были вновь проведено тестирование для сравнительного анализа показателей между участниками КГ и ЭГ. Как показали результаты, отраженные в таблице 1, после проведенного эмпирического этапа выявлен прирост результатов в обеих группах. Однако, стоит взять во внимание, что в ЭГ полученные показатели значительно выше, что не выявлено в КГ. Это обуславливает положительную динамику и эффективность разработанной методики.

После проведения теста «бег на 30 м (с)» прирост результатов в КГ составил с 4,3±0,18 до 4,2±0,17 в ЭГ, соответственно, - с 4,2±0,17 до 4,0±0,17. В тесте «прыжок в длину» в КГ результаты изменились с 3,11±0,8 до 3,22±0,6, в ЭГ с 3,06±0,8 до 3,7±0,5. Тест «приседание со штангой» показал следующие показатели: в КГ возросли показатели с 102,51±6,8 до 108,27±6,12, в ЭГ с 107,57±7,2 до 116,03±6,9. После проведения диагностики «жим штанги» участники КГ показали результат до проведения педагогического эксперимента - 88,6±6,7, а по окончании - 91,1±6,4, ЭГ улучшила свои показатели с 89,0±7,1 до 106±7,6. Тест «становая тяга» показала улучшения КГ – с 144,7±6,2 до 151±6,38 в ЭГ - с 148,4±6,1 до 167,5±7,2.

**Заключение.** Существенное улучшение показателей среди участников ЭГ позволяет сделать вывод об эффективности разработанной нами методики.

**Список литературы:**

1. Бондаренко А. А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А. А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. 2009. № 6. С. 5-7.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1977. 53 с.
3. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002. 240 с.
4. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л. А. Остапенко. М.: Физкультура и спорт, 2002. 150 с.
5. Побыванец В. С. Физическая культура студента: учеб. пособие / В. С. Побыванец, В. М. Шулятьев. Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. 287 с.

## МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Привалов А. В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Нифонтов М. Ю.*

*Кандидат психологических наук, доцент*

*Костромин А.О.*

*Магистрант*

*«Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены специфические для футбола методы оценки психомоторных развития в различных возрастных категориях спортсменов, от 13 до 16 лет. Для корректировки физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе футболистов представлены шкалы дифференцированной оценки психофизиологических показателей и психомоторных способностей у юных футболистов 13-14 и 15-16 лет.

**Ключевые слова:** футбол, психомоторное развитие, шкала дифференцированной оценки.

**Актуальность.** В настоящее время существует недостаток комплексных психомоторных и психофизиологических исследований, учитывающих возрастные и спортивные особенности, особенно в футболе, что способствует снижению эффективности спортивных занятий на различных этапах развития спортивной деятельности. Во многих статьях представлены исследования, рассматривающие только отдельные психофизиологические показатели и конкретные возрастные группы, в основном на уроках физической культуры в средней школе и у детей и подростков, участвующих в тренировочных программах по спортивной подготовке спортсменов высокой квалификации.

Мы считаем, что проблема данного исследования заключается в том, что до настоящего времени не определены наиболее важные показатели, отражающие психомоторную работоспособность и психофизиологическое состояние в процессе тренировочной деятельности: у юных футболистов 13-14 и 15-16 лет, как критерии адаптации к специфической мышечной деятельности, в научно-методической литературе отражены частично.

**Цель исследования:** изучение психофизиологических показателей и психомоторных способностей у футболистов 13-14 и 15-16 лет в процессе адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам.

**Методика и организация исследования.** Исследование проходило в два этапа. На первом этапе (2020-2021 гг.) осуществлялся информационно-методологический поиск. Проводился анализ и обобщение данных научно-методической литературы с целью постановки проблемы настоящего исследования, по сформировавшейся гипотезе определилась цель научного исследования, ставились задачи для ее достижения, методы исследования. Проведены поисковые исследования, определен контингент участников педагогического эксперимента. На втором этапе (2021-2022гг.) проведен основной педагогический эксперимент. На базе СШОР №1 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. Психолого-педагогическое тестирование проводилось два раза с перерывом в три месяца. На третьем этапе (2022-2023 гг.) были сформированы заключение и практические рекомендации для тренеров и специалистов в области теории и методики футбола.

Для оценки психофизиологического и психомоторного развития футболистов в частности применялся метод «Исследование временных и пространственных свойств человека» авторы - д.б.н., профессор Корягина Ю.В. и Нопин С.В. [1]. В качестве психолого-педагогического тестирования были определены следующие контрольные упражнения: бег 30 м. (сек); прыжок в длину с места (см); бег 400 м. (сек); 12-ти минутный бег (сек); бег 30 м. с ведением мяча (сек); удар по мячу на дальность (м).

На основе проведенных предварительных исследований были разработаны шкалы дифференцированной оценки психофизиологических показателей и психомоторных способностей у юных футболистов 13-14 и 15-16 лет, которые были использованы нами для коррекции тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Динамика показателей, характеризующих уровень развития быстроты (тест бег 30 м) в возрастном

диапазоне с 13 до 16 лет, носила положительный характер. При этом наибольшие темпы прироста изучаемых показателей приходятся на период с 13 до 14 лет и составляют 7,7%. Второй по величине достоверный прирост изучаемых показателей приходится на период с 15 до 16 лет он составляет 5,4%.

Исследование показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовой выносливости (тесты, бег 400 м) мы выявили, что наибольшие темпы прироста приходится на период с 13 до 14 лет и составляют 9,2%. В целом динамика изучаемых показателей носила равномерный характер, уровень развития быстрота с возрастом увеличивался, ежегодные темпы прироста составляли примерно от 2 до 4% в год.

Анализ динамики показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) у футболистов 13-14 и 15-16 лет показал, что наибольшие темпы прироста уровня развития взрывной силы ног приходятся на период с 15-16 лет и составляют 10 процентов. Второй по величине достоверный прирост показателей взрывной силы ног наблюдается в период с 13 до 14 лет он составляют 8,7%. Положительная динамика показателей взрывной силы ног наблюдалось в период с 13 до 14 лет и составило 7,55%. В остальных изучаемых нами возрастных периодах темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств футболистов были не значительными и составляли в среднем 2-5% в год.

Динамика показателей, характеризующих уровень развития специальной быстроты (тест бег 30 м с ведением мяча) в возрастном диапазоне 13-16 лет, отражала однонаправленный характер уровня развития способности быстро выполнять ведение мяча на расстояние 30 метров. Ежегодный прирост изучаемых показателей составлял приблизительно 2% в год, и только к 15-16 годам отмечен максимальный прирост в данном тесте (7,59%). В дальнейшем наблюдалось снижение интенсивности темпов прироста изучаемых показателей.

В тесте удар по мячу на дальность максимальные темпы прироста составляли 15,58 % в возрастном диапазоне 13-14 лет. Высокие темпы прироста изучаемых показателей наблюдалось в период с 15 до 16 лет, и составили 13,7%.

Таблица 1 - Шкалы дифференцированной оценки уровня развития психофизиологических показателей и психомоторных способностей у юных футболистов 13-14 и 15-16 лет

| № п/п | Показатели                                     |                        | Возрастной диапазон, 13-14 лет |               |         |               |         | Возрастной диапазон, 15-16 лет |               |         |               |         |
|-------|--|------------------------|--------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|--------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
|       |  |                        | низкий                         | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий | низкий                         | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| 1     | Время реакции, мс                              | на свет                | 266,3                          | 281,7         | 297,1   | 312,5         | 327,9   | 261,5                          | 273,6         | 285,7   | 297,8         | 309,9   |
|       |  | на звук                | 343,4                          | 356,6         | 369,8   | 383,0         | 396,2   | 335,9                          | 344,75        | 353,6   | 362,45        | 371,3   |
| 2     | Реакция на движущийся объект (РДО), мс         | среднее                | 155,1                          | 165,25        | 175,4   | 185,55        | 195,7   | 130,2                          | 139,95        | 149,7   | 159,45        | 169,2   |
|       |  | кол-во опереж. реакций | 1,1                            | 1,65          | 2,2     | 2,75          | 3,3     | 1,1                            | 1,6           | 2,1     | 2,6           | 3,1     |
|       |  | кол-во запазд. реакций | 0,6                            | 0,65          | 0,7     | 0,75          | 0,8     | 0,5                            | 0,55          | 0,6     | 0,65          | 0,7     |
| 3     | Время реакции выбора, мс                       | среднее                | 303,8                          | 314,4         | 325,0   | 335,6         | 346,2   | 295,7                          | 302,85        | 310,0   | 317,15        | 324,3   |
|       |  | кол-во ошиб. реакций   | 0,19                           | 0,195         | 0,2     | 0,205         | 0,21    | 0,09                           | 0,095         | 0,1     | 0,105         | 0,11    |
| 4     | Оценка скорости движения объекта (% по модулю) |                        | 7,2                            | 8,45          | 9,7     | 10,95         | 12,2    | 6,8                            | 7,75          | 8,7     | 9,65          | 10,6    |
| 5     | Оценка величины отрезков (ошибка в %)          |                        | 6,5                            | 9,95          | 13,4    | 16,85         | 20,3    | 5,5                            | 8,05          | 10,6    | 13,15         | 15,7    |
| 6     | Отмеривание отрезков (ошибка в %)              |                        | 9,7                            | 11,65         | 13,6    | 15,55         | 17,5    | 9,4                            | 10,0          | 10,6    | 11,2          | 11,8    |
| 7     | Узнавание углов (ошибка в %)                   |                        | 1,0                            | 1,2           | 1,4     | 1,6           | 1,8     | 0,4                            | 0,45          | 0,5     | 0,55          | 0,6     |

Исследование показателей, характеризующих динамику способностей психомоторной подготовленности показало, что наибольшие темпы прироста приходятся на узнавание углов (ошибка в %) 94,7%; на втором месте отмеривание отрезков (ошибка в %) 24,8%; следующей способностью по темпам прироста является оценка величины отрезков (ошибка в %) 23,3%; самым низкой способностью по темпам прироста приходится оценка скорости движения объекта (% по модулю) 10,9%;

Исследование показателей, характеризующих психофизиологическое состояние показало, что высокие темпы прироста проявляются в тесте «Время реакции выбора» (кол-во ошибочных реакций) они составляют 66,6%; следующим показателем идет «Реакция на движущийся объект (РДО) среднее» 15,8% темпов прироста; на третьем месте по темпам прироста

психофизиологических показателей у футболистов 13-14 и 15-16 лет является Реакция на движущийся объект (РДО) кол-во опережающих реакций» 15,4%;

Уровень психомоторных способностей и психофизиологических показателей у отдельных футболистов соответствует высокому уровню (простая реакция), а уровень среднегрупповых показателей ниже среднего.

**Заключение.** Анализ специально-методической литературы показал недостаточность комплексных психомоторных и психофизиологических исследований, разработанных с учетом возраста и специфики спорта, в частности при занятиях футболом, что на разных этапах «спортивного» онтогенеза является причиной снижения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Дифференцированная оценка уровня физической подготовленности по предложенной шкале выявила: что возрастная динамика физической подготовленности у футболистов 13-14 и 15-16 лет по среднегрупповым значениям колеблется в пределах выше среднего уровня; что уровень психомоторных способностей и психофизиологических показателей у отдельных футболистов соответствует высокому уровню (простая реакция), а уровень среднегрупповых показателей ниже среднего.

***Список литературы:***

1. Корягина Ю. В. Использование информационных технологий для исследований временных и пространственных технологий / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Успехи современного естествознания. 2004. №4. С. 40.
2. Нифонтов М. Ю. Совершенствование технологии отбора футболистов на основе диагностики психологических качеств / М. Ю. Нифонтов // Психологические основы педагогической деятельности : сборник научных трудов. Вып. 12. Ч. 2 / под ред. А. Н. Николаева ; Нац. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : [б.и.], 2008. С. 62-64.
3. Привалов А. В. Определение параметров пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов / А. В. Привалов, Н. А. Дьяченко // Культура физическая и здоровье. 2016. №4 (59). С. 24-26.

**УДК 796.332**

# ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Привалов А. В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Мухамедзянов Р. Р.*

*Старший преподаватель*

*Сожигаев А. С.*

*Магистрант*

*«Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П. Ф. Лесгафта»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены пути подбора параметров физической нагрузки в процессе специальной физической подготовки футболистов на примере функциональной подготовленности в части скоростно-силовых способностей. Приведены обоснованные подходы к интеграции плиометрических средств в структуру учебно-тренировочных занятий по футболу на начальном этапе спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** функциональные возможности, футбол, плиометрические упражнения.

**Актуальность.** В современной спортивной науке все большее внимание уделяется физической подготовке юных футболистов, особенно на ранних этапах подготовки. Большое значение в этом вопросе имеют содержание, структура и методика общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Важные требования к работоспособности юных футболистов и омоложению их соревновательного возраста требуют увеличения количества и интенсивности тренировочной нагрузки, но это не всегда позволяет решить весь комплекс педагогических задач, выдвигаемых требованиями футбола. В то же время использование высокоинтенсивных упражнений требует особого внимания в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Функциональные возможности юных футболистов зависят от возраста, уровня подготовки и спортивного опыта. В целом, функциональные возможности включают в себя: выносливость - способность к длительной физической активности без усталости и снижения работы мышц; скорость - способность быстро перемещаться на короткие дистанции; ловкость -



способность быстро и точно управлять своим телом; координация - способность правильно координировать движения; сила - способность развивать достаточную силу мышц для выполнения задач, связанных с игровой деятельностью; гибкость - способность свободно двигаться в различных направлениях; баланс - способность удерживать равновесие во время движения; техника - умение выполнять технически сложные действия с мячом; тактика - понимание игровых ситуаций и умение адаптироваться к ним. Все эти функциональные возможности важны для успешной игры в футбол и должны развиваться у юных футболистов через систематическую тренировку и игру.

Как отмечают специалисты, подготовка резервных футболистов должна основываться на современных тенденциях в этом виде спорта. Повышенная интенсивность игры, увеличение количества играющих в единицу времени, ограниченное пространство, повышенные требования к эффективности атаки, умение бороться за мяч, которое зависит от скорости и точности технических и тактических приемов, высокие требования к атлетической подготовке - вот причины, по которым современные футболисты должны в первую очередь улучшать свое индивидуальное физическое состояние и требуют развития высокого уровня физической подготовки [1].

Для эффективного решения этих задач необходимо широкое применение различных мер, направленных на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки юных футболистов. Другими словами, необходимо совершенствовать такие качества, как быстрота, скоростно-силовая выносливость и ловкость, которые определяют эффективность игры футболистов [2].

Анализ многих источников показывает, что задачи, выполняемые футболистами, в основном силовые и скоростные, что обусловлено размерами игрового поля и продолжительностью игры. Это требует высокой мышечной адаптации к анаэробной и аэробной работе. С другой стороны, правильный подбор параметров нагрузки невозможен без установления закономерностей и

динамики развития основных физических качеств футболиста и уровня его физической подготовленности в молодом возрасте.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально обосновать применение методики развития скоростно-силовых способностей у футболистов 12-14 лет с использованием плиометрических упражнений на тренировочном этапе.

**Методика и организация исследования.** Плиометрика как методика (иначе известная как "метод удара") была разработана Юрием Верхошанским, который занимался подготовкой тяжелоатлетов, легкоатлетов и конькобежцев для советской сборной в 1960-х и 1970-х годах. Плиометрические упражнения - это упражнения, которые направлены на развитие силы и скорости мышечных сокращений. В футболе плиометрические упражнения могут помочь улучшить мощность удара, скорость бега, выносливость и гибкость.

Некоторые примеры плиометрических упражнений для футболистов:

1. Прыжки на месте с максимальной высотой;
2. Приседания с выпрыгиванием на месте;
3. Прыжки на коробку или платформу различной высоты;
4. Быстрые шаги на месте с максимальной скоростью;
5. Бег с нарастающей скоростью, затем резкий тормоз и повторение.

Важно помнить, что плиометрические упражнения требуют высокой интенсивности и нагрузки на мышцы, поэтому перед началом тренировок необходимо оценить физическую подготовку.

Суть прыжков в глубину заключается в том, что спортсмен получает кинетическую энергию при падении с высоты и задерживает падение за счет эксцентрического сокращения мышц бедра и голени при приземлении. После приземления мышцы бедра и голени сокращаются эксцентрически, чтобы замедлить падение, переходят в изометрическое сокращение (не двигаются) на несколько секунд, мгновенно переходя в концентрическое сокращение, после чего спортсмен выпрыгивает вверх.

Педагогический эксперимент заключался в демонстрации методики развития скоростно-силовых способностей у 12-14-летних футболистов на основе плиометрических упражнений. Занятия были организованы как часть учебно-тренировочной программы.

Контрольная и экспериментальная группы были отобраны на основе результатов предварительного тестирования. Для оценки общей скоростно-силовой подготовки применялись тесты:

1. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами.
2. Метание набивного мяча, массой в 1 кг, из-за головы в положении сидя.
3. Бег на 30 метров.
4. Челночный бег 3x10 метров.

Контрольная группа (n=10) тренировалась по стандартной программе, а экспериментальная группа (n=10) с включением плиометрических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Результаты показали, что произошли изменения в показателях спортсменов экспериментальной группы. Эффективность экспериментальной программы определялась по динамике показателей общей и специальной скоростно-силовой подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ исходных данных показал, что в начале эксперимента существенной разницы между уровнями физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп не было, т.е. они были одинаковыми.

Динамика роста показателей представлена в таблицах 1. Результаты эксперимента свидетельствуют о повышении показателей функциональной подготовленности в части скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе на примере показателей в тесте «прыжок в длину».

По результатам оценки функциональной подготовленности была рассчитана достоверность разницы между до и после педагогического эксперимента для обеих групп.

Таблица 1 – Результаты тестирования КГ и ЭГ до педагогического эксперимента

| № п/п | Тесты                       | КГ   |       | ЭГ   |       | Т <sub>табл</sub> | Т <sub>эсп</sub> |       | Р      |
|-------|-----------------------------|------|-------|------|-------|-------------------|------------------|-------|--------|
|       |                             | до   | после | до   | после |                   | до               | после |        |
| 1     | Прыжки в длину с места (см) | 143  | 145   | 142  | 160   | 2,31              | 1,22             | 4,87  | P>0,05 |
| 2     | Метание набивного мяча (см) | 260  | 265   | 258  | 346   | 2,31              | 1,28             | 5,64  | P>0,05 |
| 3     | Бег 30 м (сек)              | 6,5  | 6,4   | 6,6  | 5,7   | 2,31              | 1,36             | 4,23  | P>0,05 |
| 4     | Челночный бег 3x10 (сек)    | 10,2 | 10,2  | 10,3 | 9,3   | 2,31              | 1,08             | 5,08  | P>0,05 |

В тесте «прыжок в длину с места» футболисты ЭГ улучшили результат на 11,3%, в КГ на 1,4%.

**Заключение.** В целом, педагогический эксперимент показал эффективность предложенной интеграции плиометрических упражнений в учебно-тренировочный процесс в части повышения функциональной подготовленности юных футболистов. Во всех тестах показатели ЭГ были значительно выше, чем у КГ. Общие показатели ЭГ улучшились на 11,3% в прыжках в длину, на 25,4% в метании мяча, на 13,6% в беге на 30 м и на 9,7% в челночном беге 3x10 м. В КГ значительного улучшения не наблюдалось. Показатели специальной скоростно-силовой подготовки в ЭГ в процентах: «Дриблинг змейкой на 30 м» увеличился на 21,2%, «Челночный бег 3 x 10 м с мячом» увеличился на 9% и «Передача мяча от стены» увеличился на 30%. В КГ значительного увеличения не произошло.

**Список литературы:**

1. Привалов А. В. Динамика показателей уровня развития силовых возможностей в процессе технической подготовки футболистов / А. В. Привалов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. №3 (157). С. 254-257.
2. Привалов А. В. Контроль специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп при фронтальных перемещениях у квалифицированных футболистов / А. В. Привалов, А. Е. Войцехович // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г., посвященной Дню российской науки. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. С. 73-77.

# ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕАКТИВНОЙ МАНЕВРЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

*Пугачев И. Ю.*

*Кандидат педагогических наук, доцент  
«Тамбовский государственный технический университет»  
Тамбов, Россия*

**Аннотация.** В работе представлено исследование по изучению особенностей латентных показателей валидности реактивной маневренности профессиональных бойцов смешанных единоборств. Выявлена весомая значимость времени поиска двигательной единицы, коэффициента точности ее управления, среднего латентного времени, длительности потенциала двигательной единицы двуглавой мышцы плеча, скорости распространения возбуждения по лучевому нерву, что является важным прогностическим признаком планирования многолетней спортивной подготовки атлетов.

**Ключевые слова:** профессиональные бойцы ММА, реактивная маневренность, биометрический анализ, интегративные показатели валидности, контроль и прогнозирование, латентное время реакции, система управления движениями

**Актуальность.** Функциональная реактивность спортсменов смешанных единоборств (ММА) является универсальным феноменом потенциала его двигательной подготовленности, предиктором результативности поединка. Глубинные механизмы сущности проявления реактивной маневренности бойцов сосредоточены в более ускоренной нейро-передачи синапсов медиаторов рецепторов во вторую сигнальную систему коры головного мозга (в нужную подкорку) и соответствующего более ускоренного ответа костно-мышечного аппарата при полноценном задействовании системы управления движениями [4]. Изначально в данном процессе задействуются нейро-секреторные синапсы, передающие умственную информацию тактики ведения поединка в соответствующую ассоциативную зону коры головного мозга (которая занимает около 75 % его тела), далее – обратной связью, нейро-нейрональные синапсы передают «эстафету» двигательной-мышечной системе посредством нейро-мышечных синапсов, трансформируясь в универсальную техническую реализацию задуманной мысли. При этом важным условием результативности выполнения спонтанно-творческого тактического действия (по ситуации) является предварительная отработка всевозможных вариаций

проявлений таких вероятностных действий для сохранения их в памяти моторного стереотипа двигательных комбинаций.

Существенную роль в искомом процессе реактивной репродукции бойца ММА также играют скрытые компоненты латентного времени реакции психофизиологических параметров, обуславливающие более раннюю концентрацию мобилизационной готовности и опережающего (порой вызванного антиципацией и интуицией) взрывного спурта при начале (запуске) двигательного действия. Латентное время реакции определяется скоростью обмена веществ, является индивидуальной особенностью каждого организма бойца, который или изначально являлся «природным частным одаренным феноменом», или приобрел эти качества в процессе кропотливой и изнурительной работы на тренировках. В легкой атлетике таковыми аналогами выступают «природные аэробы или анаэробы», у которых порог стоимости выполненной работы (нагрузки) близок к максимуму, свидетельствующему о выполнении упражнения или реализации забега «играючи» и с меньшей частотой пульса – экономичностью реализации. При этом великой задачей тренера является «увидеть», выявить природный талант одаренного спортсмена на начальных стадиях набора групп занимающихся, хотя не всегда это усилие сработает на 100%, поскольку имеет место приятная неожиданная удача – сам подросток с природными задатками придет в спортивный клуб по своей воле или по добрым намерениям-пожеланиям родителей.

Следует отметить, что функциональная дееспособность показателей латентного периода-сигнала к мобилизационному концентрированному действию бойца ММА линейной биометрической зависимостью напрямую связана с его текущим психо-эмоциональным состоянием [1, 5], по однотипному механизму работы параметров сердечного ритма. Так, при изучении семи значений показателей сердечного ритма у 15 спортсменов смешанных единоборств – курсантов I разряда → МС Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации (ВИФК МО РФ) в 2009 г. с помощью «Специального измерителя параметров пульса –

ИПП 01 Ц», разработанного биоконструкторами Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова, нами фиксировалось изменение текущих параметров пульса (ЧСС; количество компенсаторных пауз и экстрасистол; индекс напряжения регуляторных систем) через каждые 33 кардиоцикла (~ 33 с). При этом частота пульса от 60 уд/мин через условные 33 с могла резко подскакивать до 88 уд/мин, потом – через 33 с – опускаться до 71 уд/мин. Опросом текущего состояния при измерении у спортсменов нами установлено, что в эти секунды тестирования курсанта посещали «грустные эмоции», связанные с различными социальными и личностными флуктуациями: задолженность по учебе; ссора с девушкой; болезнь матери; смерть бабушки; получил наряд вне очереди и т.п.

**Цель исследования:** определение особенностей функционального состояния реактивной маневренности профессиональных спортсменов смешанных единоборств.

**Методика и организация исследования.** Основными методами гипотетического и эмпирического научного познания являлись: «сжатия информации» [2, 3]; теоретический анализ и обобщение; логической обработки информации; тестирование; математико-статистический анализ. Процедура логического построения алгоритма работы базировалась на современных дидактических принципах и организационно-методических форм проведения учебно-тренировочных занятий, психолого-педагогического и медико-биологического тестирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы исходили из того, что в жизни объекты при обусловленных условиях либо сами, либо под влиянием сторонних объектов могут претворять в действительность какие-то локомоции. Объекты могут ощущать воздействие с позиции других многогранных объектов. Для структуризации объекта абсолютно не важно, сам объект осуществляет моторику или он чувствует усилие с лагеря иного объекта (в синтетической биометрии это определяется расчетом коэффициента частной корреляции – ЧКК). Действие, применяемое к какому-либо объекту,

эквивалентно отождествляется с двигательным поступком, реализовываемым объектом. В окружающем пространстве все объекты соединены друг с другом, они располагаются в плотной согласованности. В эксперименте участвовало 12 профессиональных бойцов ММА (по 4 чел. от каждого тренера; 8 чел. – КМС; 8 чел. – 1 разряд), возраст которых составлял  $21,74 \pm 0,85$  лет.

На первом этапе работы исследовались параметры, прямо или косвенно вероятно влияющие на реактивную маневренность их двигательного потенциала. Параметры психофизиологических функций оценивались с помощью компьютерного «Психофизиологического комплекса – ПФК 01», разработанного Военно-медицинской академией имени С. М. Кирова. Тонкие физиологические механизмы двигательной деятельности и биоэлектrogenез нейромоторного аппарата измерялись с помощью электромиографа MG-440 венгерского производства. Результатами установлено, что все изучаемые показатели профессиональных бойцов ММА (время поиска двигательной единицы (ДЕ); коэффициент регулярности работы ДЕ; коэффициент точности управления ДЕ; параметры методик «Сложная сенсомоторная реакция» и «теппинг-тест»; длительность потенциала (ДП) ДЕ мышц кисти, предплечья, двуглавой и трёхглавой мышц плеча; амплитуда потенциала (АП) ДЕ мышц кисти, предплечья, двуглавой и трёхглавой мышц плеча) находятся в пределах физиологической и психофизиологической нормы; вариативность разброса значений соответствует колоколообразной форме распределения результатов тестирования, укладывающихся в  $\pm 3\sigma$ . Это дало нам основание применять дальнейший математико-биометрический инструментарий.

В целях дальнейшей конкретизации степени значимости отдельных вероятно влияющих на реактивную маневренность двигательного потенциала бойцов нами проводился двухмерный биометрический анализ с использованием парного коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона ( $r$ ). В матрицу интеркорреляций был включен интегральный показатель тактико-технических действий (ИПТТД) спортсменов, оцениваемый в условной 9 балльной шкале опытными специалистами с помощью методики «двойного



тройного деления» [2]. Коэффициенты конкордации ( $W$ ) с доверительным интервалом  $90,5 \div 83,1$  % соответствовали значениям  $0,79 \div 0,83$ . Это подтверждало достоверность мнений экспертов.

Нами выявлены наиболее значимые интеркорреляционные линейные связи. Так, сильная и отрицательная степень взаимосвязи обнаружена между: ИПТТД и средним латентным временем методики «Сложная сенсомоторная реакция» ( $r = -0,72$ ); ИПТТД и средним моторным временем методики «Сложная сенсомоторная реакция» ( $r = -0,70$ ). Положительная и средняя степень взаимосвязи установлена между ИПТТД и коэффициентом регулярности работы ДЕ ( $r = 0,63$ ). Отрицательная и средняя степень взаимосвязи установлена между ИПТТД и скоростью распространения возбуждения по лучевому нерву ( $r = -0,64$ ), а также между ИПТТД и временем ДЕ ( $r = -0,58$ ).

На третьем этапе работы нами верифицировалась степень значимости выявленных двухмерным математико-биометрическим анализом вероятностно влияющих на реактивную маневренность двигательного потенциала бойцов ММА показателей. С этой целью был применен многомерный анализ сопоставления величин частной ( $ЧКК$ ) и множественной корреляции ( $R$ ) между результатами рейтинга ИПТТД участников процесса и восемнадцатью искомыми значениями биоструктуры.

Сущность биометрической технологии заключалась в том, что если после нивелирования частного значения параметра предыдущая величина  $R$  значительно снизится, то изучаемый показатель является «наиболее значимым». Линейное уравнение регрессии определялось по стандартной программе SPSS.

Было уточнено, что наиболее информативными по степени дифференциации являются следующие параметры: время поиска ДЕ, коэффициента точности управления ДЕ, среднее латентное время методики «теппинг-тест», длительность потенциала ДЕ двуглавой мышцы плеча, скорости распространения возбуждения по лучевому нерву. Кроме того, коэффициенты множественной корреляции взаимосвязи данных структур с

двумя параметрами ИПТТД (второй параметр ИПТТД отражал рейтинг результативности в прошедших соревнованиях макроцикла) составляли:  $R=0,863$ ;  $R=0,833$ ;  $R=0,764$ ;  $R=0,743$ ;  $R=0,732$ . Вышеуказанные параметры отражают концептуальную основу латентного компонента реактивной маневренности двигательного потенциала бойца ММА.

**Заключение.** Таким образом, особенностями функционального состояния реактивной маневренности профессиональных спортсменов смешанных единоборств являются высокая степень валидности следующих параметров системы управления движениями и психофизиологических функций: время поиска двигательной единицы, коэффициент её точности управления, среднее латентное время методики «теппинг-тест», длительность потенциала двигательной единицы двуглавой мышцы плеча, скорость распространения возбуждения по лучевому нерву, что является важным прогностическим признаком планирования многолетней спортивной подготовки атлетов.

Практическая реализация вышеуказанных выводов представляется в усилении акцентирования внимания комплексного контроля с доминированием медико-биологических компонентов за процессом динамики формирования вышеуказанных информативных показателей физического состояния бойцов смешанного стиля единоборств.

***Список литературы:***

1. Пугачев И. Ю. Особенности организации и методики проведения учебных занятий по рукопашному бою с курсантами ВМУЗ / И. Ю. Пугачев. СПб.: Военно-морской инженерный институт, 1999. 40 с.
2. Пугачев И. Ю. Авторский принцип «сжатия информации» как инновационная технология в системе спортивной подготовки / И. Ю. Пугачев // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: Сб. материалов Всерос. науч.-прак. конф. с междуна. уч. СПб: ФГБУ «СПб НИИФК», 2019. С. 116-119.
3. Пугачев И. Ю. Принцип «сжатия информации» как современная технология в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности / И. Ю. Пугачев // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Мат-лы Междуна. науч.-прак. конф., посв. 90-летию основания кафедры физического воспитания / под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2019. С. 232-236.
4. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И. Ю. Пугачев // Kant. 2022. № 3(44). С. 4-15.
5. Пугачев И. Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография

УДК 796.89

## ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ПЕРЕНОСА ТРЕНИРОВАННОСТИ СОПРЯЖЕННЫХ СРЕДСТВ СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЙЦОВ ММА

*Пугачев И. Ю.*

*Кандидат педагогических наук, доцент  
«Тамбовский государственный технический университет»  
Тамбов, Россия*

**Аннотация.** Эмпирически верифицирован благоприятный психофункциональный механизм сопряженного воздействия на профессиональных бойцов смешанных единоборств сопряженных средств спорта в восстановительный период макроцикла на теоретической базе резонансного переноса тренированности.

**Ключевые слова:** профессиональные бойцы ММА, сопряженные средства спорта, перенос тренированности, психофункциональный механизм, этапы тренировки, волейбол

**Актуальность.** На этапах «высшего спортивного мастерства» и «совершенствования спортивного мастерства» в системе спортивной подготовки профессиональных бойцов смешанных единоборств (ММА) в ходе подготовки к рейтинговому поединку и непосредственно в ходе боя генеральным переломным моментом является «перевес» психогенной и эмоциогенной устойчивости атлета на фоне кумуляции кардиоваскулярного и оперативно-двигательного утомления, а также хладнокровная стрессоустойчивость. Это связано с тем, что современные спортсмены достаточно полноценно подготовлены во всех отношениях проявления их двигательных кондиций в совокупности с технико-тактической реализацией индивидуального стиля «коронных приемов». На обычной стандартной тренировке спортсмен может демонстрировать колоссальные по объему, интенсивности и супер-техническому арсеналу набор двигательных действий, эквивалентных достижениям мастера спорта. Однако, усиленный выброс концентрации адреналина в кровь по функциональной системе «кора надпочечников → гипофиз», свидетельствующий о перевозбуждении

парасимпатической нервной и эндокринной систем регуляции углеводного обмена, указывает об имевшем место воздействии стресс-фактора, который образно «парализует» тактико-техническую двигательную деятельность бойца и демонстрирует «зеркальную» сторону в противовес достижениям на обычной тренировке. Порою боец, фиксирующий результаты мастера спорта на тренировке, – на ответственном турнире проигрывает спортсмену классом ниже. Возможно, причиной стресса являлось наличие большого количества людей во «Дворце спорта», множество симпатичных девушек, наличие друзей, подруг и мн. др. «неуловимых скрытых факторов» внутренней психической индивидуальности человека, вызывающих произвольные пляски, жестикуляцию, выкрики, улыбку, смех и т. д.

Опытный спортсмен ММА в ходе боя давно отработал «ложный» арсенал обманных действий, увлекающий оппонента в требуемую биомеханическую позицию тела и движения его в пространстве, для выполнения «победного» взрывного контента моторики. Побеждает лишь тот, кто, на 0,001 усл. ед. психологической концентрации и собранности сумел мобилизовать свои психофизиологические эшелоны 2-го порядка для реализации завершающей стадии поединка. Для полноценной формулировки цели работы следует остановиться на концентрированном анализе двух взаимообусловленных и взаимопроникающих аспектов. Во-первых, любой одно цикловой условно стандартный из 4-х этапов макропериод многолетнего совершенствования человека-спортсмена предполагает наличие как минимум трех параллельных подэтапов: подготовительного; соревновательного; восстановительного или переходного [4]. Во-вторых, спорт, в узком смысле своей дефиниции влияет на занимающегося им индивидуума посредством характерных функций. К числу контингента функций причисляются не только «тренирующая», «развивающая». Также огромную силу действенности имеют функции «эмоционального регулирования», «активного отдыха», «реабилитационная» [3], которые также вносят своего рода развивающий прогрессирующий контент, поскольку ускоряют ресинтез «плохого» состояния человека в «хорошее»;

«слабого» – в «сильное»; «неудовлетворительного» – в «посредственное» или «удовлетворительное»; «неудовлетворенного» – в «удовлетворенное» (цепочку можно продолжать по аналогии расхождения игрой понятий «физическое качество» и «физическое свойство», например, быстрый – медленный; тяжелый – легкий; твердый – мягкий (рыхлый); координированный – «сгруппированный»; активный – пассивный и т. д.).

К сожалению, в настоящее время спектр удельного веса программ и методик подготовки акцентирован именно на «тренирующую» функцию в плане повышения нагрузок и не достаточно затрагивает «обратную спираль» требуемых объема и интенсивности при психофизической реабилитации человека [1; 5]. Рациональное использование тренером принципов, методов обучения и воспитания, а также гибкое творческое варьирование формами физической подготовки с учетом сложившейся ситуации на данный момент в целях достижения максимально возможного результата, мы интерпретировали как концепцию «оперативной избирательности» реализации эмерджентных задач тренировки. В данном спектре мы видим образный аналог явления зрительно-воспринимающихся визуальных диаграмм-частот и диапазонов эквалайзера (EQ), например, магнитофона.

**Цель исследования:** обоснование психофункционального аспекта сопряженного инновационного механизма повышения конкурентоспособности бойцов профессионального ММА путем взаимодействия гетерогенных систем спорта.

**Методика и организация исследования.** Основными методами гипотетического и эмпирического научного познания являлись: теоретический анализ и обобщение; логической обработки информации; тестирование; математико-статистический анализ. Процедура логического построения алгоритма работы базировалась на современных дидактических принципах и организационно-методических форм проведения учебно-тренировочных занятий, психолого-педагогического и медико-биологического тестирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В эксперименте участвовало 5 профессионалов ММА (клубы «Котовск», «Спарта» г. Тамбов), возраст которых составлял  $22,63 \pm 0,85$  лет. Количество побед, поражений и ничьих соответствовало: боец «Н» – «5–1–0»; «З» – «6–0–1»; «Э» – «9–0–0»; «М 1» – «5–0–0»; «М 2» – «10–2–1». В восстановительном периоде применялось воздействие разработанного комплексного упражнения с волейбольным мячом на вторую сигнальную систему бойцов. Первый этап упражнения предполагал реализацию алгоритма среднестатистического владения элементами волейбольного мяча (рис. 1): исходное положение:

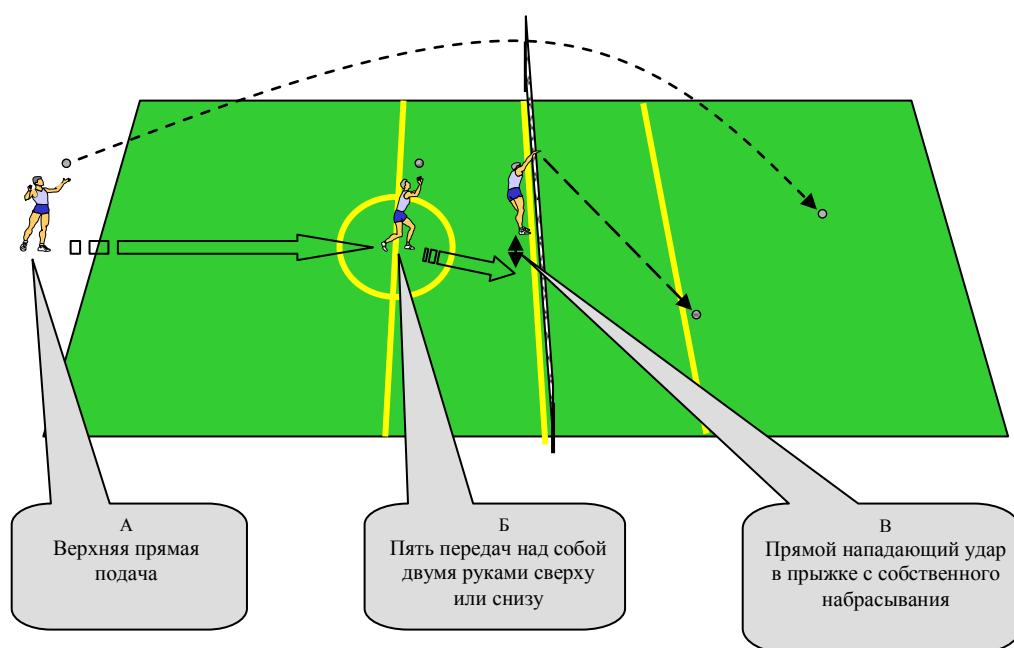


Рисунок 1 – Алгоритм первого этапа комплексного упражнения с волейбольным мячом

стоя с мячом в руках на задней линии (линия подачи). По свистку (команде) выполнить верхнюю прямую подачу на противоположную сторону площадки, пробежать до линии атаки, подобрать мяч, лежащий в середине круга (диаметром 2 м) и выполнить 5 передач мяча двумя руками сверху или снизу не выходя за пределы круга, поймать мяч, под бежать с ним к сетке и с собственного набрасывания выполнить прямой нападающий удар в прыжке через сетку на противоположную сторону площадки. Если пропущено или не выполнено какое-либо действие, либо мяч после подачи или нападающего

удара приземлялся за пределами игровой площадки – упражнение считается не выполненным. Длина дистанции – 9 м. Второй этап предполагал выполнение условных элементов обращения с мячом по внезапным командам на фоне утомления, что задействовало мыслительный аппарат атлетов. Аналоговый вариант комплексного упражнения эффективно проявил себя в исследованиях на тяжелом ракетном подводном крейсере стратегического назначения проекта 941 «Акула» с привлечением операторов незадействованной в непрерывном слежении смены экипажа Военно-морского флота РФ [2].

**Заключение.** Психофункциональный механизм перекрестной сенсбилизации бойцов к стабильному выполнению упражнения нашел отражение в достоверном улучшении значений теста Равена, по сравнению с исходными значениями ( $t = 2,286; p < 0,05$ ). Восстановительный период бойцов спонтанно трансформировался в состязательный период подготовки трех циклового макроцикла, где, как правило, имеет место «гибкая накладка» договоренности промоушенов об очередном рейтинговом (титულном) бое и оперативного менеджмента тренировочного режима. Все участвующие в педагогическом эксперименте бойцы выиграли крайние рейтинговые бои. Полагаем целесообразным использовать данное упражнение в практике подготовки бойцов-профессионалов ММА силовых структур, как сопряженный компонент резонансного переноса подготовленности в теории спорта.

***Список литературы:***

1. Пивачев А. А. 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.
2. Пугачев И. Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе / И. Ю. Пугачев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 153-1. С. 127-142.
3. Пугачев И. Ю. Медико-биологическое обеспечение физической культуры, спорта и физической реабилитации средствами педагогического контроля / И. Ю. Пугачев // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., посв. 90-летию основания кафедры физического воспитания / под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. Москва: РЭУ имени Г. В. Плеханова, 2019. С. 703-708.
4. Пугачев И. Ю. Научно-методический подход определения направленности этапов подготовки спортсменов высокого класса на основе принципа «сжатия информации» /

И. Ю. Пугачев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. – Казань: Поволжская государственная академия физ. культуры, спорта и туризма, 2021. С. 415-419.

5. Пугачев И. Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. №2. С. 791-796.

**УДК 796**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

*Пугова А. А.*

*Студент*

*Борисова М. В.*

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В статье приведен анализ исследования влияние здорового образа жизни на студенческую молодежь. Представлены результаты опроса современных проблем здоровья и здорового образа жизни студентов и их воспитания к спорту на уровне общего среднего, среднего специального и высшего образования. Также большое влияние оказывает и популяризация спорта, проводимая в стране и в региональных учебных заведениях.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, физическая подготовка, здоровый образ жизни, современные проблемы здоровья, здоровье, молодежь.

**Актуальность.** Прежде чем перейти к вопросу физического воспитания молодежи, необходимо отметить, что социальная политика нашей страны сегодня находится на неудовлетворительном уровне в отношении разумных способов сохранения здоровья молодого поколения. Ситуация с ориентированным на здоровье поведением и спортивным сознанием среди студентов весьма перспективна.

Незаменимым атрибутом подготовки студентов к будущей профессии является внедрение спортивных занятий в учебный процесс с целью приоритетного формирования и развития физической и социальной активности. То есть здоровья, а значит, успешной самореализации в дальнейшей жизни.



Занятия физической культурой призваны удовлетворить потребности личности в знаниях о процессе физического развития организма, поддержании личного здоровья, формировании атлетических и мышечных способностей. В настоящее время занятия по физической культуре во многих российских вузах призваны воздействовать на сознание, эмоции и волю студентов, способствовать формированию у них положительного отношения к самому процессу ведения здорового образа жизни, занятиям спортом, правильному питанию. Все вышеперечисленное является средством саморазвития. Уроки физической культуры очень важны для привлечения учащихся к ценностям физической культуры, и это связано с тем, что они являются обязательными и регулярными с первого курса.

**Цель исследования:** влияние физической активности на молодежь, необходимость физической активности в жизни учащегося и стремление молодежи заниматься спортом самостоятельно.

Основными задачами занятий физической культуры должны быть специальные знания в области физической культуры и спорта, формирование физически и психически здоровых учащихся, развитие необходимых двигательных навыков, формирование привычки заниматься физическими упражнениями, привлечение молодежи к ценностям физической культуры. Введение практических занятий по физической культуре в средних и высших учебных заведениях будет способствовать привлечению молодежи к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни. Такие инновационные методы обучения способствуют реализации личностно-ориентированного образования и обеспечивают мотивацию студентов к приобретению все более полезных физкультурно-спортивных навыков.

Кроме того, вовлечение студентов в профессионально-прикладную физическую подготовку должно основываться на будущей профессиональной деятельности. Проблемы современной молодежи в области физического воспитания также могут быть решены путем совершенствования педагогического мастерства преподавателей физической культуры.

Важной частью привлечения студентов к ценностям физического воспитания является конкретное определение понятия "ценности физического воспитания". Проведя анализ научной литературы и индивидуального исследования, можно определить основные ценности у студентов и изучить возможность применения этих ценностей на практике [1].

Основными ценностями физического воспитания являются:

1) сохранение и укрепление здоровья посредством физического воспитания; 2) повышение работоспособности; 3) здоровый образ жизни; 4) высокие физические результаты; 5) спортивные достижения; 6) закаливание органов; 7) физическая активность; 8) личная гигиена [2].

Содержание занятий физической культуры должно включать когнитивный компонент, направленный на формирование у учащихся ценностей физической подготовленности и поведения, способствующего укреплению здоровья, через теоретическую и наглядную совокупность знаний. Анализ философской, методической и исторической литературы поможет расширить границы знаний учащихся по изучаемой теме и раскрыть спортивный образ жизни, а также эмоциональный и мотивационный компонент.

На занятиях по физической культуре студенты используют возможность реализации личной программы саморегуляции, ориентации, устойчивой мотивации, приобщения к физической культуре, а также саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования в соответствии с заданной программой профессионального и личностного развития. Это приводит к развитию процессов психологической мобилизации, способности управлять ими и выделению приоритета физической культуры в системе ценностных ориентаций личности. Привлечение студентов к занятиям по физической культуре и ценностям физической активности включает использование физической активности для развития профессионально значимых качеств личности, овладение методами укрепления личного здоровья, навыками обработки информации для использования и выбора оздоровительных систем,

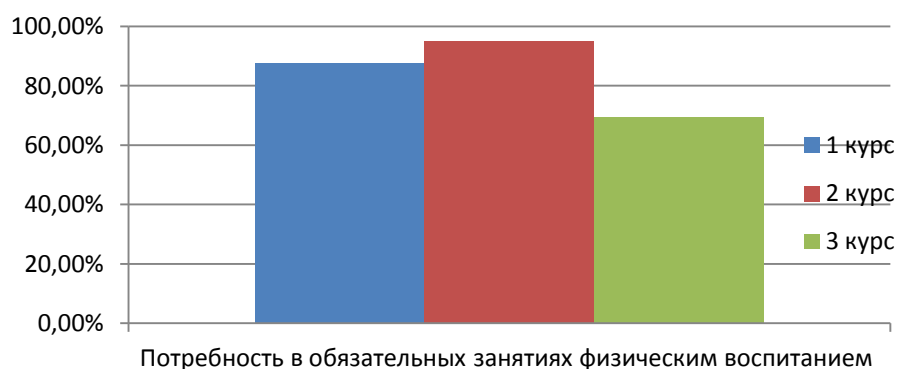
мониторинга личного здоровья, физического развития, собственной деятельности в области сохранения и укрепления здоровья.

Для студентов найти правильный путь к достижению своей цели нелегко. Необходим дифференцированный подход с индивидуальным обучением, в первую очередь со стороны преподавателей. В результате положительная реакция увеличится, а отношение студентов к физической активности улучшится. Физическое воспитание в образовательном процессе является неотъемлемой частью образовательных целей каждого учебного заведения. Итак, проведя анализ актуальности, мы перешли к созданию исследования.

**Методика и организация исследования.** Для более наглядного понимания проблем физической культуры на сегодняшний день, нами был проведен опрос. В ходе опроса студентам были заданы вопросы, которые помогли нам показать картину развития спорта на сегодня.

В первую очередь, студентам были заданы вопросы по типу: «Насколько вы считаете важным занятие спорта?», «Как часто Вы занимаетесь спортом?», «Сможете ли Вы организовать себя для спорта самостоятельно?».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Итоги опроса были такими: наиболее сильную потребность к обязательной физической подготовке на занятиях составляют 87,5% и 95,0% для первокурсников и второкурсников соответственно, и меньшие, однако достаточные 69,5% для третьих курсов. Это связано с тем, что третьекурсники обогащаются новейшими методиками и стараются самостоятельно работать над улучшением своего физического развития и здоровья. Отвечая, часть третьекурсников упомянула, что занимаются самостоятельно, в тренажерных залах, специальных комплексах и дома.



Так, социальный опрос показал, что учащиеся положительно относятся к занятиям физической культурой. Кроме того, более 80% студентов ответили на вопрос о необходимости добровольных занятий физической культурой. Плохая новость заключается в том, что слишком мало студентов занимаются добровольными занятиями физической культурой и спортом.

**Заключение.** Применение указанных компонентов позволит качественно влиять на интеллектуально-творческое развитие личности студента, а также влиять на самовоспитание, самосовершенствование и самообразование [3].

**Список литературы:**

1. Иванов В. Н. Проблемы охраны здоровья населения России / В. Н. Иванов, А. В. Суворов // Проблемы прогнозирования. 2016. №3. С. 99-113.
2. Рыльцов, А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высшего военного авиационного училища летчиков / А. М. Рыльцов, А. В. Бочков, Н. К. Агабеков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. №5. С. 263-267.
3. Прохоров, Б. Б. Здоровье населения России в прошлом, настоящем и будущем / Проблемы прогнозирования. 2017. №1. С. 148-163.

**УДК 796.015:796.332**

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК  
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ИГРОКОВ В  
МИНИ-ФУТБОЛЕ**

**Радионов С. В.**

*Доцент*

**Димитренко Е. В.**

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, Приднестровье*

**Аннотация.** Особую актуальность приобретает необходимость обеспечения оптимального соответствия между функциональными возможностями футболистов и

нагрузками каждого тренировочного занятия. Несмотря на то, что в последние годы внимание ученых к мини-футболу значительно усилилось, остается нерешенной задача определения содержания физической работоспособности спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок

**Ключевые слова:** мини-футболисты студенческой команды, специфическая работоспособность, тест PWC<sub>170</sub>.

**Актуальность.** Исследованиями специалистов в области спорта показано, что повышение эффективности тренировочного процесса за счет увеличения параметров выполняемой работы практически исчерпало свои возможности. Наиболее перспективным в этом направлении представляется совершенствование качественных сторон подготовки спортсменов. Особую актуальность приобретает необходимость обеспечения оптимального соответствия между функциональными возможностями футболистов и нагрузками каждого тренировочного занятия. С этой целью, как известно, предлагается использовать ряд медико-биологических методик - в первую очередь для оценки состояния сердечнососудистой системы, а также определения содержания в крови различных метаболитов энергетического и белкового обмена. Однако, ежедневное применение этих методик в условиях жёстких тренировочных и соревновательных графиков невозможно из-за необходимости присутствия врача или исследователя, наличия дорогостоящей аппаратуры и пр.

К сожалению, подчас вопросы планирования, касающиеся проблемы интенсификации и определения последовательности выполнения различных по объёму и интенсивности нагрузок, решаются эмпирическим путём, что негативно сказывается на качестве подготовки как команды, так и отдельных игроков [5].

**Цель исследования:** дальнейшее совершенствование системы подготовки спортсменов предусматривает необходимое обоснование нормативных характеристик многолетнего тренировочного процесса от начальных этапов тренировки до этапа высшего спортивного мастерства. Несмотря на то, что в последние годы внимание ученых к мини-футболу

значительно усилилось, остается нерешенной задача определения содержания физической работоспособности спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок

**Методика и организация исследования.** Настоящее исследование проводилось в течение 2016-2022 годов с помощью анализа и обобщения специальной литературы и тестирования, которое проводилось в группе мини-футболистов студенческой команды «ПГУ». Результаты обрабатывались методами математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено, что мини-футбол относится к виду спорта с переменным режимом работы организма спортсмена. Он отличается от «большого» футбола своими условиями и правилами соревновательной деятельности, а, следовательно, требованиями к специальной работоспособности спортсмена и организации специальной физической подготовки – её содержанию, методам и преимущественной направленности [3]. Привлекательность мини-футбола характеризуется многими обстоятельствами, среди которых специалисты выделяют разнообразие примеров игры с возникновением бесчисленных комбинаций, широкие возможности для единоборств с проявлением силы, ловкости, выносливости. Как серьезный положительный фактор отмечается интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, самостоятельного творчества, на реализацию собственных идей в интересах всей команды [1, 3, 4].

Установлено, что основными факторами, определяющими мастерство в мини-футболе, является скорость передвижений и выполнение ациклических действий, составляющих суть игровой техники и тактических приёмов. Всё это реализуется в условиях внезапных переходов от умеренной к высокоинтенсивной работе, что требует способности к сохранению скорости при резких изменениях внутренней среды организма, а также устойчивости техники и целевого компонента движений на фоне возрастающего утомления и психической напряжённости [3].

Выявлено, что соревновательная деятельность в мини-футболе связана со специфической работоспособностью, которая обеспечивается высоким уровнем развития анаэробно-алактатной мощности, сочетающейся с достаточно высокими аэробными возможностями и эффективностью восстановительных процессов. Поэтому, задача специальной физической подготовки заключается в повышении силового компонента физической работоспособности футболиста, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие максимального силового, взрывного и скоростного компонентов двигательных действий [2, 3].

С целью определения влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на уровень физической работоспособности на различных этапах подготовки спортсменов проведен мониторинг у группы футболистов команды «ПГУ». В исследовании участвовало 11 спортсменов. Программа исследования включала проведение теста  $PWC_{170}$ , измерение массы тела, статистическую обработку полученных результатов, определения абсолютной и относительной величины  $PWC_{170}$ , оценку полученных величин. Данные, полученные в результате тестирования, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Тестирование общей физической работоспособности спортсменов сборной команды по мини-футболу «ПГУ» (среднегрупповые данные)

| Период тестирования | Вес спортсменов, кг | Абсолютная величина $PWC_{170}$ , кгм/мин | Относительная величина $PWC_{170}$ кгм/мин×кг | Оценка относительной величины $PWC_{170}$ |
|---------------------|---------------------|---|---|---|
| Март 2021 г         | 70,7                | 1201                                      | 17,0  | Средняя                                   |
| Ноябрь 2021 г.      | 72,1                | 1325                                      | 18,4  | Выше средней                              |

Интерпретируя полученные данные, можно отметить, что в мини-футбольной команде «ПГУ» в конце соревновательного периода (март 2021 г.) средний показатель уровня физической работоспособности спортсменов соответствовал оценке – «средний» (таблица). В содержание подготовительного периода, который начался в сентябре 2021 года, и продолжался в течение трёх месяцев, включались упражнения на развитие аэробных возможностей

организма спортсменов футболистов в сочетании с развитием анаэробно-алактатной выносливостью.

В первые две недели подготовительного периода количество тренировок в недельном микроцикле находилось в пределах 3-4 учебно-тренировочных занятий. В следующую неделю количество занятий возросло до 5, и в последующие 4 недели количество занятий увеличилось до 8. Два дня в неделю проводились двухразовые тренировочные занятия: утром и вечером. То есть был применен ударный метод, предполагающий значительные тренировочные нагрузки.

При планировании тренировочных занятий в микроцикле учитывались следующие педагогические принципы распределения тренировочных нагрузок:

- выполнение тренировочной работы должно осуществляться в фазе восстановления или сверхвосстановления от предшествующей нагрузки;
- проведение практических занятий на фоне неполного восстановления ведущих функций организма приводит к срыву адаптации;
- рациональное сочетание занятий с различной преимущественной направленностью;
- при двухразовых занятиях одно является основным, другое дополнительным;
- после занятий с большой нагрузкой планируются занятия с малой и средней нагрузкой и другой преимущественной направленностью;
- при проведении подряд занятий одной направленности второе не должно проводиться на фоне значительного утомления от первой тренировки;
- рациональное сочетание режимов работы и отдыха с использованием восстановительных процедур.

В программу тренировочной работы включались общепринятые для тренировки футболистов рывки из различных исходных положений, ускорения, переменный бег. В достаточном объеме применялось прыжковые упражнения, в том числе прыжки в глубину с последующими вертикальными отталкиваниями, бег в гору, под гору, различные эстафеты, упражнения на



координацию, изометрические упражнения. Главными средствами учебно-тренировочных занятий были упражнения с мячом различной направленности. Значительное время приходилось на выполнения игровых упражнений в малых и больших составах, технико-тактических упражнений в парах, тройках, групповые технико-тактические упражнения, «квадраты» с различными модификациями (3x1; 4x1; 4x2; 5x2; 5x3; и т.п.).

По окончании подготовительного периода (ноябрь 2021 г.) повторное тестирование физической работоспособности выявило повышение уровня физической работоспособности спортсменов до показателя, который соответствовал оценке «Выше среднего» (таблица).

Полученные данные мониторинга физической работоспособности подтверждают правильность предпринимаемых действий в отношении планирования нагрузок и содержания занятий футболистов команды «ПГУ». В то же время, отсутствие высокого уровня физической работоспособности у большинства испытуемых свидетельствует о необходимости дальнейшей коррекции содержания как отдельного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов.

Необходимо отметить, что тест PWC170 как метод определения физической работоспособности имеет сильные корреляционные связи с величинами максимального потребления кислорода, объема сердца, сердечного выброса, данных кардиодинамики, то есть в большей степени свидетельствует об общей работоспособности, являющейся залогом крепкого здоровья и базой для формирования специальных навыков и способностей.

**Заключение.** Дальнейшее изучение содержания физической работоспособности спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок позволит выявить оптимальные соотношения упражнений различной тренировочной направленности, применяемых на разных этапах подготовки в мини-футболе.

Мониторинг физической работоспособности спортсменов-футболистов команды «ПГУ», проводимый с помощью теста PWC<sub>170</sub> и выполнения

контрольных упражнений, рекомендованных в научной литературе как наиболее информативных, позволил объективно оценить уровень подготовленности спортсменов и наметить возможные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса.

**Список литературы:**

1. Ежов П. Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие. Малаховка: МГАФК, 2009. 182 с.
2. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1974. 91 с.
3. Полишкис М. С. Исследование соревновательной нагрузки в мини-футболе (футзале) на основе динамики изменения ЧСС во время игры: Методич. Рекомендации / М. С. Полишкис, В. Н. Земляной, С. Н. Петько. М.: Российская ассоциация мини-футбола, 1996. 12 с. <http://ruk-boi.livejournal.com/339446.html>
4. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий: Автореферат дисс. ... к.п.н. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.referun.com/n/>
5. Яружный Н. В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1993. С. 52.

**УДК 796.011.1**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Ромашкина Н. А.*

*Старший преподаватель*

*«Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва»*

*Саранск, Россия*

**Аннотация.** Авторами данной статьи рассматривается зависимость уровня здоровья студентов от степени их вовлеченности в физически активную жизнь. Уделяется внимание ключевым аспектам физической активности и тем функциям человеческого организма, на которые они влияют. Особый акцент делается на взаимосвязь физической активности и умственных способностей у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** физическая активность, умственные способности, студенты, двигательная активность, физическая культура, спорт.

**Актуальность.** Проблема здоровья и его сохранения в современном мире отличается особой степенью сложности и многогранностью. По данным некоторых исследований, количество обучающихся в вузах здоровых студентов с течением времени уменьшается. Так, к завершению учебы число хронически больных увеличивается практически на 15-20%. Объясняется подобная

ситуация тем, что молодые люди в стенах высших учебных заведений очень загружены, мало двигаются и неправильно питаются. На старших курсах, как правило, студенческая деятельность характеризуется психологической перегрузкой и недостаточным восстановлением. Все это самым негативным образом сказывается на состоянии здоровья и требует глубокого изучения и комплексного решения.

Переоценить заслугу физической активности в человеческой жизни невозможно. Она является залогом здорового образа жизни. Студенты, активно занимающиеся спортом, прочно защищены от негативных факторов окружающей среды.

Студенческая молодежь сегодня должна отражать важнейший умственный потенциал современного общества: обладать готовностью к планированию действий, абстрактному мышлению, анализу, синтезу, обобщению, интерпретации и урегулированию проблемных ситуаций и пр., так как именно с учетом данных характеристик возможно полноценное использование своих сил для решения учебных задач.

В первую очередь, остановимся на ключевых аспектах физической активности. Многие ее приравнивают к физической культуре и считают данные термины синонимичными. Физическая культура есть не что иное, как область общественной деятельности, в рамках которой ведется активная работа по сохранению и укреплению человеческого здоровья. Наряду с этим физическая культура затрагивает и психофизические способности, развивая их в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура выступает и как некая разновидность спорта. Последний представляет собой особый род активности, включающий целенаправленную подготовку и нацеленность на получение результата. Именно благодаря проявленной во время занятий по физической культуре и спорту физической активности, происходит непосредственное формирование здорового образа жизни людей. Здоровый образ жизни в свою очередь существенно влияет на укрепление человеческого

организма в целом, а также обеспечивает профилактику здоровья и его сохранение [3].

В настоящий момент, любая область и сфера жизнедеятельности подвержена необычайно быстрому и непрерывному развитию. Подобная обстановка выдвигает на первый план не физический, а скорее умственный потенциал. И все же, не выказывая человек должного внимания хотя бы одной из этих составляющих, его существование не могло бы быть полноценным. К примеру, работа интеллекта, на первый взгляд, не предполагает никаких физических усилий. Однако, работая с бумагами за столом или с документами на компьютере в сидячем положении, тело не находится в расслабленном состоянии. В силу своей связи с нервными центрами задействуются и напрягаются мышцы шеи, челюсти, лица, плеч. Они в совокупности отвечают за внимание, эмоции и речь. «Все эти импульсы, передаваемые от мышц в ЦНС, способствуют активности коры головного мозга и поддержанию его работоспособности» [4]. Здесь и проявляется та тесная взаимосвязь, о которой говорилось выше. А потому, нарушив один из этих моментов, можно сильно ослабить человеческий организм. Во избежание негативных последствий, нужно правильно формировать свой образ жизни.

С развитием уровня физической активности, совершенствуется и организм человека, формируется образ его жизни вообще. Положительно сказываются участие в различных спортивных играх (баскетбол, футбол, волейбол и т. п.), занятия бегом, лыжи, плавание и др. Остановимся подробнее на возможностях укрепления иммунитета человека за счет проявления физической активности. Перечислим те функции человеческого организма, на которые физическая активность имеет особое влияние [2]:

1. Дыхание. В сравнении с привычным человеку временем препровождения, в момент занятий физической активностью, расходуется куда больше кислорода. От этого его легкие делаются емкими, так как поступающий в дыхательные органы воздух увеличивается в своем объеме в несколько раз.

2. Опорно-двигательный аппарат. Обращение к физической активности способствует росту объема скелетной мышцы и помогает улучшить и укрепить состояние костей. Вдобавок ко всему, появляются новые сосуды, благодаря чему, мышцы обогащаются кислородом. В целом, занимаясь различными видами спорта, периодически или на постоянной основе, можно избежать возникновения тех или иных заболеваний, связанных с органами движения и опоры.

3. Иммуитет и улучшение состава крови. Профессиональные спортсмены, спортсмены-любители и все те, кто уделяет достаточное количество времени спорту, меньше остальных подвержены риску заболеваний.

4. Нервная система. Благодаря физической активности происходит ускоренная реакция мозга на раздражители внешней среды, что обусловлено хорошей координацией движений, выработкой новых рефлексов и интенсифицированием процессов нервной системы посредством физической активности.

5. Психическое здоровье. Оттого, что физическая активность дает людям удовлетворение и приносит положительные эмоции, значительно снижается риск возникновения у человека ряда психических заболеваний и расстройств.

Интеллектуальные способности – важное свойство портрета личности современного студента. Интеллект обнаруживается в мыслительной активности, оптимальном и рациональном познании. Он формируется и совершенствуется на протяжении всей жизни человека, но именно студенческие годы являются периодом, когда показатели интеллектуального и социального развития особенно высоки [5].

Двигательная активность является одним из условий стимулирования умственных способностей человека (мышления, внимания). Она позволяет серьезно влиять на развитие механизмов приспособления к умственным нагрузкам. В то же время, ей присущ двойственный характер: двигательная активность может стать оптимизирующим фактором при рациональном

применении или дезадаптивным, если ситуация принимает прямо противоположный характер.

С целью убедиться в достоверности сказанного ранее, а также проанализировать соотношение физической и интеллектуальной активностей, среди группы студентов направления «Лечебное дело» Медицинского института МГУ им. Н.П. Огарева был проведен опрос, результаты которого описаны ниже. Стоит отметить, что предварительно была проведена беседа со студентами группы, чтобы условно поделить их на тех, кто обычно физически активен и занимается спортом (10 человек), и на тех, кто не занимается спортом (12 человек).

На основе опроса среди студентов, занимающихся спортом, 17% имеет степень обучения «отлично», 48% – «хорошо», и 35% – «удовлетворительно». В то время, как у 12 студентов, не занимающихся спортом, степень успеваемости выглядит следующим образом: 51% – «удовлетворительно», 39% – «хорошо», 10% – «отлично».

Организованное исследование позволяет утверждать, что физическая активность действительно влияет на умственные способности студентов. Она улучшает способность к запоминанию информации, повышает способность переносить эмоциональный стресс и общий психоэмоциональный фон. Увеличение обменных процессов в организме напрямую зависит от физической активности. Но следует помнить, что усиление интенсивности и увеличение объема интеллектуальной и физической активности могут выразиться в быстром утомлении и даже перенапряжении. Последствиями станут ухудшение памяти и усвоения теоретического материала, замедление скорости восприятия и переработки информационных данных и т. д. По этой причине необходимо уделять достаточное внимание распределению физической нагрузки. Дозированная физическая активность и методически верно разработанные комплексы упражнений, благоприятно воздействует на развитие умственных способностей. Занятия физической культурой в ВУЗе позволяют студентам сохранить и укрепить здоровье, улучшить физическую форму, повысить

успеваемость и сопротивляемость организма к негативным факторам окружающей среды.

**Заключение.** Таким образом, физическая активность, регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют улучшению умственных и интеллектуальных способностей, развитию памяти и скорости принятия решений. Ввиду этого, не только во время обучения, но за стенами ВУЗа, в реальных жизненных ситуациях, молодые люди способны эффективно и действенно справляться с интеллектуальными задачами.

***Список литературы:***

1. Горелов А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов, В. Н. Усатов. Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. №1 (47). С. 28-33.
2. Ефремова Н. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов / Н. Г. Ефремова, И. Н. Антонова, С. Б. Маврина. Текст : непосредственный // Гуманитарное образование в экономическом вузе : сборник научных статей по материалам VI международной научно-практической конференции, 20 октября – 30 ноября 2017 г. ; Изд-во РЭУ. Москва. 2017. URL: <https://www.rea.ru/ru/conference/eheu/Pages/conference-papers.aspx> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Лыженкова Р. С. Здоровый образ жизни и отношение к нему студентов на современном этапе жизни / Р. С. Лыженкова. Текст : непосредственный // Научный электронный журнал Меридиан. 2019. №13 (31). С. 243-245.
4. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева. Текст : непосредственный // Научное обозрение. 2019. №2. С. 12-16.
5. Фалеев Д. И. Влияние физической активности на умственные способности студентов / Д. И. Фалеев. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2022. №12 (407). С. 288-29.

**УДК 796.011.03**

## **ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВА В КОМПЛЕКСЕ ГТО**

***Россинская Е.В.***

*Студент*

***Берко Е. Е.***

*Доцент кафедры физического воспитания и спорта*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Занятия физической культурой ориентированы на повышение уровня физического развития обучающегося. В статье затронута проблема актуальности комплекса ГТО, а также мотивация и способы подготовки к сдаче норматива. Обзор теории и

практические советы по подготовке к сдаче норматива в комплексе ГТО на основе приведенных данных.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая культура, норматив, ступени, упражнения, подготовка.

**Актуальность.** В современном мире, общество преимущественно уделяет интерес здоровому образу жизни. Не только походы в тренажерные залы, пробежки по парку или стадиону привлекают людей, но и также элементарные физические упражнения пользуются большой популярностью, такие как упражнения для пресса, приседания и многие другие, которые запросто можно выполнить в домашних условиях. Одни полагают данное движение популярным, именно поэтому, стараясь придерживаться моды, делают те или иные программы тренировок. Другие же осознают, что физические упражнения могут укрепить мышцы, повысить умственную работоспособность, снять психологическое напряжение и многое другое.

Но, несмотря на это, сейчас все меньше возможности встретить абсолютно здорового человека. Наличие данного факта приводит к конфликту мнений, которые, в свою очередь, к различным решениям этих конфликтов. Одно из наиболее популярных решений является введение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Именно в Советском союзе, начал развиваться Всесоюзный комплекс ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Комплекс обладал значительной общественно-политической, а также идеологической нацеленностью. Требования для выполнения физических упражнений, входящих в комплекс, были весьма доступными, его явная польза для здоровья, а также развитие умений и навыков – все, без исключений, стремительно привело к тому, что комплекс стал весьма востребованным, в особенности среди молодого поколения [1].

Комплекс планируется пропагандировать по абсолютно всем территориям Российской Федерации, задействовав все возрастные категории.



Внедрение ГТО содействует улучшению физической подготовки населения, а также в полной мере формированию массового спорта. А для того, чтобы увеличить мотивацию, для сдавших нормы ГТО намереваются внедрить бонусы. Так, студенты, обладающие золотым знаком ГТО, имеют все шансы получить дополнительные баллы к ЕГЭ (единый государственный экзамен) и могут претендовать на повышенную стипендию. Для трудящейся части населения – бонусы к заработной плате, количество дней для продления отпуска.

Комплекс состоит из 11 ступеней для разных возрастных групп:

I ступень: 6-8 лет;

II ступень 9-10 лет;

III ступень 11-12 лет;

IV ступень 13-15 лет;

V ступень 16-17 лет;

VI ступень 18-29 лет

VII ступень 30-39 лет

VIII ступень 40-49 лет;

IX ступень 50-59 лет;

X ступень 60-69 лет;

XI ступень 70 лет и старше.

Для каждой группы возрастов предназначены свои нормативы, также необходимо отметить, что испытания, входящее в комплекс ГТО, весьма разнообразны [3].

Вместе с внедрением Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) важной задачей считается развитие совокупных способов действий обучающегося, которые обеспечивают его способность к самостоятельному усвоению новых знаний, т.е. способность обучающегося к саморазвитию и самосовершенствованию путём осознанного и активного присвоения новых навыков. Основной приём педагога во время занятия является создание ситуации успеха. Успешный ученик – это ученик с активной

жизненной позицией, высокой мотивацией. Он приобретает позитивные эмоции, повышает мотивацию учения, развивает интересы, корректирует личностные особенности (например, неуверенность, низка самооценка), повышает инициативность и т.д.

Занятие физической культурой ориентировано на повышение уровня физического развития обучающихся. С целью исполнения данной задачи применяются процедуры разной ориентированности: на формирование скоростных умений, скоростно-силовых, развитие гибкости и выносливости. Несколько раз в год ведется наблюдение развития физических способностей обучающегося. Итоги мониторинга закрепляются в таблице, что располагается в портфолио обучающегося, а также ребята обладают возможностью наблюдать, как изменяются их спортивные успехи.

Проведение нескольких пробных уроков физической культуры позволяет учащимся в большей степени освоить упражнения для выполнения требований комплекса ГТО. А вся программа ГТО связана с такими основными физическими качествами, как быстрота, выносливость, сила и гибкость, которые учащиеся развивают на уроках физической культуры. Умелый выбор развивающих физическое здоровье комплексов, а также регулярные обучения как во время уроков физической культуры, так и при самостоятельной подготовке, способствуют увеличению уровня развития обучающегося [2].

Комплекс ГТО является эффективным инструментом для достижения высокого уровня физической культуры. Одним из важных этапов подготовки к ГТО является сдача норматива, которая предполагает прохождение нескольких ступеней. Для того, чтобы подготовиться к сдаче норматива в комплексе ГТО, необходимо придерживаться следующих принципов.

Для начала необходимо установить последовательность действий. Рекомендуется делить процесс подготовки на три основные ступени: теоретическую, практическую и пробную.

На первой ступени необходимо изучить теорию по комплексу ГТО. Прочитать нормативные документы, изучить основные принципы и правила

прохождения норматива, а также проанализировать видео и иллюстрации по упражнениям из комплекса.

На второй ступени необходимо практически освоить каждое упражнение из комплекса ГТО. Для этого необходимо максимально точно выполнять установленные нормативы и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Для начала необходимо с простых упражнений. Необходимо выбрать упражнения, которые будут приближены к требованиям норматива и постепенно увеличивать их интенсивность. Таким образом, вы сможете сделать правильное планирование тренировок и достичь поставленных целей.

Наблюдать за собственным телом. Важно следить за своим физическим состоянием и изменениями, которые происходят в течение тренировок. Это поможет вам понять, насколько хорошо вы подготовлены к нормативу и какие дополнительные усилия необходимо предпринять.

Главное: не перенагружать себя. При подготовке к нормативу необходимо следить за своим физическим и психологическим здоровьем.

На третьей ступени необходимо проработать все упражнения из комплекса ГТО под пробными условиями. Это позволит получить более полное представление о том, насколько точно выполнены нормативы и готовность к сдаче норматива.

Завершающим этапом подготовки к сдаче норматива в комплексе ГТО является проработка всех упражнений под пробными условиями несколько раз подряд. Это поможет получить максимально точное выполнение норматива и достижение положительного результата при сдаче.

Более подробно рассмотрим подготовку VI ступени ((18-29 лет), женщины) – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Для начала рассмотрим порядок организации тестирования качества силы. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору

высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см. Упражнение изображено на рисунке 1 [3].

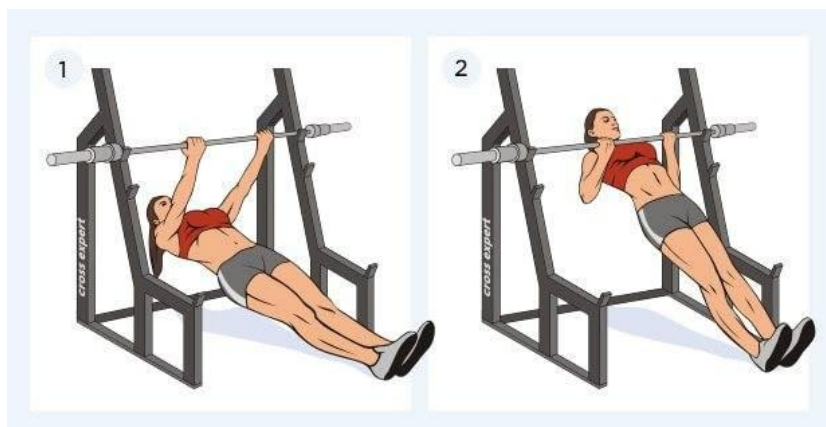


Рисунок 1 – подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается: подтягивание рывками или с прогибом туловища, подбородок ниже грифа перекладины, отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Рассмотрим комплекс общей физической подготовки подводящих упражнений по подтягиванию:

1. Разминка (необходима для комплексного разогрева всех мышц) – примерно 10 минут.

2. Исходное положение (ИП): сидя под перекладиной, руки вверху, хват на перекладине, туловище под перекладиной. Вдох – выполнить подтягивание. Вернуться в ИП – выдох. Взгляд обязательно направлен на перекладину. (Для начала 5-10 повторений).

3. Подойдите вплотную к перекладине, возьмитесь за нее руками и присядайте до тех пор, пока ваш подбородок не окажется сверху от нее. Прошагайте ногами вперед до тех пор, пока ваш корпус не выпрямится в струну, никаких прогибов в теле быть не должно – абсолютно прямая линия. Разогните руки и примите положение «вис лежа». Ваши ноги должны стоять устойчиво и не скользить. На выдохе поднимитесь из ИП за счет сгибания рук. Подбородок – над перекладиной, корпус должен оставаться прямым на протяжении всего движения. На вдохе разогните руки и подконтрольно опуститесь в нижнюю точку.

Горизонтальные подтягивания следует выполнять по 10-12 раз в подходе. Количество подходов за все занятие должно быть не менее трех. Упражнения необходимо делать медленно, подконтрольно. Нельзя допускать рывков тела или «бросания» тела.

Для хорошей базы необходимо выполнять горизонтальные подтягивания на перекладине или в тренажере Смита, постепенно увеличивая высоту подъема перекладины. Такие упражнения укрепят связки и постепенно подготовят мышцы тела для более сложных упражнений.

Для дополнительного укрепления мышц спины можно выполнять такие упражнения, как тяга верхнего блока за голову, рычажная тяга, которые необходимо выполнять в тренажерном зале. Так же можно подобрать упражнения, которые с легкостью можно выполнять в домашних условиях, например, все виды планок, выпады, маятник и другие. Для укрепления бицепсов подойдут подъемы штанг на бицепс, подъемы гантелей или сгибание рук на скамье.

**Заключение.** Правильная и последовательная подготовка к сдаче норматива в комплексе ГТО позволит достичь максимальных результатов и

получить положительную оценку. Для этого необходимо изучить теорию, практически освоить каждое упражнение и проработать все упражнения под пробными условиями несколько раз подряд. Правильное построение тренировок и регулярное их выполнение поможет укрепить связки и развить мышцы, улучшить технику выполнения физических упражнений. Выполняя такой незамысловатый комплекс, можно подготовиться к сдаче норматива в комплексе ГТО.

***Список литературы:***

1. Бариев М. М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. 2016. №2. С. 93-96.
2. Манжелей И. В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2015. №9. 31 с.
3. Нормы и ступени ГТО 2022 г. URL: <https://normativov.net/normy-gto/>

**УДК 796.8**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

***Рубель С. Ю.***

*Студент*

***Васильев В. А.***

*Преподаватель*

*«Воронежская государственная академия спорта»*

*Воронеж, Россия*

***Аннотация.*** Статья посвящена оценке функционального состояния атлетов различного уровня квалификации, занимающихся пауэрлифтингом. Предложенные тесты позволяют дать оперативную оценку функциональному состоянию и осуществлять срочную коррекцию тренировочного процесса.

***Ключевые слова:*** пауэрлифтинг, спортсмен, диагностика, оценка, контроль.

***Актуальность.*** Исследования функционального состояния физиологических систем организма при занятиях любым видом спорта остается актуальным всегда. Периодические тренировки создают некоторые реакции систем организма спортсмена. Направленные на развитие силы, за счёт силовых упражнений, периодические тренировки способствуют развитию сильного

утомления, что в дальнейшем может способствовать развитию некоторых функциональных особенностей организма. Эти особенности не всегда верно и своевременно оцениваются тренерами во время тренировочного процесса. Первая причина заключается в том, что распространенные методы исследования состояния организма спортсменов во время тренировочного процесса, способны застать какие-либо нарушения, когда они уже произошли, либо выдать тренеру спортивному врачу сведения, из которых трудно будет сделать какой-либо диагноз физического состояния и возможности спортсмена в целом. А для получения и обработки, данных обследование требуется много времени, в то время как решение для корректировки тренировочного плана тренером должно быть принято сразу. Одной из основных задач исследования является раскрытия индивидуального физиологического и функционального потенциала спортсменов различной разрядной квалификации. И для раскрытия данных качеств в своем исследовании мы применим общепринятые тестирования, предложенные современной спортивной медицины для оценивания физической и функциональной подготовленности спортсменов.

**Цель исследования:** разработать методы диагностики и коррекции запасных возможностей пауэрлифтеров различной разрядной квалификации на основании методов контроля во время тренировочного процесса. Предоставленные методы обеспечивают тренера информацией о динамике физического и функционального состояния, работоспособности спортсменов различной разрядной квалификации в целом, что обеспечивает возможность вовремя подобрать подходящие силовые упражнения во время тренировочного и соревновательного процессов, а также для мгновенного принятия правильных решений в ходе соревнований.

**Методика и организация исследования.** Были определены спортивные медицинские тесты которые могут применяться практически в любом возрасте, не имеют каких-либо особых ограничений, не требует специальной аппаратуры или финансовых затрат, являются не сложными выполнением, но очень

эффективные для оценивания физической подготовленности атлетов к нагрузкам во время тренировочного процесса и соревнований.

Первый тест который мы выбрали для данного исследования является ортостатическая проба – это исследование, позволяющие оценить функциональную полноценность рефлекторных механизмов регуляция гемодинамики. Данная методика используется в рамках диагностики сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний. Что включает в себя ортостатическая проба частоты сердечных сокращений? Человек лежит на кушетке 5 минут, затем подсчитывает пульс, после чего встаёт и вновь подсчитывает пульс (переход из положения лёжа в положение стоя). В норме – учащение пульса на 10-12 уд/мин. Учащение до 18 уд/мин – удовлетворительно реакция, учащение более 20 уд/мин – неудовлетворительная.

Проба Ашнера. Глазо-сердечная проба Ашнера - это проба также для оценки периферической нервной системы. Спортсмену лёжа в течение 10 секунд осторожно надавливают пальцами на боковые поверхности закрытых глаз. Это приводит рефлекторно к повышению тонуса блуждающего нерва, который замедляет работу сердца. В норме уменьшение ЧСС как в клино-пробе (на 5-12 уд/мин). Пульс считают по такой же схеме ( за 15 сек с пересчетом в минуту)

Исследования проводились на базе секции пауэрлифтинга при ГБПОУ ВО «ХЛК им Г.Ф.Морозова», Воронежская область, Бобровский район, с.Слобода, ул. Большая д.44. Исследование включало в себя 16 спортсменов: мужчин с квалификацией от третьего взрослого разряда до кандидата в мастера спорта России.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основании проведённого исследования считаем, что для оценки функционального состояния пауэрлифтеров до и после тренировки целесообразно использовать индекс, который представляет сумму показателей спортсмена, который он получает по всем прошедшем тестирование. Систематически применяемые предлагаемые тесты помогают в осуществлении оперативного контроля и



делают его более информативным и объективным даже не смотря на то, что каждый из этих тестов давно успешно применяется спортивной медицине.

Предлагаемые индекс функционального состояния спортсмена, далее ИФСС, в норме составляет 10, что указывает на переносимость нагрузки, если этот индекс выше, это означает что уровень подготовленности спортсмена низкий или наступило перетренированность, повышенная возбудимость центральной нервной системы, отсюда следует, что нагрузки нужно снизить и пересмотреть тренировочный план. Если ИФСС ниже, то это указывает на имеющиеся у спортсмена заболевания или серьезные нарушения в нервной системе.

По ходу проведённых исследований на основании педагогических наблюдений, была применена система оперативного контроля по индексу функционального состояния спортсмена. Педагогическое наблюдение продолжалось два месяца, объектом являлись 16 спортсменов мужского пола в возрасте от 18 до 39 лет, занимающихся пауэрлифтингом от одного года до 5 лет. В ходе наблюдений спортсмены под контролем тренера по предложенным методикам определяли интегральной функциональной индекс спортсмена по предлагаемым тестам до тренировочного занятия и после. С учетом функционального состояния спортсменов, вносилось корректировка в тренировочный план при работе с отягощениями.

За период, пока осуществлялось педагогическое наблюдение, удалось выяснить, что коррекция тренировочных нагрузок способствует не только сохранению здоровья спортсменов, но и увеличению спортивных показателей на состоявшихся соревнованиях. Оптимизация силовых нагрузок, контролируемая тестированием, способствует снижению отрицательного воздействия на деятельность сердечнососудистой системы и нервно-мышечного аппарата и позволяя снизить риски перетренированности спортсменов. Однако, полученные положительные результаты указывают на необходимость проведения дальнейших исследований.

**Заключение.** В результате исследования выяснилось, что представленная система оперативного спортивного медицинского контроля на основе индекса функционального состояния спортсмена позволяет тренеру мгновенно реагировать на отклонения функционального состояния, и дает возможность эффективно корректировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

***Список литературы:***

1. Белокрылов Н. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : Учебник / Н. Белокрылов, Л. В. Шарова. Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2015. 123 с. EDN ZVCSOT.
2. Виноградов Г. П. Атлетизм теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» / Г. П. Виноградов. М.: Советский спорт, 2012. 415 с.
3. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями) : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Виноградов Геннадий Петрович. Санкт-Петербург, 1998. 475 с. EDN NLLFDL.
4. Околелов А. В. Пауэрлифтинг, как способ укрепления здоровья и развития физических качеств в физическом воспитании студентов / А. В. Околелов // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. С. 179-182. EDN XDSLCL.

**УДК 376.112.4**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

***Русалева О. В.***

*Старший преподаватель*

*«Национальный исследовательский Томский государственный университет»*

*Инструктор – методист по адаптивной физической культуре*

*ОГАУ «Центр адаптивных видов спорта Томской области»*

*Томск, Россия*

***Кельблер П. Ю.***

*Студент*

*«Национальный исследовательский Томский государственный университет»*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** Создание условий регулярными учебно-тренировочными занятиями «бочка» лицам с поражением опорно-двигательного аппарата, оказывают положительное влияние на формирование двигательных действий, развитие познавательного процесса, повышение мотивации, волевых усилий.

**Ключевые слова:** тренер-преподаватель, регулярные учебно-тренировочные занятия, тестирование, психодиагностический мониторинг, мотивация, волевые качества, снятие «зажимов», психологический тест Люшера.

**Актуальность** проблемы психологической подготовки встала после анализа выступлений спортсменов в пройденных соревнованиях Первенство России по бочча среди лиц с ПОДА. Когда проигрывали (стабильно оставались на вторых позициях) одним и тем же соперникам из других регионов, имея одинаковую физическую и техническую подготовку.

Успех в игре зависит не только от точности и координации, но и от умения прогнозировать ситуацию на корте, мыслить стратегически и тактически. Соревнования проходят как в индивидуальном, так и в командном зачете, поэтому концентрация внимания, волевые усилия, правильная мотивация на удачное выступление очень важны.

**Цель исследования:** качественно изменить план мероприятий, по психологической подготовке своих обучающихся, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для лиц имеющих тяжелые поражения опорно-двигательного аппарата, дисциплины «бочча».

**Методика и организация исследования** включает поэтапное тестирование, повышение психофизического развития, не дающее ограничиваться только уровнем притязаний и вложенными волевыми усилиями, работу на повышение мотивации, психорегуляцию, позволяющую активизировать формирование условных связей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ключевым в этой подготовке стало понять психологическое состояние каждого спортсмена в группе, снятие его «зажимов», поднятие мотивации не только спортивной, но и жизненной.

На основании выявленных с помощью цветового, психологического теста Люшера, особенностей личностных свойств, тренер – преподаватель определяет эффективные дифференцированные стратегии воздействия на

обучающихся, которые строятся на самоконтроле, планировании решения проблем и переоценки ситуации в положительную сторону. Идет своевременное выявление и коррекция состояния спортсмена, чтоб не приводить к снижению эффективности тренировочного и соревновательного процесса. Регулярный психодиагностический мониторинг, позволяет воздействовать на глубинные механизмы сознания, эмоциональную и мотивационную сферу, что благоприятно воздействует на успешное решение поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

Приобретенный соревновательный опыт, приводящий к нервно-психическому напряжению, со временем улучшил волевые качества, которые контролируют нежелательные действия и психические процессы, отодвигается порог психосоциальной адаптации, понижается личностная тревожность. В случае необходимости, обучающиеся способны преодолевать усталость волевым усилием, однако еще в делах и самочувствии просматривается длинный «шлейф» сниженной работоспособности, что приходится восполнять разноплановыми и объемными восстановительными мероприятиями. Физические упражнения (выполняемые регулярно) формируют психику и стимулируют его интеллектуальное развитие.

**Заключение.** Применение средств осознанного воздействия на свои психические процессы, позволяют обучающемуся оценивать обстановку во время учебно-тренировочного процесса, при подготовки в игру «бочка», во время соревновательного периода. Наблюдается положительная динамика психомоторного тонуса. Стабильна стала рабочая мотивация, сфокусированная на удовлетворенность спортивной деятельностью, уверенностью в правильности методик, методических приемов, надежды на успех.

***Список литературы:***

1. Акимова Л. Н. Психология спорта; учебное пособие. Одесса: Негоциант, 2004. 127 с.
2. Выготский Л. С. Психология: учебник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 108 с.
3. Махина С. В. применение средств психорегуляции в процессе подготовки легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата на этапе углубленной специализации. Молодой ученый. 2015. №18(89). С. 341-345.

4. Рубинштейн С. Д. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 705 с.
5. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте М., 2010. 120 с.

**УДК 796.011**

## **ВОСПРОИЗВОДСТВО СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНАЛА СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНЫМИ ФОРМАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Сабурова Е. В.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена»*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации прикладной физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Выявлены факторы подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний, формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации.

**Ключевые слова:** студенты, прикладная физическая культура, летний студенческий лагерь.

Необходимость настройки основных процессуальных компонентов физического воспитания обусловлена исторической востребованностью воспитательного потенциала системы воспроизводства социальных и физических кондиций человека в процессе возрастного развития и профессионального совершенствования [3]. Согласно антропному принципу, структура и содержание вузовского физического воспитания выражены в рамках социальной ответственности педагога за формирование компетенций здорового образа жизнедеятельности, физической подготовленности призывных контингентов к воинской службе и затрагивает функциональные подходы к адаптивному управлению физическими кондициями студентов-призывников к освоению универсальных компетенций и формированию функционального состояния, необходимого для выполнения воинского долга во время перспективной армейской службы [5].

Наибольшей ценностной рациональностью функционала физической подготовки студентов призывного возраста к перспективным условиям воинской службы располагает организационная форма летнего спортивно-туристического студенческого лагеря, отражающий мобилизационные компетенции, формирующие основы организации жизнедеятельности и эмоциональную вовлеченность в процессы социально-патриотической активности. Организация лагеря предполагает определенное соотношение парциальных физических нагрузок, рекреации, социального опыта, двигательной активности, формирования ценностно-смысловых ориентаций, мобилизации глубинных ресурсов психики, направленных на формирование прикладных компетенций [4].

Комбинаторика воспитательных, образовательных и развивающих функций лагеря определяет целостность воздействия и достижение максимального результата в решении задач физического воспитания при подготовке призывных контингентов к дальнейшей службе в рядах вооруженных сил. Инклюзия участников в структуру жизнедеятельности летнего спортивно-туристического студенческого лагеря реализуется как в обязательных, так и в элективных оздоровительных формах организационно-педагогического воздействия [1]. Катализаторами средств спортивно-патриотического воспитания, включая предикторы телесного развития, выступают природно-оздоровительные факторы и закаливающие мероприятия [2].

Ресурсный функционал летнего спортивно-туристического лагеря реализуется комплексно и включает в себя следующую тематику практической подготовки: ориентирование на местности, преодоление водных преград, физическую, и элементы преодоления природных препятствий, организацию и проведение спортивных праздников, командных турниров, патриотических квестов, прохождение туристических маршрутов боевой славы [2]. Атрибутивность параметров физического развития в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря генерирует дополнительные

возможности спортивно-патриотического воспитания студентов призывного возраста.

**Цель исследования** сосредоточена на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний, формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации.

**Методика и организация исследования.** При прохождении лагерного сбора обследованы 45 студентов-юношей педагогических специальностей дневного отделения в возрасте  $18,5 \pm 0,5$  лет.

В структуру тренировочных кейсов включены следующие организационные формы физкультурно-спортивных мероприятий: утренняя физическая зарядка, прикладные занятия физической культурой и туризмом, маршруты здоровья, определенные распорядком дня спортивно-оздоровительные мероприятия, физическая рекреация с плаванием и купанием.

Содержательные императивы утренней гимнастики, проводимой в составе участников сбора, составили упражнения ускоренного кросса на местности, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы гидродинамических упражнений, сопровождаемые автокатализом морфофункциональных перестроек.

Выделение универсальных компетенций, снижающих стохастичность подготовки посредством комплексной мобилизации ресурсов функционального состояния, физических кондиций и прикладного потенциала с рационализацией предметных задач, ориентированных на достижение целевых параметров, дополняющих концепты социальной педагогики.

Условием повышения качества образовательно-воспитательного процесса явилось спортивное совершенствование на основе элективного подхода в избранных прикладных видах спорта и ориентировании на местности с использованием карт.

Функциональные фракталы лагерного сбора представлены диффузией элементов прикладной физической культурой; инклюзией форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим жизнедеятельности; физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности; комплексированием операционного функционала различных тем и разделов физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты доказывают эффективность ресурсного функционала летнего спортивно-туристического лагеря, выразившуюся в повышении показателей физического потенциала студентов. Репрезентативность точек роста выражена в достижении высоких результатов в ускоренном кроссе на местности, подтягивании на перекладине и скоростных упражнениях. Достигнутый рост прикладных аддикций основан на адаптации призывников к режиму жизнедеятельности, нагрузкам субмаксимальной мощности, сопряженному развитию физических качеств.

Инклюзия операционных форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим распорядка дня, аффилированная ценностной рациональности физкультурно-патриотического подхода, обеспечила освоению и закреплению прикладных двигательных навыков в единоборствах, ориентировании, ускоренном передвижении и преодолении естественных препятствий на пересеченной местности.

Востребованность социально-патриотической активности и кондиционной физической подготовки при нахождении в летнем спортивно-туристическом студенческом лагере выразилась в росте физических возможностей участников, интерактивности командного и социального взаимодействия, переходе от традиционных алгоритмов физкультурно-патриотического воспитания к развертыванию функциональных резервов респираторной и кардиальной систем как основы интегрального проявления физических кондиций, прикладного потенциала и функциональной подготовленности.

**Заключение.** Результаты исследования показывают, что реализация принципов физкультурно-патриотического воспитания повышает инклюзию



студентов в процессы нравственного и физического совершенствования, является катализатором социализации и интеллектуализации призывников. Эффективность социально-развивающей физической подготовки студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря подтверждается овладением основных компетенций в области двигательной активности, физических кондиций участников летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Транспарентность функционала летнего спортивно-туристического студенческого лагеря проявляется в регуляции дисбаланса в развитии общих физических качеств и прикладных двигательных навыков, востребованных в процессе физической подготовки призывников.

***Список литературы:***

1. Зюкин А. В. Функциональность сопряженного применения средств пилатеса и гидроаэробики в физическом совершенствовании студентов / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов // Научное мнение. 2022. №5. С. 135-139.
2. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №11 (189). С. 291-294.
3. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №2 (180). С. 219-222.
4. Понимасов О. Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О. Е. Понимасов, К. А. Грачев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. №3 (121). С. 106-110.
5. 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 имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №5 (195). С. 425-428.

**УДК 338.48-2-057.875**

**ТУРИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Савкина Н. В.***

*Старший преподаватель*

***Панина И. В.***

*Старший преподаватель*

*«Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
Орёл, Россия*

**Аннотация.** Все больше молодых людей обращают своё внимание на туризм, как на способ не только укрепить свое здоровье, активно отдохнуть, но и получить новые знания и эмоции. В статье рассматриваются способы реализации студенческого туризма, его влияние на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Ключевые слова:** туризм, активный отдых, здоровье, студент.

В старину люди путешествовали с целью изучения новой местности, образования новых торговых дорог, военной или дипломатической миссиями. Несмотря на это, понятие туризма появилось не столь давно, считается что его ввёл или популяризировал французский писатель Анри Стендаль. Туризм – это ограниченное временем путешествие, совершаемое человеком в определённых целях, таких как: оздоровительная (укрепление физического и психического здоровья, лечение), познавательная (получение нового опыта, знаний о природе, истории и культуре), спортивная (спортивные туристские соревнования любительского и профессионального уровней), профессионально – деловая (конференции, создание бизнеса, обучение). В наши дни молодые люди предпочитают активный туризм, как средство рекреативного отдыха. К нему относятся пеший, лыжный, водный, горный и другие виды туризма (табл. 1).

Таблица 1 - Виды активного туризма

| Разновидность        | Описание   |
|----------------------|--|
| Пеший туризм         | Поход совершается без использования средств передвижения, во всех географических регионах, вне зависимости от времени года. Является одним из самых доступных и популярных видов туризма. Не требует специальной подготовки от участников и специального снаряжения. |
| Велосипедный туризм  | Как средство передвижения по маршруту используются велосипеды. Зачастую маршруты не имеют тяжело преодолимых преград.  |
| Водный туризм        | Преодоление маршрута осуществляется по водной поверхности с использованием специальных средств передвижения.   |
| Лыжный туризм        | Участники проходят маршрут на лыжах. Сложность заключается в том, что на пути часто встречаются тяжело преодолимые препятствия.  |
| Спелеотуризм         | Заключается в прохождении подземных полостей, в основном пещер. Требуется специальная подготовка и снаряжения.   |
| Горный туризм        | Поход совершается без использования средств передвижения. Требуется специальная подготовка. На протяжении всего маршрута, за редким исключением, участники находятся на высоте более 3000 метров.  |
| Экологический туризм | Поход совершается по нетронутым или почти нетронутым природным территориям в целях изучения и наслаждения природой.  |
| Экстремальный туризм | Походы в разной степени связаны с риском. Турист берёт в поход только самые необходимые и примитивные вещи: флягу, нож, кремь. Вид туризма требует большое количество знаний и умений.   |

Отличаются они средствами передвижения, длительностью, природной средой и сложностью, но все преследуют спортивную или оздоровительную цели.

Рекреативный туристский отдых оказывает укрепляющее влияние на организм человека, он непосредственно связан с двигательной активностью и предполагает повышенную концентрацию и наличие хорошей физической подготовки.

В туристский поход молодой человек может отправиться самостоятельно, или вступить в турклуб, где поход будет организован профессиональными инструкторами. Ассоциация студенческих турклубов России объединяет в себе туристские организации по всей стране, их целью является популяризация и распространение активного туризма среди молодёжи.

Туристский поход включен в систему контрольных тестов по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Начиная с 11-12-летнего возраста (III ступень) школьники могут выбрать испытания в пятикилометровом походе. Более старшим 13-15 лет (IV ступень) и 16-17 лет (V ступень) предстоит тестироваться в не менее чем десятикилометровом туристском походе. Юноши и девушки, обучающиеся в высших учебных заведениях, относятся к VI ступени по возрасту (от 18 до 29 лет). Им предстоит пятнадцатикилометровый поход, с проверкой туристских умений и навыков (табл. 2) участников [5].

Таблица 2 - Проверяемые умения

| № | Умение  | Описание и условия выполнения  |
|---|---|--|
| 1 | Установка палатки   | Осуществляется группой не более 4-5 человек. Время выполнения от 5 до 15 минут   |
| 2 | Разведение костра   | По выбору организаторов необходимо:<br>Пережигание нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров, установление устойчивого пламени в течение 1 минуты, подготовка кострища.<br>Время выполнения: 10 минут   |
| 3 | Преодоление от 2 до 4-ч естественных препятствий без учёта времени. | Естественные препятствия:<br>– преодоление болота по кочкам<br>– преодоление болота по жердям (сланям, гати)<br>– переправа по бревну с перилами (веревками)<br>– переправа по параллельным перилам (веревкам) |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
|   |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– преодоление чашеобразного участка, завала</li> <li>– спуск по склону при помощи перил (веревки)</li> <li>– подъем по склону при помощи перил (веревки)</li> </ul>  |
| 4 | Вязка узлов                   | 2–3 узла из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.   |
| 5 | Навыки ориентирования         | <p>Определить азимут на заданный предмет с точностью до 20 градусов.</p> <p>Время выполнения: 3 минуты.</p>   |
| 6 | Оказание первой помощи        | <p>Задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)</li> <li>–ответить на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией;</li> <li>– остановка кровотечения;</li> </ul> <p>Выполняется без учёта времени.</p> |
| 7 | Транспортировка пострадавшего | Способ транспортировки выбирается из трёх предложенных: на волокуше, на руках, на импровизированных носилках.   |

Укрепление здоровья является одной из основных целей туристских походов. Серьезной современной проблемой, связанной со здоровьем, является недостаточность двигательной активности. По данным ВОЗ каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно [1]. Причинами гиподинамии у студентов является продолжительная сидячая деятельность, игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, вредные привычки, редкое пребывание на открытом воздухе. Гиподинамия вызывает ряд симптомов, которые ухудшают общее состояние молодого человека, приводят к постоянной усталости, влияют на настроение и психическое состояние. Недостаток активности в сущности негативно влияет на все системы организма. При гиподинамии ухудшается состояние мышц. Они слабеют, уменьшается их сила и выносливость и постепенно начинают атрофироваться. Снижается масса, ухудшается структура костной системы, что способствует развитию остеохондроза и остеопороза. Увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, заболеваний дыхательной системы. Начинаются проблемы с нервной системой, не исключено возникновение депрессии, стресса.

Туризм является хорошей профилактикой гиподинамии. В походе человек преодолевает большие расстояния пешком, на велосипеде, лыжах, судах и т. п. Длительная двигательная активность приводит к улучшению тонуса мышц, к их развитию, увеличению объёма и росту силы. Человек становится более выносливым. Под влиянием мышечных усилий тренируется сердечная мышца, растёт её выносливость. При воздействии нагрузок повышается артериальное давление, кровь более интенсивно движется по сосудам, ткани получают больше кислорода, что положительно влияет на общее самочувствие человека. В моменты тяжелой физической работы повышается частота дыхания, увеличивается жизненная емкость легких. Свежий воздух выводит токсины из дыхательных путей. Смена деятельности снимает напряжение.

Активные походы оказывают закаливающий эффект, улучшают иммунитет, ведь туристы двигаясь по маршруту подвергаются температурному воздействию, вызванному солнцем, воздухом и различными погодными условиями.

Двигательная активность во время туристских походов положительно влияет и на психическое состояние человека. Они улучшают работоспособность, помогают бороться со стрессом, увеличивают выносливость, формируют нравственные личностные качества, такие как: взаимовыручка, чуткость, смелость [3].

Туризм оказывает положительное влияние на психо-социальное здоровье человека, формирование которого связано с процессом социализации. Во время похода участник часто контактирует с другими туристами. Таким образом, человек приобретает полезные установки и ценностные ориентиры для жизни в обществе.

Во время туристского похода существует вероятность получения травмы. Причинами могут оказаться: неправильная оценка маршрута, некорректная оценка способностей участников предстоящего похода, снаряжение, не соответствующее нормам, невнимательность, несоблюдение техники безопасности и т.п. Чтобы избежать травм участники обязаны изучить и

соблюдать правила техники безопасности, а тактику (выбор оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач) похода составлять профессиональные (бывалые) туристы [2].

Кроме оздоровительно - познавательной цели, студенческий туризм может быть сориентирован на получение новых профессиональных знаний, нового опыта. Обучающиеся могут посетить различные города, культурно-экскурсионные программы в них, принять участие в научных конференциях и обсудить с другими привлекающие внимание вопросы. В отличие от активного туризма, образовательный не оказывает сильного влияния на физические и функциональные качества человека. Тем не менее, во время таких поездок человек узнает много нового, общается с большим количеством людей. Концентрация и много новой информации развивают нервную систему. Смена обстановки положительно сказывается на психическом здоровье юношей и девушек.

Туризм набирает популярность среди молодежи и становится все более доступным. Для обучающихся существуют организации, которые занимаются развитием студенческого туризма. Ассоциация студенческих турклубов России - орган самоуправления студенческих турклубов, работающих в системе Федерации спортивного туризма России. Она реализует и популяризирует активный туризм среди занимающихся. Организация студтуризм занимается программой молодежного туризма, целью которой является создание единого пространства для культурного, профессионального и личностного развития молодежи в России. Она помогает обучающимся посетить различные города, в которых они имеют возможность принять участие в научных конференциях, мероприятиях, стажироваться на производствах, узнать больше о выбранной специальности.

Туристские походы оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье молодых людей. Для обучающихся студентов туризм является хорошим и доступным способом физического развития, укрепления и

совершенствования своего организма, а так же получения новых профессиональных и научных знаний.

**Список литературы:**

1. Всемирная Организация Здравоохранения. Физическая активность. [URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
2. Вуколов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма: учебное пособие / В. Н. Вуколов. Алматы, 2005. [Электронный ресурс] [URL: http://allrefs.net/c52/47qgk/?full](http://allrefs.net/c52/47qgk/?full)
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. Москва, 1987. [Электронный ресурс] [URL: http://lib.uib.kz/wp-content/uploads/2019/03/Turizm\\_sport.pdf](http://lib.uib.kz/wp-content/uploads/2019/03/Turizm_sport.pdf)
4. Кравчук Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Т. А. Кравчук. Омск, 2009. [Электронный ресурс] [URL: https://studfile.net/preview/3568093/](https://studfile.net/preview/3568093/)
5. Машичев А. С. Подготовка студента технического вуза к сдаче норм ГТО по туризму / А. С. Машичев, С. А. Трошин, В. О. Королёв // Молодой ученый. 2020. №50 (340). С. 536-538. [Электронный ресурс] [URL: https://moluch.ru/archive/340/76250/](https://moluch.ru/archive/340/76250/)

**УДК 796.011.3**

**ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ФИТНЕСА НА  
ЭКОНОМИЧЕСКУЮ МОДЕЛЬ ФИТНЕС КЛУБА**

*Садыкова А. М.*

*Студент*

*Харитоновна Е. В.*

*Старший преподаватель*

*«Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики»*

*Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В статье определено влияние развития адаптивного фитнеса на экономическую модель фитнес клуба. Определены принципы управления развитием адаптивного спорта. Определены специальные принципы управления развитием в фитнес-клубе.

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-технологии, лечебная физическая культура, специальная, коррекция нарушений.

**Актуальность.** Популяризация занятий с людьми с ограниченными возможностями в сфере адаптивного спорта, несомненно, имеет большое социальное значение. Тем не менее, к настоящему времени приходится констатировать, что процесс развития спорта с людьми с ограниченными возможностями в нашей стране управляется слабо, что подтверждается отсутствием методов, функций и принципов управления развитием адаптивного

спорта. Принципы управления развитием адаптивного спорта – это примитивные правила, предусматривающие перевод системы адаптивного спорта в новое, более качественное состояние.

**Цель исследования:** определение влияния развития адаптивного фитнеса на экономическую модель фитнес клуба.

**Методика и организация исследования.** Методы исследования, направленные на уточнение общих (универсальных) принципов управления и определение сущности специальных принципов управления развитием адаптивного спорта, заключались в следующем: анализ и обобщение литературных источников; анализ содержания нормативных и рекомендательных актов, направленных на регулирование международной, региональной и национальной деятельности в области адаптивного спорта, законодательных и подзаконных актов, которыми необходимо руководствоваться при осуществлении действий в сфере адаптивного спорта в Российской Федерации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Применительно к потребностям управления развитием адаптивного спорта в России, которые предусматривают выделение и конкретизацию общих (универсальных) принципов управления:

1. Принцип системности рассматривает адаптивный спорт как систему – целостное сочетание государственных и общественных организаций, действующих в целях социальной адаптации, физической реабилитации инвалидов и развития адаптивного спорта в Российской Федерации.

Элементами этой системы являются такие субъекты адаптивного спорта, как органы государственной власти на местах, общественные организации спорта инвалидов, организации (в том числе образовательные, социального управления и здравоохранения), реализующие в пределах своей компетенции программы физической культуры и адаптивно-спортивной работы с *людьми с ограниченными возможностями*.



Эти элементы иерархически и функционально систематизированы, соотносены и находятся в тесном взаимодействии друг с другом и внешней средой, направлены на достижение целей развития адаптивного спорта (сделать его более доступным и масштабным, повысить качество физкультурно-спортивной деятельности), качество жизни, социальное благополучие, психофизическое состояние, спортивные навыки и достижения).

2. Принцип научной обоснованности и адекватности предполагает осуществление управленческих действий (функций) на основе новейших достижений науки (прежде всего в области управления, общей, лечебной и спортивной педагогики и психологии) и научно обоснованных методов и подходы, принятие адекватных сложившимся ситуациям управленческих решений на основе актуальной, достоверной, полной и объективной информации.

3. Принцип оптимальности и эффективности управления развитием адаптивного спорта означает достижение поставленных целей развития в кратчайшие сроки при наименьших затратах труда, финансовых, материально-технических, трудовых и других ресурсов.

4. Принцип регулирования управления предполагает управленческие действия в сфере адаптивного спорта (и конкретно для его развития) в соответствии с действующими нормативными актами и законодательством [4].

Управление в сфере спорта инвалидов регулируется документами: Федеральный закон от 12.04.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 19.05.1995 №82 -ФЗ (ред. 23.07.2008) «Об общественных организациях», Федеральный закон от 10.07.1992 № 3266-1 (в действующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 02.08.1995 в редакции от 22.08 .2004 «О социальном обслуживании лиц пожилого возраста и инвалидов», Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О защите инвалидов в Российской Федерации», Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», Модельный закон от 25.11.2008 № 31-13 «О паралимпийском спорте»,

Гражданский кодекс Российской Федерации (Часть первая) от 30.11.1994 №51-ФЗ, стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года и др.

Примеры нормативных актов в сфере адаптивного спорта:

– стандарты – ИСО, ГОСТы, технические условия и строительные требования, регламентирующие характеристики и состояние спортивных сооружений, спортивно-технического оборудования и инвентаря;

– методические указания Министерства спорта и туризма РФ по обеспечению соблюдения требований доступности услуг для инвалидов и других лиц с ограниченными физическими возможностями в соответствии с факторами, препятствующими доступности услуг в сфере спорта и туризма;

– акты о физкультурно-спортивных организациях, спортивных соревнованиях, присвоении спортивных и тренерских званий, судейских аттестациях.

Исходя из специфики адаптивной спортивной сферы, суть специальных принципов управления ее развитием состоит в фитнес-клубе в следующем:

1. Принцип гармонизации общественных и общегосударственных интересов и нужд инвалидов, предполагающий учет интересов государства, семьи, общественных организаций и институтов – с одной стороны, и природно-социальных потребностей и спортивных интересов представителей разных нозологических групп, их мнение в постановке целей, задач, способов организации, сущности и технологий массовой физкультурно-образовательной и спортивной работы с *людьми с ограниченными возможностями* [3].

2. Принцип эффективной централизации в управлении адаптивным спортом – оптимальное распределение полномочий при принятии управленческих решений и эффективное сочетание единоначалия и сотрудничества в управлении.

Суть этого принципа заключается в следующем:

– высшее руководство в спорте с *людьми с ограниченными возможностями* занимается глобальными (международными,

межрегиональными, отраслевыми), стратегическими вопросами, нижестоящее руководство (организации, ответственные за реализацию программы физкультурно-спортивной работы с *людьми с ограниченными возможностями*) – с региональными и местными вопросами [5];

– администратор каждого уровня управления адаптивным спортом вправе принимать единоличное решение по вопросам, входящим в его компетенцию, а также делегировать часть своих обязанностей, прав и ответственности своим подчиненным (из профессионального персонала);

– каждое управленческое решение в сфере адаптивного спорта должно приниматься совместно, а именно коллективно с учетом мнений руководителей разного уровня, специалистов (экспертов), исполнителей (тренерского состава спортивных организаций, спортивных судей, волонтеров и др.) и спортсмены-инвалиды, при необходимости;

– ответственность за совместные управленческие решения берет на себя администратор, при этом каждое должностное лицо отвечает за выполнение плановых действий и работ.

3. Принцип обратной связи – непрерывный мониторинг реакций объекта управления на все предпринимаемые управленческие действия со стороны агента управления.

Примерами форм обратной связи в системе адаптивного спорта могут быть: учет материально-технического, финансового, кадрового и иного обеспечения физкультурно-спортивной организации, индекс качества физкультурно-спортивной деятельности, динамика индивидуальных характеристики физической подготовленности занимающихся, объем и качество освоенных двигательных действий, количество спортивных наград и др. [1].

4. Принцип гуманизации предполагает:

– признание инвалидов равноправными членами общества;

– выбор целей, формы и методов организации (в том числе способов взаимодействия с занимающимися), способов и средств спортивной подготовки

с учетом ценностных ориентаций, целеполаганий, спортивных интересов, потребностей и стремлений, а также нозологии, степени патологии, физическое состояние, двигательный опыт и потенциал, интеллектуальные и личностно-психологические особенности спортсменов-инвалидов;

– обеспечение совместной работы спортсменов-инвалидов в принятии и реализации управленческих решений в сфере адаптивного спорта.

5. Принцип государственной поддержки развития адаптивного спорта. В соответствии с этим принципом на государство возлагается правовая, экономическая, социальная и иная поддержка развития адаптивного спорта в нашей стране, поддержка паралимпийского движения.

Этот принцип закреплён в Федеральных законах. Помимо нормативных правовых актов, основные формы государственной поддержки адаптивного спорта закреплены в Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года. Здесь наиболее примечательны следующие:

– правовое регулирование деятельности сферы адаптивного спорта и управления ею; правовая помощь субъектов спорта инвалидов;

– финансирование системы спорта инвалидов;

– обеспечение благоприятного инвестиционного климата, формирование внебюджетных фондов адаптивного спорта и организационное обеспечение их деятельности;

– обеспечение соблюдения требований доступности спортивных объектов и услуг для инвалидов и других лиц с ограниченными физическими возможностями;

– информационно-коммуникативное обеспечение спорта инвалидов: освещение спортивных мероприятий в СМИ, просветительская работа и пропаганда адаптивного спорта и здорового образа жизни среди *людей с ограниченными возможностями*;

– исследования по вопросам спорта с *людьми с ограниченными возможностями* [2];

– определение приоритетных направлений подготовки и воспитания (переподготовки, повышения квалификации) кадров в сфере адаптивного спорта.

**Заключение.** Таким образом, процесс управления развитием адаптивного фитнеса строится на принципах системности, оптимальности и эффективности; а также научная обоснованность и адекватность; сочетание в управлении общественных и национальных интересов и потребностей *людей с ограниченными возможностями*; эффективная централизация; регулирование управления; обратная связь; гуманизация и государственная помощь. При внедрении адаптивного фитнеса изменяется и экономическая модель фитнес клуба в целом.

***Список литературы:***

1. Корогодина Е. А. Развитие новых возможностей фитнес-индустрии в России за счет внедрения новейших инновационных технологий в ее деятельность / Е. А. Корогодина // Региональный вестник. 2019. №3. С. 6-8.
2. Корогодина Е. А. Рост рынка платных услуг физической культуры и спорта как показатель развития фитнес-индустрии в России / Е. А. Корогодина // Региональный вестник. 2018. №2. С. 40-42.
3. Ончукова Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира. 2020. С. 223-228.
4. Савельева О. В. Развитие фитнес индустрии в реализации государственной политики в области физической культуры и спорта / О. В. Савельева // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2019. №5 (171). С. 267-272.
5. Соломахина, Т. Р. Анализ развития фитнес-индустрии с учетом потребительского спроса / Т. Р. Соломахина // Наука и практика регионов. 2020. №4. С. 118-120.

**УДК 615.825.1**

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ,  
ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ**

***Садыкова С. Н.***

*Кандидат биологических наук, доцент*

***Пономарева Т. А.***

*Кандидат социологических наук, доцент*

*Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологий»*

*Стерлитамак, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты реабилитационных мероприятий у лиц, перенесших пневмонию. Применение в период терапевтического окна у 7 пациентов поликлиники 45-54 лет дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой позволило достоверно ( $p < 0,05$ ) сократить степень напряжения адаптации организма на 35%, повысить устойчивость к гипоксии на вдохе на 48,7%, а также на 56,9% на выдохе. Полученные результаты продемонстрировали высокую эффективность применения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для улучшения функционального состояния лиц, перенесших пневмонию.

**Ключевые слова:** пневмония, физическая реабилитация, адаптационный потенциал, устойчивость к гипоксии, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

**Актуальность.** Ежегодно в России регистрируется около 1,5 млн случаев пневмонии и большое число осложнений [4]. Пандемия COVID-19 еще более обострила эту проблему. Очевидно, что организация мероприятий по восстановлению функции легких и систем, пострадавших в результате сопутствующих осложнений, представляет собой важную задачу немедикаментозной коррекции состояния лиц, перенесших пневмонию.

**Цель исследования:** оценить влияние занятий дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на функциональное состояние лиц, перенесших пневмонию, в период терапевтического окна.

**Методика и организация исследования.** Выбор дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для достижения цели обосновали очевидностью того, что мероприятия немедикаментозной коррекции должны быть направлены на восстановление подвижности грудной клетки и мобилизацию заблокированных мышечными спазмами ребер, укрепление дыхательных мышц (в первую очередь мышц вдоха), улучшение трофических процессов в легких, повышение адаптации к физической нагрузке как кардиореспираторной системы, так и всего организма в целом, а также на профилактику возникновения плевральных спаек.

Одной из рекомендаций по восстановлению оптимального паттерна дыхания в методических руководствах является применение парадоксальной техники дыхания, при которой во время вдоха или непосредственно перед ним производятся движения, способствующие уменьшению объема грудной клетки, а во время выдоха – наоборот. Например, при вдохе опускают или сводят руки,

а не поднимают или разводят [1]. Как раз таким образом (парадоксально) организована дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – во время вдохов грудная клетка не расширяется, как при обычном вдохе, а сжимается: либо охватывается руками, либо удерживается от расширения за счет выполняемых движений.

В наше исследование были привлечены лица, перенесшие пневмонию, в том числе атипичную, средней степени тяжести, после выписки из стационара, обратившиеся на поликлинический прием в период терапевтического окна. 14 человек (8 мужчин и 6 женщин в возрасте от 45 до 54 лет) разделили на две группы по 7 человек в каждой. В обеих группах терапевтом были продолжены индивидуальные лечебные мероприятия. Лица из основной группы три раза в неделю в среднем (продолжительность занятия возрастала по мере освоения упражнений) по 30 минут занимались дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Лицам из контрольной группы были рекомендованы тридцатиминутные прогулки в парке три раза в неделю. Исследование продолжалось два месяца.

У пациентов обеих групп в начале и конце исследования была проведена оценка резервных возможностей организма методом определения адаптационного потенциала организма (АП) к факторам среды по Р.М. Баевскому [2] и функционального состояния дыхательной системы тестами на оценку переносимости гипоксии на вдохе (Штанге) и на выдохе (Генчи) [3]. Эффективность применения предложенных реабилитационных мероприятий оценивали с помощью Т-критерия Вилкоксона.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Динамика изменений показателей, необходимых для оценки адаптационного потенциала, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели для расчета адаптационного потенциала

| Показатели        | Группы      | До исследования | После исследования | Достоверность                |
|-------------------|-------------|-----------------|--------------------|------------------------------|
| Возраст           | Основная    | 49,5±6,3        | 49,5±6,3           | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
|                   | Контрольная | 51,5±7,6        | 51,5±7,6           | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
| Рост              | Основная    | 172,6±8,6       | 172,6±8,6          | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
|                   | Контрольная | 169,6±9,6       | 169,6±9,6          | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
| Масса тела        | Основная    | 86,5±10,2       | 83,8±11,2          | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
|                   | Контрольная | 84,5±8,6        | 86,5±9,3           | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
| ЧСС,<br>уд./мин   | Основная    | 84,8±5,4        | 76,5±3,6           | $T_{emp} < T_{кр}, p < 0,05$ |
|                   | Контрольная | 83,8±5,2        | 81,5±3,7           | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
| САД,<br>мм рт.ст. | Основная    | 147,0±5,4       | 134,5±2,8          | $T_{emp} < T_{кр}, p < 0,05$ |
|                   | Контрольная | 150,5±4,7       | 149,5±2,4          | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |
| ДАД,<br>мм рт.ст. | Основная    | 89,0±8,1        | 82,6±6,0           | $T_{emp} < T_{кр}, p < 0,05$ |
|                   | Контрольная | 92,2±10,6       | 89,3±6,3           | $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ |

В таблице 2 представлены индивидуальные и суммарные по группе расчетные показатели адаптационного потенциала.

Таблица 2 – Адаптационный потенциал в группах в ходе исследования

| № участника       | АП, баллы       |             |                    |             |
|-------------------|-----------------|-------------|--------------------|-------------|
|                   | основная группа |             | контрольная группа |             |
|                   | до              | после       | до                 | после       |
| 1                 | 3,20            | 2,15        | 2,89               | 2,45        |
| 2                 | 3,22            | 2,02        | 3,02               | 2,45        |
| 3                 | 2,89            | 1,80        | 2,89               | 2,55        |
| 4                 | 3,25            | 1,99        | 3,11               | 2,56        |
| 5                 | 2,87            | 2,01        | 2,87               | 2,91        |
| 6                 | 3,25            | 2,13        | 3,25               | 2,58        |
| 7                 | 3,11            | 2,01        | 2,88               | 2,89        |
| M± m              |                 |             |                    |             |
| Среднее по группе | 3,11 ± 0,13     | 2,02 ± 0,07 | 2,99 ± 0,12        | 2,63 ± 0,16 |

Примечание – M – средняя арифметическая, m – ошибка средней.

Мероприятия физической реабилитации способствовали улучшению АП в контрольной группе на 12,0%, однако оно было недостоверно ( $T_{emp} > T_{кр}, p > 0,05$ ) и также как до реабилитации свидетельствовало о напряжении механизмов адаптации. Напротив, в основной группе состояние АП достоверно ( $T_{emp} < T_{кр}, p < 0,05$ ) сократилось на 35,0% от первоначального состояния напряжения до удовлетворительного уровня.

Оценки устойчивости организма к гипоксии представлены в таблице 3.



Таблица 3.6 – Результаты проб Штанге и Генчи в группах

| №             | Проба Штанге, сек |          |             |          | Проба Генчи, сек |          |             |          |
|---------------|-------------------|----------|-------------|----------|------------------|----------|-------------|----------|
|               | основная          |          | контрольная |          | основная         |          | контрольная |          |
|               | до                | после    | до          | после    | до               | после    | до          | после    |
| 1             | 22,0              | 32,0     | 18,0        | 21,0     | 17,0             | 25,0     | 15,0        | 21,0     |
| 2             | 21,0              | 33,0     | 19,0        | 25,0     | 13,0             | 25,0     | 14,0        | 19,0     |
| 3             | 19,0              | 27,0     | 22,0        | 27,0     | 15,0             | 22,0     | 18,0        | 20,0     |
| 4             | 25,0              | 37,0     | 23,0        | 24,0     | 20,0             | 29,0     | 18,0        | 25,0     |
| 5             | 19,0              | 29,0     | 15,0        | 19,0     | 14,0             | 25,0     | 14,0        | 17,0     |
| 6             | 25,0              | 35,0     | 27,0        | 29,0     | 20,0             | 32,0     | 22,0        | 22,0     |
| 7             | 27,0              | 42,0     | 24,0        | 28,0     | 23,0             | 33,0     | 20,0        | 28,0     |
| M± m по пробе |                   |          |             |          |                  |          |             |          |
|               | 22,6±2,7          | 33,6±3,8 | 21,1±3,3    | 24,7±2,9 | 17,4±3,1         | 27,3±3,5 | 17,3±2,6    | 21,7±2,8 |

*Примечание – M – средняя арифметическая, m – ошибка средней.*

Устойчивость к гипоксии по Штанге и Генчи до реабилитации, в среднем, составляли 72,8% и 69,4% , соответственно, от минимальной нормы, так как у здоровых взрослых минимальная продолжительность задержки дыхания на вдохе составляет, в среднем, 30 сек, на выдохе не менее 25 сек [3]. Очевидно, что перенесенная пневмония неблагоприятно отразилась на состоянии дыхательной системы участников исследования: в среднем на 30% снизилась устойчивость к гипоксии.

По окончании исследования улучшение состояния дыхательной системы наблюдали в обеих группах лиц, перенесших пневмонию. Оно касалось всех участников и было достоверно в обеих группах ( $T_{emp} < T_{кр}$ ,  $p < 0,05$ ). Однако в основной группе, в которой проводились занятия дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, прирост показателей составил от 48,7% в отношении пробы Штанге до 56,9% для пробы Генчи против 17,1% и 25,4% в контрольной группе соответственно.

**Заключение.** Исследование показало, что применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой у лиц, перенесших пневмонию, достоверно ( $p < 0,05$ ) снижает степень напряжения адаптационных механизмов организма таких лиц, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, увеличивает степень адаптации к факторам среды и риску рецидивов, повышает устойчивость к гипоксии как на вдохе, так и на выдохе. Это свидетельствует о высокой эффективности применения занятий дыхательной гимнастики А.Н.

Стрельниковой для повышения функционального состояния лиц, перенесших пневмонию, в период терапевтического окна.

**Список литературы:**

1. Временные методические рекомендации «Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 3 (01.11.2022)» (утв. Минздравом России) [Электронный ресурс] // URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_358669/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358669/) (дата обращения 26.03.2023).
2. Горст В. Р. Золотые пропорции адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы / В. Р. Горст, И. А. Быков, И. Н. Полуниин и соав. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. №5 (часть 2). С. 380-384.
3. Дубовой, Р.М. Методы функциональной диагностики в реабилитации. Учебно-методическое пособие для студентов старших курсов медицинского университета / Р. М. Дубовой, Г. П. Никулина. Ставрополь : Изд.: Ставропольской государственной медицинской академии, 2013. 46 с.
4. Чучалин, А.Г. Внебольничная пневмония у взрослых: практические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике (пособие для врачей) / А.Г. Чучалин, А.И. Синопальников, Р.С. Козлов и соавт. // Клин. микробиол. антимикроб. химиотер. 2010. Т. 12, №3. С. 186-225.

**УДК 796.51**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ - ТУРИСТОВ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ  
ПЕРВОГО И ВТОРОГО КЛАССА**

**Самарина Т. Е.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматривается эффективность применения разработанной методики для развития общей выносливости спортсменов-туристов, включающая систему специальных физических упражнений, методов и методических приемов. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБОУ г. Ульяновска «Средняя школа №66». Разработаны и использованы контрольные тесты для определения уровня общей выносливости у спортсменов-туристов. Достоверный прирост показателей общей выносливости в экспериментальной группе выявлена в беге на 1000 м, в сгибании и разгибании рук, в поднимании туловища из положения лежа, а также в прыжках со скакалкой.

**Ключевые слова:** общая выносливость, методика, пешеходные дистанции

**Актуальность.** Рассматривая спортивный туризм, необходимо выделить его целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа. По мнению Л.Г. Рубис, 2013; Ю.Н. Нефедова, 2008, в тренировках начинающих спортсменов, туристов-пешеходников, выступающих на дистанциях 1 и 2 класса, следует большое внимание уделять развитию общей выносливости [3, 4, 5].

**Цель исследования:** теоретически и экспериментально обосновать возможность повышения уровня общей выносливости спортсменов туристов-пешеходников, выступающих на дистанции 1-2 класса.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие 24 ученика десятых классов, разделенных на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 12 человек в каждой группе, занятия проводились на базе МБОУ «Средняя школа №66».

Для определения уровня общей выносливости учащихся нами использовалась система контрольно-педагогических испытаний (тестов), взятых нами из дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм»: дисциплина – дистанция пешеходная» ДЮСШ «Заволжье».

Были использованы следующие контрольные испытания:

1. *Бег 1000 м.* Проводился на дорожке закрытого спортивного зала (манеж). По команде «На старт!» участники испытаний становились у стартовой линии в положении высокого старта. В забеге участвовало не более четырёх испытуемых. Время каждого фиксировалось с точностью до 0,1 секунды.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется в упоре лежа. Руки на ширине плеч, сгибаются до прямого угла в локтевом суставе. Учитывается количество правильных повторений за 1 минуту.

3. *Поднимание туловища из положения лежа.* Выполняется в положении лежа на спине (на полу гимнастическом мате) за 1 минуту. И. п. - лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

4. *Прыжки на скакалке за 120 с.* Учитывается число прыжков за 120 с.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведенного исследования показателей физической подготовленности школьников 15-16 лет, выявлено, что результаты ЭГ существенно лучше, чем в КГ ( $p < 0,05$ ).

| Показатели                | Группы | Кол-во | До           | После        | t    | P     |
|---------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------|-------|
| Бег 1000 м                | ЭГ     | 12     | 290,5±11,28  | 259,75±13,07 | 7,1  | <0,05 |
|                           | КГ     | 12     | 289,93±11,12 | 279,62±11,03 | 2,6  | >0,05 |
| Сгибание и разгибание рук | ЭГ     | 12     | 19,69±2,12   | 30,18±2,30   | 13,6 | <0,05 |
|                           | КГ     | 12     | 19,56±1,96   | 23,81±2,07   | 6,0  | <0,05 |
| Подъем туловища           | ЭГ     | 12     | 40,63±3,53   | 52,06±4,93   | 4,3  | <0,05 |
|                           | КГ     | 12     | 40,38±3,32   | 45,32±3,34   | 3,9  | <0,05 |
| Прыжки на скакалке        | ЭГ     | 12     | 211,2±10,8   | 247,50±10,40 | 9,6  | <0,05 |
|                           | КГ     | 12     | 211,1±10,1   | 217,80±9,80  | 1,9  | >0,05 |

Достоверный прирост результатов зафиксирован у воспитанников ЭГ в следующих контрольных испытаниях:

- бег 1000 м: 10,6% (<0,05);
- сгибание и разгибание рук: 34,6% (<0,05);
- поднимание туловища: 28% (<0,05);
- прыжки на скакалке: 17,1% (<0,05);

В контрольной группе зафиксирован достоверный прирост показателей физической подготовленности по двум контрольным испытаниям:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 21,73% (<0,05);
- подъем туловища из положения лежа: 12,23% (<0,05).

Таким образом, экспериментальную методику развития общей выносливости спортсменов туристов-пешеходников, основанную на методе непрерывного упражнения с нагрузкой, можно считать эффективной.

**Заключение.** В конце педагогического эксперимента достоверный прирост результатов зафиксирован у воспитанников экспериментальной группы в следующих контрольных упражнениях: в беге на 1000 м - 10,6%, в сгибании и разгибании рук - на 34,6%, в поднимании туловища из положения лежа – на 28%, в прыжках на скакалке – на 17,1%. Разработанная нами экспериментальная методика развития общей выносливости спортсменов туристов-пешеходников, выступающих на дистанциях 1-2 класса, является эффективной.

***Список литературы:***

1. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко // Учебно-методическое пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 288 с.
3. Назаренко Л. Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. 112 с., илл.
4. Рубис Л. Г. Туризм и основы безопасности в спортивном туризме // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. Серия 3: Экономические, гуманитарные и общественные науки. 2013. № 4. С. 68-74.
5. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под ред. В. А. Таймазова / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2 е изд., испр. и доп. 2008. 464 с.

**УДК 159.923**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ПАЦИЕНТОВ НА ПРИЁМЕ У СТОМАТОЛОГА**

***Санего Е. И.***

*Кандидат психологических наук, доцент  
«Академии управления при Президенте Республики Беларусь»  
Минск, Беларусь*

***Аннотация.*** Статья представляет характеристику четырёх психологических типов личности пациентов, обратившихся за стоматологической помощью (философский, педантичный, индифферентный и истерический). Выделены и описаны основные

поведенческие компоненты каждого психотипа, даны рекомендации стоматологу по наиболее эффективному взаимодействию с каждым из типов личности пациента. На основании полученного материала сделан вывод о целесообразности наличия знаний у врача об основных психотипах пациентов с целью повышения качества оказываемой стоматологической помощи.

**Ключевые слова:** стоматологи, приём, психотипы личности, истерический, педантичный.

**Актуальность.** Работа стоматолога, как и любого другого врача, заключается в работе с людьми. А, как известно, все люди разные и существует несколько наиболее часто встречающихся психотипов личности [1, 4]. Бывают достаточно простые в обращении, но встречаются и очень сложные. Поэтому, если обладать подробной информацией о характеристиках каждого из психологических типов стоматологических пациентов, можно в значительной степени облегчить взаимодействие с ними, получив наиболее позитивный эффект. Также такие знания помогут спрогнозировать течение и результат стоматологического лечения – насколько качественно оно пройдёт или не очень. Ведь стоматолог может оказывать влияние на пациента, зная основные особенности его характера, тем самым повысить успешность лечебного процесса.

**Цель исследования:** определить основные психотипы личностей, обратившихся за стоматологической помощью.

**Методика и организация исследования.** С целью выделения основных психологических типов личности на приёме у стоматолога использованы методы анализа и синтеза – теоретико-методологический анализ научной литературы, систематизация и концептуализация научных идей, классификация и типизация.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Можно согласиться, что как лучше для пациента больше знает врач, поскольку у него есть высшее медицинское образование стоматологического профиля, обычно значительная практика, стажировки, повышение квалификации и возможность проконсультироваться с более опытными коллегами [2].

Из современных тенденций можно отметить, что зачастую пациенты приходят в стоматологическую клинику только для того, чтобы услышать диагноз. А затем начинают искать ответы в Интернете и заниматься самолечением [3].

Приведём описание четырёх наиболее известных психотипов: философский, педантичный, индифферентный и истерический [4, 5].

1. *Пациент философского типа.* При взаимодействии с ним стоматолога ждёт успех с наибольшей вероятностью. Пациент хорошо ориентируется в своём заболевании, понимает и принимает необходимость лечения, считает своего доктора прекрасным специалистом и относится к нему с доверием.

Что касается финансовой стороны вопроса – философский пациент знает, что лечение может стоить недёшево и готов его оплачивать. Пациент будет соблюдать все правила гигиены, сдавать, не споря, все необходимые анализы, делать все рентгеновские снимки по назначению врача, как и принимать прописанные препараты в точной дозировке. То есть с этим психотипом стоматолог будет проводить лечебный процесс так, как считает нужным, а пациент будет ему помогать. Будет строго соблюдать все рекомендации врача, поэтому и прогноз здесь будет самый наилучший.

2. *Пациент педантичного типа.* Такой пациент приходит к стоматологу как раз начитавшись каких только возможно статей в Интернете, различных журналах, посмотрев все передачи «Здоровье». И затем начинает рассказывать доктору, как он считает его надо лечить согласно имеющейся информации. Например, выбрать ту или иную модель имплантата, упомянутую как наилучшую на форуме домохозяек.

К тому же педантичные пациенты обычно приходят к врачу, обойдя уже предварительно 10-15 клиник и имея на руках стопку сделанных заключений. И именно того стоматолога, к которому он пришёл сейчас, считает лучшим и хочет начать лечение. Но прогноз процесса здесь может быть весьма хорош, несмотря на большую разговорчивость пациента. Ведь таким образом он

проявляет желание знать о своём заболевании всё, вплоть до мельчайших подробностей.

Стоматологу порой может показаться, что педантичный психотип буквально способен «вынести ему мозг», поскольку расспрашивает обо всём: «Что, как и почему? А какой фирмы у вас инструмент, а какой пломбировочный материал? А как называется имплантаты, с которыми вы работаете? А я слышал про другую марку то-то и то-то...». В конечном итоге ничего критичного с таким пациентом нет. Стоматологу лишь нужно подробно и чуть дольше поговорить с ним, проясняя детали. И затем педантичный пациент будет только помогать врачу заботиться о своём здоровье.

Профессор, учёный-стоматолог И.В. Маланьин [2] приводит такой случай из своей практики работы с педантичным психотипом. Один из пациентов позвонил ему с криками в панике через два дня после установки имплантата. Естественно, доктор подумал, что дело тут совсем неладно, и нужно будет конкретно исправлять ситуацию. Оказалась ситуация совсем смешной – пациент пропустил очередное время приёма антибиотиков. Он принял первую таблетку в шесть вечера, вторую на следующий день в шесть вечера. А на третий день (когда позвонил) забыл, и уже было семь пятнадцать вечера. Пациент спрашивал, что ему теперь делать, просил доктора посоветовать.

Стоматолог, конечно, вздохнул с облегчением – что было всё хорошо. И не сдержался, решил пошутить. Сказал: «Ничего страшного. Вы сейчас выпейте одну таблетку, а от второй отломите одну десятую и тоже выпейте».

На следующий день, когда этот педантичный пациент пришёл на контрольный осмотр, всё было в порядке. Самое интересное было, когда он стал рассказывать, как тяжело ему было отламывать именно одну десятую от таблетки. Это было очень сложно, но он вымерял и справился!

То есть педантичный психотип не понял шутки и воспринял рекомендации стоматолога всерьёз. После этого случая доктор старался больше не шутить с такими пациентами подобным образом.



3. *Пациент индифферентного типа.* Начинающим стоматологам данный тип кажется наиболее лёгким, однако, это большое заблуждение. Такому пациенту, по сути, безразлично, что делает с ним врач. Он говорит: «Доктор, я вам доверяю – делайте всё, что считаете нужным. Мне всё равно, сколько это будет стоить, я готов за всё платить». Молодого доктора такие слова только порадуют.

Но в итоге прогноз лечения здесь оказывается неблагоприятным. Ведь индифферентному пациенту в конечном итоге безразлично, что происходит с его здоровьем. Он не будет сотрудничать с врачом, нормальная коммуникация между стоматологом и пациентом не будет установлена. Пациент не станет принимать антибиотики или назначенные препараты. Мало того, выйдя за порог клиники, может просто скомкать и выкинуть листок с назначениями. Не начнёт заниматься и полосканием, необходимыми гигиеническими процедурами. Данный психотип полагает, что всё и так пройдет и будет хорошо само собой. Естественно, всё это в совокупности может привести к негативному исходу лечения.

Допустим, опять приводит пример российский академик И.В. Маланьин [2], такому пациенту после процедур назначили время приёма через два дня – заменить вложенное лекарство. В итоге индифферентный пациент не через два дня, а через неделю, решив, что ничего страшного тут нет. Он не будет являться на перевязку, не сдаст анализы, не сделает рентгеновский снимок, поскольку данному психотипу всё равно, что с ним будет дальше. Он не будет помогать врачу в лечении, и результат окажется соответствующий.

4. *Пациент истерического типа.* С пациентами данного типа стоматолог получает наихудший прогноз лечения. Поскольку что бы ему ни делали, ему не будет нравиться. Врачу необходимо понять, что истерия представляет собой заболевание, которое достаточно легко распознать. Признаком истерического типа является использование качелей «идеализация-обесценивание» [1, 4]. Придя в клинику, он начнёт чрезвычайно хвалить своего врача, рассыпаясь в

эмоциональных комплиментах, рассказывая и выражая свою безмерную радость.

Следующей информацией, которую вам поведают, будут сведения о предыдущих посещениях двенадцати стоматологических клиник до прихода к вам. На шестерых из них он подал в суд, трое ему вернули деньги, о троих он расписал в Интернете очень негативные отзывы, испортив репутацию.

Но теперь пациент по-настоящему счастлив, попав к такому, хоть и молодому доктору, но который всё сделает великолепно. И часто не осведомлённый о подобных типах пациентов, особенно молодой стоматолог становится следующей жертвой истерического психотипа. Он всегда недоволен, всегда истерит – независимо от того, насколько хорошо и качественно вы сделаете свою работу.

Доктор психологических наук И. В. Маланьин [2] рекомендует молодым врачам при работе с такими пациентами не ставить готовую работу сразу же на постоянный цемент. Необходимо быть готовым три, четыре, а иногда и десять раз перекрасить. Даже если работа будет выполнена идеально, и счастливый пациент будет вам целовать руки от благодарности. Всё равно на следующий день он может прийти со слезами, рассказывая о недостатках этой работы.

В большинстве своём (до 90%) пациенты истерического типа – это женщины. Они вам могут излагать с яркими эмоциями, что из-за этих зубов она только улыбнулась – её бросил любимый; она позвонила знакомой по скайпу, а та сказала – какой же у вас ужас во рту; к ней пришла соседка за солью, и её прямо отбросило от кошмара этих зубов. То есть врач услышит множество выражений, которых до этого никогда не слышал.

В таком случае стоматологу лучше снять эту работу, поставить на временный цемент коронки сказать: «Конечно, мы переделаем всё, как вы хотите». Затем просто держите эту работу два дня у себя. Через два дня приходит истерический пациент. Вы возвращаете эти же зубы, и слышите слова благодарности: «Ну вот, теперь совсем другое дело! Неужели вы сразу не могли так сделать? После того, как я вам подсказала, всё стало замечательно».

Поэтому среди рекомендаций молодым врачам – следует всегда соглашаться с пациентами истерического типа.

И даже после этого не стоит ставить работу на постоянный цемент опять. Поскольку такой пациент может к вам придти ещё два, три, а то и пять раз. Всё просто: пока такому психотипу не надоест издеваться именно над этим доктором и он не найдёт себе другую жертву.

Однако, на удивление, есть врачи, которым нравится взаимодействовать с такими пациентами. А почему же? Всё просто. Зная особенности истерического типа, становится легко удовлетворить его потребности. А затем довольный пациент приводит к стоматологу, которым он остался доволен, ещё как минимум двадцать-тридцать пациентов. Здесь начинает действовать принцип сарафанного радио. Ведь истерический пациент, обладая раскаченными эмоциями, с таким же восторгом и раздутым преувеличением начнёт рассказывать о своём позитивном опыте взаимодействия с данной клиникой и с таким компетентным стоматологом. О том, к какому замечательному врачу и человеку он попал, будут знать все друзья, знакомые и родственники. Но следует знать и ожидать, что от такого пациента в клинику придут, скорее всего, такие же истерические пациенты, как и ваш (от 20 и более процентов).

**Заключение.** Таким образом, благодаря приведенной типологии стоматологических пациентов, врачу предоставляется важный информационный инструмент, помогающий во взаимодействии и построении адекватных отношений с больными. Знание особенностей поведения пациентов помогает в построении наиболее успешной работы, а, следовательно, в достижении необходимого позитивного результата – как для врача, так и для самого пациента. Существенным моментом является также минимизация повторных обращений, жалоб пациентов и уменьшение реально вероятного ущерба для стоматологической клиники.

### **Список литературы:**

1. Горячев Н. А. Психопрофилактическая подготовка в стоматологической практике: учеб.-метод. пособие / Н. А. Горячев, И. Т. Мусин, Д. Н. Горячев. Казань: Медицина, 2012. 16 с.
2. Маланьин И. В. Психотипы стоматологических пациентов / И.В. Маланьин. [Электронный ресурс]. <https://m.youtube.com/watch?v=9YF-F1CZgdU>. (дата обращения 24.12.2022).
3. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. СПб : Речь, 2006. 479 с.
4. Пономаренко В. В. Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением (методика «семь радикалов») / В. В. Пономаренко. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 252 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб. : Издательство Питер, 2019. 608 с.

**УДК 159.923.2**

## **ДИСМОРФОФОБИЯ – СТРЕСС В ТЕЛЕСНОЙ АДАПТАЦИИ: ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ**

**Санего Е. И.**

*Кандидат психологических наук, доцент*

*«Академии управления при Президенте Республики Беларусь»*

*Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье затронута актуальная тематика нарушения телесного восприятия человеком самого себя и своей внешности. Особенно значимой поднятая проблема становится в современный век цифровой эпохи, когда предоставляются широчайшие возможности для сравнения себя с другими людьми посредством наблюдения их постов в Инстаграм и других социальных сетях. Автором приводятся причины и проявления дисморфофобии, которая не даёт человеку полноценно функционировать в обществе и уживаться с собой и окружающими, приводит к депрессии и суицидам, выполнению множества пластических операций.

**Ключевые слова:** дисморфофобия, пластическая хирургия, непринятие себя, телесное расстройство.

**Актуальность.** В мире сложно встретить человека, который полностью любил и принимал бы свою внешность, какова она есть. Если провести опрос на данную тему, фактически каждый человек найдет в себе ту или иную деталь, подлежащую исправлению (по его мнению).

Часто это происходит вследствие сравнения себя с другими людьми. В наш современный век ситуация усугубляется ещё и тем, что мир с головой опоясали социальные сети. Доверчивые молодые люди начинают завидовать

чужим «прелестям», сравнивая себя с ними. Иногда эти наблюдения принимают навязчивые формы, в результате чего человек задумывается об улучшении себя и идет на прием к пластическому хирургу. Но в этот момент стоит осознать, что пластическая (эстетическая) хирургия может помочь вам (и это вполне нормально и даже замечательно, что есть такие методы), если речь идет об одном-двух мелких элементах внешности или естественных возрастных изменениях (мешки под глазами или обвисшие щеки).

**Цель исследования:** раскрыть понятие дисморфофобии; установить причины, приводящие к нарушениям телесного восприятия человеком самого себя и наметить пути разрешения проблемы стресса в отношении к своей внешности.

**Методика и организация исследования.** Изучение проблемы дисморфофобии проводилось с помощью анализа литературных источников, формирования гипотезы о причинах появления феномена, моделирования объекта и предмета исследования. В ходе изучения причин, приводящих к пластическому хирургу, применялись также методы синтеза и умозаключения, классификации, систематизации и концептуализации научных идей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Если человек считает, что всё или почти всё в его внешности должно быть переделано, то это уже является признаками крайней формы неприятия – *дисморфофобии* (телесного дисморфического расстройства, нарушения образа тела). Приставка «де» или «ди» означает отрицание; «морфо» – тело, форма, вид, наружность; «фобия» – длительная, иррациональная и неконтролируемая боязнь, направленная на определенный угрожающий предмет или связанное с ситуацией ощущение; устойчивое переживание излишней тревоги [1, 4].

*Дисморфофобия* относится к разряду ипохондрии (чрезмерной озабоченности состоянием своего здоровья), представляет собой вид психического расстройства и негативного эмоционального напряжения, при котором человек чрезмерно обеспокоен и занят незначительным, часто воображаемым дефектом или особенностью своего тела.

Обычно расстройство начинается в подростковом или молодом возрасте, распространенность среди населения порядка 2%. Вероятно, реальные показатели гораздо выше: согласно проведенным исследованиям среди людей, обратившихся к дерматологу, дисморфофобией страдают около 15%, среди пациентов пластических хирургов – 7%, а среди пациентов психиатрических клиник – до 13% [1].

*Среди причин возникновения* расстройства в литературе упоминаются два вида факторов: *психологические* 1. Травмы, связанные с насилием, пренебрежительное отношение окружающих, отвержение, буллинг, потери близких; 2. Недостаток способностей к выражению и регуляции эмоций; 3. Личностные черты: перфекционизм, застенчивость, замкнутость, неуверенность) и *биологические* (дисбаланс химических веществ в организме, недостаток выработки серотонина, тревожное расстройство, генетическая предрасположенность) [1, 3]. Поэтому в качестве лечения может быть назначен прием антидепрессантов наряду с когнитивно-поведенческой терапией у психотерапевта.

Мужчины и женщины страдают этим расстройством в равной степени. Высок также риск развития депрессии, суицида или самоповреждающего поведения по сравнению с другими расстройствами психики (попытки растянуть, сдавить, отрезать, изменить уродливые – на их взгляд – части тела острыми предметами).

Такие люди часто избегают семейных праздников и торжественных событий, опасаясь, что их могут сфотографировать и другие люди увидят эти фото, станут их обсуждать и высмеивать. У людей с дисморфофобией может быть нарушена социальная активность, их терзают постоянные сомнения – они не хотят ни с кем видаться, некоторые даже не покидают свой дом в дневные часы [3].

*Типичное поведение* – «камуфляж», стремление сделать незаметными те черты, которые считают уродливыми. Известен случай, когда мужчина, озабоченный формой своего носа, сажал себе на лицо пчел, чтобы они его

кушали. Тем самым нос становился не таким заметным [3, с. 260]. Для маскировки также используется обильный макияж, особая одежда, специальная укладка волос и отрепетированные позы.

Человек может жаловаться на несколько определенных «дефектов» или неопределенную особенность, на свой внешний вид в целом. Все это может мешать важным сторонам жизни (способности работать, нормально жить в обществе, обслуживать себя, общаться с близкими). Дистморфофобы проявляют черты перфекционизма – чрезмерные требования к себе, при этом относясь к другим людям более снисходительно. Отличительная черта таких людей – обеспокоенность какой-либо частью тела при невнимании к другим аспектам внешнего вида (яркий макияж при небрежной одежде).

Дистморфофоб подвергает себя *бесчисленным самопроверкам*: сравнению по фотографиям, похожи ли они на других людей, определению соответствия своего тела определенным нормам по журналам, кинофильмам. Образ идеального человека при этом детально продуман, нередко им является реальный кумир. Но эти идеалы зачастую нелепы, поскольку могут в корне отличаться от внешности страдающего.

Тревоги людей с дистморфофобией чаще всего сосредоточены *на следующих областях тела*: коже (прыщики, морщины, пятна, цвет) – около 65%; волосах (цвет, поредение, облысение, форма прически) – порядка 50%; на носу (размер и форма) – 38% страдающих; груди – 21%; глазах, бедрах – 20% людей [1; 3, с. 259].

Человек с дистморфофобией регулярно ходит к хирургам – от одной пластической операции к другой. *Но это не приносит им облегчения*. Он все равно не остается полностью довольным, порой изрядно мучая своим недовольством врачей, согласившихся на такие телесные реконструкции. При этом пластическому хирургу очень точно сообщается, что бы они хотели увидеть в зеркале, не доверяя врачу решение этого вопроса. Но поскольку идеи дистморфофобов относительно внешности постоянно меняются, они нередко вступают с хирургом в конфликт. Иногда из-за попыток самостоятельно

скорректировать свою внешность больные наносят себе серьезные травмы (вплоть до самоампутации).

Таким образом, есть *категории людей, которым по психологическим показателям пластические операции делать нельзя или не рекомендуется*: страдающим психическими заболеваниями; которые стремятся к некоему анатомическому совершенству; которые делают пластические операции постоянно. При обращении за пластической операцией всем этим людям необходима консультация психолога.

*Что можно сделать, как помочь не принимающим себя людям справиться со сложившейся ситуацией?* Если человек не любит себя и не принимает и не любит себя таким, какой он есть, хочет себя переделать, то у него есть как минимум два выхода. *Первый* – это постараться изменить себя собственными силами (похудеть, пополнить, накачать мускулы), либо изменить некоторые детали своего тела, пару раз прибегнув к услугам пластической хирургии с целью модернизации мелких элементов внешности [4].

Однако если вы хотите «глобальной перекройки», и пластические хирурги уже все как один отказывают вам в приеме и бесконечном проведении «улучшений»? Тогда необходимо принять и полюбить себя.

Для начала необходимо перестать сравнивать себя с окружающими. Следует понять, что вы такой уникальный и единственный человек на всей Земле – появились на свет с такой внешностью, какой нет ни у кого, даже у Анджелины Джоли! Если же вы будете себя постоянно переделывать посредством пластических операций, стремясь стать на кого-то похожим (но в любом случае не на себя), то это грозит в конечном итоге потерей себя и своей уникальной личности. То есть самое большое, что вам будет уготовано в перспективе – стать двойником известной особы.

Но если вы все равно считаете, что все или почти все в вашем теле нужно переделать, то здесь применим *второй выход*: лучше привыкнуть жить именно в таком теле, какое у вас есть. Можно попытаться пойти «от противного» – не убеждать себя, что вы не так уж плохи, а даже хороши (тем более, если вы в это



не верите). А наоборот, признаться себе в том, что вы некрасивы, нескладно сложены. И привыкнуть жить с данной мыслью, поскольку с этим вполне комфортно можно пребывать и заниматься своими делами.

Следует понять, что в вашем окружении всегда будут люди, которые в чем-то вас превосходят, поэтому у вас всегда будет неприятная возможность кому-то завидовать. С другой стороны, подумайте: если ваши знакомые настолько вас превосходят во всем, то почему же они продолжают общаться с вами? Скорее всего, вы для них тоже представляете интерес, и они с удовольствием берут с вас пример или даже завидуют, теряя уверенность от того, что не похожи на вас.

Поэтому лучше забыть о том, чтобы сравнивать себя с другими, а *начать сравнивать себя... с самим собой*. Оценивать то, чего вы достигли за тот или иной промежуток времени, чему научились, что нового узнали, насколько поправили свое здоровье. Рано или поздно вы заметите, что это реально поможет повысить самооценку и развить уверенность в себе.

Для повышения способности поверить в свои силы рекомендуется чаще повторять своеобразный гимн себе – *декларацию самооценности американского психолога Вирджинии Сатир*: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я...» [5]. Делать это можно утром и перед сном (когда наблюдается повышенная внушаемость и снижение защитных реакций).

Если чувствуете, что сами не справляетесь со своим состоянием, можно обратиться к компетентному психологу или психотерапевту, который поможет вам с этим вопросом. В случае дисморфофобии могут возникать навязчивые мысли, действия, влечения и страхи вопреки желанию человека, от которых он не в силах освободиться усилием воли. Психолог поможет преодолеть расстройство с помощью поведенческих методов (избегания ношения мешковатой одежды, громоздких шляп, чрезмерного и постоянного разглядывания себя в зеркале, выпрашивания родных о своей внешности), научит воспринимать себя в моменте «таким, какой есть» без оценочных комментариев. Доведет до сознания мысль, что, по сути, другим людям нет до

вас особого дела. И окружающие, в основном, заняты мыслями и заботами не о вас, а в первую очередь, о себе, любимом.

И, с другой стороны, наше тело бrenно и подвержено старению, оно не вечно, это просто сосуд. А вот действительно стоит задуматься о том, чем вы можете быть полезны людям на этой Земле, что вы оставите после себя потомкам и грядущим поколениям?

В связи с поднятой темой хочется вспомнить показательное стихотворение Заболоцкого «Некрасивая девочка» [2]:

«И пусть черты ее нехороши  
И нечем ей прельстить воображенье, –  
Младенческая грация души  
Уже сквозит в любом ее движенье.  
А если это так, то что есть красота  
И почему её обожествляют люди?  
Сосуд она, в котором пустота,  
Или огонь, мерцающий в сосуде?»

**Заключение.** Очень важным становится осознать, что наше тело – это всего лишь наша земная оболочка, как обложка у книги. И оно не останется после нас. И не менее, а то и более значимым является наше внутренне содержание и состояние, наше настроение и отношение к жизни. Известный афоризм гласит, что «с помощью внешности можно привлечь, но невозможно удержать». В мире немало примеров известных людей (Барбара Стрейзанд, Нелли Уварова, Эми Уайнхаус), которые при наличии непривлекательной внешности достигли больших успехов за счет своего таланта, внутреннего стержня, харизмы, обаяния и личностной силы.

Вероятно, стоит задуматься, что всё в этом мире имеет свой смысл и своё предназначение. И если человек считает себя некрасивым, то, возможно, он как раз и рождён для того, чтобы быть не просто сосудом, а огнем, освещающим дорогу и себе и окружающим вас людям?

### **Список литературы:**

1. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F>. – (дата обращения 18.12.2022).
2. Заболоцкий Н. А. Некрасивая девочка / Н. А. Заболоцкий // Антология Литературная Москва: Сб. 1. М.: Государственное издательство художественной литературы, 1956. 832 с.
3. Фролова Ю. Г. Медицинская психология : учеб. пособие / Ю. Г. Фролова. 2-е изд., испр. Минск : Вышэйшая школа, 2011. 383 с.
4. Мышанова Н. Н. Страхи здоровых людей / Н. Н. Мышанова. СПб. : ИК «Комплект», 1997. 217 с.
5. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.

**УДК 372.8:796**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

**Сапожников С. А.**

*Соискатель*

*«Российский национальный исследовательский медицинский университет*

*имени Н.И. Пирогова»*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Практические онлайн-занятия по физическому воспитанию столкнулись с рядом трудностей. Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме. Студенты отметили низкую эффективность занятий. При выполнении более сложных заданий и новых приемов большинство учащихся чувствовали, что сохраняются ошибки при их выполнении. Для успешного проведения занятий физкультурой в дистанционном режиме должна быть обеспечена своевременная и качественная обратная связь.

**Ключевые слова:** дистанционные занятия, физкультура, студенты, пандемия.

**Актуальность.** Пандемия COVID-19 сопровождается высокой заболеваемостью и уже унесла жизни многих людей. Среди мер профилактики во время эпидемий применяют вакцинацию и индивидуальные средства защиты [1, 2]. Социальное дистанцирование считается одной из наиболее эффективной профилактической стратегией [3, 5]. Отсутствие физической активности само по себе считается еще одной пандемией. Это основная причина неинфекционных хронических заболеваний, из-за которых во всем мире ежегодно умирает более трех миллионов человек. До пандемии COVID-19 во

всем мире 23% взрослых и 81% подростков (в возрасте 11-17 лет) не соответствовали глобальным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по физической активности. Спорт и физическая активность во время пандемии часто ограничивались из-за закрытия спортивных клубов и спортивных сооружений, а также из-за запрета тренироваться с другими спортсменами в период карантина. Кроме того, физическая активность действительно сыграла важную роль в борьбе с пандемией. Было показано, что пациенты с COVID-19, которые в целом были неактивны, имели больший риск госпитализации, поступления в отделение интенсивной терапии и смерти. Несмотря на существующие рекомендации, предлагающие несколько потенциальных тактик (например, домашние упражнения, танцы, йога) для поддержания активности во время изоляции, которые доступны для молодых людей, их физическая активность значительно снизилась. Пандемия COVID-19 ограничила контакты между людьми и перевела многие формы работы и учебы в дистанционный режим. В высшей школе онлайн-обучение стало популярным альтернативным методом обучения, который достаточно успешно использовали теоретические кафедры [4]. В тоже время, практические онлайн-занятия по физическому воспитанию столкнулись с рядом трудностей. Занятия физкультурой направлены на освоение двигательных навыков. Взаимодействие между учащимися и преподавателем на онлайн-занятиях хуже, чем при очном обучении, что затрудняет обучение учащихся.

**Цель исследования:** изучение отношения студентов к онлайн-занятиям физкультурой во время локдауна.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на основе анкетирования студентов высших учебных заведений г.Москвы. Проведенное нами анкетирование выявило прямую корреляцию средней силы между низкой физической активностью студентов и отрицательным отношением к вакцинации. Возможно это объясняется тем, что студенты с низкой физической активностью большее количество времени проводят в сети интернет, включая сайты противников вакцинации [5]. Было

выявлено снижение физической активности студентов в период пандемии, что было связано с ограничением посещения фитнес-центров и других спортивных учреждений. В тоже время 23% студентов отметили прибавку в весе, что связывали с сидячим образом жизни и повышенным употреблением сладкого, обусловленного состоянием стресса. В предыдущие два учебных года из-за пандемии COVID-19, большинство учебных занятий проходили в дистанционном формате, включая занятия физкультурой. Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме. Студенты отметили низкую эффективность занятий и отсутствие мотивации к их проведению. Из недостатков студенты отметили, что во многих ВУЗах задания по физкультуре трансформировались в написание тематических рефератов. Некоторые занятия проходили с подключением видеорежима смартфона, который фиксировал выполнение заданий преподавателей (приседания, отжимания и др.). При выполнении более сложных заданий и новых приемов большинство учащихся чувствовали, что сохраняются ошибки при их выполнении. Ряд студентов, особенно девушки, отметили, что их смущало выполнение заданий в онлайн-режиме, т.к. они считали, что при определенных ракурсах съемки они могут «смешно» выглядеть (например, при отжимании). На отрицательное отношение к дистанционным занятиям влияло невозможность осуществления командных проектов. Должны быть разработаны программы физической активности, индивидуально адаптированные к уровню физической подготовки участника. Эти программы могут быть реализованы с помощью технологий геймификации, общения и интерактивного коучинга. Студентам университетов необходимо профессиональное физическое руководство, особенно в контексте онлайн-сессий занятий физкультурой. Студенты проявляют большой интерес к использованию определенных онлайн-медиа, используемых педагогами. Особый интерес представляет использование в занятиях физкультурой платформ для видеоконференции при проведении занятий в условиях

дистанционного обучения, что позволяет проводить коллективные занятия одновременно со всей группой студентов.

**Заключение.** На основании результатов проведенного исследования можно сделать выводы, что для успешного проведения занятий физкультурой в дистанционном режиме должна быть обеспечена своевременная и качественная обратная связь; преподаватели должны готовиться заранее и сокращать технические ошибки и постоянно мотивировать учащихся. Виртуальное физическое воспитание имеет возможность способствовать физической активности. Разработка и внедрение дистанционных занятий физкультурой должна не только позволять оценить уровень сформированности физкультурных знаний у студентов, но и мотивировать их к самостоятельному занятию спортом и ведению активного образа жизни в том числе вне занятий физкультурой.

***Список литературы:***

1. Никифоров В. В. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В. В. Никифоров // Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. №27 (402). С. 6-13.
2. Орлова Н. В. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н. В. Орлова // Педиатрия. Consilium Medicum. 2020. №4. С. 17-24.
3. Орлова Н. В. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей / Н. В. Орлова // Медицинский совет. 2017. №5. С. 58-64.
4. Пинчук Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11. №3 (39). С. 102-117.
5. Филатова М. Н. Общественное мнение и роль информационных ресурсов в формировании отношения к социальному дистанцированию и индивидуальным мерам профилактики COVID-19 / М. Н. Филатова // Russian Economic Bulletin. 2021. Т. 4. №6. С. 59-64.

**УДК 796.412**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**

***Свищева А. И.***

*Магистрант*

***Валкина О. Н.***

*Кандидат биологических наук, доцент*

***Панова Е. Е.***

**Аннотация.** Проанализирована методика совершенствования гибкости у занимающихся оздоровительной аэробикой. Разработан комплекс специальных физических упражнений, предусматривающий воздействие на формирование основных компонентов эстетического воспитания. Педагогический эксперимент проводился на базе частной школы «7 звезд».

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, гибкость, девушки 16-18 лет, методика, педагогический эксперимент.

**Актуальность.** В настоящее время в сознание людей все больше проникают идеи укрепления здоровья и физической подготовленности посредством использования специально подобранных физических упражнений. Проблема поиска инновационных путей повышения эффективности занятий оздоровительной направленности и приобщения всех категорий населения к занятиям физическими упражнениями является актуальной.

Как отмечают Н.Н. Визитей, 1982; М.А. Годик, 1991; В.К. Бальсевич, 2000; Л.Д. Назаренко, 2003, 2004, 2011 и др., среди популярных видов массовой физической культуры существенное место принадлежит оздоровительной аэробике, основу которой составляет синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов хореографии и музыкального сопровождения. Музыка является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, характером и динамикой мелодии. Музыка, обладая воздействием на эмоциональную сферу занимающихся, способствует повышению их двигательной подготовленности и является одним из ведущих средств эстетического воспитания в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Важной особенностью оздоровительной аэробики является эстетическая направленность физических упражнений, составляющих ее основу. Грамотно составленные, соответствующие критериям красоты, коллективные двигательные действия занятий аэробикой, являются эффективным способом

формирования эстетических чувств, взглядов и представлений. Так как ритмичные, грациозные движения одинаковой амплитуды, одновременные повороты и наклоны головы, направление взгляда создают у занимающихся группы ощущение эмоционального взаимодействия, приобщают их к красивым и выразительным движениям, что неразрывно связано с эстетическими переживаниями [1, 4].

Систематическое воздействие аэробных упражнений расширяет функциональные возможности организма занимающихся, совершенствует пространственно-временные параметры двигательных действий, повышает физическую работоспособность, что обуславливает совершенствование культуры движений и формирование гармоничных пропорций тела занимающихся [2, 3].

Оздоровительная аэробика располагает широкими возможностями для совершенствования двигательно-координационных качеств, среди которых важное место принадлежит гибкости. Оптимальный уровень развития гибкости позволяет с легкостью выполнять различные виды двигательных действий, наклоны и махи разной амплитуды. В оздоровительной аэробике важна гибкость позвоночника, так как от его состояния зависит характер движений. Гибкость верхнего плечевого пояса обеспечивает свободу движений рук, что отражается на умении эффектно принять выразительную позу и акцентировать внимание на жестах. Гибкость в тазобедренных суставах необходима для более четкого выполнения танцевальных шагов, взмахов ногами, прыжков и вращательных движений [4, 5].

**Целью исследования:** разработка методики развития эффективности гибкости с эстетической направленностью.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленных задач нами был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 50 девушек 16-18 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой в частной школе «7 звезд» г. Ульяновска. Занимающиеся были распределены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, в каждой по 25 человек.



Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня физической подготовленности и исходного уровня гибкости занимающихся. Анализ результатов показал, что уровень физической подготовленности занимающихся в КГ и ЭГ не имел существенных различий ( $p < 0,05$ ). Также перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование для выявления исходного уровня гибкости. Результаты тестирования показали, что уровень развития гибкости у всех занимающихся не имел существенных различий и был примерно одинаковым ( $p < 0,05$ ).

Уровень физической подготовленности определялся по следующим видам контрольных упражнений: прыжок в длину с места (см); прыжки со скакалкой (кол-во раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); поднимание полусогнутых ног из положения лежа на спине (кол-раз); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-раз).

Уровень развития гибкости определялся по следующим видам контрольных упражнений:

1) Обследуемый в исходном положении стоит на тумбочке высотой 40 см. Уровень поверхности тумбочки берется за нулевую отметку. Обследуемый выполняет максимальный наклон. Линейкой измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до кончиков пальцев.

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – +21 см и больше;
- хороший уровень – +10-+20 см;
- удовлетворительный уровень – +9 см и меньше.

2) Исходное положение – стойка ноги врозь узкая, руки опущены. Выполняется максимальный наклон вправо и влево. Линейкой измеряется расстояние в сантиметрах от кончиков пальцев до пола.

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – 34 см и меньше;
- хороший уровень – 35-44 см;
- удовлетворительный – 45 см и больше.

3) Исходное положение – стойка ноги врозь, руки опущены. Выполняется наклон головы вправо и влево. Измеряется расстояние в сантиметрах от мочки уха до средней части ключицы.

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – 3 см и меньше;
- хороший уровень – 4-5,5 см;
- удовлетворительный – 5,6 см и больше.

4) Выполнение моста из положения, лежа на спине. Линейкой измеряется расстояние между ступнями ног (пятками) и кистями рук (линия ладони).

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – 60-50 см;
- хороший уровень – 65-60 см;
- удовлетворительный – 70-65 см.

5) Обследуемый выполняет шпагат. Линейкой измеряется расстояние в сантиметрах от пола до крестцовой точки.

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – 20 см и меньше;
- хороший уровень – 21-30 см;
- удовлетворительный – 31 см и больше.

6) Исходное положение – стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка. Выполняется выкрут назад и линейкой измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук.

*Критерии оценки:*

- отличный уровень – 80 см и меньше;
- хороший уровень – 95-80 см;
- удовлетворительный - 96 см и больше.

Обе группы систематически занимались в соответствии с установленным расписанием 3 раза в неделю по 1,5 часа. Занятия в КГ проводились по традиционной методике, утвержденной федерацией оздоровительной аэробики

РФ. Ее содержание составили ритмически несложные композиции, состоящие из базовых шагов аэробики и простых движений рук.

Для ЭГ была разработана специальная методика, предусматривающая комплексное воздействие на формирование основных компонентов эстетического воспитания. В этой группе содержание тренировочного занятия дополнялось:

- системой специальных физических упражнений (преимущественно танцевального характера). Вводились ритмические разновидности одних и тех же двигательных элементов, использовались ассиметричные упражнения;

- подбором разнообразных музыкальных мелодий для прослушивания и сопровождения двигательных действий. Использовалось музыкальное оформление с возрастающим темпом и степенью сложности;

- специальными требованиями к внешнему виду: к прическе в одном стиле, к спортивному костюму (в соответствии с ростовыми показателями), к цвету костюма, к обуви;

- элементами эстетики поведения человека (осанка, походка, жесты, мимика).

Система упражнений ЭГ была нацелена на формирование следующих компонентов двигательного действия: развитие чувства ритма, чувства пространства и времени, формирование аналитического чувства и воспитание чувства меры. Также для ЭГ были разработаны критерии оценки эстетического компонента, что позволило установить конкретные требования к выполнению двигательных действий.

В каждой части учебно-тренировочного занятия использовались специфические средства выразительности – это выполнение движений с подчеркивающей осанкой, приподнятой головой, с соответствующим направлением взгляда. Особое внимание уделялось артистично исполненным статическим позам, акцентированному движению плечами, руками и головой.

В основной части занятия занимающимся давались задания: выученную композицию выполнить из различных исходных положений в различные

конечные; выполнить ее с малой и большей амплитудой, с различной скоростью; выполнить двигательное задание, передвигаясь по площадке увеличенной или уменьшенной.

В заключительной части тренировки занимающиеся выполняли творческие задания. Они составляли произвольные композиции, направленные на формирование индивидуального стиля. Набор элементов (это были базовые шаги оздоровительной аэробики) был задан заранее, но предлагалось выбрать желаемую музыкальную мелодию и стиль исполнения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После 5 месяцев систематических занятий были проведены повторные исследования по выявлению уровня гибкости и уровня физической подготовки. Результаты показали, что у занимающихся обеих групп произошел прирост показателей по всем видам контрольных упражнений. Но в ЭГ отмечен наиболее существенный прирост ( $p < 0,05$ ). Так при выполнении прыжка в длину с места в ЭГ прирост составил – 4,6%, в КГ – 2,7%. При выполнении прыжков со скакалкой прирост в ЭГ составил – 5,6%, в КГ – 3,2%. При поднимании туловища из положения лежа на спине в ЭГ прирост составил – 5,8%, в КГ – 2,4%. При выполнении поднимания полусогнутых ног из положения лежа на спине прирост составил в ЭГ – 4,8%, в КГ – 2,2%. Прирост показателей при поднимании туловища из положения лежа на животе составил в ЭГ – 6,1%, в КГ – 4,2%.

Выполнение контрольных упражнений, направленных на тестирование уровня гибкости также выявило преимущество занимающихся экспериментальной группы. Так при выполнении 1 теста прирост составил в ЭГ – 7,3% ( $p < 0,05$ ), в КГ – 4,6% ( $p > 0,05$ ). При выполнении 2 теста прирост составил в ЭГ – 6,4% ( $p > 0,05$ ), в КГ – 3,8% ( $p > 0,05$ ). Выполнение 3 теста также выявило преимущество ЭГ – 4,1% ( $p > 0,05$ ), а в КГ прирост составил – 3,1% ( $p > 0,05$ ). При выполнении 4 теста прирост составил в ЭГ – 4,3% ( $p > 0,05$ ), в КГ – 2,2% ( $p > 0,05$ ). При выполнении 5 теста прирост составил в ЭГ - 9,4% ( $p < 0,05$ ), в

КГ - 5,4% ( $p > 0,05$ ). Выполнение 6 теста также выявило преимущество ЭГ – 10,3% ( $p < 0,05$ ), в КГ прирост – 5,8% ( $p > 0,05$ ).

По тестам 3 и 4 отмечен наименьший прирост показателей. По-видимому, наклоны головы и выполнение моста являются наиболее трудоемкими заданиями для занимающихся и требуют более длительного времени для улучшения результатов. Наиболее существенный прирост показателей в ЭГ отмечен при выполнении наклонов и выкрута. По-видимому, это связано с тем, что на учебно-тренировочных занятиях особое внимание обращалось на амплитуду движений рук, использовались различные наклоны и вращательные двигательные действия.

**Заключение.** Таким образом, оптимальный уровень развития гибкости обеспечивает внешнюю выразительность и эстетичность всех элементов двигательного акта. В свою очередь введение эстетического компонента в занятия оздоровительной аэробикой способствует совершенствованию двигательных-координационных качеств, среди которых важное место принадлежит гибкости. Полученные материалы показали, что методика экспериментальной группы с эстетической направленностью, основанная на использовании специальных средств, способствует не только эстетическому воспитанию занимающихся, но и повышению уровня физической подготовки и уровня гибкости.

**Список литературы:**

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Визитей Н. Н. Спорт и эстетическая деятельность / Н. Н. Визитей. Кишинев: «Штинца», 1982. 182 с.
3. Годик М. А. Стретчинг, подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. М.: Советский спорт, 1991. 96 с.
4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с., ил.
5. Назаренко Л. Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. М.: Изд-во «Теория и методика физической культуры», 2004. 249 с., ил.
6. Назаренко Л. Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л. Д. Назаренко. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. 112 с., илл.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С АМБЛИОПИЕЙ

*Серафимова Е. В.*

*Студентка*

*Калюжин В. Г.*

*Кандидат медицинских наук, доцент*

*«Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у детей в возрасте 5-6 лет с амблиопией. В статье представлено описание наиболее оптимальных тестов для оценки уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании данных тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Ключевые слова:** амблиопия, дошкольный возраст, координационные способности, тестирование.

**Актуальность.** Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время, практически отсутствуют методики тестирования координационных нарушений у детей с амблиопией с высоким уровнем доказательности. Также необходимо отметить наличие тенденции к увеличению частоты встречаемости депривации зрения у детей раннего и дошкольного возраста [1].

Функция зрительного аппарата незаменима в повседневной жизни. С помощью зрительного контроля человек учится ходить, читать, писать, развивает точные движения и учится ориентироваться в пространстве [2]. Трудно переоценить влияние патологии зрительного аппарата на адаптационные способности ребенка, особенно, дошкольного возраста. Так как помимо социальной дезадаптации у ребенка может сформироваться функциональные нарушения в работе высшей нервной деятельности, в том числе – нарушения координационных функций [3].

**Цель исследования:** разработка тестов для оценки уровня развития статического и динамического равновесия, а также уровня развития ориентации в пространстве у детей в возрасте 5-6 лет с амблиопией.

Уровень развития координационных способностей у детей с депривацией зрения определяется по следующим тестам:

*Тесты для определения уровня развития «Статического равновесия»*

*Тест «Фукуда».* Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется отклонения финиша от старта (с.).

*Тест «Суслик».* Оборудование: секундомер. Методика проведения: ребенок становится прямо, ноги вместе, приподнимается на носки, руки на поясе. Положение тела фиксировать. Тест выполняется с открытыми глазами.

Оценка: фиксируется в секундах время устойчивости в данной стойке.

*Тест «Вагоны».* Оборудование: секундомер. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время (с.) устойчивости в данной позе.

*Тест «Фламинго».* Оборудование: секундомер. Методика проведения: И.П. стойка на одной ноге, вторая сгибается в колене и прижимается стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. По готовности ребенок отрывает пятку опорной ноги от пола, в это же время запускается секундомер. Оценка: фиксируется в секундах время устойчивого стояния на одной ноге.

*Тест «Стриж».* Оборудование: секундомер. Методика проведения: ребенок становится ровно, ноги вместе, голова смотрит прямо. Выполняет наклон вперед, поднимает и вытягивает одну ногу как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Упор делается на наиболее удобную ногу. Глаза открыты. Оценка: определяется в секундах время удержания равновесия в данной позе.

*Тесты для определения уровня развития «Динамического равновесия»*

*Тест «WoW».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика проведения: на полу малярной лентой отмечается 2 линии (длиной 3 м) и 2 линии (длиной 2 м). Все линии соединены между собой, образуя букву «W». Ребенок стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, аккуратно ступает по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

*Тест «Тропинка».* Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Методика: по команде «Марш!» подняться на скамью и пройти до конца любым удобным способом и сойти с нее, с разведенными в сторону руками. Оценка: фиксируется время прохождения по скамье (с.).

*Тест «Бег задом наперед».* Оборудование: секундомер

Методика: дистанция 5 м, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается в секундах время преодоления дистанции.

*Тест «Перешагивание».* Оборудование: малярная лента, кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту 4 м, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно.

Оценка: фиксируется в секундах время прохождения дистанции.

*Тест «Юла».* Методика проведения: подняться на скамейку, руки в сторону, глаза открыты. Необходимо за 30 с сделать максимальное количество разворотов на 180°. Оценка: фиксируется количество поворотов за 30 с.

*Тесты для определения уровня развития «Ориентации в пространстве»*

*Тест «Собачка».* Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Ребенок перемещается от линии старта к линии финиша, берёт один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он проходит за вторым мячом и



преодолевают линию финиша. Ребенок три раз пробежал расстояние от одного предмета до другого. Оценка: измеряется время бега в секундах.

*Тест «Снайпер».* Оборудование: мяч 15-20 см, обруч диаметром 1 м. Методика: ребенок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч располагался горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м. Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

*Тест «Веселая юла».* Оборудование: малярная лента. Методика: ребенок выполняет 6 поворотов вокруг своей оси, после чего ему необходимо на время пробежать по ленте в обоих направлениях. Оценка: регистрируется время (с.) затраченное на повороты и прохождения по ленте.

*Тест «Боулинг».* Оборудование: кегли, баскетбольный мяч. Методика: на расстоянии 2 метров от ребёнка расставляются кегли пирамидкой из 6 штук. Расстояние между кеглями 10 см. Ребёнок бросает баскетбольный мяч и пытается сбить кегли. Кегли устанавливаются на каждую попытку заново. Оценка: регистрируется количество сбитых кеглей за 2 попытки.

*Тест «Смотри, не заблудись».* Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста ребенок проходит 10 м с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После, закрывает глаза и лицом вперед возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования был проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей с депривацией зрения дошкольного возраста 5-6 лет и у здоровых детей того же возраста. У детей с амблиопией отмечаются значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их сверстниками без данной патологии. Также наблюдается снижение всех

количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения тестов и замедление скорости движений у слабовидящих дошкольников.

Полученные после проведения тестирования данные являются основополагающим элементом для составления коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста с амблиопией.

**Заключение.** Специально подобранные для оценки уровня развития координационных способностей у детей с депривацией зрения тесты, позволяют оценить эффективность занятий по адаптивной физической культуре (АФК). Тесты для оценки уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить влияние занятий по АФК на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у занимающихся дошкольников с амблиопией.

***Список литературы:***

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. М.: Кнорус, 2019. 346 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. Л. В. Шапкова. М. : Советский спорт, 2009. 603 с.

**УДК 37-037-1**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА  
ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

***Сизова И. Р.***

*Студент*

***Хабибуллин А. Б.***

*Старший преподаватель*

*«Казанский государственный энергетический университет»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье проанализирована проблема развития физической культуры, рассмотрено влияние спорта на психофункциональное состояние студентов. Для подтверждения положительного эффекта физических занятий на психологическое развитие молодежи было проведено анкетирование среди контрольной и экспериментальной группы обучающихся. Результаты данного опроса представлены в статье.

**Ключевые слова:** физическая культура, психофункциональное состояние студентов, физическое воспитание, спорт, здоровье.

**Актуальность.** На современном этапе популярность обретает изучение влияния физической культуры на физическое и психологическое состояние студентов. Это связано с тем, что молодежь не уделяет спорту должного внимания, игнорирует его пользу для здоровья, и все больше выбирает пассивный образ жизни, в котором нет места физическим занятиям. А ведь в активно меняющихся условиях окружающей среды, студенты часто подвергаются стрессу, который негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Чтобы исключить такое воздействие, необходимо развивать в студентах потребность и желание заниматься физической культурой, формировать у них грамотную культуру спорта, разъяснять пользу физической активности для психофункционального состояния личности и внедрять правильные привычки.

**Цель исследования:** оценке влияния физической культуры на психофункциональное состояние студентов.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ теоретических источников, анкетирование студентов с целью определения влияния физической культуры на психофункциональное состояние студентов, в котором приняли участие 100 респондентов из г. Казани.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ теоретических источников показал, что умеренные физические нагрузки положительно сказываются на здоровье личности, в том числе студентов. При этом имеется ввиду не только физическое, но и психологическое здоровье.

На современном этапе физическая культура является неотъемлемым компонентом активного развития психологических процессов. Она оказывает следующие положительные эффекты на психику:

- активизирует кровообращение, так как при глубоком дыхании во время спортивных нагрузок мозг активнее снабжается кислородом и кровью, что приводит к концентрации внимания;
- снимает нервное напряжение, стресс, тем самым улучшает общее самочувствие;
- повышает уровень бета-эндорфина, который устраняет депрессию и приводит к спокойствию и равновесию;
- развивает выносливость и стремление к достижению результата;
- повышает самооценку, снижает уровень тревожности, минимизирует влияние стресса на организм [2].

Остановимся подробнее на воздействии физической культуры с точки зрения ее как источника выработки эндорфинов. Как известно, эндорфины представляют собой гормоны счастья, которые обладают противоболевым действием, активируют иммунную систему, способствуют быстрому заживлению ран, оказывают антистрессорный эффект, снимают утомляемость и тревожность, улучшают внимание и память.

Общенаучными фактами доказано, что эндорфины вырабатываются при занятиях физической культурой и оказывают положительный эффект на организм человека на протяжении 5-6 часов даже после окончания тренировки [1]. Так как одним из главных заболеваний студентов современного поколения является депрессия и повышенная тревожность, им просто необходимо повышать уровень эндорфина, а сделать это проще всего во время физических занятий [4].

Для подтверждения вышесказанного было проведено исследование воздействия физической культуры на психофункциональное состояние студентов. 100 студентов поделили на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

Для чистоты эксперимента была проведена первоначальная оценка психологического состояния студентов, во время которой удалось выявить слабую выраженность к депрессии, отсутствие целей в жизни, умеренную

пассивность и тревожность. В ЭГ были отобраны те студенты, у которых была обнаружена депрессия, пассивность, апатия и другие психологические расстройства.

Эксперимент проходил следующим образом: КГ не занималась физической активностью и вела пассивный образ жизни на протяжении трех недель, а ЭГ занималась спортом не менее трех раз в неделю.

Спустя три недели была проведена повторная оценка, которая показала следующий результат. Психологическое состояние студентов из КГ заметно ухудшилось. Обучающиеся чувствовали себя несчастными, вели пассивный образ жизни, у них проявилась депрессия, апатия и повышенный уровень стресса, они перестали справляться с заданиями обучающей программы, тяжело шли на контакт с людьми, обладали низкой самооценкой. Студенты из ЭГ же наоборот стали счастливее, с легкостью выполняли любые задания, улыбались, легко шли на контакт, имели высокую самооценку, у них полностью отсутствовала тревожность, они не подвергались стрессу и легко переносили любые изменения в окружающей среде.

Таким образом, проведенный эксперимент подтвердил положительное влияние физической культуры на психофункциональное состояние студентов. А значит, занятия спортом являются не только рекомендованными, но и обязательными, так как оказывают непосредственное воздействие на психологическое здоровье личности.

Однако, не стоит забывать, что в определенных ситуациях физическая культура может нанести вред здоровью. Чаще всего это касается спортсменов, которые готовятся к серьезным соревнованиям, что вызывает у них повышенный уровень тревожности и стресса. В данном случае, причиной негативного воздействия упражнений являются чрезмерные нагрузки на организм, работа на износ с целью достижения желаемого результата. Поэтому даже полезные свойства физической культуры можно перечеркнуть, если не соблюдать меру во время занятий [3].

Таким образом, было определено, что физическая культура

действительно оказывает положительное воздействие на психофункциональное состояние студентов, поэтому должно присутствовать в жизни любой личности. А для этого необходимо и дальше развивать, изучать и внедрять данное направление среди молодежи.

**Заключение.** В статье было рассмотрено влияние физической культуры на психофункциональное состояние студентов, приведены подтверждающие факты того, что занятия спортом действительно улучшают психологическое развитие молодежи, поэтому необходимо и дальше развивать данное направление деятельности и прививать студентам правильные спортивные привычки.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. М.: Альфа-М, 2018. 971 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Тихвинский С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С. Б. Тихвинский. М.: Знание, 2017. 747 с.

**УДК 615.825**

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТУННЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ ЗАПЯСТЬЯ У ПАРИКМАХЕРОВ**

**Скнарина Е. Ю.**

*Кандидат филологических наук, доцент*

**Яковлева Е. В.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Токарева А. Р.**

*Магистрант*

*«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»  
Луганск, ЛНР*

**Аннотация.** В данной работе предпринята попытка внедрения комплекса реабилитационных и профилактических мероприятий для женщин среднего возраста, работающих в парикмахерской отрасли, с целью устранения или облегчения болевых ощущений и предотвращения дальнейшего развития туннельного синдрома запястья.

**Ключевые слова:** профессиональные заболевания, парикмахеры, туннельный синдром, физическая реабилитация.

**Актуальность.** Вопрос профессиональных заболеваний получил глубокое развитие в трудах Л. Грацианской, В. Косарева, С. Бабанова, Э. Габдулвалеевой, Н. Измерова, В. Артамоновой, Р. Афанасьевой, Н. Мухина. Под профессиональным заболеванием будем понимать любое заболевание, появившееся в результате воздействия производственных факторов, влияющих на человека в ходе трудовой деятельности. Работа парикмахера сопровождается целым рядом различных заболеваний. Среди них дерматит, бронхиальная астма, повреждения глаз, заболевания костно-мышечной системы, вызывающие боли в ногах, спине, плечах и руках. Поскольку главный инструмент парикмахера – руки, большой объем нагрузки негативно сказывается на руках чаще, чем на остальных частях тела. Распространенными заболеваниями рук у парикмахера являются: туннельный синдром запястья, артрит кистей рук, артроз кисти и пальцев рук, гигрома кисти рук. При своевременном вмешательстве, есть вероятность предотвратить развитие этих заболеваний, уменьшить либо полностью убрать болевые ощущения, что обуславливает актуальность нашего исследования. Объектом нашего внимания является состояние здоровья женщин-парикмахеров среднего возраста, а именно женщин с туннельным синдромом запястья.

**Цель исследования:** разработать реабилитационную программу для женщин с кистевым туннельным синдромом.

**Методика и организация исследования.** Туннельный синдром запястья (ТСЗ) (карпальный туннельный синдром, синдром карпального канала, кистевой туннельный синдром) является наиболее распространенной формой компрессионно-ишемической невропатии, встречающейся в клинической практике (И.Кипервас, М.Лукиянов, В.Лобзин, А.Халимова, П.Евдокименко). Для ТСЗ характерна боль в руках, вызванная долгой монотонной работой с чрезмерным изгибом запястья без отдыха и производственной гимнастики. Способствуют формированию патологических изменений неудобная поза, отсутствие опоры для локтей или запястий, продолжительность рабочего дня более 6-8 часов, стаж работы более 5 лет [3]. Полная картина туннельного

синдрома включает в себя чувствительные (боль, парестезии, онемение), двигательные (снижение функции, слабость, атрофии) и трофические нарушения. Возможны различные варианты клинического течения. Чаще всего – дебют с боли или других чувствительных расстройств. Реже – начало с двигательных нарушений. Трофические изменения обычно выражены незначительно и только в запущенных случаях. Наиболее характерной для туннельного синдрома является боль. Обычно боль появляется во время движения (нагрузки), затем возникает и в покое.

Для проведения исследования была выбрана группа женщин-парикмахеров салона красоты «Магия», расположенного по адресу ЛНР, г. Лутугино, ул. Ленина, 114-б. Экспериментальная группа в нашем исследовании состояла из 10 женщин, возрастом 35–50 лет, имеющих многолетний стаж работы в парикмахерской отрасли (от 7 до 22 лет). Наблюдение проводилось в течение рабочего дня, во время работы и отдыха сотрудников. Независимо от стажа работы, исследуемые женщины выступали с жалобами на боли в кистях рук, онемение указательных и средних пальцев, преимущественно в рабочей руке. Исходя из данных анкетирования и результатов проведенных тестов, у каждой в той или иной степени проявляются симптомы развития туннельного синдрома. Анкетирование – метод получения информации посредством письменных ответов на заранее подготовленные вопросы. Они были сформулированы на основе анкеты Бостонского опросника по оценке туннельного синдрома [4]. Цель анкетирования – сбор первичных данных об участниках эксперимента и их предрасположенности к развитию профессионального заболевания, в частности туннельного синдрома запястья.

Также группе было предложены тесты для первичного выявления туннельного синдрома запястья, которые являются надежным способом диагностики туннельного синдрома запястья без врачебного осмотра. Первый тест – тест поднятых рук. Методика проведения теста: при выполнении теста необходимо поднять выпрямленные руки над головой, и держать их в таком положении в течение 40-0 секунд. Если пациент болеет синдромом запястного



канала, то уже максимум через 30-40 секунд в пальцах появляется характерное ощущение покалывания или онемения [2]. Второй тест – тест Фалена, который также является одним из распространенных методов диагностики туннельного синдрома запястья. Методика выполнения теста: необходимо поднять локти до уровня плеча и сильно согнуть кисть в области запястья, примерно на 90 градусов, и удерживать ее в таком положении около одной минуты. Такое положение увеличивает давление в кистевом туннеле и на срединном нерве. Если при выполнении теста усиливается боль, онемение и покалывание в пальцах, это указывает на возможное наличие туннельного синдрома запястья. Важным моментом в проведении тестов было отсутствие сильной боли и дискомфорта у участников группы, чтобы не нанести вред. Результат теста поднятых рук: у 40% женщин появилось чувство покалывания и онемения спустя 30 секунд после начала теста, у 40% спустя 40 секунд, и у 20% женщин не проявились симптомы. Результат теста Фалена: у 50% женщин наблюдалась достаточно сильная боль и онемение в запястье, у 30% наблюдалась умеренная боль и покалывание в большом и указательном пальцах, у 20% женщин наблюдалось легкое онемение и покалывание в большом пальце.

Наше исследование проводилось поэтапно. Первый этап работы: определение задач, исходящих из цели исследования, сбор данных о сотрудниках, которые входят в исследуемую группу, анализ литературы. Второй этап работы: проведение анкетирования и тестирования, разработка программы для профилактики развития туннельного синдрома у женщин-парикмахеров, внедрение программы на протяжении двух месяцев. Третий этап исследования: повторное анкетирование и тестирование участников эксперимента, систематизация и анализ полученных данных.

Женщинам, принимающим участие в исследовании, была предложена реабилитационная программа, которая включает комплекс ЛФК и комплекс самомассажа. Занятия ЛФК проводились 2 раза в неделю перед началом рабочего процесса, длительность занятия 15–20 минут. Комплекс ЛФК был составлен на основе нескольких комплексов, которые были разработаны С. Маркиным и

П. Евдокименко [2]. Упражнения были направлены на устранение спазма мышц рук и сухожилий от локтей до запястья, что помогало уменьшить сжатие запястного канала. Упражнения, которые включены в комплекс, были специально подобраны для того, чтобы участникам испытуемой группы было удобно выполнять их на рабочем месте. Комплекс самомассажа женщины выполняли ежедневно самостоятельно, посетив предварительно два обучающих сеанса и освоив основные приемы [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале нашего эксперимента 100% исследуемых женщин испытывали различные (либо схожие) симптомы развития туннельного синдрома. В рабочий день участников эксперимента был внедрен комплекс упражнений и самомассажа, который был направлен на устранение или облегчение болевых ощущений и предотвращение дальнейшего развития симптомов туннельного синдрома запястья.

До проведения эксперимента 50% женщин испытывали умеренную боль по ночам, 40% легкую боль, 10 % не испытывали боль во время сна. После реабилитационного курса 30% женщин испытывают легкую боль во время сна, 70% – не испытывают боли.

До проведения исследования 30% женщин беспокоила сильная боль в рабочей руке в течение трудового дня, 30% испытывали умеренную боль, 40% легкую боль (дискомфорт). После прохождения разработанного нами комплекса мероприятий на сильную боль не жалуется никто, 20% испытывают умеренную боль в руке в течение рабочего дня, 60 % испытывают дискомфорт, а 20% не испытывают боль вовсе.

До нашего исследования 20% женщин испытывали умеренную боль при использовании рабочих инструментов, 50% женщин ощущали легкую терпимую боль, 30% боли не испытывали. После рекомендуемой программы ЛФК и самомассажа умеренная боль при применении рабочих инструментов ушла, 40% женщин испытывают легкую боль, остальные перестали жаловаться.

До прохождения реабилитационной программы все женщины признавали снижение чувствительности в рабочей руке: умеренное (60%) или легкое (40%).

После прохождения реабилитационной программы все женщины перестали испытывать снижение чувствительности.

До эксперимента все участники испытывали чувство покалывания в запястье: от сильно выраженного (20%) до умеренного (30%) и легкого (50%). После курса гимнастики и массажа ощущения покалывания остались, но уменьшились (у 20% женщин умеренное, у 80% – легкое).

Итак, после проведения курса гимнастики и массажа у испытуемой группы наблюдались значительные улучшения в состоянии кистей рук. Боль и онемение стали менее выраженными. Из этого следует, что представленный женщинам комплекс мер реабилитации дал положительный эффект.

**Заключение.** Из данных, полученных при первичном анкетировании и тестировании, можно сделать вывод, что степень проявления туннельного синдрома зависят от возраста и стажа работы. Так, у женщин с меньшим стажем работы, симптомы почти не проявлялись в течение ночи, и проявлялись менее выражено во время рабочего процесса. С помощью разработанного комплекса профилактики, который может быть внедрен в рабочий день любого коллектива парикмахеров, есть возможность уменьшить болевой синдром, снять усталость запястья, убрать отеки и минимизировать дискомфорт во время рабочего дня, что будет способствовать полному восстановлению функциональной способности кистей рук.

***Список литературы:***

1. Гиффин Д. Как облегчить синдром запястного канала с помощью массажа / Д. Гиффин [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikihow.com/облегчить-синдром-запястного-канала-с-помощью-массажа>
2. Евдокименко П. В. Боль и онемение в руках. Что нужно знать о своем заболевании / П.В. Евдокименко Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Мир и Образование, 2015. 288 с.
3. Халимова А. А. Туннельный синдром запястья / А. А. Халимова // Наука о жизни и здоровье. 2013. №3. С. 96-103.
4. Юсупова Д. Г. Валидация Бостонского опросника по оценке карпального туннельного синдрома в России / Д. Г. Юсупова // Нервно-мышечные болезни. 2018. Т. 8. №1. С. 38-45. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sudact.ru/law/klinicheskie-rekomendatsii-mononevropatii-utv-minzdravom-rossii/prilozhenie-g1-gn/prilozhenie-g1/>

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Соловьев И. Ю.*

*Аспирант*

*«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»*

*Глазов, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения. Поиск универсальной системы обучения техническим приемам в футболе позволяет расширить классификацию технических действий, необходимых для соревновательной деятельности футболистов. Разработана последовательность выполнения технических приемов и передвижений, которую необходимо соблюдать при обучении юных футболистов на начальном этапе обучения.

**Ключевые слова:** юные футболисты, техническая подготовка, футбол, обучение, комплекс, приемы.

**Актуальность.** Детский футбол является сегодня одним из наиболее популярных видов спортивных игр. Сегодняшний футбол характеризуется ускоренными темпами своего развития. Расширен календарь соревнований, что влияет на развитие детского футбола, большое внимание уделяется развитию профессионального спорта.

Анализ результатов крупнейших игр в стране и в мире показало наличие параметров, характеризующих соревновательную и тренировочную деятельность футболистов. Получение такой информации в виде обобщенного отчета важно для построения и планирования спортивной подготовки юных футболистов [1, 2, 3].

По мнению специалистов, современный футбол становится быстрее, жестче, разнообразнее и интенсивнее. Повышается значимость совершенствования обучения технике футбола. Известно, что основой повышения мастерства игроков является совершенствование их технической подготовки. Расширение технического арсенала юных футболистов требует использования инновационных педагогических подходов в обучении технике игры. Постоянная интенсификация игры и игровых действий требует

повышения скорости выполнения технико-тактических действий в игровых ситуациях в условиях постоянного противоборства.

Анализ научно-методической литературы показал, что у юных футболистов отстает техника владения мячом, что требует повышения эффективности обучения данным техническим приемам. Техника владения мячом в первую очередь отражается на проявлении технико-тактической подготовленности футболистов [3].

**Цель исследования:** теоретическое обоснование методических основ технической подготовки юных футболистов на этапе начального обучения в условиях спортивной школы.

**Методика и организация исследования.** Для написания данной статьи были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; изучение программы спортивной подготовки юных футболистов в условиях спортивной школы; педагогическое наблюдение; протоколы проведения тестирования технической подготовленности юных футболистов.

В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики, воспитанники футбольной секции спортивной школы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Техника футбола является ключевым элементом в технико-тактической подготовленности футболистов, которая проявляется от этапа к этапу спортивной подготовки. Отмечено, что в детском возрасте наблюдается выполнение техники и технических действий в футболе с проявлением большого количества брака, что может оставаться таковым и до спортивной зрелости. Среди юных футболистов спортивной школы из года в год наблюдается отсев до 45-55%. Единицы достигают уровня международного класса. Данное положение требует повышения эффективности технической подготовки и разработки эффективных методик обучения ведения мяча [1, 2, 3].

По мнению специалистов, чем эффективнее будет осуществляться техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе подготовки, тем будут ниже показатели отсева в спортивных школах. Система подготовки

спортивного резерва сегодня требует кардинальных изменений за счет оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки.

На первом этапе исследований определена необходимость создания комплекса подводящих и специально-подготовительных упражнений и выявлены методические особенности их применения.

Первый комплекс упражнений разработан для развития у юных футболистов «чувства мяча». Количество упражнений варьировалось от 15 до 20 наименований.

Второй комплекс упражнений разработан для обучения юных футболистов базовым элементам техники футбола и способам выполнения технических приемов ведения и приема мяча.

Третьей комплекс упражнений разработан для обучения юных футболистов быстрому и согласованному выполнению технических приемов ведения приема и подачи мяча.

Четвертый комплекс упражнений разработан для повышения вариативности выполнения различных двигательных действий во взаимодействии с игроками команды.

Пятый комплекс упражнений разработан для обучения юных футболистов решению ситуативных игровых задач, возникающих по ходу игровых действий.

Для повышения эффективности обучения технике футбола нами проанализирована классификация технических приемов футбола, что позволило учитывать методические особенности. Важно отметить, что обучению смены опор заднего и переднего шага требуют выполнения их в виде бегового, стопорящего и прыжкообразного шага.

Методической особенностью техники владения мячом является своевременный выход на мяч и постановка стопы.

Действия с мячом предусматривают ведение, остановки, погашение скорости движения мяча, перемещение мяча и обводка. Обучение их выполнению последовательно или по отдельности позволяет решать

разнонаправленные двигательные задачи. Такой подход обеспечивает успешность в работе с соперниками.

Методической особенностью обучения юных футболистов остановке летящего или движущего мяча или опускающего мяча на поле является владение своим телом. При этом выполнение движений с мячом зависит от предстоящей педагогической задачи, которую должен решить игрок. Важно обучить юных футболистов правильным движениям удара по мячу. Основными движениями при этом можно считать удар по мячу с замахом, с хлестом и без замаха.

Последовательность выполнения технических приемов передвижения необходимо обучать юных футболистов на начальном этапе обучения.

Основными элементами при этом являются:

- передвижения бегом;
- остановка шаговыми движениями;
- пробкообразный бег;
- бег приставными шагами вправо, влево;
- бег спиной вперед для встречи мяча;
- прыжок толчком одной ноги;
- поворот в сторону;
- ведение мяча различной частью стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча подошвой стопы;
- удары по мячу различной частью стопы.

Важным педагогическим условием обучения технике футбола юных футболистов является изучение классификации технических действий футболистов. Такое положение позволяет реализовывать принципы обобщения в обучении техническим действиям.

**Заключение.** Таким образом, изучение элементов техники футбола на основе анализа видеороликов крупных соревнований позволяет разработать

классификацию технических действий, необходимых для обучения юных футболистов.

Разработаны задачи технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения:

- провести координационную подготовку юных футболистов в комплексе обучения базовым элементам техники;

- повысить мотивационный компонент в процессе обучения у юных футболистов;

- создать условия для согласованного выполнения различных двигательных действий по отдельности и в целом;

- формировать умения и навыки, способствующие взаимодействию игроков команды и соперников;

- развивать и совершенствовать умения применения технических действий в различных игровых ситуациях.

Решение выше представленных педагогических задач успешно может решаться за счет реализации, представленные нами выше средствами технической подготовки. Такой подход существенно повысит эффективность технической подготовки юных футболистов на начальном этапе подготовки.

***Список литературы:***

1. Кудяшев Н. Х. Обучение технике футбола на этапе начальной подготовки – трудности и пути их преодоления / Н. Х. Кудяшев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти первого олимпийца Чувашии А.В. Игнатъева. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2010. С. 165-172.

2. Кудяшев Н. Х. Реализация принципа обобщения в обучении при совершенствовании методики технической подготовки юных футболистов / Н. Х. Кудяшев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. Томск: Томский государственный педагогический университет, 2011. С. 112-115.

3. Фаттахов Р. В. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Р. В. Фаттахов, Г. Л. Драндров, Ю. И. Краснов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. 2011. №2 (70). Ч. 2. С. 86-92.



## РАЗВИТИЕ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ САМБИСТОВ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

*Соломатин А.В.*

*Центр спорта и образования «Самбо-70» Мосгорспорта  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Цель настоящего исследования состояла в том, чтобы установить влияние специального комплекса упражнений, выполняемых борцами в естественных условиях и в воде на развитие координационных способностей борцов самбо. Установлено, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении повышает уровень кинестетических ощущений самбистов.

**Ключевые слова:** борьба самбо, координационные способности, поддержание баланса, упражнения в воде.

**Актуальность.** Эффективность методов, применяемых спортсменами, занимающимися самбо, во многом зависит от уровня координационных способностей. Ведущими способностями являются скорость реакции, ориентация в пространстве и времени, способность сохранять равновесие [2]. Эти способности в значительной степени обусловлены генетически, но также могут развиваться в ходе тренировочного процесса. Уровень их развития во многом зависит от возраста начала обучения выбора средств и методов тренировки [1].

Обзор литературы свидетельствует о высокой стандартизации средств и методов тренировки независимо от возраста, уровня подготовки, стажа занятий, иерархии ведущих способностей спортсменов и других существенных условий [5]. Современные знания, основанные на практике, часто опережают теорию и составляют секрет тренерского мастерства. Всё большее число публикаций по общей теории спорта посвящены вопросам поиска резервов развития координационных способностей спортсменов. Проведённые исследования показывают, что неспецифическая нагрузка способствует повышению уровня кинестетических ощущений в не меньшей степени, чем специальные упражнения. Подобные эффекты могут быть вызваны изменением стандартной

среды деятельности [3]. Эмпирическое подтверждение данного факта возможно получить на основе проведения тренировочных занятий в воде, которые смогли бы ускорить психофизическое восстановление и, как следствие, активизацию кинестетических ощущений спортсменов [4].

Проведение исследования с изменением средовых условий реализации деятельности предполагает решение ряда задач

1. Изучить степень воздействия неспецифической нагрузки на развитие координационных способностей борцов самбо.

2. Разработать специальный комплекс координационных упражнений в воде с варьированием условий его применения.

3. Выявить биомеханические оси вращения, способствующие наиболее эффективному развитию координационных способностей к выполнению боевых приёмов самбо.

4. Проверить эффективность воздействия водных упражнений на развитие координационных способностей самбистов.

**Цель исследования:** определение влияния специального комплекса упражнений, применяемых в стандартных тренировочных условиях и в воде, на развитие координационных способностей и удержания равновесия борцами самбо.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось с 28 квалифицированными борцами самбо в возрасте  $18,5 \pm 0,5$  года. Испытуемые разделены на две группы: контрольная (КГ) ( $n=14$ ) и экспериментальная (ЭГ) ( $n=13$ ). Эксперимент длился в течение месяца. Каждое тренировочное занятие включало в себя специальный комплекс, состоящий из 8 упражнений (двигательных заданий), развивающих координационные способности (табл.1). Борцы КГ выполняли комплекс в стандартных тренировочных условиях на борцовском ковре.

ЭГ выполняла комплекс в воде с тремя уровнями погружения тела – на поверхности, под водой, на дне бассейна. Выполняя сет, независимо от окружающей среды применялись следующие методические приёмы:

- при выполнении упражнений использовались различные способы дыхания: свободный, с остановкой, контролируемый, циклический;
- первоначально упражнения выполнялись на месте, затем с перемещением, в дальнейшем – в виде комбинаций;
- каждое из упражнений повторялось от 10 до 20 раз в зависимости от способностей уровня подготовленности испытуемого.

Способность сохранять статическое равновесие оценивалась в двух попытках: с вертикальным и горизонтальным положением тела. Время удержания равновесия оценивалось на меньшей опорной поверхности и с закрытыми глазами. Попытки осуществлялись до и после выполнения каждого из двигательных заданий в естественных тренировочных условиях и в воде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлена динамика показателей, полученная в результате эксперимента.

Таблица 1 - Показатели тестов на равновесие,  $\bar{x} \pm m$

| Тест                                  | До       | После    | t   | P      |
|---------------------------------------|----------|----------|-----|--------|
| Удержание статического равновесия (с) | 67,2±7,6 | 32,9±5,8 | 0,7 | < 0,05 |
| Смещение туловища (см)                | 0,6±0,1  | 1,6±0,4  | 2,5 | < 0,05 |
| Динамический тест (с)                 | 0,8±0,1  | 1,5 ±0,4 | 3,5 | < 0,05 |

Выполнение различных двигательных задач по-разному влияло на способность удерживать равновесие в вертикальном положении тела испытуемыми КГ. Значительное ухудшение показателей в попытках было отмечено при различных бросках из положения на корточках с выполнением боковых кувырков и прыжков. Упражнения на развитие баланса снижали способность спортсменов поддерживать вертикальное положение тела при ограниченной площади опоры стоя на носках. Выполнение различных форм сальто (вперед, назад, в стороны) способствовало увеличению времени удержания равновесия. Кривые, представляющие результаты среднего времени удержания равновесия в вертикальном положении тела в борцовском зале и в воде оказались примерно одинаковыми. Тем не менее во всех 10 тестах результаты, оказались хуже, чем полученные при выполнении заданий в воде.

Аналогичная тенденция показателей проявлялась при выполнении попыток в горизонтальном положении тела, как в воде, так и в борцовском зале.

Несколько иной характер кривых средних результатов наблюдался у спортсменов ЭГ. Все графики, описывающие результаты выполнения тестов в вертикальном и горизонтальном положениях тела, как в борцовском зале, так и в воде, характеризовались похожей тенденцией с более высокими значениями. Выполнение двигательных заданий после поворотов, кувырков из положения сидя после прыжков вызывало меньшее снижение времени удержания равновесия. Время удержания веса в вертикальном и горизонтальном положении в воде превышало аналогичный показатель в спортзале. Это показывает, что выполнение разнообразных упражнений в воде, в значительной степени стимулирует развитие способностей к балансу и увеличивает время сохранения вертикального и горизонтального положения тела самбистов.

Сравнение средних результатов КГ и ЭГ в сохранении равновесия в вертикальном и горизонтальном положении подтверждает отмеченные тенденции. Преимущество ЭГ в результатах выполнения упражнений отмечено как в борцовском зале, так и в воде при различных положениях тела.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии изменения среды реализации деятельности на уровень координационных способностей самбистов. Это проявилось в увеличении времени поддержания равновесия в вертикальном и горизонтальном положении.

Улучшение координационных способностей, зарегистрированное с помощью фиксирования времени удержания равновесия, не раскрывает всей полноты исследуемого явления. Проведение тестов, касающихся иных координационных способностей, а также специальных технических навыков, предположительно также могли бы продемонстрировать их улучшение.

Незначительное увеличение результатов по времени удержания равновесия в горизонтальном положении можно объяснить тем, что для спортсмена более характерно вертикальное положение, поскольку оно

характерно для повседневной жизни. Несмотря на то, что горизонтальное положение довольно часто используется в борцовском поединке, время пребывания в нём в пропорциональном отношении к общему объёму тренировочного времени, а также времени повседневной деятельности слишком незначительно, чтобы каким-либо образом повлиять на его широкое доминирующее распространение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела, может быть использован в качестве дополнительного средства при подготовке борцов самбо. Значительно более высокий рост координационных способностей можно ожидать у молодых спортсменов с невысоким уровнем спортивного мастерства под воздействием разработанного комплекса упражнения.

**Заключение.** Применение специального комплекса упражнений в борцовском зале и в воде значительно влияет на уровень способности борцов самбо к поддержанию пространственного баланса. Разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении, целесообразно применять в тренировке самбистов на различных уровнях спортивного мастерства. Выполнение технически сложных упражнений в воде с различной глубиной погружения повышает уровень кинестетических ощущений спортсменов, способствует развитию «чувства соперника», что крайне важно для достижения успеха в поединке самбистов.

***Список литературы:***

1. Зюкин А. В. Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности / А. В. Зюкин, А. М. Капралова, А. Ю. Анисимова, А. Э. Болотин, О. Е. Понимасов, М. В. Габов. Ижевск: Изд-во УИР Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова 2021. 128 с.
2. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №1 (179). С. 190-194.

3. Понимасов О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. №11 (105). С. 134-137.

4. Понимасов О. Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О. Е. Понимасов, К. К. Михайлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №10 (200). С. 295-299.

5. Соломатин С. В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 405-409.

**УДК 796**

## **ПАТТЕРНЫ ДЫХАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В СПРИНТЕРСКОМ ПЛАВАНИИ**

*Соломатин С.В.*

*Кандидат педагогических наук  
АНО ВО «Институт экономики и управления»  
Тула, Россия*

**Аннотация.** Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три цикла гребковых движений (1×3). Установлено, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови.

**Ключевые слова:** плавание, частота дыхания, лактат крови.

**Актуальность.** Тренировка с разреженным дыханием – это метод, который используют многие тренеры, чтобы улучшить специальную выносливость спортсменов [3]. В частности, гипоксия зависит от таких физиологических переменных, как ацидоз крови, оксидативный стресс, изменение основного обмена, концентрации эритропоэтина, массы гемоглобина и объема легких. Эффективность данного метода заключается в адаптации сердечно-сосудистой системы, проявляющейся в уменьшении объема потребления кислорода через снижение частоты сердечных сокращений.

Концентрация лактата в крови увеличивается и во время ныряния. В отличие от нетренированных ныряльщиков высококвалифицированные спортсмены могут снизить концентрацию лактата в крови во время тренировок на задержку дыхания [2].

Выполненные исследования показали, что концентрация лактата в плазме крови в большей степени увеличивается не при задержке дыхания на воздухе (до 11%), а при погружении под воду (до 20%), что свидетельствует об усилении анаэробного метаболизма во время апноэ [1].

В плавании теста 8×25 м вольным стилем с интенсивностью 90% от максимальной с естественным дыханием и без дыхания острый эффект у существенных различий в концентрации лактата в крови ( $12,8 \pm 3,7$  ммоль/л против  $12,5 \pm 3,2$  ммоль/л) и частоте сердечных сокращений ( $179,5 \pm 7,6$  уд/мин против  $177,3 \pm 9,8$  уд/мин) пловцов не наблюдалось.

Условием достижения высокой скорости в спортивном плавании является создание высокой силы тяги и поддержание минимального сопротивления [4]. В связи с этим пловцы стремятся уменьшить частоту вдохов, исключая лишние движения туловищем и создавая условия для более обтекаемого устойчивого положения тела [5].

Фактором гипоксии является выдох, продолжительность которого у квалифицированных пловцов короче, чем у новичков по причине большей силы дыхательных мышц. Выдох происходит сразу после вдоха. Квалифицированные пловцы обладают лучшей координацией работы рук и дыхания, поэтому их тело поддерживает более устойчивое гидродинамическое положение с увеличенной длиной хода.

Повышенное сопротивление воды возникает при выполнении вдоха и зависит от угла атаки тела, который возникает в момент поворота или поднимания головы и плеч для вдоха, ноги погружаются глубже в воду. Общий временной разрыв в работе конечностей при плавании с выполнением вдоха составляет 24,2%, при отсутствии вдоха – 19,8%, что свидетельствует о меньшей координационной согласованности гребковых действий, производимых руками и ногами при плавании с отсутствием дыхания.

При повышенном лобовом сопротивлении пловцов в плавании на короткие дистанции баттерфляем целесообразно уменьшить количество производимых вдохов. Поскольку баттерфляй требует высоких затрат энергии

и большего количества кислорода, в плавании на более длинные дистанции пловцы увеличивают частоту дыхания. Наиболее рациональная частота дыхания в плавании на 100 и 200 м баттерфляем составляет один вдох на один-два цикла гребков. Подобное лобовое сопротивление возникает и при плавании брассом из-за фронтального способа выполнения дыхания.

Для подготовки к выступлению на соревнованиях по плаванию международного и национальных масштаба используется тренировка пловцов в условиях гипоксической тренировки. Возникает вопрос: насколько минимизация дыхания способствует рациональности техники и достижению максимальной скорости плавания?

**Цель исследования:** изучение степени влияния количества производимых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 15 пловцов-юношей в возрасте  $18,6 \pm 0,2$  года, членов сборной команды по плаванию, специализирующихся в спринтерском плавании вольным стилем. Тесты выполнялись в 25-метровом бассейне при температуре воды  $26,2^{\circ}\text{C}$ .

Дистанция плавания с максимальной интенсивностью составила 25 м и 50 м. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков ( $1 \times 1$ ) и одного вдоха на три цикла гребковых движений ( $1 \times 3$ ).

В первый день испытуемые проплывали дистанции 25 м и 50 м вольным стилем с частотой дыхания  $1 \times 1$ ; пассивный отдых между плаванием дистанций составил 30 мин. На второй день измерений участники проплывали те же дистанции, меняя частоту дыхания. Через 5 минут после выполнения каждой дистанции в оба дня брали пробы крови из пальца с целью замера концентрации лактата в крови ( $5'$  BL).

На дистанциях 25 и 50 м на обеих частотах дыхания также исследовали показатели числа гребков, длины гребка, частоты гребков, скорости плавания и ударного индекса.



Все попытки в плавании фиксировались видеокамерой. Использовались уравнения:

длина цикла (м/цикл) = расстояние (м)/количество циклов (n);

частота цикла (с/цикл) = время (с)/количество циклов (n);

скорость (м/с) = расстояние (м)/время (с);

индекс хода (м<sup>2</sup>/с) = длина цикла (м/цикл) × скорость (м/с).

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам исследования обнаружены статистически значимые различия по концентрации лактата в крови в плавании на 25 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания: один вдох на цикл движений и один вдох на три гребковых цикла. При плавании с одним вдохом на каждый цикл зафиксирована более высокая концентрация лактата  $11,2 \pm 1,3$  ммоль/л по сравнению с плаванием с одним вдохом на три гребка с концентрацией лактата в крови  $8,6 \pm 1,4$  ммоль/л ( $p < 0,05$ ). Напротив, в плавании на 50 м с различными вариантами дыхания  $1 \times 1$  и  $1 \times 3$  концентрация лактата со значениями  $10,8 \pm 1,8$  и  $10,7 \pm 1,4$  ммоль/л соответственно статистически значимых различий не обнаружено (табл. 1).

Таблица 1 - Параметры, характеризующие эффективность техники плавания с различными вариантами дыхания

| Показатель           | Дистанция плавания, вариант дыхания |                    |                    |                    |
|----------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                      | 25 м, $1 \times 1$                  | 25 м, $1 \times 3$ | 50 м, $1 \times 1$ | 50 м, $1 \times 3$ |
| Длина гребка         | $1,1 \pm 0,2$                       | $1,1 \pm 0,2$      | $1,2 \pm 0,2$      | $1,2 \pm 0,2$      |
| Частота гребков      | $1,6 \pm 0,5$                       | $1,4 \pm 0,4$      | $1,5 \pm 0,3$      | $1,5 \pm 0,6$      |
| Индекс гребков       | $1,3 \pm 0,2$                       | $1,3 \pm 0,3$      | $1,3 \pm 0,1$      | $1,3 \pm 0,2$      |
| Скорость плавания    | $1,5 \pm 0,9$                       | $1,5 \pm 0,5$      | $1,3 \pm 0,4$      | $1,4 \pm 0,6$      |
| Концентрация лактата | $11,2 \pm 1,3$                      | $8,6 \pm 1,4$      | $10,8 \pm 1,8$     | $10,7 \pm 1,4$     |

Выявлены различия по концентрации лактата в крови и работоспособности в плавании на 25 м вольным стилем с частотой дыхания  $1 \times 1$  и  $1 \times 3$ . При частоте дыхания  $1 \times 1$  наблюдается более высокая концентрация лактата в крови, что обусловлено значительными мышечными напряжениями и лобовым сопротивлением телу пловца. Меньший уровень концентрации лактата в крови при частоте дыхания  $1 \times 3$  свидетельствует о том, что при сохранении горизонтальной обтекаемости тела за счёт стабилизированного

поддержания положение головы и туловища энергетические потребности пловца ниже, что сказывается на эффективности техники и скорости плавания.

Различий в концентрации лактата в крови при плавании на 50 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания не наблюдалось. Хотя статистической разницы не выявлено, вероятно, при варианте частоты дыхания 1×3 концентрация лактата в крови может быть ниже из-за меньшей мышечной активности.

Основное различие в технике плавания на дистанции 25 м и 50 м заключается в положении тела пловца, который лежит над поверхностью воды в плавании на 25 м или на поверхности воды в плавании на 50 м. Высокое положение требует больше энергии для движения тела, но вызывает меньшее сопротивление. Наоборот, техника плавания на более длинную дистанцию требует меньше энергии движения, но вызывает больше лобовое сопротивление.

Следовательно, вариант дыхания 1×1 вызывает высокую частоту колебательных движений тела, которое разворачивается в воде при каждом гребке. Вариант частоты дыхания 1×3 соответствует меньшим колебаниям тела, потому что в течение 3-х циклов голова, плечи и грудь остаются в стабилизированном положении относительно друг друга. Вероятно, что при сохранении стабилизированного положения лучше достигается гидродинамическая обтекаемость.

По параметрам эффективности техники плавания на 25 м и 50 м различий между двумя способами дыхания не отмечено. Вероятно, частота дыхания 1×3 требует большего времени тренировки, чтобы достичь лучшей техники.

Выбранный вариант координации дыхания может быть связан с соматотипическими характеристиками и возрастом пловцов. Так, частота дыхания 1×3 более подходит пловцам с меньшей мышечной массой, поскольку не происходит многократного поднимания головы из воды для выполнения вдоха, что означает меньшую активацию мышц и, как следствие, меньшую потребность в энергии.

**Заключение.** Результаты исследования позволяют заключить, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови. Вариант дыхания с одним вдохом на три гребка можно также использовать в тренировке частоты темпа в сериях коротких отрезков плавания, которые в большей степени ориентированы на спринтерские дистанции.

**Список литературы:**

1. Зюкин А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. 2020. №12. С. 67-69.
2. Мальцев Д. В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д. В. Мальцев, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №8 (198). С. 164-167.
3. Понимасов О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. №11 (105). С. 134-137.
4. Понимасов, О. Е. Явление гипокапнии и внешние признаки его проявления при свободном нырянии в длину / О. Е. Понимасов, А. В. Коршунов, А. О. Миронов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. №4 (134). С. 218-220.
5. Bolotin A. E., Ponomasov, O. E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. С. 629-631.

**УДК 796/799**

## **РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Спиричева Т. П.**

*Студент*

**Булгаков В. М.**

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский государственный университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены такие вопросы, как значимость развития экстремальных видов спорта, их влияние на организм человека и их заключительные аспекты.

**Ключевые слова:** экстремальные виды спорта, парапланеризм, баз-джампинг, альпинизм, фридайвинг, горный велосипед, кирлинг, организм человека.

**Актуальность.** Современное общество увлечено экстремальными видами спорта, таких, как альпинизм, бейсджампинг, сноубординг и многих других. Этот интерес объясняется как психологическими, так и социальными факторами. Во-первых, экстремальные виды спорта позволяют людям испытывать свою силу и личные границы. Это помогает развивать самодисциплину, уверенность и силу воли. К тому же, люди, занимающиеся экстремальным спортом, ощущают сильный эмоциональный подъем и адреналин, который является одним из главных стимулов для успешного выступления. Во-вторых, экстремальные виды спорта стали частью массовой культуры и развлечения. Это позволяет людям следить за своими кумирами и создает возможность для всех желающих испытать себя в экстремальных условиях. Это, в свою очередь, поддерживает развитие индустрии экстремального спорта. Наконец, экстремальные виды спорта могут стать благотворительным событием и привлечь внимание к важным социальным проблемам, таким, как борьба с наркоманией и алкоголизмом, охрана окружающей среды и т.д. Таким образом, важность развития экстремальных видов спорта заключается в том, что это помогает поддерживать здоровый образ жизни, развивает личность и способствует общественной благотворительности.

**Цель исследования:** значимость развития экстремальных видов спорта, их влияние на организм человека и заключительных их аспекты.

**Методика и организация исследования.** Чтобы более точно анализировать данную тему, прежде всего, нужно понять с чего началось развитие экстремальных видов спорта.

Развитие экстремальных видов спорта началось в конце 60-х – начале 70-х годов прошлого века. В это время люди начали изучать новые способы использования природы и своего тела, и экстремальным спортом стали заниматься в основном люди, живущие на западе, которые искали новые ощущения и выражали свою индивидуальность. К первым экстремальным видам спорта относятся: скейтбординг, сноубординг, серфинг, горный

велосипед и парашютный спорт. С тех пор экстремальные виды спорта продолжают активно развиваться и набирают все большую популярность во всем мире.

Цель создания столь опасных видов развлечения заключалась в том, что экстремальные виды спорта были созданы как высокоадреналиновые дисциплины, предназначенные для того, чтобы испытать свои возможности и преодолеть собственные границы в условиях риска и часто экстремальных условий. Они также служат для развития координации, баланса, силы, гибкости, скорости и других физических навыков. Некоторые люди занимаются этими видами спорта ради адреналина и удовольствия от ощущения свободы и безграничности, которое может быть пережито при выполнении опасных трюков. Кроме того, некоторые экстремальные виды спорта используются для проведения мероприятий, конкурсов или шоу-программ, позволяющих зрителям наслаждаться высокой энергетикой и красочными выступлениями.

Как и любая другая форма физической активности, экстремальные виды спорта оказывают положительное влияние на организм человека. Вот несколько примеров:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы: сердце в таких условиях работает сильнее и быстрее, что улучшает кровообращение и повышает кислородный поток к мышцам.

2. Развитие мышечной массы и тонуса: данные экстремальные условия требуют от человека больших физических нагрузок, поэтому они помогают развивать и укреплять мышцы.

3. Улучшение баланса и координации движений: Многие экстремальные виды спорта, такие как скейтбординг или горные лыжи, требуют высокого уровня балансирования и координации. Это помогает улучшить эти навыки в общем для человека.

4. Снижение стресса: связано это с повышенным риском и адреналином, действуя как естественный антидепрессант, который заставляет человека чувствовать себя более живостью и энергичнее.

5. Улучшение самодисциплины: Занятия любым видом спорта требуют от человека наблюдения определенного расписания тренировок, соблюдение правил безопасности, следование инструкциям тренера и т.д., что хоть и сложно, но учит человека ответственности и самодисциплине.

6. Другое положительное влияние: помогают улучшить настрой и концентрацию, а также поднять уровень уверенности в себе и доверия окружающим.

Но, несмотря на положительное влияние на организм человека, они также и приносят губительное влияние, а именно:

1. Риск получения серьезных травм и повреждений организма. Любители экстремальных видов спорта часто подвергают свое здоровье значительному риску.

2. Потеря времени и денег на обучение и снаряжение, не всегда оправданных результатами.

3. Негативное воздействие на окружающую среду. Экстремальные виды спорта могут наносить ущерб природной среде и животным

4. Беспокойство близких и родных людей, которые переживают за безопасность и здоровье своих близких.

5. Отвлечение от более важных для жизни дел и забот, таких как работа, семья и личная жизнь.

6. Возможный конфликт с законом, если активности проводятся в неположенных местах или нарушают правила безопасности.

7. Психологическая нагрузка на стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность, которая может привести к психическим расстройствам и депрессии.

Почему же люди, несмотря на возможность получения столь серьезных травм, все равно занимаются экстремальными видами спорта? А ответ заключается в том, что некоторые люди ищут острых ощущений, которые подарит им экстремальный спорт. Для других это средство испытания своей физической и психологической выносливости. Кроме того, занятие

определенным видом спорта может стать способом проявления своего характера, например, упорства или решительности. Наконец, некоторые люди просто наслаждаются красотой природы, которую можно наблюдать в рамках экстремальных видов спорта, таких как альпинизм или бейс джампинг. В целом, каждый человек выбирает определенный вид спорта по своим мотивациям и желанию испытать что-то новое.

Также хочется захватить такую тему как влияние этих видов спорта на государство в целом. Можно выделить основные аргументы, которые часто приводятся при обсуждении данного вопроса:

1. Экономический эффект: с развитием возникают новые формы бизнеса, связанные с организацией соревнований, производством и продажей экипировки, туристическими услугами и т.д. В некоторых случаях они становятся значимой отраслью экономики региона или даже страны.

2. Туристическая привлекательность: ряд регионов активно используют потенциал для привлечения туристов. Например, такие места как Альпы, Калифорния, Новая Зеландия и другие известны своими возможностями для кайтинга, серфинга, скалолазания, парашютизма и т.д.

3. Развитие инфраструктуры: создание объектов для проведения тренировок и соревнований позволяет исправить развитие инфраструктуры города/региона (больше спортивных площадок, стадионов, спортивных клубов).

4. Формирование спортивной культуры: занятия популяризируют этот вид спорта, а также изменяет у всех желающих личностные характеристики конкретного человека через уменьшение эгоизма, повышение самооценки и дисциплины.

В заключение можно сказать, что выделить одно конкретное "влияние" экстремальных видов спорта на государство нельзя, больше всего зависит от направленности государства, его социальных политик и проводимых программ разработки и поддержки экономики и туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Многие утверждают, что экстремальные виды спорта во многом преобладают над обычными (гимнастика, футбол, хоккей и др.) и выдвигают следующие аргументы:

1. Рост технических возможностей и безопасности этих видов спорта увеличивает число людей, желающих заняться подобными активностями
2. Окружающая среда меняется и становится более изменившейся, что создает новые возможности для экстремальных видов спорта.
3. Общественное восприятие спортивной индустрии меняется, делая грандиозные конкурсы более доступными для широкой аудитории.

Однако это не означает, что традиционные виды спорта уходят на задний план - всё еще существует огромное количество любителей футбола, хоккея или бега, и данные виды спорта продолжают развиваться.

Таким образом, преобладание одних видов спорта над другими зависит от множества факторов, таких как изменение культурных трендов, увеличение рекламного бюджета, достигаемые успехи и даже определенный идеализм.

Экстремальные виды спорта характеризуются более высокой степенью риска и возможной опасности для здоровья. К ним относятся такие виды, как скалолазание, сноубординг, парашютизм, BMX и другие. Обычные виды спорта более популярны и доступны широкому кругу людей. К обычным можно отнести футбол, баскетбол, теннис, гольф и многие другие. Однако как опасные, так и обычные виды спорта имеют много общего. Они могут помочь улучшить физическую форму, развивать координацию движений, укреплять здоровье и повышать самодисциплину. В обоих видах спорта может быть дух соперничества и стремления к победе. Также в обычных и экстремальных видах спорта тренируется принятие личной ответственности за свои действия, настрой на достижение цели, а также развитие уверенности и самоуважения. В то же время, экстремальные виды спорта могут иметь больший эмоциональный компонент, не похожий на игры команд, которые предприятия коллективами. Например, это может быть чувство особой свободы и единения с природой, испытание силы и умения переживания стресса или интуитивное ощущение



безграничных возможностей, что максимально может быть испытано только в процессе выполнения определенных задач.

Так что, развитие таких нетрадиционных видов спорта развивались естественным образом в ответ на растущий интерес людей к новым вызовам и опасностям. Некоторые считают их нежелательными или даже опасными из-за высокого уровня риска, связанного с практикой таких видов спорта. Тем не менее, многие люди наслаждаются экстремальными видами спорта и считают их полезными для физического и психологического здоровья. В конечном итоге, это должен решать каждый человек самостоятельно – участвовать в них или нет.

**Заключение.** В заключение можно сказать, что развитие экстремальных видов спорта положительно повлияло на интерес людей в качестве хобби или развлечения, чтобы отвлечься от суеты и обыденности своей жизни, несмотря даже на отрицательные стороны влияния на тело человека. Также хочется привести заключительные аспекты развития:

1. Большая популярность: набирают всё большую и большую популярность среди людей всех возрастов, особенно среди молодежи.

2. Прогресс и развитие: развитие оборудования, более передовые технологии и улучшение безопасности на протяжении последних лет привели к появлению новых опасных видов спорта и усовершенствованию существующих.

3. Уважение к природе: многие занятия проходят в природной среде, что означает большое уважение и заботу о нем. Это повлияло на экспрессию таких типов спорта, как фридайвинг и скейтбординг.

4. Возможности для досуга: благодаря своей доступности и определённым преимуществам, экстрим-спорт становится очень интересным видом активного отдыха не только для спортсменов, но и для туристов.

5. Альтернатива «обычным» видам спорта: распадаются на стандартные формы тренировки, позволяющие любому человеку быть здоровым и

поддерживать хорошую физическую форму, а также позволяющие заработать явную материальную выгоду.

**Список литературы:**

1. Окслейд Крис. Скалолазание / Окслейд Крис. 2009. Мнемозина. 32 с.
2. Паршакова В. М. Развитие экстремальных видов спорта / В. М. Паршакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. 4. С. 58-60
3. Рассел Джесси. Бейсджампинг / Джесси Рассел. Москва, 2012: Книга по требованию. 100 с.
4. Устелимова С. В. Спорт, который вас убивает / С. В. Устелимова. Москва, 2007. Вече. 176 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

**УДК 796.03**

## **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Степанов А. П.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Физкультура может доставлять массу удовольствия или может быть тяжелой работой. Задача учителя физкультуры - создавать позитивную атмосферу и в то же время бросать вызов ученикам. В этой статье мы рассмотрим, как организовать уроки физического воспитания с помощью тайм-менеджмента, группирования и отбора команд.

**Ключевые слова:** физкультура, организация урока, тайм-менеджмент, группировка команд.

**Актуальность.** Физическое здоровье главное, что есть у людей, особенно еще у формирующейся личности. Очень важно правильно сконструировать урок физической культуры для школьников и студентов. Так как у многих детей еще остались комплексы по поводу своего телосложения и физических способностей нужно создать приятную атмосферу на занятиях и начать урок с правильных слов и действий. Например не стоит вынуждать ребенка играть в какую-либо игру, если у него не получается и он сам не хочет. Также важно не перегружать детей, использовать правильные методики в проведении

тренировок, давать отдыхать. Когда ребенку будет комфортно, он будет более открыт к занятиям физической культуры.

Актуальность темы исследования возрастает, так как сейчас увеличился прирост рождения детей, следовательно, преподавателей требуется больше и их волнуют такие серьезные вопросы по поводу методов проведения уроков.

**Цели и задачи:** изучить методики проведения физических игр, организации уроков и создания благоприятной среды.

**Научная новизна** заключается в рассмотрении новых методик и распределении времени занятий физической культуры.

Все помнят те веселые, но также иногда трудные дни на уроках физкультуры. Для преподавателя физической культуры организация уроков физкультуры, чтобы сделать их интересными и, что наиболее важно, принести пользу здоровью обучающихся, требуется применение тщательно продуманных методик.

Перед каждым уроком необходимо определить определенные задачи. В методике физического воспитания принято делить все задания на три группы в зависимости от их назначения: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Следует сформулировать педагогические задачи, образовательные же - с указанием уровня овладения техникой движения.

Для организации занятий физкультурой необходимо тщательное планирование.

*Тайм-менеджмент.* Одним из важнейших факторов при проведении занятий по физическому воспитанию является тайм-менеджмент. Эксперты выяснили, что на самом деле студенты проводят в физической активности лишь около трети уроков по физическому воспитанию. Остальные две трети идут на монтаж, перемещение оборудования, сборку команд и т.д. Это означает, что на 60-минутном уроке ученики тренируются только около 20 минут. Если урок длится всего полчаса, они тренируются жалкие 10 минут. Есть несколько способов улучшить управление временем, в первую очередь путем привлечения

тренера к контролю над ситуацией, вместо того, чтобы позволить ученикам контролировать класс.

Вход и выход: постарайтесь сократить общение студентов и установить быстрый и установившийся распорядок выхода из тренажерного зала или зоны отдыха на открытом воздухе.

Группирование: еще раз ограничьте общение, подайте сигнал и определите, где ученики должны группироваться.

Обращение с оборудованием: заранее подготовьте оборудование и попросите учащихся заранее узнать свои роли.

Стоп и старт: используйте громкий голос и свисток. Задержки на стоп и старт могут привести к потере нескольких минут за короткий промежуток времени.

Переходы: быстро переключайтесь между занятиями, иначе между учениками будет общение, которое приведет к расслаблению.

*Команды и группировки.* Раньше преподаватель назначал двух капитанов команд, и они на глазах у всех выбирали команды. Конечно, не очень физически развитым детям приходилось иметь дело с сильными учениками. Многие учителя сегодня вместо этого используют один из трех методов:

Выбрать имена в алфавитном порядке.

Индивидуальная встреча с капитанами команд.

Используйте жребий для выбора участников команд.

Преимущество уроков физического воспитания в том, что учитель может гибко выбирать размер студенческих групп. Большой класс довольно легко разделить на группы от трех до восьми учеников. Многие преподаватели считают, что небольшие группы более полезны. Одна группа могла играть в вышибалу, другая - в баскетбол и так далее. Группы могут даже менять свои действия каждые пятнадцать минут, как рекомендуют многие эксперты.

*Создание благоприятной среды.* Многие студенты полностью запуганы уроками физкультуры и даже боятся их. Часть роли учителя физкультуры состоит в том, чтобы все чувствовали себя в безопасности и играли в игры.

Например, вышибалы могут быть невероятно забавными для одних учеников, но могут быть очень пугающими для других. В этом случае может оказаться полезной концепция разделения большой группы на более мелкие группы, что сделает занятие менее подавляющим и/или позволит использовать альтернативные виды деятельности. Помните те смешные старые школьные фильмы, где учитель свистит и кричит на учеников? Хотя у каждого учителя свой стиль, многие учителя физкультуры теперь включают в свои инструкции более позитивный подход к созданию конкурентоспособных команд. Поощряйте как хороших, так и не очень спортсменов. Путем тщательного управления и группирования педагог может гарантировать, что продвинутые дети не задирают более застенчивых, и побудить хороших спортсменов поддерживать менее талантливых спортсменов. Подавайте хороший пример. Взаимодействуйте со своими учениками, демонстрируя положительную поддержку и физическую форму. Тренер, который работает со своими учениками и полон позитивной энергии, будет хорошим примером для подражания и источником вдохновения для своих учеников.

**Заключение.** На основе данного исследования были выделены несколько способов организации проведения уроков физической культуры и ее главные факторы, так как физическое здоровье это важная часть воспитания детей.

***Список литературы:***

1. Файзиев Я.З. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта / Я. З. Файзиев, Д. Я. Зиёев // Academy. № 9 (60). 2020. С. 32-35.
2. Абитова Ж.Р. Десять причин, почему физическая культура так важна в школах // Academy. № 10 (61), 2020. С. 39-41.
3. Арслонов К. П. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся / К. П. Арслонов, Ж. Р. Джураев // Academy. №10 (61), 2020. С. 44-47.
4. Акрамова Г. М. Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся // Academy. № 10 (61), 2020. С. 41-44.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ФАЗЫ ВХОДА В ПРЫЖКЕ С ШЕСТОМ

*Степанькова А. А.*

*Студент*

*Бондаренко К. К.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Беларусь*

**Аннотация.** Работа посвящена вопросам определения внешних сил, действующих на тело спортсмена. Цель исследования заключалась в оценке внешних сил и моментов сил, действующих на тело спортсмена при выполнении прыжка с шестом. Выявлены динамические показатели в фазовой структуре в фазе входа в прыжке с шестом. В работе приводятся данные действия вертикальных и горизонтальных сил на тело спортсмена в различных узловых элементах движения.

**Ключевые слова:** хронофотограмма, прыжки с шестом, силы реакции опоры, момент силы.

**Актуальность.** Управление спортивным движением является сложным процессом, требующим понимания не только внешней формы движения, но и характера действия внешних и внутренних сил, возникающих в процессе двигательной деятельности.

Любое перемещение осуществляется при действии управляющих сил. Определение данных сил решается путём вычитания действующих на тело естественных сил из результирующей внешней силы. Данные компоненты движения зависят от горизонтального и вертикального ускорения общего центра масс тела спортсмена.

Определение опорных компонентов движения спортсмена позволяют выявить наиболее рациональные траектории, с учётом влияния силовых компонентов [4]. При этом следует учитывать влияние функционального состояния скелетных мышц на создаваемые усилия и, как следствие, на характер перемещения различных звеньев тела спортсмена [1].

Характер эффективности совершенствования спортивного движения зависит от слаженности выполняемых структурных элементов. Анализ сложно координационных движений определяется структурно-фазовая модель

двигательного действия с определением кинематических и динамических их параметров [5]. Это позволяет не только оценить двигательное действие, но и определить ошибки и найти пути их коррекции.

**Цель исследования:** оценка внешних сил и моментов сил, действующих на тело спортсмена при выполнении прыжка с шестом.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. На основании видеосъёмки, выполненной на республиканских соревнованиях во время выполнения прыжка с шестом на высоте 3,70 м у женщин, выполнялась оценка внешних сил и момента внешних сил [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первоначально, была выполнена хронофотограмма прыжка с шестом с определением времени выполнения узловых элементов движения. Расчёт времени узловых элементов осуществлялся на основании методики определения временных характеристик движения по видеограмме [2].

В хронофотограмме прыжка, нами была выделена фаза входа. Для более подробного анализа движения, в данной фазе были выделены три узловых элемента движения, состоящие из постановки шеста в короб, отталкивания и сгибание шеста (рис. 1).

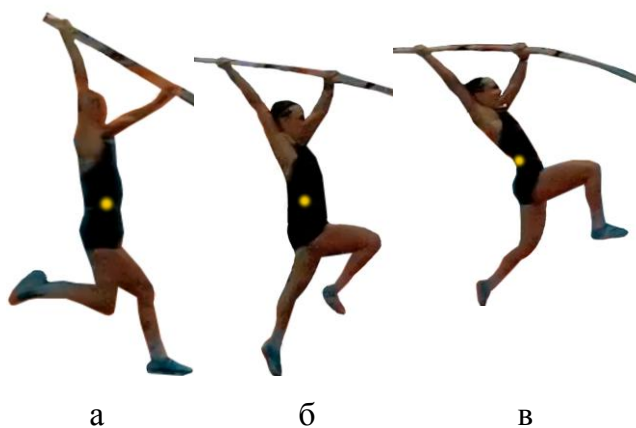


Рисунок 1 – Узловые элементы фазы входа в прыжке с шестом (а – постановка шеста в короб; б – отталкивание; в – сгибание шеста)

В каждом из обозначенных узловых элементов, на основании методики расчета, предложенной К.К. Бондаренко и А.Е. Бондаренко (2019), нами были рассчитаны силы реакции опоры и момент силы реакции опоры прыгуньи с шестом (таблица).

Таблица – Параметры силы и момента силы реакции опоры в узловых положениях фазы входа прыжка с шестом

| Узловые положения фазы входа | Горизонтальная составляющая силы реакции опоры $R_x$ , Н | Вертикальная составляющая силы реакции опоры $R_y$ , Н | Результирующая сила реакции опоры $R_{рез}$ , Н | Плечо силы $d$ , м | Момент силы $M$ , Н*м |
|------------------------------|--|--|---|--------------------|-----------------------|
| Постановка шеста в короб     | -453,6   | 756,54   | 882,10  | 0,8600245          | 758,63                |
| Отталкивание                 | -4365,9  | 699,84   | 4421,64   | 2,2854219          | 10105,30              |
| Сгибание шеста               | -779,625   | 903,015  | 1193,00   | -3,2885832         | -3923,28              |

Результирующая силы реакции опоры, была рассчитана на основании горизонтальных и вертикальных ускорений общего центра масс тела спортсменки. Это позволило провести сравнительный анализ выполнения прыжка конкретной спортсменкой с действиями ведущих спортсменов в данном виде легкой атлетики.

**Заключение.** Оценка параметров движения спортсмена позволяет определить не только характер перемещения по кинематическим характеристикам, но и влияние динамических параметров на структуру двигательного действия. Результирующая величина внешних сил позволяет определить эффективность движений тела спортсмена при выполнении физического упражнения, выявить причины возникновения ошибок и подобрать средства и методы их коррекции.

**Список литературы:**

1. Бондаренко А. Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х



томах, Санкт-Петербург, 27–28 сентября 2018 года / ФГБУ СПбНИИФК. Том 1. Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2018. С. 182-185.

2. Бондаренко К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. С. 18-22.

3. Бондаренко К. К. Биомеханика : практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. 45 с.

4. Ворон А. В. Инновационная методика обучения технике опорной части прыжка с шестом на основе использования комплекса тренажерных устройств / А. В. Ворон // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2014. №15. С. 118-123.

5. Никитина А. А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. С. 131-135.

**УДК 373.1**

## **ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ**

*Сывороткина И. А.*

*Доцент*

*Хвалебо Г.В.*

*Доцент*

*Матюшкина Д. А.*

*Студент*

*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)*

*«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»*

*Таганрог, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается методика применения оздоровительных видов гимнастики на уроках физической культуры в старших классах, представлены результаты проведенного исследования, отображающие уровень влияния использования оздоровительных видов гимнастики на физическое развитие школьников.

**Ключевые слова:** оздоровительные виды гимнастики, двигательная активность.

**Актуальность.** Физическое воспитание было и остается одним из важных составляющих в становлении и формировании личности подрастающего поколения, определяющего его дальнейший деятельностный потенциал.

Несмотря на это, в современном обществе наблюдаются, по мнению ряда специалистов, снижение уровня физической подготовленности, и как следствие ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. Все это, прежде всего, связано с неблагоприятными социально-экономическими и экологическими факторами, с недостаточной эффективностью процесса физического воспитания, низкой мотивацией молодежи к занятиям физической культурой и спортом, отсутствием необходимых навыков ведения здорового образа жизни [3].

Современные школьники, по сравнению с предыдущими поколениями меньше двигаются, больше времени проводят за техническими средствами (компьютером, телефоном и т.д.), так же увеличилась школьная нагрузка, особенно в старших классах, где учащимся кроме подготовки к урокам требуется еще и готовиться к ЕГЭ.

В исследованиях Э.И. Михайловой и Н.Г. Михайлова, отмечается, что 80% учащихся к окончанию школы имеют различные заболевания, связанные с функциональными системами организма: органов дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной и др. систем, отмечаются ухудшения зрения, нарушения функций опорно-двигательного аппарата и др.[2].

В исследованиях Д.И. Дегтяревой, Н.Э. Дорошенко, отображены результаты, указывающие на то, что интерес к урокам физической культуры у девушек старших классов низкий, отмечаются пропуски занятий и как следствие снижена двигательная активность и подготовленность [1].

Структура и условия учебной деятельности в общеобразовательной школе с каждым годом становятся все сложнее – повышаются педагогические требования, увеличивается объем учебной работы. В этой связи процесс физического воспитания приобретает еще большее значение. Использование на

уроках физической культуры традиционных средств физического воспитания (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика), не в должной мере отвечает запросам обучающихся общеобразовательных школ, особенно в старших классах. Становится очевидным, что необходим новый подход к проведению занятий, который бы способствовал повышению уровня здоровья, физического и функционального развития, формированию интереса к занятиям, а так же самореализации и самоопределению учащихся [4].

Важным является изменение содержания занятий с целью повышения их эффективности. В настоящее время появилось и уверенно развивается значительное количество новых видов двигательной активности: стретчинг, калланетика, аэробика, шейпинг, пилатес, восточные системы оздоровления и другие. И на наш взгляд, применение различных видов гимнастики в сочетании с традиционными средствами физической культуры позволит повысить эффективность учебного процесса.

**Цель исследования:** осуществить выбор оздоровительных видов гимнастики для использования их на уроках физической культуры с девушками старших классов, определить уровень их влияния на функциональную и физическую подготовленность школьниц.

**Методика и организация исследования.** Для проведения исследовательской работы были определены и использованы методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, диагностика, математическая статистика полученных результатов.

Для проведения исследовательской работы были сформированы две группы девушек десятых классов (10 «А» 10 «Б» класса) в количестве по 15 обучающихся в каждой.

При выборе различных видов оздоровительной гимнастики для применения их в учебном процессе было принято во внимание материально-техническое оснащение учебного заведения, учитывались возрастные, половые и психологические особенности обучающихся, создавались условия для

наиболее эффективной физкультурно-оздоровительной работы, с целью повышения физической и функциональной подготовленности школьников и повышению их интереса к занятиям. Перед тем, как проводить исследовательскую работу, было проведено тестирование позволяющее определить уровень физических и функциональных возможностей старшеклассниц. Это необходимо для того, чтобы отследить изменения, произошедшие у школьниц за время проведения экспериментальной работы.

Всего на проведение уроков физической культуры в 10-х классах отводится 102 часа. Программный материал по физической культуре включает в себя базовую (63 ч) и вариативную (39 ч) часть. Для проведения уроков физической культуры в экспериментальной группе использовались: аэробика, система пилатес и стретчинг-упражнения.

При изучении разделов – легкая атлетика, спортивные игры в подготовительной части использовались комплексы аэробики, при изучении раздела «гимнастика с элементами акробатики» использовался комплекс системы пилатес в конце основной части урока, стретчинг-упражнения – в заключительной части занятия.

Полное включение оздоровительных видов гимнастики (аэробика – пилатес – стретчинг) на уроке было включено в вариативную часть программного материала по физической культуре и применялось на занятиях в рамках проведения третьего урока физической культуры.

В процессе проведения комплексов учитывались следующие компоненты, позволяющие дозировать нагрузку: продолжительность выполнения комплексов, интенсивность выполнения и количество повторений упражнений.

На первом этапе (изучение комплексов) упражнения использовались простые движения в медленном темпе. Вначале разучивался элемент, затем элементы и их модификации объединялись в соединение, соединения – в комплекс. Основу элементов составляли базовые (основные) шаги аэробики.

На втором этапе движения несколько усложнялись и видоизменялись, темп выполнения умеренный. Особое внимание уделялось формированию

умений и навыков выполнять движения в связках и комбинациях с различным по темпу и ритму музыкальным сопровождением. ЧСС при выполнении упражнений составляла 120-165 уд/мин.

На третьем этапе старшеклассницы совершенствовали изученные связки и комбинации. ЧСС при выполнении упражнений составляла 120-165 уд/мин.

На занятиях основных разделов программы по физическому воспитанию комплексы аэробики применялись в подготовительной части занятия для подготовки организма к предстоящей работе. Стретчинг упражнения использовались в заключительной части на каждом уроке физической культуры и включали активный статический антогонистический, агонистический стретчинг.

Учитывая анатомо-физиологические особенности женского организма при проведении занятий с девушками старших классов становится очевидным необходимость дополнительного включения в урок упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса и тазового дна. Для решения этой задачи было определено применение на уроках физической культуры системы Пилатес. Упражнения использовались в рамках проведения третьего урока физической культуры в экспериментальной группе, а так же в конце основной части занятия при изучении раздела «гимнастика с элементами акробатики».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предварительное тестирование по тестам: поднимание туловища из исходного положения лежа (1 мин), сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке(1 мин), приседания на двух ногах (1 мин), наклон вперед из положения стоя, удержание равновесия на одной ноге (проба Бондаревского), бег 2000 м, а так же пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, проба Руфье показало, что на момент начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группах достоверных различий по выбранным показателям не обнаружено. По окончании исследовательской работы, проводимой в течение одного учебного года, повторно проведенное тестирование физического развития школьниц позволяет отметить улучшение показателей в обеих группах. Однако в

экспериментальной группе показатели оказались выше, чем в контрольной группе.

Использование на уроках физической культуры комплексов аэробики, системы Пилатес и стретчинга позволяют отметить изменения на достоверном уровне ( $P < 0,05$ ) между контрольной и экспериментальной группами в показателях силовой выносливости мышц брюшного пресса, силовой выносливости мышц бедра, гибкости позвоночного столба, равновесия и выносливости. Достоверные изменения не отмечены лишь в показателях определяющих силовую выносливость мышц плечевого пояса ( $P > 0,05$ ).

Значительный прирост показателей (Проба Руфье, Штанге, Генче), определяющий состояние сердечнососудистой и дыхательной систем в экспериментальной группе объясняется тем, что в упражнениях системы Пилатес особое значение уделяется активному дыханию, что способствует эффективному насыщению крови кислородом и способствует развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

**Заключение.** Таким образом, обобщая вышеизложенные результаты исследования можно отметить, что между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются изменения на достоверном уровне ( $P < 0,05$ ) в большинстве показателей определяющих физическое развитие старшеклассниц. Следовательно, использование на уроках физической культуры со старшеклассницами комплексов оздоровительных видов гимнастики (аэробики, упражнений системы Пилатес и стретчинг-упражнений) является наиболее эффективной формой проведения занятий, по сравнению с традиционными формами и оказывает положительное влияние на состояние организма девушек.

***Список литературы:***

1. Дегтярева Д. И. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность школьниц 13-15 лет / Д. И. Дегтярева, Н. Э. Дорошенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. №2. С.17-21
2. Михайлова Э. И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. М.: Советский спорт, 2014. 124 с.
3. Наумов С. Б. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине

физическая культура» / С. Б. Наумов, И. А. Сыроваткина, Г. В. Хвалебо // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2016. №2. С 53-57.

4. Сыроваткина И. А. Проблемы формирования здоровья подрастающего поколения / И. А. Сыроваткина, С. Б. Наумов, Г. В. Хвалебо // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. №2. С. 267-271.

**УДК 379.8**

## **ВОЛЕЙБОЛ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Таболкина Ю. С.**

*Студент*

**Трухачева Л. В.**

*Старший преподаватель*

*«Липецкий государственный технический университет»*

*Липецк, Россия*

**Аннотация.** Физическое воспитание в вузе занимает особое место в образовательном процессе, которое оказывает положительное влияние на состояние организма студента в целом. Совершенствование способов и методов игры в волейбол актуально в современном образовании. Также рассматривается влияние волейбола на образовательным процесс.

**Ключевые слова:** спорт, волейбол, физические качества, соревнования.

В России первый раз о волейболе упоминается более ста лет назад. Уже в 1931 году на олимпийских играх в Токио женская и мужская сборные СССР заняли призовые места. С момента его появления он постоянно развивается. Есть много разновидностей этого спорта, например, бич-волей (пляжный волейбол), волейбол на снегу. За последнее время часто проходили турниры по данному виду, также и в Липецкой области. В общепринятых правилах в этих разновидностях классического волейбола в команде должно присутствовать два человека. Также игра значительно усложняется, так песок/снег значительно уменьшает твой прыжок. Из этого можно сделать вывод, что волейбол на снегу и песке значительно тяжелей, по сравнению с классическим видом. Но все же классический волейбол более распространен в России. Об этом можно судить о количестве волейболистов, не только профессионалов, но и любителей. Данный вид спорта можно рассматривать как игру для отдыха, проведения досуга, поддержания здоровья. Волейбол способствует развитию таких качеств, как

настойчивость, решительность, сосредоточенность, а также способности игре в команде, ведь в данном виде спорта важно поддерживать связь с другими игроками [4]. Во многих университетах проходят различные соревнования по волейболу за честь факультета, где может поучаствовать любой желающий, но зачастую таких студентов мало. Эта проблема может быть связана с незнанием правил, техник, ролей в этом виде спорта.

Для привлечения студентов необходимо создание определенных условий на занятиях. Во-первых, важно учитывать среднюю физическую подготовку учащихся, во-вторых, обеспечить необходимым инвентарем. Также практически все технические приемы связаны с работой определенных групп мышц. Например, скоростно-силовые способности зависят от силы мышц, быстрота определяется в скорости реакции, быстром обдумывании и принятии решений. Многие профессиональные игроки славятся мгновенной скоростью принятий решений, которая находится в интервале 0,13-0,18 сек. Также важно разогреть все мышцы перед проведением занятий, данный фактор является самым главным, так как большинство травм происходят именно из-за этого [2]. Гибкость игроков проявляется при выполнении всех упражнений зависит от подвижности всех суставов и эластичности мышц.

Для начала необходимо рассказать студентам о важности каждого игрока на поле, какие бывают амплуа членов команды. Существуют нападающие игроки, связующие, либеро. Также необходимо проводить практики игры через сетку, чтобы понять различные расстановки на площадке. Далее провести работу над приемом мяча, подачей, нападением. В ходе игры студент постоянно должен контролировать свое тело, оценивать все, что происходит на поле, внимательно следить за мячом. При этом ему необходимо быстро принимать решения, от которых может зависеть ход игры. Концентрация внимания во время игры способствует развитию зрительной памяти. Волейбол развивает у студентов умение выполнять сочетание комбинаций, формирует умение максимально целесообразно принимать решения в связи с внезапно образовавшимися условиями и задачами.



Также стоит отметить, что во время разминки улучшается кровообращение, стабильность вестибулярного аппарата. А также выносливость и правильное дыхание. На практике уже доказан тот факт, что любая физическая нагрузка благоприятно влияет на повышение уровня активности, ведь студенты целыми днями сидят за партами [3]. Особенно это заметно по сравнению со студентами, которые не приобщаются к спортивному образу жизни и выполняют какие-то минимальные физические нагрузки. Занятия должны быть преимущественно направлены на развитие выносливости, духа коллективизма и так далее.

Немаловажным является психологическая подготовка студентов. Главное отличие волейбола от многих видов спорта состоит в том, что присутствует высокий уровень эмоционально-интеллектуальной нагрузки. Он связан с правилами игры. Координация внимания и сосредоточенность – главные показатели, которые нужно развивать у студентов.

Существует множество методов и основных упражнений для развития таких качеств как скорость, сила [1]. Предложенные упражнения представлены в таблице 1.

| Метод                            | Суть метода  |
|----------------------------------|--|
| Метод с небольшими нагрузками    | Упражнения на прием мяча, отработка подачи сидя. Также студент самостоятельно подбирает вес. При длительном использовании рекомендуется увеличивать нагрузку. Также необходимо соблюдать быстрый темп. |
| Метод с чередующимися нагрузками | Бег, упражнения на усовершенствования прыжка. Оттачивание технических приемов с частичным усложнением.   |
| Метод круговой тренировки        | Выполнение ряда упражнений по кругу: удары по мячу через сетку, прыжки из глубокого приседа, прыжки вверх на одной ноге, бросок утяжеленного мяча  |

Самым эффективным является метод круговой тренировки. Упражнения, относящиеся к данному методу, задействуют почти все основные группы мышц. Таким образом, волейбол является одним из самых популярных видов спорта, который развивает у студентов не только физические качества, но и способствует улучшению моральных. Не стоит сомневаться, что именно волейбол является хорошим средством развития качеств студентов вузов.

**Список литературы:**

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. Булыкина. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 176 с.
2. Данилова Г. Р. Травмы в волейболе / Г. Р. Данилова, Г. Г. Кириллова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №4 (13).
3. Крысюк О. Б. Вопросы адаптации студентов к физическим нагрузкам / О. Б. Крысюк, Г. Р. Гринь // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. №1.
4. Самохина Д. А. Волейбол уникальная игра // Наука-2020. 2021. №4

**УДК 796/799**

**СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Тищенко Ю. А.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются качество развития спорта в России для людей с ограниченными физическими возможностями. Акцентируется внимание на паралимпийских видах спорта и степень их развития и распространенности в стране.

**Ключевые слова:** паралимпийское движение, лица с ограниченными возможностями, физическая культура.

**Актуальность.** В жизни каждого человека бывают взлёты и падения. Непредвиденные ситуации могут произойти с кем угодно. Несчастный случай может произойти где угодно и когда угодно. Никто от этого не застрахован. Но вот вопрос, что сделает человек в такой ситуации? Существует не мало

примеров, когда люди благодаря своей железной силе воли и упорству достигали невиданных высот.

Для людей с инвалидностью спорт - это не просто развлечение или досуг, а первый шаг к физической и социальной реабилитации. Спорт дает людям с инвалидностью возможность изменить свою жизнь, участвовать в различных спортивных клубах и мероприятиях, социализироваться.

Право заниматься спортом, является неотъемлемым элементом права на развитие своего психического и физического здоровья. Этим правом, так же, как и всеми остальными правами, должны иметь возможность пользоваться все, без исключения.

**Цель исследования:** оценка приспособленности нашей страны, к данному вопросу. Насколько хорошо развит спорт для людей с ограниченными возможностями – на этот вопрос мы постараемся найти ответ. Для раскрытия темы поставлены следующие задачи:

1. Изучение истории зарождения паралимпийских видов спорта.
2. Нынешняя ситуация со спортом для лиц с ограниченными возможностями.

*Изучение истории зарождения паралимпийских видов спорта.* Людвиг Гуттманн, врач реабилитационной больницы Сток-Мандевиль, сыграл очень важную роль в развитии паралимпийского движения.

В сентябре 1943 года британские власти обратились к Гуттманну с просьбой основать в Сток-Мандевилле национальный медицинский центр для лечения заболеваний позвоночника. Центр был основан 1 февраля 1944 года, директором был сам Гуттман.

Известно, что большое значение Людвиг придавал спорту как методу терапии. Его многолетний опыт работы с ранеными подтвердил, что занятия спортом помогают восстановить как физическую форму, так и психическое состояние.

28 июля 1948 года Гуттман открыл первые Сток-Мандевильские игры для инвалидов, в то время как в Лондоне начали проходить Олимпийские игры. В

последующие годы количество участников и видов спорта увеличивалось. Игры стали ежегодным спортивным мероприятием. С 1952 года в них регулярно принимают участие спортсмены из Нидерландов, Германии, Швеции, Норвегии.

Для координации и развития этого направления спортивных соревнований была создана Международная Сток-Мандевильская Федерация, которая тесно сотрудничала с Международным Олимпийским Комитетом.

На этот проект обратили внимание организаторы Олимпиады и благотворительные организации со всего мира. Позже, за вклад в развитие олимпийского движения, Гуттман был награжден кубком.

*Нынешняя ситуация со спортом для лиц с ограниченными возможностями.* В России Паралимпийское движение существует около 15 лет, действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России.

В России насчитывается 688 физкультурно-спортивных кружков для инвалидов, количество людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в общей сложности более 95,8 тысяч человек. Были созданы 8 детских спортивно-оздоровительных школ для инвалидов.

Российские паралимпийцы принимают участие в чемпионатах Европы и мира, а также зимних и летних Паралимпийских играх. Впервые Россия стала участником Паралимпийских игр в Сеуле, в 1988 году. В 1996 году на 10 Паралимпийских играх в Атланте российская сборная завоевала 27 медалей, из них 9 золотых и 11 бронзовых наград, а заняла 16-е место. Всего медали завоевали 52 спортсмена-инвалида из 13 регионов России.

На сегодняшний день в развитии спорта среди людей с ограниченными возможностями в России возрастает роль государства. Это проявляется, в первую очередь, в государственной поддержке спорта среди инвалидов, финансирование системы подготовки спортсменов с ограниченными физическими возможностями, формирование социальной политики в сфере

спорта инвалидов, в частности, социального обеспечения спортсменов, тренеров и специалистов.

Ежегодно в Едином календарном плане всероссийских и международных мероприятий предусмотрен раздел, включающий около 100 всероссийских и 60 международных официальных мероприятий среди спортсменов с нарушениями слуха, зрения, интеллекта и опорно-двигательного аппарата.

В приоритете для Госкомспорта России является решение вопроса о приравнивании статуса спортсменов-инвалидов к статусу здоровых спортсменов, статуса спортсменов-паралимпийцев к статусу олимпийцев.

В начале 2000 года были вручены награды спортсменам-победителям и призерам Паралимпийских игр, а с 2003 года - победителям и призерам глухих Олимпийских игр, и их тренерам.

Совместно с Паралимпийским и Сурдоолимпийским комитетами России подготовлены списки ведущих спортсменов-инвалидов-претендентов на получение президентских стипендий. 4 декабря 2003 года вышел Указ Президента Российской Федерации об учреждении стипендий для спортсменов-инвалидов, входящих в состав сборной команды России по паралимпийским и олимпийским видам спорта. Постановлением предусмотрено учреждение до 100 стипендий в год для спортсменов-инвалидов - членов сборных команд.

**Заключение.** Рост работы с инвалидами в сфере физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, а значит, имеет большое социальное значение на данный момент и способствует развитию гармоничного существования и развития общества будущего.

***Список литературы:***

1. Головихин Е. В. Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги): учебно-методическое пособие / Е. В. Головихин, Ю. Ю. Жуков. М.: Ridero, 2019. 134 с.
2. Китова Я. В. Мотивационный климат: проявление в спортивной деятельности / Я. В. Китова, Н. С. Деговцев // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 238.
3. Позняк А. С. Поиск и привлечение людей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным спортом / А. С. Позняк, С. П. Лавриченко, Деговцева А. В.

// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. №1. С. 204-206.

4. Лавриченко С. П. Формы и методы организации профориентационной работы среди инвалидов и лиц с ОВЗ, обучающихся по УГСП «Физическая культура и спорт» / С. П. Лавриченко, Т. В. Пономарева, М. А. Зуб. Методические рекомендации. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 36 с.

5. Лавриченко С. П. Адаптивное физическое воспитание / учебно-методическое пособие / С. П. Лавриченко, Е. А. Иващенко. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 127 с.

**УДК 378; 796/799**

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ТУРИЗМ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Томилин К. Г.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Саркисян Е. Б.*

*Аспирант*

*«Сочинский государственный университет*

*Сочи, Россия*

**Аннотация.** Систематизированы научно-исследовательские работы по «культурному туризму», «экологическому туризму», «образовательному туризму России», «подготовке специалистов по водным видам рекреации на курорте», «тенденциям и перспективам спортивно-событийного туризма», представленных на XIII Международной научно-практической конференции «Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестанаций», проходившей в Сочинском государственном университете 07–09 октября 2022 года.

**Ключевые слова:** Сочи, научная конференция, образовательный и культурный туризм.

**Актуальность.** В Сочинском государственном университете 07–09 октября 2022 года проходила XIII Международная научно-практическая конференция «Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций» собравшая сотни исследователей из России и СНГ. Особый интерес вызвали работы по перспективам развития образовательного и культурного туризма.

**Цель исследования:** изучение перспектив развития образовательного и культурного туризма в России.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Р.Н. Чашкина (РГУ имени С.А. Есенина, г. Рязань) представила «Образовательный туризм России, как конкурентоспособный туристский продукт» [1]. Основные цели образовательного туризма в России: учебные поездки с целью изучения русского языка или иных общеобразовательных дисциплин; ознакомительные поездки в определенные образовательные учреждения; научные и учебные стажировки в организациях и на предприятиях; участие в конференциях, симпозиумах. Наибольший интерес представляют исторические места, связанные с именами всемирно-известных признанных деятелей русской культуры, такими как А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Л.Н. Толстой, П.И. Чайковский и др., а также Северо-Кавказский и Южный федеральных округа, располагающих большими историко-археологическими, этнографическими и другими памятниками культуры. На территории России находится 29 природных и культурных объектов, включенных в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Российские балет, классическая литература, музыка, живопись ценятся по всему миру.

С.А. Ткаченко (НГУЭУ, г. Новосибирск) представляла «Культурный туризм: направления развития в современных реалиях» [1]. В современных условиях ограничений, «открытые двери» российских культурных центров при закрытых территориальных границах, привели к желанию вновь путешествовать и познавать. Появились новые направления в культурном туризме: «арт-туризм; креативный туризм; экоккультурный туризм; туризм впечатлений; кинотуризм» и др. Поклонники кинолент готовы платить огромные деньги за шанс заглянуть за кулисы и оказаться на местах съемок их любимой кинокартины. В Московской области, Санкт-Петербурге, Красноярском крае, Астраханской и Мурманской областях разработаны маршруты по местам кинокартин: «Географ глобус пропил», «Ночной дозор», «Левиафан», «Морфий», «А зори здесь тихие», «Брат», «Бригада», «Иван Васильевич меняет профессию», «Стиляги» и др. Проект «Магический

экспресс» появился в 2021 году на Сахалине, а затем к нему присоединились многие города России.

В тоже время, культурный туризм нуждается в правильных «упаковке, контенте и продвижении». Необходимо искать новые форматы туров, создать новые брендовые маршруты, провести ребрендинг уже существующих турпродуктов. В данном направлении выгодной коллаборацией должно стать сотрудничество объектов культуры с турфирмами для формирования и продвижения некоего комплексного маршрута.

Т.Е. Гварлиани и В.Л. Арутюнян (СГУ, Сочи) сделали доклад «Образовательный туризм, как важный фактор развития образовательных услуг» [1]. Молодёжный образовательный туризм – это познавательные туры, совершаемые с целью выполнения задач, которые определены программами обучения. Образовательные поездки могут позволить ознакомиться с опытом различных университетов и стран, в той или иной области, познакомиться с другой культурой, причем методом «погружения», а не наблюдения со стороны, как турист, изучить или повысить уровень иностранных языков. Это перемещение не только в пространстве, но и часто во времени. Никакие учебные материалы, фильмы или рассказы не смогут заменить личного впечатления о чайной церемонии в Японии или Китае, ощущения круговорота жизни на рынке в Касабланке, чашке «эспрессо» на улочке Неаполя.

Развиваются программы международного обмена между разными странами, практики двойных дипломов, летние молодежные языковые и волонтерские лагеря, учебные центры.

К.Г. Томилин, А.В. Полякова, Ю.А. Васильковская представили доклад «Подготовка специалистов по водным видам рекреации на курорте: проблемы, поиски, решения» [1]. Отдых на Черноморском побережье традиционно является эффективным направлением в оздоровлении населения России. Что требует подготовки в университете большого числа квалифицированных специалистов, знакомых с водными видами оздоровления.



Находкой для факультета физической культуры стали совмещенные «Производственные практики» (8 и 9 семестры), во время которых удалось, обеспечить возможность желающим студентам работать все лето с отдыхающими на реальных «рабочих местах» (инструкторами по ВВР, тренерами, руководителями спортивных площадок и т.д.) на протяжении 4–5 месяцев (используя и свои каникулы). Что обеспечивало дисциплину, ответственность и повышение компетентности студентов, по сравнению с обычными практиками. Достоверное повышение компетентности студентов СГУ ( $p < 0,05 \div 0,001$ ) произошло по когнитивным показателям (для личных достижений, для сотрудничества и влияния на людей), аффективным и волевым (для сотрудничества и влияния на людей), а также по показателям полученных навыков и опыта (для влияния на людей).

Публикации в иностранных специализированных журналах показали, что в вузах и университетах Европейских стран, обучающих будущих инструкторов и Гидов, обслуживающих отдых клиентов на курортах и туристских базах, практикам уделялось самое пристальное внимание (до 25 % учебного времени, в основном на рабочих должностях).

Л.Б. Нюренбергер, Н.Е. Петренко Н.А. Щетинина (НГУЭиУ, г. Новосибирск) представляли «Экологический туризм: принципы, функции, особенности» [1]. Экологический туризм – это комплекс путешествий с экологической безопасностью к природной среде для получения эмоционального состояния в нахождении на природе и изучения растительного и животного мира с возможностью защиты».

Международная организация экотуризма (TIES) разработала десять заповедей экотуриста: земля склонна к изменениям; во время путешествия оставлять только следы, а уносить фотографии; во время путешествия интересоваться культурой, традициями народов и местного населения; при нахождении на территории других жителей относиться к ним с уважением; сувениры, которые могут нанести ущерб окружающему миру не покупать; во время походов, стараться не сходить с протоптанных троп; всегда

поддерживать программы по защите окружающей среды и использовать методы сохранения окружающей среды; поддерживать организации по охране природы; по возможности, стараться путешествовать с турфирмами, которые ориентированы на реализацию принципов экотуризма и организацию путешествий на природу.

Основные объекты экологических путешествий – особо охраняемые природные территории (государственные природные заповедники, заказники, национальные парки, природные парки, памятники природы, дендрологические парки и ботанические сады, экологические тропы).

А.А. Фуренко Александр (РЭУ им. Г.В. Плеханова», г. Москва) представляли «Тенденции и перспективы спортивно-событийного туризма» [1]. Путешествие ради посещения спортивного мероприятия – самое распространенное явление. Катализатором путешествия выступает событие, которое длится один-два часа. Остальное время туристы, и их семьи, проводят, осматривая достопримечательности местности, знакомятся с местной кухней, обычаями и традициями. В Костромской области, в промозглые ноябрьские дни, посреди грязи, лесов и болот, ежегодно проводится внедорожно-этнографический фестиваль «Полная Чухлома», на который собирается более 300 экипажей. Это событие, событие имеющее спортивный подтекст, на которое приезжают и зрители, и участники со всей России. Более того, оно для джиперов является культовым. Еще один вид – ностальгический спортивный туризм: путешествия к местам, где проходили исторические спортивные матчи, события, совершались рекорды. Это зал славы баскетбольного женского колледжа в Ноксвилл, Теннесси, спортивный музей «NASCAR» в Северной Каролине, Монумент футболистам «Матча смерти» Динамо в Киеве и прочее.

**Резюме.** Международный туристский Форум в Сочи прошел с большим успехом. В работе участвовали представители 5 стран: Россия, Киргизия, Палестина, Китай, Итальянская Республика. Российская Федерация была представлена 18 городами. В очном и дистанционном формате на Международный туристский Форум прислали свои статьи более 200

участников. По окончании заседаний гости конференции осуществили переезд в Мацестинскую долину и познакомились с курортом «Сочи-Мацеста». Затем вернулись к центру города и провели экскурсия по саду-музею «Дерево Дружбы» (рис.1).



Скульптурная композиция «Мацеста»



Бальнеологический комплекс Мацеста



Сад-музей «Дерево Дружбы»



Рисунок 1 – Экскурсионные объекты Сочи, с которыми предложили ознакомиться гостям Форума

**Список литературы:**

1. Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы XIII Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 07–09 октября 2022 г./ Под общ. ред. д.пс.н., академика РАО И.В. Гайдамашко. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. 308 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

*Тощева Е. А.*

*Студент*

*Коурова С. И.*

*Научный консультант, кандидат педагогических наук, доцент  
«Шадринский государственный педагогический университет»*

*Шадринск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено изучение школьниками разделов анатомии и физиологии на базе Технопарка педагогического университета. В работе описаны роль и применение современных интерактивных средств обучения в процессе организации мастер-классов для учащихся 8-11 классов студентами ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» профиля «Биология». Автором описаны обучающие возможности стола Пирогов, цифрового микроскопа, лабораторного оборудования ViTronics Lab.

**Ключевые слова:** анатомия, физиология, интерактивные средства обучения, учебно-воспитательный процесс, мастер-класс

**Актуальность.** До недавнего времени для реализации принципов доступности и наглядности в школах использовались рисунки, картинки. Несколько десятилетий актуальным было применение видео, презентаций. В современном мире по мере модернизации системы образования появляется новое, интерактивное оборудование, которое имеет неограниченные возможности при проведении лабораторных работ [1].

Изучение биологии – сложный процесс. Раздел школьного курса биологии 8 класса – анатомия, трудный для понимания, однако, вызывает интерес у учащихся школ. Анатомия отвечает за изучение внутреннего и внешнего строения человека. В школе в курс биологии «Человек» включается физиологический аспект [2]. Раздел «Анатомия человека» вызывает интерес к изучению за счет того, что в этом курсе формируются практические умения детей, которые помогают в понимании функционирования своего организма. В образовательных учреждениях широко используются интерактивные доски, мультимедийные проекторы, цифровые лаборатории, планшеты, компьютеры и

др. [1]. Но недостаточная ориентированность на практические умения на уроках анатомии остается актуальной проблемой педагогики. В статье исследуется функциональное состояние физиологических систем организма посредством использования современных интерактивных средств обучения.

**Цель исследования:** является внедрение современных средств обучения при изучении анатомии и физиологии для учащихся 8-11 классах с целью повышения интереса к изучаемому предмету.

**Методика и организация исследования.** При рассмотрении данной проблемы использовались такие методы, как эксперимент, наблюдение и описание, опрос, анализ методической литературы и обобщение полученных результатов.

Ученые, которые внесли большой вклад в цифровизацию обучения и включение компьютерных технологий в школьное образование: Г.Р. Громов, В.И. Гриценко, В.Ф. Шолохович, О.И. Агапова, О.А. Кривошеев, С. Пейперт, Г. Клейман, Б. Сендов, Б. Хантер и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На базе Технопарка универсальных педагогических компетенций ФГБОУ ВО «Шадринского государственного педагогического университета» большая база для практической деятельности не только для студентов разных профилей обучения, но и школьников. Практическая деятельность реализуется в формате мастер-классов, экскурсий. В техническом оснащении для изучения анатомии и физиологии человека имеются стол Пирогов, учебная лаборатория по нейротехнологиям ViTronics Lab с большим выбором сенсоров, цифровой микроскоп с возможностью подключения к ноутбуку.

Остановимся более подробно на обобщении опыта работы студентов 2 курса профиля «Биология» ФГБОУ ВО «ШГПУ» на базе Технопарка посредством организации мастер-классов, практикумов, экскурсий. Участниками мастер-классов являлись дети Челябинской области университетской смены лагеря «Чумляк». Учащимся школ были представлены несколько станций биологического профиля: стол Пирогов, цифровой

микроскоп с подключением к ноутбуку и 2 сенсора из учебной лаборатории по нейротехнологиям ViTronics Lab (сенсор электроэнцефалограммы и электрокардиограммы). Возраст детей, принявших участие в мероприятиях, составил 14-18 лет.

Свое ознакомление с оборудованием школьники начинали с цифрового микроскопа и его возможностей. Участники познакомились с микропрепаратами разных тканей организма человека и животных. При подключении микроскопа к ноутбуку рассмотрели индивидуально микропрепарат, а также выведенное на монитор изображение сделало возможным обзор для большого количества учащихся. Также дети научились сохранять микропрепарат в формате png и записывать на видео передвижение микропрепарата в окуляре микроскопа.

Следующее знакомство школьников в рамках мастер-класса было с сенсорами. Электроэнцефалограмма учебной лаборатории собирается по инструкции и подключается к ноутбуку. Сенсор показывает электрическую активность мозга с помощью закрепления неинвазивных датчиков либо в районе лба, либо затылка. Ребята познакомились с альфа-ритмами мозга, посидев немного в удобном для себя положении с закрытыми глазами, и бета ритмами, решая примеры на сложение двузначных чисел, проверили влияние музыкального сопровождения на активность мозговой деятельности через классические композиции и поп-музыку, увидели изменения электрической активности мозга на диаграмме ноутбука и получили объяснение этому.

Сенсор электрокардиограммы представлен в упрощенном варианте. Два электрода закрепляется на пульсирующей части левой кисти и 1 на пульсирующей части правой кисти. На экране ноутбука выводится кардиограмма, с помощью которой можно посмотреть свой сердечный цикл. Он было рассмотрен не только в спокойном состоянии, но и после активности, при смехе или испуге [3].

Самым главным объектом для изучения учащимися стал стол Пирогов. Этот гаджет имеет обширную базу для практического изучения анатомии в

разных ее аспектах. Он широко применяется для объяснения тем в медицинских университетах, а также для проверки знаний обучающихся в школах и педагогических вузах. С помощью него можно провести множество исследований. Изучение анатомии на нем начинается с начального анатомического раздела, знакомящего с плоскостями и осями человеческого тела при изображении человека (мужского или женского рода) в полный рост. Далее можно редактировать то, что выводится на интерактивную поверхность стола. Например, открыть сцену кровеносной системы и изучить ее или посмотреть сосуды не всего организма, а только отдельного органа. У стола Пирогов есть функция сравнения нормы и патологии определенного органа. Например, в сравнении можно наглядно увидеть рак шейки матки и ее нормальное состояние. Помимо этого можно познакомиться с ультразвуковой диагностикой органов или увидеть запись магнитно-резонансной томографии. Все функции и возможности стола Пирогов были продемонстрированы студентами профиля «Биология». Далее школьники под руководством будущих педагогов провели исследование женской/мужской модели человека в полный рост [4].

Во время проведения мастер-классов в совокупности с экскурсией было выявлено, что учащимся старших профильных классов интересна практика обучения с помощью оборудования Технопарка универсальных компетенций на базе университета. Каждый школьник мог попробовать на себе действие сенсора и увидеть изменения показателей электрокардиограммы, изучить активность мозга при разных условиях, определить сердечный цикл. В ходе опроса участников мастер-класса были получены данные о том, что никто из школьников на момент исследования не делал в медицинских учреждениях электроэнцефалограмму мозга, а некоторые даже не знакомы с электрокардиограммой. Проведенные в процессе мастер-класса исследования позволили им оценить функциональные возможности деятельности отдельных систем организма. Сделать вывод о нормальном состоянии органа и системы или отклонении от нормы. Ребята получили возможность рассмотреть

микропрепараты посредством использования функций цифрового микроскопа. С помощью стола Пирогов обучающиеся изучили некоторые системы и органы, познакомились с их структурой и целостным строением человеческого организма.

**Заключение.** Внедрение современных интерактивных средств обучения – важная задача современной системы образования. Учащимся хочется использовать на практике новейшие средства для изучения анатомии человека в своих школах в процессе лабораторных занятий и при изучении теоретического аспекта. Благодаря современным средствам обучения появляется возможность ставить и описывать эксперименты, проводить исследовательскую работу, приобщаться к прикладной науке. Благодаря внедрению в учебный процесс нового оборудования обучающиеся приобретают навыки медицинских исследований, более качественного изучения микропрепаратов, моделей органов или систем человека.

***Список литературы:***

1. Информационные технологии в образовании. Теоретический обзор [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. К. Хеннер ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Электронные данные. Пермь, 2022. 7,83 Мб ; 110 с. Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/informacionnye-tehnologii-v-obrazovanii.pdf>. Заглавие с экрана.
2. Колесов Д. В. Биология, 8 класс. Человек. Учебное пособие / Д. В. Колесов [и др.] ; под ред. И.Б. Морзуновой. Просвещение/Дрофа, 2022.
3. ООО «Битроникслаб» Прикладная электрофизиология. Методические материалы: теория и лабораторные работы. Москва, 2017.
4. Хозяинов Г. И. Средства обучения : учеб. пособие для студентов педагогических ВУЗов / Г. И. Хозяинов. М.: 1987.



## НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Трегубова С. Н.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Кокорина Л. П.*

*Магистрант*

*«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»  
Чайковский, Россия*

**Аннотация.** Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ п. Прикамский» в школе с. Альняш Чайковского района Пермского края в течение 4 месяцев в 2022-2023 учебном году. В исследовании приняли участие две группы обучающихся 11-12 летнего возраста, занимающиеся в баскетбольной секции (по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах). Была доказана эффективность разработанного комплекса подвижных игр, направленного на формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова.** Комплекс подвижных игр, баскетбол, техническая подготовка.

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью изучения влияния подвижных игр на технику игры в баскетбол на начальном этапе подготовки с целью внедрения в тренировочный процесс, поскольку возможность использования подвижных игр при проведении начальной технической подготовки юных баскетболистов универсальна, привлекательна и высоко эмоциональна.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения. Для нее характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Целенаправленный подбор тренером комплекса подвижных игр в баскетболе способствует не только воспитанию физических способностей, но и формированию технических приемов.

Авторы Подковырова Н.Н., Михеева Д.Ф., Лебедев А.И. рассматривали в своих работах возможность использования подвижных игр в целях повышения технической подготовки [1, 2, 3]. Так, например, Подковырова Н.Н., акцентирует внимание на ситуативности подвижных игр, решения в которых

требуется принимать за доли секунды, что в свою очередь, помогает юным баскетболистам лучше и быстрее реагировать на меняющиеся условия самой игры баскетбол [3].

Другие авторы берут во внимание использование в подвижных играх технических элементов баскетбола, учитывая, что таким образом происходит ненавязчивое закрепление паттернов поведения в конкретной игровой ситуации [2].

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволяет выделить противоречия между низким уровнем технической подготовленности обучающихся 11-12 лет с одной стороны и результативностью команды с другой.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса подвижных игр, направленного на формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось среди баскетболистов начального уровня подготовки, в исследовании приняли участие 20 занимающихся 11-12 лет, которые были распределены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Эффективность комплекса подвижных игр определялась путем сравнения результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах (критерий Вилкоксона для определения внутригрупповых различий и критерий Манна-Уитни для определения межгрупповых различий). Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут, согласно расписанию в течение 4 месяцев в 2022-2023 учебном году.

Занятия по баскетболу в КГ и ЭГ проходили согласно типовой программе дополнительного образования по баскетболу. На занятиях контрольной группы применялись общепринятые упражнения согласно программе, на занятиях экспериментальной группы 2 раза в неделю применялся разработанный нами комплекс подвижных игр:

1. Игры, направленные на совершенствование ведения мяча: «День и ночь

с мячами»; «С двумя мячами навстречу»; «Пройди защитника»; «Обведи и забей».

2.Игры, направленные на совершенствование точности и скорости передач: «Обгони мяч»; «Бросай – беги»; «Салки и мяч»; «С отскоком от щита».

3.Игры комплексной направленности: «Старт за мячом»; «Третий лишний»; «Мяч ловцу».

Разработанный комплекс подвижных игр использовался в основной части занятия (50-60 минут), на одном занятии применялись игры различной направленностей по 3 игры на одно занятие, на каждую игру выделялось от 10 до 15 минут, с перерывом между играми в 2-3 минуты, так же применялись остановки в игре для разбора свойственных большинству игроков ошибок. Экспериментальный комплекс использовался на двух занятиях, третье занятие в неделю было направлено на развитие общей и специальной физической подготовки, а также на выполнение специальных упражнений для баскетболистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «СОШ п. Прикамский» в школе с. Альняш Чайковского района Пермского края. В исследовании приняли участие две группы обучающихся 11-12 летнего возраста, занимающиеся в баскетбольной секции (10 человек - в КГ, 10 человек - в ЭГ) в спортивном зале школы с. Альняш.

Для выявления уровня техники игры в баскетбол занимающихся 11-12 лет нами был выбран ряд контрольных испытаний, позволяющий судить об уровне развития технической подготовленности: «Техника ведения мяча», «Результативность штрафных бросков», «Передача мяча на точность», «Результативность средних и дальних бросков».

Сравнительный анализ результатов в контрольном испытании «Техника ведения мяча», изображенный на рисунке 1 показал, что 40% испытуемых экспериментальной показали средний результат в конце

эксперимента, а 50% испытуемых экспериментальной показали высокий результат в конце эксперимента, а низкий результат показали лишь 10% , тогда как в контрольной группе на низком уровне осталось 20%, на среднем и высоком 50% и 30% соответственно.

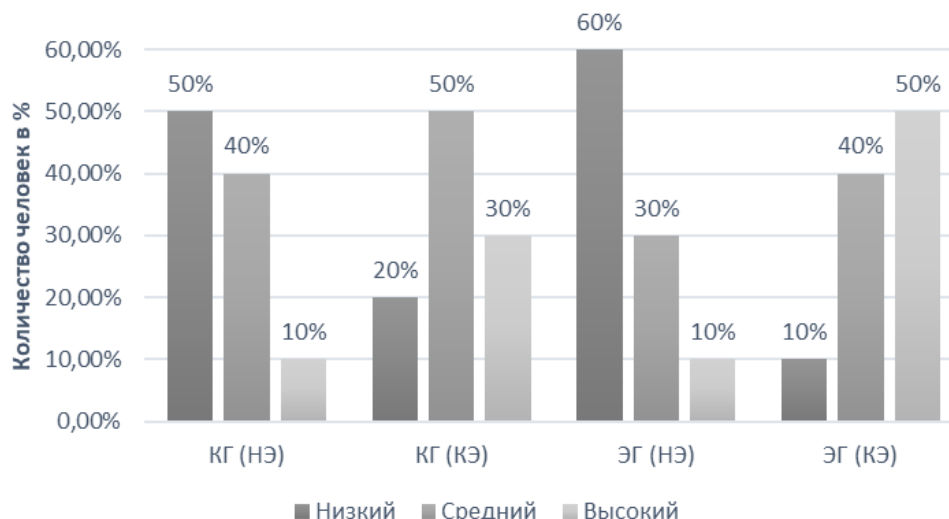


Рисунок 1 – Показатели контрольного испытания «Техника ведения мяча» в начале и конце исследования КГ и ЭГ

Сравнительный анализ результатов в контрольном испытании «Результативность штрафных бросков», изображенный на рисунке 2 показал, что 50 % испытуемых экспериментальной группы выполнили его на высоком уровне, 50 % испытуемых – на среднем уровне и не осталось ни одного испытуемого, кто бы выполнил данное контрольное испытание на низком уровне, тогда как в контрольной группе на низком уровне осталось 20% испытуемых, на среднем – 70% и на высоком – 10%.

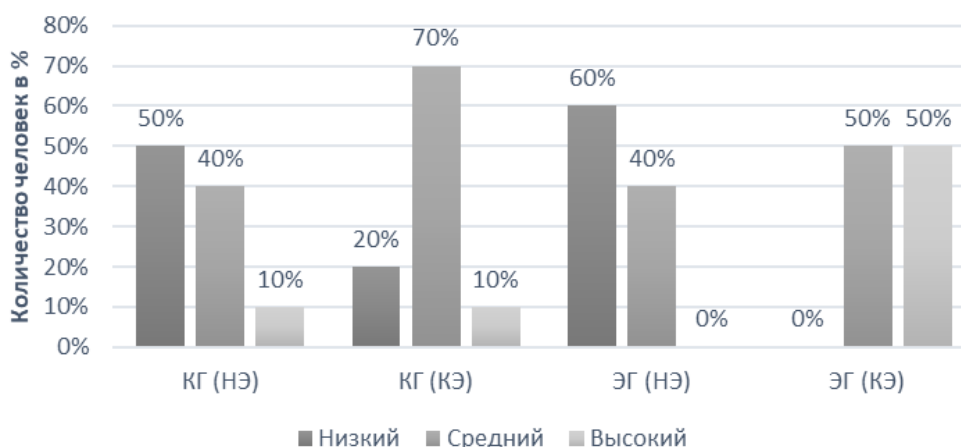


Рисунок 2 – Показатели контрольного испытания «Результативность штрафных бросков» в начале и конце исследования КГ и ЭГ

Сравнительный анализ результатов в контрольном испытании «Передача мяча на точность (кол-во попаданий)», показал, что 60 % испытуемых экспериментальной группы выполнили его на высоком уровне, 40 % испытуемых – на среднем уровне и не осталось ни одного испытуемого, кто бы выполнил данное контрольное испытание на низком уровне, тогда как в контрольной группе на низком уровне осталось 20% испытуемых, на среднем – 60% и на высоком – 20%.

Сравнительный анализ результатов в контрольном испытании «Результативность средних и дальних бросков (кол-во попаданий)» показал, что 50% испытуемых экспериментальной группы выполнили его на высоком уровне, 50% испытуемых – на среднем уровне и не осталось ни одного испытуемого, кто бы выполнил данное контрольное испытание на низком уровне. В контрольной группе наблюдалось данные изменения: на низком уровне осталось 30% испытуемых, на среднем – 40% и на высоком – 30%.

Полученные результаты контрольных испытаний до проведения педагогического эксперимента свидетельствуют, что на достоверном уровне значимости существенных различий не было. На достоверно значимом уровне доказано существенное различие показателей технической подготовленности в КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента.

**Заключение.** Таким образом, была доказана эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр, направленного на формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.

**Список литературы:**

1. Лебедев А. И. Подвижные игры в занятиях баскетболом: Методические рекомендации для студентов ФФК / А. И. Лебедев, С. П. Турыгин. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2005. 28 с.

2. Михеева Д. Ф. Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д. Ф. Михеева, Э. Р. Михеев // Проблемы педагогики. 2019. №6 (45). С. 78-81. - ISSN: 2410-2881. -URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41661921> (дата обращения 16.04.2022). Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. Подковырова Н.Н. Подвижные игры в системе обучения баскетболу: учебное пособие / Н. Н. Подковырова, Е. Г. Иванова Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. 52 с. ISBN: 978-601-247-822-8.

## НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА СЮЖЕТНОЙ ОСНОВЕ

*Туленкова Е. А.*

*Магистрант*

*Трегубова С. Н.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** Исследование проводилось в г. Пермь на базе СК «Олимпия» с сентября 2022 г. по март 2023 г. Всего в исследовании приняло участие 26 детей 5-6 летнего возраста, по 13 человек в каждой группе (контрольной и экспериментальной), среднего телосложения, одинакового уровня физической подготовленности. Была доказана эффективность разработанной нами методики с использованием игрового метода на сюжетной основе, способствующая успешному формированию двигательных-координационных способностей у обучающихся дошкольного возраста, занимающихся плаванием.

**Ключевые слова:** обучение плаванию детей, игровой метод на сюжетной основе.

**Актуальность.** Игровой метод в последние годы стал объектом пристального внимания исследователей (Большакова И., Дылдин К.В., Горина Г.А. и др.) [1, 3]. Авторы отмечают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Применение ролевой игры на всех этапах обучения двигательным действиям является ее главным преимуществом перед подвижной игрой с правилами.

В результате анализа литературы было установлено, что в настоящее время существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные, командные [2, 4]. Определено, что существует ряд проблем, затрудняющих использование игр для обучения плаванию. Как правило, в литературе игры описываются схематично, с указанием, в основном, их названий и правил игры, авторы не всегда подробно раскрывают технические, методические особенности, условия использования игр, такие как температура, глубина бассейна, возраст участников, уровень знаний и навыков плавания, количество участников и т.д. [5].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, основанного

на применении ролевых игр со сказочными сюжетами, направленного на начальное обучение плаванию детей 5-6 лет.

**Методика и организация исследования.** Наше исследование проводилось поэтапно:

1. Был выполнен анализ существующих программ начального обучения плаванию, в результате которого были выявлены достоинства и недостатки методов обучения плаванию.

2. Был составлен собственный комплекс упражнений по начальному обучению плаванию детей 5-6 лет, основанного на применении ролевых игр со сказочными сюжетами.

3. Экспериментально проверена эффективность разработанного нами комплекса упражнений, основанного на применении ролевых игр со сказочными сюжетами, направленного на начальное обучение плаванию детей 5-6 лет.

Исследование проводилось в г. Пермь на базе СК «Олимпия» с сентября 2022 г. по март 2023 г. Всего в исследовании приняло участие 26 детей 5-6 летнего возраста, по 13 человек в каждой группе (контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ)), среднего телосложения, одинакового уровня физической подготовленности. Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность одного занятия составляла 40 минут.

Обучающиеся контрольной группы занимались по программе Е.К. Вороновой «Детство» в СК «Олимпия».

Обучающиеся экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике по плаванию для детей 5-6 лет с использованием ролевых игр на основе сказочных сюжетов. Каждое занятие было построено в соответствии с поставленными задачами и на основе сюжета одной из выбранных сказок.

В начале каждого занятия с детьми экспериментальной группы проводилась разминка, в которую были включены общеразвивающие и специальные упражнения: на дыхание, на погружение, на всплывание, на лежание на воде, на скольжение по воде, на попеременную работу ног при

движении на груди и на спине с минимальным использованием подвижных опор, имитационные упражнения, на дыхание и координацию движений.

На каждом занятии было использовано 4-5 упражнений. Сюжет был взят из избранных сказок. Во избежание однообразия, снижения интереса и стимуляции к занятиям, сюжет менялся на каждом занятии, но сами упражнения могли оставаться прежними. Например, первая тренировка состояла из дыхательных упражнений и имитационных упражнений в воде у бортика на основе сюжета сказки «Красная шапочка». На втором занятии использовались те же упражнения, но по сюжету сказки «Три поросенка». Таким образом, за счет смены сюжета дети оставались заинтересованными, даже если выполняли одни и те же упражнения долгое время.

При разработке методики нами были рассмотрены и введены в обучение следующие упражнения:

1. Освоение с водой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы).
2. Обучение правильной технике дыхания (упражнение на дыхание с постепенным погружением лица в воду).
3. Проведение подготовительных упражнений (имитационный).
4. Обучение детей ориентироваться в водной среде (упражнения поплавок, лежание на груди, на спине).
5. Обучение дошкольников передвижению в воде с подвижной опорой и без опоры.
6. Сочетание правильной техники дыхания с работой ног стилем «кроль» в положении на груди и спине.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения достоверности различий результатов в КГ и ЭГ использовались непараметрические U-критерий Манна-Уитни (для обработки межгрупповых результатов) и W-критерий Вилкоксона (для обработки внутригрупповых результатов). В результате получены достоверно значимые результаты (при уровне значимости  $\alpha=0,05$ ).



В таблице 1 приведен сравнительный анализ результатов контрольных испытаний в КГ и ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов контрольных испытаний в КГ и ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Показатели         |    | До эксперимента (X±m) | После эксперимента (X±m) | Δ    | Δ%   | ρ     |
|--------------------|----|-----------------------|--------------------------|------|------|-------|
| Ноги кроль         | КГ | 2,1±0,5               | 2,2±0,5                  | 0,1  | 4,8  | >0,05 |
|                    | ЭГ | 2,2±0,4               | 3,4±0,5                  | 1,2  | 54,5 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | ≤0,05                    |      |      |       |
| Поплавок           | КГ | 6,2±0,3               | 6,4±0,6                  | 0,2  | 3,2  | >0,05 |
|                    | ЭГ | 6,1±0,2               | 7,4±0,6                  | 1,3  | 21,3 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | ≤0,05                    |      |      |       |
| Звезда на спине    | КГ | 4,1±0,6               | 4,4±0,6                  | 0,3  | 7,3  | >0,05 |
|                    | ЭГ | 3,9±0,6               | 4,7±0,6                  | 0,8  | 20,5 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | >0,05                    |      |      |       |
| Звезда на груди    | КГ | 6,0±0,3               | 5,9±0,7                  | -0,1 | 1,7  | >0,05 |
|                    | ЭГ | 6,0±0,4               | 7,6±0,5                  | 1,6  | 26,7 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | ≤0,05                    |      |      |       |
| Скольжение по воде | КГ | 5,0±0,4               | 5,2±0,8                  | 0,2  | 4,0  | >0,05 |
|                    | ЭГ | 4,9±0,3               | 5,9±0,3                  | 1,0  | 20,4 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | ≤0,05                    |      |      |       |
| Выдохи в воду      | КГ | 2,0±0,4               | 2,2±0,4                  | 0,2  | 10,0 | >0,05 |
|                    | ЭГ | 2,3±0,4               | 3,5±0,4                  | 1,2  | 52,2 | ≤0,05 |
|                    | ρ  | >0,05                 | ≤0,05                    |      |      |       |

Полученные результаты контрольных испытаний позволили оценить исходный уровень сформированности учебных действий до проведения педагогического эксперимента. На достоверном уровне значимости существенных различий нет.

Наибольший прирост результатов в процессе педагогического эксперимента произошел в ЭГ в контрольных испытаниях «Ноги кроль» - 54,5% и «Выдохи в воду» - на 52,2%. Сравнительный анализ результатов до и после проведения педагогического эксперимента представлен на рисунке 1 (контрольное испытание «Ноги кроль») и рисунке 2 (контрольное испытание «Выдохи в воду»).

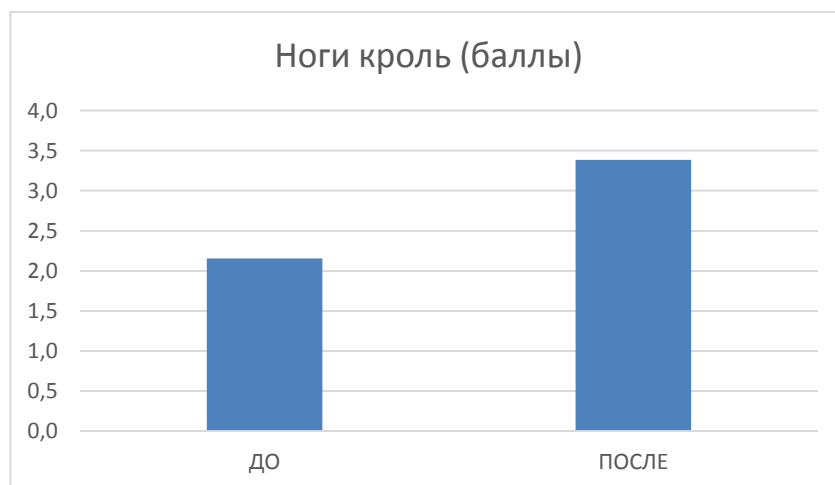


Рисунок 1 - Сравнительный анализ результатов контрольного испытания «Ноги кроль» в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

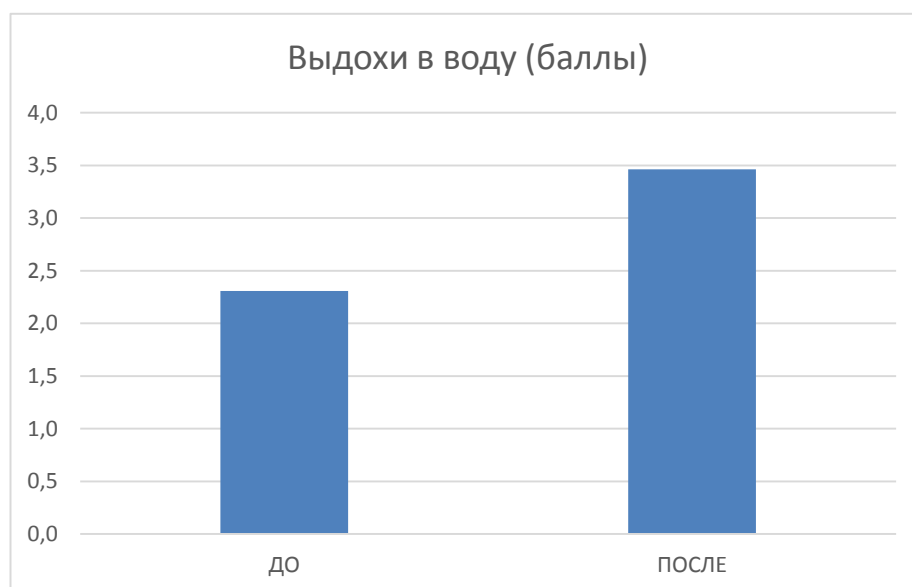


Рисунок 2 - Сравнительный анализ результатов контрольного испытания «Выдохи в воду» в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

После проведения педагогического эксперимента на достоверно значимом уровне доказано, что получены существенные различия в результатах контрольных испытаний до и после эксперимента (внутригрупповые различия ЭГ и межгрупповые различия КГ и ЭГ): «Ноги кроль», «Поплавок», «Звезда на груди», «Скольжение по воде», «Выдохи в воду». Кроме того, выявлено, что только в одном контрольном испытании «Звезда на спине» существенных различий в результатах КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента нет при уровне значимости  $\alpha=0,05$ .

**Заключение.** Таким образом, была доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, основанного на применении ролевых игр со сказочными сюжетами, направленного на начальное обучение плаванию детей 5-6 лет.

**Список литературы:**

1. Большакова, И. А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста: пособие для инстр-в по плаванию, пед-в дошкольных учр-ний / И.А. Большакова. Электрон. текстовые дан. Изд.: Режим доступа:<http://dob.1september.ru/2001/15/vkl.htm>. 2015 г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду: / Е.К. Воронова. – Электрон. текстовые дан. СПб.: «Детство-Пресс», 2003. Режим доступа: [http://dou76.ru/public/users/993/PDF/100920202241\\_2.pdf](http://dou76.ru/public/users/993/PDF/100920202241_2.pdf)(дата обращения: 27.05.22 г.).
3. Дылдин, К. В. Рабочая программа: Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К. В. Дылдин, М. А. Мильникова. Пермь: МОУ «Гимназия № 2», 2011 г. – 11-14 с. (дата обращения: 14.05.22 г.). - Текст : электронный.
4. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками: Рабочая программа / М.В. Рыбак. – Рабочая программа по реализации курса «Обучение плаванию» . 2012. ISBN 978-5-9949-0626-2 (дата обращения: 25.05.22 г.).
5. Трегубова С.Н. К вопросу о начальном обучении плаванию детей 5-6 лет с использованием игрового метода на сюжетной основе / С. Н. Трегубова, Е. А. Туленкова // Научные дискуссии в эпоху мировой нестабильности: пути совершенствования: материалы IV Международной научно-практической конференции 30 июня 2022 г. (г. Ростов-на-Дону): в 2 частях. Часть 2. Ростов-на-Дону: Изд-во «Параграф», 2022. С. 194-199. ISBN 978\_5\_6048380\_7\_5

**УДК 37.025**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕВОЧЕК 5-7 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Тухфатуллова Э. Р.*

*Магистрант*

*Касаткина Н. А.*

*доцент, кандидат педагогических наук*

*«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос развития координационных способностей в художественной гимнастике в группе начальной подготовки, даны примерные методические рекомендации по развитию КС.

**Ключевые слова:** координационные способности, художественная гимнастика, спортивная подготовка.

**Актуальность.** В современном спорте для того, чтобы иметь успех необходимо не только применять действующие передовые системы обучения, но и вести поиск новых методических подходов организации тренировочного процесса спортсменов. Данная закономерность относится и к направлению художественная гимнастика. Особенно остро ощущается отсутствие четкого методического подхода в процессе развития координационных способностей в художественной гимнастике в группе начальной подготовки у детей 5-7 лет. Зачастую в работе с детьми не применяется дифференцированный подход к процессу тренировки, в то время, как упражнения в художественной гимнастике содержат довольно сложные в выполнении движения: наклоны, прыжки, перевороты, а также применение различных предметов, что несомненно требует от гимнасток высокого уровня подготовки.

Проведя анализ литературных источников по теме координационных способностей в художественной гимнастике, можно отметить, что данное понятие подразумевает под собой конечный результат совместной работы всех задействованных физических способностей человека, в том числе способность сохранять равновесие, согласовывать и кооперировать движения, ориентироваться в пространстве, а также уметь чувствовать предмет, ритм и такт, что помогает быстро сориентироваться в выполнении новых двигательных действий в переменных условиях.

**Цель исследования:** определение эффективности проводимой работы с детьми по развитию координационных способностей в художественной гимнастике в группе начальной подготовки.

**Методика организации исследования.** Для подтверждения цели было проведено педагогическое исследование, включающее в себя диагностику уровня развития координационных способностей девочек 5-7 лет. Исследование проходило на базе группы начальной подготовки ОГБУ «СШОР по художественной гимнастике», в котором приняли участие 10 девочек 5-7 лет.

В ходе первичной диагностики мы провели замеры по следующим упражнениям:

- «Баланс мяча»,
- «Три кувырка вперед»,
- «Ласточка».

Далее с юными гимнастками была проведена работа по развитию координационных способностей с применением упражнений при помощи предметов, которые включали в себя следующие направления:

- развитие быстроты и точности двигательной реакции;
- умение воспроизводить ритм, темп движений и ориентироваться в пространстве;
- совершенствование динамического и статического равновесия;
- способность чувствовать время и реагировать на перестройки двигательных движений;
- умение согласовывать работу обеих сторон опорно-двигательного аппарата.

Для развития быстроты и точности двигательной реакции были использованы такие упражнения, как «Реакция на движущийся объект», «Упражнение с одним, двумя теннисным мячом», «Прыжки через скакалку» «работа с мячом» и т.д.

Такие упражнения как «Бег по кочкам», «Веселая юла» были направлены на развитие умения воспроизводить ритм, темп движений и ориентироваться в пространстве.

С целью улучшения показателей статического и динамического равновесия проводились такие простейшие упражнения на удержание поз, как «Цапля на болоте», «Пройти по линии», Упражнения в ходьбе (на гимнастической скамейке), а также на приземление после прыжков «Соскоки со скамейки».

Развитию чувства времени и способности к быстрой реакции на перестройку двигательного предмета способствовал челночный бег с условием переноски предмета, а также такое упражнение как «Кинематометрия».

Упражнение «Переложил предмет», «Перекатил предмет с одной стороны на другую по груди» способствовало слаженной работе левой и правой стороной опорно-двигательного аппарата гимнасток.

В ходе выполнения упражнения у гимнасток наиболее значимыми ошибками оказались неправильное владение телом и предметом, данные ошибки были как координационного, так и технического характера. Действия тренера первоначально было направлено на общефизическую подготовку детей, затем упражнения усложнялись, при положительной динамике координационных способностей вводились упражнения с применением различных гимнастических предметов. Гимнасткам доходчиво на простых предметах и движениях показывалась взаимосвязь степени усилия и перемещения части тела, изменения направления, конечный результат. В ходе дальнейшей работы тренер грамотно корректировала действия спортсменок, добавляла базовые элементы соревновательных упражнений с предметами в художественной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эффективность работы, по развитию координационных способностей у гимнасток 5-7 лет в группе начальной подготовки показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики координационных способностей у гимнасток 5-7 лет в группе начальной подготовки

| Соревновательное упражнение | Результат первичного тестирования, сек. | Результат повторного тестирования, сек. |
|-----------------------------|---|---|
| «Ласточка»                  | 7,2±0,6                                 | 8,3±1,3                                 |
| «Три кувырка»               | 8,5±0,8                                 | 7,4±0,9                                 |
| «Баланс мяча»               | 2,0±0,7                                 | 2,7±0,7                                 |

Отмечается, что динамика результатов диагностики координационных способностей у гимнасток 5-7 лет в группе начальной подготовки положительная, все результаты улучшились.

В тесте «Ласточка» при первичном исследовании у группы девочек результат составил  $7,2 \pm 0,6$  сек., после проведения повторной диагностики видно, что результат улучшился до  $8,3 \pm 1,3$  сек. Таким образом, средний результат у юных спортсменок в данном тесте увеличился на 15%.

По результатам теста «Три кувырка» - средний результат исследуемой группы при первичной диагностике составлял  $8,5 \pm 0,8$  сек., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования время выполнения упражнения сократилось до  $7,4 \pm 0,9$  сек., т.е. средний результат у гимнасток улучшился на 11%. Средний результат исследуемой группы в ходе выполнения упражнения «Баланс мяча» в начале диагностики составил  $2,0 \pm 0,7$  сек, а по итогам повторного тестирования улучшился до  $2,7 \pm 0,7$  сек, т.е. на 35% .

**Заключение.** Таким образом, полученная в ходе исследования положительная динамика результатов тестирования доказывает эффективность применяемых на практике упражнений с предметами на развитие координационных способностей девочек 5-7 лет в художественной гимнастике в группе начальной подготовки.

***Список литературы:***

1. Балабанова Е. С. Анализ ошибок в технике выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами / Е. С. Балабанова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы IX междунар. науч. конгресса // Национальный ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Киев, 2005. 311 с.
2. Баранов В. А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2012. -171 с.
3. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. СПб. им. П. П. Лесгафта. СПб., 2003. 120 с.
4. Николаева Е.С. Новое в подготовке юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами / Л. Э. Пахомова, Е. С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №4. 10 с.

## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Усова П. А.*

*Магистрант*

*Мутаева И. Ш.*

*Кандидат биологических наук, профессор*

*ФГАОУ ВО КФУ «Елабужский институт (филиал)»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** Сердечно-сосудистая система – одна из важнейших систем организма, которая обеспечивает его жизнедеятельность посредством постоянной циркуляции крови. В состав этой системы входят: кровь, сосуды, сердце. Физическая нагрузка способна повлиять на важные параметры сердца. Так, в результате систематической и упорядоченной физической активности размер и масса сердца могут увеличиться в связи с увеличением толщины стенок сердечной мышцы и увеличением его общего объема.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, сердце, старшеклассники, физическая нагрузка, работоспособность.

**Актуальность.** Сердце – главный орган кровеносной системы, который функционирует по принципу насоса, благодаря чему бесперебойно осуществляется циркуляция крови во всем организме человека [1].

В случае проведения систематических тренировок, в крови человека увеличивается число эритроцитов, а, следовательно, и количество гемоглобина в них, что в свою очередь повышает кислородную емкость крови. Помимо указанных трансформаций, благодаря повышению активности лейкоцитов усиливается сопротивляемость человека к простуде и различным инфекциям.

Одним из главных показателей работоспособности сердечно-сосудистой системы является систолический объем крови (далее - СО) - количество крови, выталкиваемое одним желудочком сердца в сосудистое русло при одном сокращении. Так, значение систолического объема сердца у человека, занимающегося регулярными физическими занятиями существенно больше как при работе мышц, так и в состоянии покоя, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом [2, 3].

Другим показателем работоспособности сердца является число сердечных сокращений (далее - ЧСС). В случае продолжительных систематических



занятий физическими упражнениями и спортом ЧСС в покое и во время физической нагрузки со временем уменьшается по причине роста мощности сердечных сокращений.

Артериальное давление (далее – АД) является очень важным показателем состояния, как сердечнососудистой системы, так и всего организма в целом. Различают максимальное (систолическое) АД, которое создается при систоле (сокращении) левого желудочка сердца, и минимальное (диастолическое) АД, которое отмечается в момент его диастолы (расслабления). Пульсовое давление (пульсовая амплитуда) – разница между максимальным АД и минимальным АД.

Работа сердца взаимосвязана с работой всех мышц: чем больше они «включаются в работу», тем больше вынуждена прилагать усилий сердечная мышца.

Правильно применяемые легкоатлетические упражнения содействуют ускорению обмена веществ, укрепляют нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также способствуют формированию здоровой осанки старшеклассника. Проводя его спортивную подготовку, не стоит забывать, что его организм значительно отличается от организма взрослого и что школьник – это не взрослый в миниатюре. При физической активности кровотоки увеличиваются в 40-60 раз и более, а скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

**Цель исследования:** выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей старшего школьного возраста через функциональные пробы.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «Можгинская СОШ» Удмуртской Республики, в исследовании приняли участие учащиеся старшего школьного возраста 16-18 лет.

Для исследования сердечно-сосудистой системы у старшеклассников нами были проведены следующие тесты: артериальное давление и частота сердечных сокращений в покое, проба Летунова, проба Котова-Демина, проба, Руфье Диксона, Гарвордский степ-тест, ортостатическая проба.

Артериальное давление (далее – АД) является очень важным показателем состояния, как сердечно-сосудистой системы, так и всего организма в целом. В норме для старшего школьного возраста в покое максимальное АД находится в пределах 100-130 мм рт.ст., минимальное – 65-85 мм рт.ст. Пульсовое давление – это разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением, которая в норме составляет от 40-60 мм рт.ст.

Другим показателем работоспособности сердца является число сердечных сокращений. В случае продолжительных систематических занятий физическими упражнениями и спортом ЧСС в покое и во время физической нагрузки со временем уменьшается по причине роста мощности сердечных сокращений.

Проба Летунова. Для тренирующихся спортсменов необходима более разносторонняя оценка на основе применения разнонаправленных нагрузок. Наиболее оптимальной для этого является комбинированная проба Летунова, состоящая из трех вышеназванных проб и выполняемая в изложенной последовательности с интервалами 3-4-5 мин. Каждая последующая проба должна выполняться сразу по окончании восстановления после предыдущей пробы.

Проба Котова-Демина заключается в беге на месте в темпе 180 шагов в минуту в течение 3 мин, необходимое условие - высокий подъем коленей и активное движение руками. Восстановительный период - 5 мин.

Проба Руфье-Диксона. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек. испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 сек (P2), а потом - за последние 15 сек первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье-Диксона:  $(P2-70) + (P3-P1) / 10$ .

Гарвардский степ-тест основан на регистрации ЧСС после дозированной физической нагрузки и позволяет оценить ход восстановительных процессов. Физическая нагрузка осуществляется восхождением на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 43 см - для женщин. Время восхождения 5 мин, частота подъемов и спусков с переменной ног - 30 раз в минуту. Частоту пульса регистрируют в положении сидя в первые 30 сек со 2-4-й минуты восстановительного периода. Результаты тестирования выражают в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

ИГСТ =  $t \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$ , где  $t$  - время восхождения на ступеньку в заданном темпе (30 сек. при полностью выполненной пробе);  $f_1, f_2, f_3$  - частота пульса за первые 30 сек соответственно 2, 3 и 4-й минуты восстановительного периода. Общая нагрузка при выполнении этого степ-теста велика, поэтому пробу можно проводить только у здоровых людей.

Ортостатическая проба в положении обследуемого лежа подсчитывают пульс по 15-секундным интервалам и умножают на 4 (это частота пульса в минуту). Измеряют АД. После этого испытуемый медленно встает, и у него, повторно со 2-й минуты, подсчитывают пульс в течение 15 сек, затем измеряют АД. Реакция считается нормальной при учащении пульса до 12 уд/мин, при учащении до 18 и более - неблагоприятной. Также к неблагоприятным изменениям относят большие колебания АД и снижение пульсового давления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, проведя исследование, мы выявили следующие показатели, которые представлены вашему вниманию в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты функциональных проб сердечно-сосудистой системы

| № | Функциональная проба  | Показатели                                |
|---|---|---|
| 1 | Артериальное давление:<br>Систолическое давление<br>Диастолическое давление<br>Пульсовое давление                         | 117,20± 8,83<br>70,93± 6,80<br>45,40±3,98 |
| 2 | Частота сердечных сокращений  | 71,93±7,16                                |
| 3 | Проба Летунова (период восстановления, мин):<br>20 приседаний за 30 секунд<br>бег на месте в максимальном темпе 15 секунд | 3,23±0,84<br>3,30±0,69                    |

|   |  |             |
|---|--|-------------|
|   | бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 2 минут в темпе 180 шагов | 5,23±1,26   |
| 4 | Проба Котова – Демина (период восстановления, мин)                           | 5,87±1,36   |
| 5 | Проба Руфье – Диксона  | 6,73±1,59   |
| 6 | Гарвардский степ – тест  | 74,70±12,28 |
| 7 | Ортостатическая проба  | 13,7±2,40   |

Показатель систолического артериального давления старшеклассников в среднем  $117,20 \pm 8,83$  мм рт.ст., что является нормой. Диастолическое давление в среднем составило  $70,93 \pm 6,80$  мм рт.ст., что входит в рамки нормы.  $45,40 \pm 3,98$  мм рт.ст. пульсовое давление – норма. При исследовании девушек и юношей, было выявлено, что показатели ЧСС в норме и составляют в среднем  $71,93 \pm 7,16$  ударов в минуту. По пробе Летунова, можно сказать, что у обучающихся при первой нагрузке восстановительный период в среднем занимает  $3,23 \pm 0,84$ , что является нормой. Период восстановления при второй нагрузке в среднем  $3,30 \pm 0,69$  показатель в норме. Третья нагрузка показала, что период восстановления в норме и средний показатель составляет  $5,23 \pm 1,26$ . В пробе Котова-Демина нормой является восстановительный период не более 5 минут. Испытуемые показали в среднем период восстановления  $5,87 \pm 1,36$ , что является выше нормы. По пробе Руфье-Диксона исследуемые старших классов смогли показать только средний результат  $6,73 \pm 1,59$ . В Гарвардском степ-тесте ребята в среднем смогли показать результат выше среднего, и он составил  $74,70 \pm 12,28$ . Ортостатическая проба показала, что юноши и девушки старших классов в среднем имеют  $13,7 \pm 2,40$ , что является удовлетворительной реакцией.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что сердечно-сосудистая система старшеклассников находится в состоянии нормы по функциональным пробам, которые были проведены нами. Так же хочется добавить, что немаловажное значение для сердечно-сосудистой системы составляют физические упражнения. Именно физические упражнения тренируют всю сердечно сосудистую систему, служат лучшим средством для укрепления сердца и сосудов.

**Список литературы:**

1. Буря Е. Ю. Особенности состояния сердечно-сосудистой системы сельских школьников / Е. Ю. Буря // Современные наукоемкие технологии. 2010. №2. С. 75.
2. Горелик В. В. Особенности адаптационных показателей сердечно-сосудистой системы школьников, занимающихся физической культурой / В. В. Горелик, Ю. Е. Малинин // Вестник Оренбургского государственного университета. 2011. № 5(124). С. 102-106.
3. Состояние сердечно-сосудистой системы школьников 10-17 лет / Р. Г. Ардеев, Р. Я. Сафиханов, Н. Н. Шаяхметов [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Международной научно-практической конференции, Уфа, 24-26 марта 2016 года / Г. И. Мокеев (ответственный редактор). Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2016. С. 57-58.

**УДК 796.015.6:371.51**

**ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИМИСЯ ГИМНАЗИИ**

**Ушакова И. А.**

*Кандидат биологических наук, доцент  
«Волгоградский государственный медицинский университет»  
Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время специалистами различных областей науки поднимаются вопросы состояния здоровья учащейся молодежи. Изучение объективных и субъективных показателей переносимости нагрузки на уроках физической культуры позволит не только оценить функциональное состояние школьников, но и провести адресную коррекцию нагрузки с учетом здоровья и приоритетов занимающихся.

**Ключевые слова:** школьники, физическая нагрузка, энергетическая стоимость урока, переносимость нагрузки.

**Актуальность.** Снижение уровня здоровья молодых людей в последние десятилетия приобрело устойчивый характер, чему способствуют такие специфические факторы учебного процесса, как нервно-эмоциональное напряжение, переутомление, психические травмы и гиподинамия. В данной ситуации повышается роль физической культуры (ФК) в учебных заведениях, которая способствует формированию основ здорового образа жизни, является средством, ускоряющим адаптацию молодежи к обучению [1, 4]. Вместе с тем возрастает актуальность изучения функционального и физического состояния девушек и юношей на уроках физической культуры [3].

**Цель исследования:** дать сравнительную характеристику показателей переносимости физической нагрузки школьниками на занятиях различной направленности.

**Методика и организация исследования.** В исследованиях 2022 года приняли участие 26 человек (14 девушек, 12 юношей) 11-х классов МОУ «Гимназии №5 Ворошиловского района Волгограда». Занятия продолжительностью 40 минут проводились в условиях открытой площадки (легкая атлетика) и спортивного зала (гимнастика, волейбол). Содержание уроков имело комплексный характер воздействия на организм обучающихся и соотносилось с предлагаемыми видами спорта. На протяжении каждого занятия через пятиминутные интервалы времени измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС), а также проводилась трехкратная регистрация артериального давления (АД). С использованием карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки рассчитывались: суммарный пульс покоя, пульсовая стоимость, рабочая пульсовая стоимость, энергетическая стоимость всего урока [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вводная часть урока (2-3 минуты), независимо от места его проведения, включала: построение, отметку посещаемости, сообщение задач урока, измерение частоты сердечных сокращений. Подготовительная часть каждого урока (12-13 минут) состояла из различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, общих развивающих упражнений.

Основная часть (23 минуты) на уроках легкой атлетики состояла из комплексов упражнений для совершенствования техники спринтерского бега и бега по пересеченной местности, а также развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. На уроках гимнастики – укрепления мышц ног, рук, брюшного пресса и спины, а также развития гибкости и координации. На уроках волейбола – из упражнений на совершенствование техники выполнения основных приемов игры в волейбол, а также развития специальной выносливости и координации.

В заключительной части (2 минуты) проводился комплекс упражнений на внимание и расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями.

Изучение переносимости физической нагрузки на занятиях легкой атлетики позволило определить, что общая пульсовая стоимость (PS) всего урока составила –  $5640,0 \pm 150,4$  систолических выбросов у девушек и  $5550,0 \pm 132,7$  у юношей, суммарный пульс покоя –  $2880,0 \pm 102,1$  и  $3120,0 \pm 118,2$  систолических выбросов соответственно, рабочая пульсовая стоимость –  $2760,0 \pm 108,2$  и  $2430,0 \pm 95,2$  систолических выбросов. Средняя пульсовая стоимость 1 минуты занятия составила  $141,0 \pm 3,2$  уд/мин у девушек и  $138,8 \pm 1,9$  уд/мин у юношей, средняя рабочая пульсовая стоимость одной минуты на уроках легкой атлетики составила –  $69,0 \pm 2,8$  уд/мин и  $60,8 \pm 1,9$  уд/мин. Процент прироста PS всего занятия к суммарному пульсу покоя –  $51,1 \pm 1,2\%$  (девушки) и  $56,2 \pm 15,1\%$  (юноши).

Наибольшие суммарные значения при расчете величин энерготрат были зарегистрированы при проведении кроссовой подготовки –  $371,0 \pm 11,4$  ккал у девушек и  $363,0 \pm 15,2$  ккал у юношей. За одну минуту урока обучающиеся при выполнении бега в среднем расходовали  $9,3 \pm 0,7$  ккал (девушки) и  $9,0 \pm 0,9$  ккал (юноши).

Продолжительность выполнения нагрузки в пульсовом режиме до 120 уд/мин составила 34% времени занятия, от 120 до 160 уд/мин – 66%.

Необходимо отметить выявленные различия в показателях ЧСС до начала и после занятия. На уроках по кроссовой подготовке они составили  $76,0 \pm 1,7$  уд/мин и  $93,0 \pm 1,9$  уд/мин у девушек и  $78,0 \pm 1,2$  уд/мин и  $88,0 \pm 1,8$  у юношей. Процент прироста частоты сердечных сокращений под воздействием нагрузки равнялся в среднем 22,3% и 12,8% соответственно.

После окончания урока школьникам необходимо было оценить степень воздействия нагрузки на организм по следующей градации: «малая», «средняя», «большая», «чрезмерная». Оценили нагрузку как «малую» 18,3% гимназистов, «среднюю» – 71,7%, «большую» – 10%.

Среднее значение АД под воздействием физической нагрузки на уроках легкой атлетики повышалось до 140/90 мм.рт.ст. Однако после прекращения нагрузки у всех обучающихся показатель АД возвращался к исходным показателям.

В условиях спортивного зала, на уроках гимнастики средние значения общей пульсовой стоимости занятия составили у девушек  $4940,0 \pm 127,2$  систолических выбросов и у юношей –  $4720,0 \pm 115,4$ . Суммарный пульс покоя –  $3020,0 \pm 108,2$  и  $2880,0 \pm 102,1$  систолических выбросов. Рабочая пульсовая стоимость –  $1920,0 \pm 98,4$  и  $1840,0 \pm 91,5$  систолических выбросов, средняя рабочая пульсовой стоимости одной минуты занятия –  $60,5 \pm 1,1$  уд/мин и  $58,7 \pm 1,4$  уд/мин соответственно.

Были определены следующие суммарные значения энерготрат: у девушек  $323,0 \pm 10,5$  ккал, у юношей –  $318,0 \pm 8,4$  ккал. В среднем, за одну минуту урока обучающиеся расходовали –  $8,1 \pm 0,49$  ккал и  $7,9 \pm 0,4$  ккал.

Выполнение нагрузки в пульсовом режиме до 120 уд/мин регистрировалась в 75% времени занятия, от 120 до 160 уд/мин – в 25%.

Показатель ЧСС у девушек до начала урока составил  $67,1 \pm 2,4$  уд/мин, после –  $76,3 \pm 2,1$  уд/мин, у юношей –  $70,1 \pm 2,4$  уд/мин и  $78,3 \pm 2,1$  уд/мин. Процент прироста частоты сердечных сокращений – 13,4% и 11,4% соответственно.

Субъективно оценили нагрузку как «малую» 31,7% школьников, «среднюю» – 68,3%, «большую» – 10%. Артериальное давление после физической нагрузки на уроках гимнастики повышалось незначительно и в течение урока составляло в среднем 125/85 мм.рт.ст., после прекращения нагрузки у всех обучающихся показания АД снижались.

На уроках волейбола средние суммарные значения ЧСС составили у девушек  $5280,0 \pm 114,7$  систолических выбросов, у юношей –  $5020 \pm 126,5$ .

Суммарный пульс покоя у девушек был  $2880,0 \pm 112,8$  систолических выбросов, у юношей –  $3120,0 \pm 120,2$ , рабочая пульсовая стоимость –



2400,0±83,4 и 1900,0±92,1. Средняя рабочая пульсовая стоимость одной минуты урока составила 65,0±1,8 уд/мин у девушек и 61,7±1,6 уд/мин у юношей.

Анализ величин энерготрат показал, что суммарные значения на уроках волейбола были 354,0±10,5 ккал у девушек и 328,0±8,4 ккал у юношей. В среднем, за одну минуту урока обучающиеся расходовали – 8,9±0,6 ккал и 8,2±0,8 ккал.

Продолжительность выполнения нагрузки в пульсовом режиме до 120 уд/мин составила 65% времени занятия, от 120 до 160 уд/мин – 35%.

У девушек средняя величина пульса до начала урока составляла 72,1±2,8 уд/мин, после – 81,6 ±2,5 уд/мин, у юношей – 74,2±2,3 уд/мин, после – 82,6 ±2,3 уд/мин. Процент прироста частоты сердечных сокращений – 12,5% и 10,8% соответственно.

Субъективно оценили нагрузку как «малую» 15,6% школьников, «среднюю» – 78%, «большую» – 6,4%.

Артериальное давление при физической нагрузке на уроках волейбола составляло в среднем 132/87 мм.рт.ст., после прекращения нагрузки у всех обучающихся показания АД снижались.

**Заключение.** Таким образом, наибольшие значения энерготрат были зарегистрированы на уроках легкой атлетики. Частота сердечных сокращений в диапазоне от 120 уд/мин до 160 уд/мин регистрировалась на протяжении 66% времени занятия. Физическую нагрузку на занятиях легкой атлетикой субъективно оценили как «большую» 10% исследуемых, волейболом – 6,4%, гимнастикой – 10%. На наш взгляд, самый низкий показатель нагрузочности урока волейболом объясняется эмоциональной составляющей данного вида спорта, несмотря на то, что ЧСС от 120 уд/мин до 160 уд/мин отмечалась на протяжении 35% времени занятия. Все показатели переносимости физической нагрузки, за исключением артериального давления, у девушек были выше, чем у юношей. Результаты проведенных исследований позволят учителям физической культуры провести коррекцию нагрузки на уроках различной направленности с учетом ее переносимости и адаптации к ней школьников.

**Список литературы:**

1. Гилев Г. А. О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях / Г. А. Гилев, А. М. Каткова, А. А. Плешаков // Наука и школа. 2016. №5. С. 63-67.
2. Мандриков В. Б. Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н.В. Замятина, С. А. Голубин. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2022. 144 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Саидов И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве / И. И. Саидов // Педагогическое образование и наука. 2019. №6. С. 140-144.

**УДК 796.81**

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**Фадеев Н. А.**

*Магистрант*

**Валкина О. Н.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

**Панова Е. Е.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Представлены анализ особенностей проявления и развития силовых способностей борцов греко-римского стиля. Цель исследования – характеристика физиологических основ силовых способностей борцов греко-римского стиля. На основании анализа, синтеза и обобщения данных научно-методической литературы, а также теоретического осмысления вопросов, связанных с силовой подготовкой борцов, которые составляют противоречия, выявлены особенности проявления силового компонента у спортсменов. Силовые способности борцов проявляются в широком диапазоне в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, составляя основу специфической работоспособности и специальной физической подготовленности.

**Ключевые слова:** борьба, подготовленность, работоспособность, сила, подготовка.

**Актуальность.** Практика исследований современного олимпийского спорта показывает, что в биомеханической структуре каждого физического упражнения состоит весь основной комплекс физических качеств [3]. Вместе с тем, в теории и методике спортивной тренировки выделяется ряд таких основных характеристик двигательных действий, которые «в наибольшей степени влияют на результат в том или ином виде спорта. Это, как правило,

определяет в дальнейшем целенаправленный подбор средств и методов их формирования и развития» [1].

Одним из основных физических качеств, которыми должны обладать борцы греко-римского стиля различной квалификации, является сила. Это дает основание считать, что проявление мышечных усилий является необходимым и обязательным условием эффективного выполнения практически любого физической упражнения. Но физиологические особенности силовых показателей борцов при осуществлении двигательных действий в условиях решения двигательных задач имеют определённые особенности. Разнообразие целей и задач, поставленных перед спортсменами, представителями различной специализации, определяют специфику проявления и использования их силовых качеств у борцов.

**Цель исследования:** характеристика физиологических основ силовых способностей борцов греко-римского стиля

**Методика и организация исследования.** Анализ, синтез, обобщение и конкретизация данных научно-методической литературы; аналогия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивная борьба характеризуется нестандартными, ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с многократными и зачастую долго длительными значительными усилиями в различных режимах работы практически всех групп мышц. Это требует надлежащей всесторонней физической подготовленности, является одним из важнейших факторов, определяющих уровень достижений.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [3]. Подход, при котором условно, проводится деление силовых способностей по направленности режимов работы скелетных мышц и соответствующих отделов нервной системы, с выделением собственно силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости оправдан, как с теоретической, так и практической точек зрения.

Установлено, что чем сильнее возбуждение, тем большее число волокон рекрутируется в сократительный процесс в мышцах, и чем выше напряжение вовлеченных в работу двигательных единиц, тем выше уровень проявления мышечной силы. Реализацию силового потенциала борца греко-римского стиля осуществляет ряд физиологических механизмов, которые несколько различаются по характеристикам функционирования, при различных режимах мышечной деятельности [4]. Так, для эффективного выполнения длительной силовой работы наиболее важным является наличие в мышцах значительного количества энергетического субстрата, а также комплекса эффективных механизмов утилизации продуктов их распада, наличие оптимальной структурной композиции мышц. Для успешной деятельности в собственно силовом режиме необходимо наличие в мышечной системе большого количества быстрых мышечных волокон и соответствующего центрально-нервного управления. Эффективная реализация скоростно-силовых способностей оказывается возможной при наличии соответствующей композиции мышц, мобильном нервно-мышечном управлении, успешному использованию баллистических свойств мышц.

Современный борцовский поединок достаточно высокоинтенсивное соревновательное упражнение. Уменьшение времени продолжительности соревновательных схваток, продолжительности турниров, новейшие изменения правил соревнований в последнее время привели к существенному повышению интенсивности поединков, а это, в свою очередь, повысило требования к развитию специальной физической подготовленности борцов [5]. Отмечено, что к основным характеристикам подготовленности борцов высокой квалификации является их скоростно-силовые качества, также специальная выносливость и способность к преодолению растущих трудностей в сочетании с достаточно высоким темпом схватки и сохранения результативности технических действий и т.д. [2].

В системе физической подготовки необходимо достаточно внимания уделять осуществлению силовой подготовленности борцов. Необходимо

определить те мышечные группы, несущие наибольшую функциональную нагрузку во время выполнения основных двигательных действий, а уже по ним можно всего достоверно определять силовую подготовленность борца. Знание этих мышечных групп позволит верно подбирать более эффективные средства и методы для развития мышечной силы.

Изучению структуры мышечной силы борцов греко-римского стиля, выявлено, что при различных возрастных периодах подготовки должна быть соблюдена необходимая направленность осуществления силовой подготовки. Например, на занятиях с 16-летними борцами, которые имеют I спортивный разряд следует обращать особое внимание на развитие силы мышц-сгибателей нижних конечностей, мышц-сгибателей плеча, туловища, предплечья и мышц-разгибателей туловища. А уже на занятиях с борцами 17 лет необходимо обращать внимание на развитие силы мышц рук, мышц-сгибателей бедра, голени, мышц-разгибателей нижних конечностей и туловища и т.п.

В греко-римской борьбе важное значение отводится умению борца проявлять свою взрывную силу, то есть значительные усилия за кратчайшее время, и поэтому в условиях динамического единоборства проявление технических действий будет зависеть не только от затраченного на них мышечного усилия, а еще и от того, как вовремя эти приемы будут применяться. Способность проявлять взрывную силу помогает борцу опережать своего противника во время атаки, достаточно успешно выполнять различные комбинации, а также своевременно применять различные контрприемы.

Еще недостаточно освещены вопросы взаимозависимости взрывной силы, с другими физическими качествами, а также с отдельными элементами техники. В связи с тем, что физические качества у борцов, в значительной степени развиваются в процессе становления их технико-тактического мастерства, разрабатываются этапы многолетней подготовки, но с учетом специфики одновременного их развития и совершенствования в разном возрасте. Это, в свою очередь, предполагает необходимость глубокого изучения

определенных закономерностей формирования структуры связей физических качеств как компонентов специальной физической подготовки между собой, а ее как части общей структуры подготовленности борца греко-римского стиля с различными параметрами специфических двигательных навыков.

**Заключение.** Силовая подготовка является одним из главных условий успешности занятий борьбой греко-римского стиля, она носит интегрированный характер. Она собой развитие специальных сторон спортивной интегральной подготовки, например, специальной физической подготовленности. Соответственно, физиологические особенности проявления силовых способностей являются неотъемлемой частью структуры специальной физической подготовки борцов, что предполагает развитие данного комплекса двигательных качеств, ориентируясь на них как на такие, которые в наибольшей степени способствуют реализации спортсменом технико-тактического арсенала.

***Список литературы:***

1. Гурова М. Б. Физиологические основы обеспечения силовых способностей у тяжелоатлетов и единоборцев / М. Б. Гурова, Л. В. Капилевич // Бюллетень сибирской медицины. 2009. Т. 8. №4. С. 165-167.
2. Кучман, И. В. Развитие скоростно-силовых способностей юных борцов / И. В. Кучман, М. В. Габов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (28 марта 2019 года). Челябинск, 2019. С. 168-169.
3. Манолаки В. Силовая подготовка спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе: состояние и перспективы совершенствования / В. Манолаки // Наука в олимпийском спорте. 2019. №1. С. 17-23.
4. Молдошев М. А. Физическая подготовка борцов греко-римского стиля 17-18 лет / М. А. Молдошев, А. А. К. П. Н. Ишмухамедов // Вестник физической культуры и спорта. 2018. №2(21). С. 30-34.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений / И. С. Колесник [учеб. пособие]. Ульяновск: УлГПУ, 2011. 255 с.
6. Папсулин Д. М. Развитие силы у юношей 14-17 лет, занимающихся греко-римской борьбой / Д. М. Папсулин, А. С. Снигирев // Наука и инновации XXI века: сб. ст. по материалам VII Всерос. конф. Сургут, 2021. С. 32-35.

## ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

*Файзрахманов З. И.*

*Студент*

*Юнусова А. А.*

*Тренер-преподаватель*

*«Казанский национальный исследовательский технический университет*

*имени А.Н. Туполева-КАИ»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена теме развития интереса студентов к спортивным занятиям. В данный момент у большинства студентов наблюдается сниженный интерес к физической активности. В данной статье рассмотрены особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой с помощью различных видов организационной деятельности.

**Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, студенты.

**Актуальность.** Физическая культура – особый образовательный предмет, который затрагивает физические, психологические и социальные качества человека. Рациональные методы физического воспитания могут воздействовать на гармоничное развитие двигательных возможностей личности [1]. Одной из самых актуальных проблем организации занятий физической культурой можно считать проблему формирования мотивации к спортивным занятиям у студентов.

**Цель исследования:** изучение теоретических и практических особенностей формирования мотивации студентов к спортивным занятиям.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленных задач был проведен теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, а также социологический опрос среди студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Из-за некоторых особенностей современной жизни молодые люди все реже занимаются физической активностью, а это сильно влияет на уровень их физической подготовки. Чтобы поспособствовать физическому и профессиональному

развитию студентов, необходимо приобщить их к самостоятельным занятиям спортом [2].

Чтобы узнать, как студенты относятся к физической активности и спорту, был проведен опрос, который состоял из следующих вопросов:

1. Как вы относитесь к занятиям физической культурой?
2. Как часто вы занимаетесь спортом самостоятельно?
3. Что мешает вам заниматься спортом?

По результатам социологического исследования, 36% негативно относятся к занятиям спортом. 40% студентов редко занимаются спортом во внеучебное время, а 16% не занимаются совсем. Причинами нехватки спортивной активности студенты отметили нехватку времени (44%), отсутствие желания заниматься спортом (12%), состояние здоровья (8%) и др.

Результаты опроса показали, что большинство студентов проявляют сниженный интерес к физическим занятиям. Причиной низкого уровня мотивации может быть неправильная организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Именно поэтому необходимо найти новые методы, которые позволят пробудить у студентов интерес к спортивным занятиям [3].

У студентов могут возникнуть проблемы, связанные с увеличением учебной нагрузки, обособленностью от родительского контроля, социализацией и т.д. Из-за таких трудностей они не могут в достаточной степени заниматься физической активностью, что приводит к ухудшению здоровья, низкому уровню работоспособности и риску развития различных заболеваний. Необходимо развить в студентах осознанную потребность в физической активности, сформировать тягу к здоровому образу жизни и спорту [4].

Изменив внутреннюю позицию студентов, можно повысить его стремление к спортивным занятиям. Для достижения этого необходимо:

1. Проводить регулярные беседы со студентами о необходимости здорового образа жизни и спортивных занятий, о пользе физической активности для внутреннего и внешнего здоровья человека.



2. Использовать активные методы обучения на лекционных занятиях, способствуя развитию образовательного интереса студентов, как к теоретическим знаниям, так и к практическим умениям.

3. Устраивать встречи студентов с известными спортсменами, организовать мастер-классы. Необходимо показать, что спорт воспитывает невероятную силу воли, что способствует достижению жизненных успехов.

4. Проводить беседы с преподавателями о возможных способах интерес у студентов.

5. Использовать индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, их отношения к спортивным занятиям, проблемы со здоровьем и т.п.

**Заключение.** Таким образом, повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой сегодня является достаточно важным, что обусловлено недостаточным уровнем физического воспитания и отсутствием самостоятельных занятий спортом. Рассмотренные методы могут эффективно повысить интерес студентов к физическим упражнениям.

***Список литературы:***

1. Корнева Е. В. Учебное пособие для ВУЗов / Е. В. Корнев. М.: Физическая культура «Феникс», 2005. С.269.
2. Сластенин В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. за вед./ В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. М.: Академия, 2007. С. 567.
3. Посашкова, О.Ю. Мотивация студентов к физической культуре. Социально-гуманитарные и экономические науки сборник статей / О. Ю.Посашкова - М.: СГАСУ, 2015. - С.135-137.
4. Барановская Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В. И. Врублевская. Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. Минск: БГУФК, 2005. С. 13-16.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА НЕФТИ И ГАЗА СФУ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Фаустов А. С.*

*Студент*

*Черепанова А. А.*

*Старший преподаватель*

*«Сибирский федеральный университет»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время заболевания опорно-двигательной системы молодеют. Если проблемы с суставами не по причине травмы редко встречаются среди студентов, то заболевания, связанные с искривлением позвоночника, формированием неправильного профиля костей, неравномерным развитием мышечной массы, являются часто встречаемыми среди студентов. Заболевания опорно-двигательной системы накладывают серьёзные ограничения на проведение занятий физической культурой, но и полностью отказаться от них в рамках учебной программы не представляется возможным, так как оптимальные физические нагрузки способствуют улучшению состояния студента. В статье представлены результаты исследования влияния занятий Йогой на показатели физической подготовленности студентов 1 курса Института нефти и газа ФГАОУ ВО СФУ.

**Ключевые слова:** студенты, специальное учебное отделение, физическая культура, заболевания ОДА.

**Актуальность.** В целях поддержания должного уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов с различного рода заболеваниями в ФГАОУ ВО Сибирский федеральный университет на базе кафедры физической культуры реализуется специализация «Специальное учебное отделение». На специализации «Специальное учебное отделение» (СУО) занимаются студенты, имеющим ранее выявленные ограничения для занятий физической культурой и спортом по медицинским показаниям или отнесенным по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе (3 группа здоровья) [4].

**Цель исследования:** рассмотреть особенности организации проведения занятий со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, а также оценить влияние предложенного комплекса упражнений состоящего из Асан йоги на физическую подготовленность студентов.

При первичных заболеваниях опорно-двигательной системы (артриты, артрозы, остеопороз, сколиоз и т.д.) зачастую на начальном этапе восстановления используются более тяжёлые нагрузки, чем при вторичных (разнообразные травмы, а также неврождённый сколиоз) [2].

При организации занятий по дисциплине прикладная физическая культура и спорт со студентами, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата, зачастую используются такие средства физической культуры как занятия в бассейне и занятия йогой. Поскольку основополагающим фактором является распределение нагрузок при занятиях. Распределение нагрузок существует трёх типов: симметричное, асимметричное, смешанное. Наиболее подходящими для проведения занятий в ОФК являются виды физических нагрузок симметричного и смешанного типов. Таким образом остаются занятия йогой, в бассейне, теннис и бадминтон. Двумя последними люди с заболеваниями опорно-двигательной системы могут заниматься только под тщательным наблюдением специалиста. Это необходимо из-за второго фактора, который ограничивает виды физической активности, а именно плавность движений. При заболеваниях опорно-двигательной системы противопоказаны резкие движения. Такой тип нагрузок может привести к дальнейшему ухудшению ситуации [5].

Если рассматривать физкультурно-спортивную деятельность оздоровительной направленности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, то приоритет отдаётся занятиям йогой, так как занятия в бассейне накладывают определённую специфику: во-первых: нужен бассейн, чем располагает далеко не каждое учебное заведение, во-вторых: занятия в бассейне имеют большое количество ограничений не относящихся к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. К таким ограничениям относятся некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания кожного покрова, заболевания дыхательной системы, также групповые занятия в бассейне опасны для организма во время восстановления из-за высокого риска передачи вирусов в жидкой среде. Если же занятия проводятся не в рамках учебного процесса, а

как личные занятия студента с тренером, то занятия в бассейне будут предпочтительнее [1].

**Методика и организация исследования.** В рамках данного исследования разработан и апробирован комплекс оздоровительной направленности, включающий в себя практику йоги. В исследовании приняли участие 20 студентов Института нефти и газа СФУ в возрасте от 17-19 лет (студенты 1 курса). Данный контингент студентов выбран не случайно поскольку зачастую студенты первого курса в виду особенностей организации учебного процесса по дисциплине физическая культура в период обучения в школе, имеют ограниченные представления о выполнении двигательных действий, и как следствие имеют низкий уровень физической подготовленности.

На начальном этапе обучения студентов рекомендуется использовать статические и статодинамические упражнения, которые позволяют повысить гибкость позвоночника, подвижность суставов и эластичность мышц, а также приводят к повышению уровня мобилизации крупных мышечных групп [3].

Далее рекомендуется переходить к динамичным упражнениям. Весь предложенный комплекс упражнений основан на практиках йоги.

Начинать занятие следует с разминочного комплекса Сурья Намаскар. Данный комплекс упражнений состоит из 12 асан-поз сменяющих друг друга в определённом порядке. Асаны выполняются в обе стороны и поэтому всего в одном круге Сурья Намаскар содержится 24 позы-асаны. Этот комплекс упражнений позволяет провести комплексную разминку организма перед занятием.

Основная часть занятия состоит из следующих ассан:

Тадасана – поза горы, позволяет организму расслабиться и успокоиться. В этой позе полностью стабилен кровоток, что увеличивает насыщаемость конечностей кислородом и позволяет стабилизировать давление, прямая спина и напряжение в шейном отделе, направленное на выпрямление шейного отдела позвоночника помогает корректировать осанку студентов.

Уттанасана – это поза, позволяющая растянуть связки ног и спины. Данная поза рекомендуется для студентов с остеохондрозом и слабой подвижностью поясничного отдела позвоночника. Но у данной позы есть некоторые противопоказания: она не рекомендуется при повышенном артериальном и внутричерепном давлении, а также противопоказана при травмах поясничного отдела позвоночника.

Врикшасана – это поза дерева. Она позволяет растянуть тело, а также укрепляет вестибулярный аппарат, но данная поза для студентов с заболеваниями позвоночника стоит выполнять только под полным контролем преподавателя.

Гарудасана – это поза орла. Данная асана позволяет укрепить вестибулярный аппарат и полезна при заболеваниях позвоночника, но её нельзя применять при травмах коленей и локтей. Это следует принять к вниманию преподавателям СУО.

Вирахадрасана I – это поза благого воина. Данная асана требует значительных физических усилий и при этом имеет только одно противопоказание: травмы коленей. Упражнение направлено на позвоночник и суставы поэтому рекомендуется к выполнению людям с артритом и остеохондрозом, повышает подвижность суставов, но в процессе выполнения возникают высокие нагрузки на коленные суставы. При регулярном выполнении позволяет укрепить мышечную систему.

Вирахадрасана II – эта поза является более сложным вариантом предыдущей асаны. Имеет тот же эффект и то же противопоказание.

Вирахадрасана III (поза героя) – эта поза укрепляет связки стоп, растягивает позвоночник, сохраняет мышцы в тонусе. Противопоказания такие же, как и у предыдущих двух поз.

Уттхита Триконасана – это поза вытянутого треугольника. Данная поза укрепляет мышцы спины и живота, развивает силовые показатели ног, снимает напряжения и застойные явления в ногах, придаёт нижним конечностям правильную форму, выравнивает тазовый отдел, расслабляет мышцы спины,

улучшает подвижность суставов, укрепляет боковые мышцы торса и пресса. С помощью данного упражнения можно корректировать плоскостопие. Противопоказания к данному упражнению: травмы позвоночника и шеи на начальном периоде восстановления.

Паршвоттанасана – это поза интенсивной боковой растяжки. Благоприятно влияет на мышцы ног, повышает подвижность суставов в тазовом узле, улучшает осанку. Противопоказания к выполнению данной асаны: травмы ног, позвоночника.

Прасарита Падоттанасана – эта поза рекомендуется на начальных этапах занятий и позволяет растянуть внутреннюю часть бедра и позвоночник, улучшает кровоснабжение мозга и повышает гибкость. Противопоказания к данному упражнению: травмы спины.

Пашчимоттанасана – эта поза улучшает кровообращение в районе спины и ног, растягивает подколенные сухожилия и снижает артериальное давление, растягивает мышцы спины и ног, укрепляет грушевидную мышцу и другие мышцы бедра. Противопоказаниями к данному упражнению являются травмы спины и воспаления внутренних органов в острой фазе.

Гомукхасана – это поза коровы. В ходе выполнения упражнения полностью расправляется грудная клетка, что способствует восстановлению дыхания, также данное упражнение улучшает осанку и подвижность суставов.

Как видно из комплекса упражнений, почти к каждому из них есть противопоказания, поэтому преподаватель подбирал упражнения для студентов в индивидуальном порядке, так как в группах находились студенты с разными заболеваниями и степенью их прогрессии.

Как было упомянуто выше, в исследовании приняли участие 20 студентов Института нефти и газа СФУ в возрасте от 17-19 лет (студенты 1 курса), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. На начальном этапе педагогического воздействия был проведён контрольный эксперимент, по результатам которого были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), в каждой по 10 студентов.

Занятия по дисциплине прикладная физическая культура и спорт, как в КГ, так и в ЭГ проходили с периодичностью два раза в неделю, на протяжении 2021-2022 учебного года. Согласно учебному плану, количество занятий по дисциплине прикладная физическая культура и спорт составило 54 академических часа в каждом семестре (27 учебных занятий).

Занятия по дисциплине прикладная физическая культура и спорт в КГ проходили по ранее утверждённому плану проведения занятий по специализации «Специальное учебное отделение» с использованием комплексов корригирующей гимнастики. Занятия в ЭГ проходили с использованием разработанного комплекса упражнений основанного на практиках йоги.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента нами сравнивались средние групповые показатели по результатам контрольного тестирования до и после педагогического воздействия, высчитывались приросты показателей физической подготовленности испытуемых в %. В таблице представлены темпы прироста изучаемых показателей в % между ЭГ и КГ до и после эксперимента.

Таблица - Прирост показателей физической подготовленности в течение эксперимента в КГ и ЭГ

| Тест   | Группа | До эксперимента | После эксперимента | %    |
|--|--------|-----------------|--------------------|------|
|  |        | М ± m           | М ± m              |      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.                                     | ЭГ     | 4,3 ± 0,9       | 15,2 ± 0,9         | 71,7 |
|  | КГ     | 4,6 ± 0,8       | 8,8 ± 0,6          | 47,7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | ЭГ     | 3,8 ± 0,7       | 10,1 ± 0,9         | 62,4 |
|  | КГ     | 4,2 ± 0,6       | 9,4 ± 0,7          | 55,3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз           | ЭГ     | 10,4 ± 0,9      | 20,5 ± 1,06        | 49,3 |
|  | КГ     | 10,9 ± 0,8      | 18,5 ± 1,01        | 41,1 |
| Присед за 30 сек, кол-во раз   | ЭГ     | 8,8 ± 0,5       | 16,4 ± 0,6         | 46,3 |
|  | КГ     | 8,6 ± 0,7       | 11,8 ± 0,6         | 27,1 |

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем контрольным тестам произошли положительные изменения, как в КГ, так и в ЭГ. Однако, прирост результатов ЭГ носит более выраженный характер.

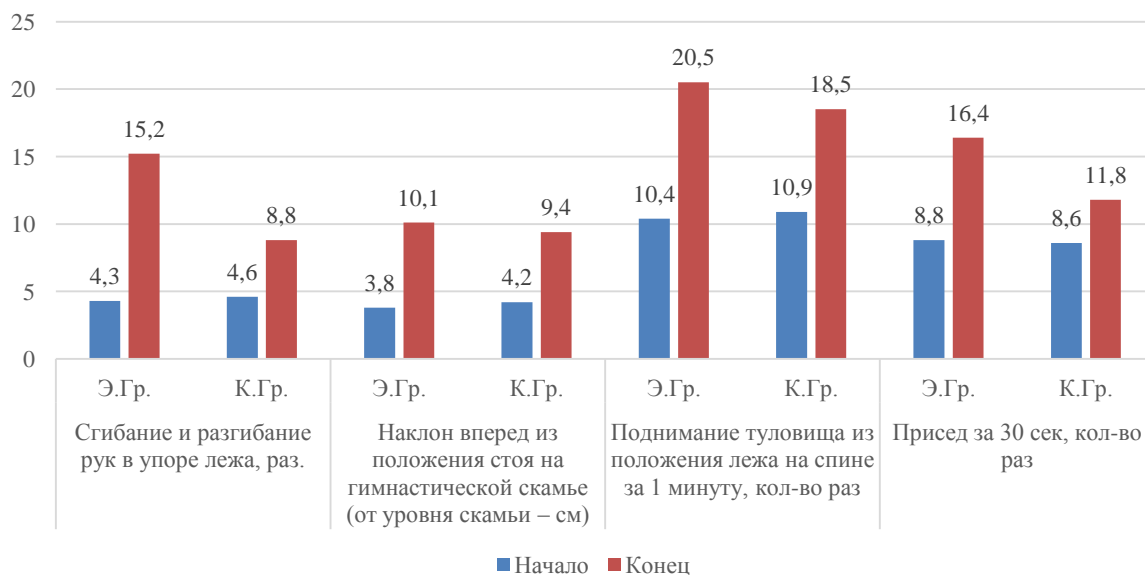


Рисунок 1 - Показатели уровня физической подготовленности в КГ и ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента

Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности воздействия предложенного комплекс упражнений основанного на практиках йоги на повышение уровня физической подготовленности испытуемых.

В ЭГ, которая занималась с применением разработанного комплекса упражнений, по всем контрольным тестам, произошли приросты результатов. Показатели прироста (в %) в ЭГ варьируются в диапазоне от 46,3 до 71,7%, а в КГ от 27,1 до 55,3%. Наибольший прирост в ЭГ наблюдался в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз», наименьший в тесте «Присед за 30 сек, кол-во раз». Наибольший прирост в КГ наблюдался в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)», наименьший в тесте «Присед за 30 сек, кол-во раз».

**Заключение.** Проведение учебных занятий по дисциплине прикладная физическая культура и спорт на специализации СУО, со студентами, имеющими ограничения состояния здоровья, очень сильно сокращаются



возможные варианты проведения занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательной системы. Наиболее подходящими являются занятия в бассейне и занятия йогой. Занятия в бассейне с физиологической точки зрения более удобны для преподавателя, так как в воде студенты находятся в состоянии гидростатической невесомости и их сложно перегрузить, а вот занятия йогой в этом плане более требовательны к вниманию педагогов к каждому студенту и каждое из упражнений йоги имеет свой список противопоказаний. Анализируя полученные в ходе эксперимента результаты, можно сделать вывод, что по истечении учебного года у испытуемых, как в контрольной, так и в ЭГ произошли приросты результатов по показателям физической подготовленности, что указывает на положительное влияние как предложенного комплекса упражнений, так и комплекса коррегирующей гимнастики.

***Список литературы:***

1. Котова Н. В. Механизм выявления и контроля функционального состояния студентов как часть образовательного процесса дисциплины физической культуры / Н.В. Котова, М. А. Сорокин, В. И. Павлова // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры, и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2018. С. 181-184.
2. Лечебная физическая культура. Учебное пособие / Е. В. Токарь. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. 76 с.
3. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю. Г. Камскова, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Е. Л. Бачериков. Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. 202 с.
4. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н. А. Бульчева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. Иркутск: ИГМУ, 2018. 90 с.
5. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно - двигательного аппарата средствами физической культуры: учебное пособие / сост.: Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, Е. Н. Кодрашкин. Ульяновск: УлГТУ, 2020. 218 с. ISBN 978-5-9795-2083-4

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

*Федотова Н. А.*

*Студент*

*Роженцев А. А.*

*Доцент*

*«Башкирский Государственный Аграрный университет»  
Уфа, Россия*

**Аннотация.** В данной работе приведены данные исследований психофункционального состояния студентов Башкирского Государственного Аграрного университета. В ходе этого были выявлены психофункциональные состояния тревожности и депрессии студентов. На основе полученных данных были предложены профилактические мероприятия, направленные на улучшение психоэмоционального состояния студентов.

**Ключевые слова:** студенты университетов, психофизическая тренировка, расслабление, тревожность, психофункциональное состояние.

**Актуальность.** Во всем мире наблюдается рост числа чрезвычайных ситуаций, вызванных природными, промышленными и человеческими факторами. Возросшее число психических расстройств и даже болезней наблюдается во всех возрастах и профессиях. Это говорит о необходимости проводить тренинги для школьников и студентов университетов, чтобы повысить осведомленность о резервах своего организма, научить их методам психофизиологической саморегуляции и методам тренировки психофизиологических функций. Данные полученные в настоящем исследовании развивают и расширяют научное направление профилактики утомления в процессе учебной деятельности [1].

**Цель исследования:** выявить особенности психофункционального состояния студентов Башкирского Государственного Аграрного университета.

### **Задачи:**

1. Провести оценку психофункционального состояния, проявление личностной и ситуативной тревожности студентов Башкирского Государственного Аграрного университета в процессе учебной деятельности;

2. Выявить критические значения, свидетельствующие о психическом перенапряжении и возможности развития стрессовых ситуаций.

3. Сравнить особенности проявления психофункциональных состояний персонала в зависимости от профиля факультета.

4. Предложить профилактические мероприятия, направленные на повышение адаптации студентов университета к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе учебной деятельности.

**Методика и организация исследования.** Для проведения исследования был выбран Башкирский Государственный Аграрный университет. Психофункциональное состояние было изучено у 40 студентов 7 факультетов различного профиля обучения. Возраст испытуемых варьируется от 18 до 22 лет.

Для оценки тревожного и депрессивного статуса студентов были выбраны шкала Занга и шкала Цунга для самооценки депрессии и тревоги. Данные методики позволяют определить развитие депрессии и астенических состояний у человека. Тревожность так же может сказаться на психическом перенапряжении студентов, снижении работоспособности и развития в дальнейшем патологических состояний. Обе методики позволяли оценить психофункциональное состояние студентов с минимальным отвлечением от учебного процесса.

Оценка результатов шкалы тревоги Цунга проводилась по выраженности аффективных синдромов и соматического состояния человека. Различают три уровня тревожности испытуемого: низкий (20-40 баллов), средний (41-60 баллов) и высокий (61-80 баллов). Оценка депрессивных состояний оценивалась комплексно при воздействии 20 факторов, определяющих четыре уровня депрессии: при 25-49 баллах у испытуемого отмечается нормальное психическое состояние; при 50-59 баллах легкая депрессия; при 60-69 баллах – умеренная депрессия; от 70 баллов и выше – депрессия тяжелой формы.

Полученные данные по тревоге необходимо было оценить дифференцированно. Для данной задачи была выбрана методика Спилбергера-

Ханина, позволяющая оценить личностную и ситуативную тревожность. Ситуативная тревожность связана с ожиданием попадания в определенную стрессовую ситуацию в процессе учебной деятельности и характеризует состояние студента на данный момент времени. Личностная тревога – индивидуальный показатель, оказывающий долгосрочное влияние на работоспособность и здоровье испытуемого [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведения настоящего исследования была проведена оценка тревожности и депрессивных состояний 40 студентов Башкирского Государственного Аграрного университета. Большинство студентов университета имеют устойчивые психические состояния. Средний уровень тревожности по методике Цунга отмечают 62% студентов, низкий уровень – 23% опрошенных, а высокий уровень тревожности наблюдается у 15% исследуемых. Дальнейшее исследование показало, что 10 студентов (25%) имеют легкую степень депрессии, а 12% опрошенных подвержены умеренному влиянию депрессивных состояний.

Таблица 1 показывает результаты изучения личностной тревожности (ЛТ) и ситуативной тревожности (СТ). Наибольшее количество студентов университета имеет средний уровень тревожности: так средний уровень ЛТ наблюдается у 50% опрошенных (20 человек), средний уровень СТ - у 22 человек (55% опрошенных). Низкий уровень ЛТ наблюдается у 38 % студентов; низкий показатель СТ отмечается только у 8 человек (20% опрошенных). Высокий уровень личностной тревоги наблюдается у 5 человек (12%), а высокий уровень ситуативной тревожности – 10 человек (25%).

Таблица 1 – Оценка тревожности по шкале Цунга и методики Спилбергера-Ханина

|                 | Тревожность по шкале Цунга | Ситуативная тревожность (СТ) | Личностная тревожность (ЛТ) |
|-----------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Низкий уровень  | 9 чел (23%)                | 8 чел (20%)                  | 15 чел (38%)                |
| Средний уровень | 25 чел (62%)               | 22 чел (55%)                 | 20 чел (50%)                |
| Высокий уровень | 6 чел (15%)                | 10 чел (25%)                 | 5 чел (12%)                 |

В ходе дальнейшего исследования, выявлено, что студенты с высоким уровнем СТ, в количестве 25% являются студентами механического факультета, и только 2 человека (5%) – студенты экономического факультета. В тоже время 5 студентов (12%), обладающих высоким уровнем ЛТ, являются студентами энергетического факультета.

Исследования показывают, что работоспособность у студентов имеет разные уровни и типы изменений, что влияет на качество и объем выполняемой работы. В большинстве случаев студенты, имеющие устойчивый и многосторонний интерес к учебе, обладают высоким уровнем работоспособности; лица с неустойчивым интересом имеют преимущественно пониженный уровень работоспособности.

По типу изменений работоспособности в учебном труде выделяют усиливающийся, неровный, ослабевающий и ровный типы, связывая их с типологическими особенностями. Так, к усиливающемуся типу относят преимущественно лиц с сильным типом нервной системы, способных длительное время заниматься умственным трудом. К неровному и ослабевающему типам относят лиц с преимущественно слабой нервной системой.

**Заключение.** Большинство студентов Башкирского Государственного Аграрного университета имеют устойчивые психические состояния независимо от вида учебной деятельности. Умеренному влиянию депрессивных состояний подвержено 12% всех опрошенных студентов. Высокий уровень тревожности по шкале Цунга наблюдается у 15% опрошенных студентов. При оценке личностной и ситуативной тревожности наблюдается преобладание ситуативной тревожности над личностной (25% и 12% соответственно).

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, профилактику психоэмоционального напряжения можно воспользоваться следующим:

- 1) ритмичная и системная организация умственного труда;
- 2) постоянное поддержание эмоций и интереса студентов;

- 3) организация рационального режима труда, сна и отдыха;
- 4) совершенствование межличностных отношений между собой и преподавателями;
- 5) физическая тренировка, поддержание организма в состоянии тренированности [3].

**Список литературы:**

1. Муканова А. М. Психофизиологические особенности трудовой деятельности медицинских сестер / А. М. Муканова, Т. В. Попова // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №39 (256). С.44-46.
2. Рожнецв А. А. Реализация компетентностного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ / А. А. Рожнецв, М.А. Рожнецв // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. 2011. С. 230-232.
3. Рожнецв А. А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов / А. А. Рожнецв, М. А. Рожнецв // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. 2009. С. 234-237.

**УДК 796.011**

**ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ БАДМИНТОНИСТОВ ПРИ  
ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРЫ**

**Фокин А. М.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье исследованы точные параметрические характеристики в выбранных фазах ударов по волану в бадминтоне. Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Установлены конкретные значения, которые могут использоваться для классификации ударов сверху

**Ключевые слова:** спортивная техника, бадминтон, кинематический анализ.

**Актуальность.** Технические приёмы в бадминтоне представляет собой один из важнейших факторов спортивной результативности [1]. Кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы

сгибания коленей, локтях и сгибании тела играют решающую роль в подготовке спортсмена [3, 5]. Наибольшие значения ускорения спортивного снаряда при ударе достигаются при завершении всей кинематической цепочки сегментов тела [2].

Значительное количество исследований посвящено трехмерному кинематическому анализу бросков, ударов и оценке спортивной техники [4].

**Цель исследования:** выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники.

**Методика и организация исследования.** Бадминтонисты тестировались по результатам выполнения 20 попыток в стандартных условиях. Подробно исследованы три наиболее используемых удара сверху. Аналогичная скорость полёта волана в том же направлении генерировались автоматом для бадминтона. Ритм ударов составил каждые 2,5 с. Применялся следующий протокол тестирования: 4 подхода по 5 ударов перекрестным ударом сверху с правой стороны на левую противоположную сторону бадминтонной площадки. В течение всего исследования использовался перьевой волан YONEX AEROSENSA 50.

Возраст тестируемых составил  $18 \pm 0,5$  лет; уровень квалификации – мастер спорта. Тренировочная нагрузка игрока составляла 8 часов специальной работы в неделю. Она включала две 60-минутные тренировки с тренером, две 90-минутные тренировки со спарринг-партнёром и две 90-минутные тренировки в парном составе. Помимо этих тренировок испытуемый выполнял короткие фитнес-тренировки продолжительностью 30 минут пять раз в неделю, направленные на базовую подготовку. В соревновательном сезоне тестируемые игроки приняли участие в 20 одиночных играх и 15 матчах парных игр в региональных и национальных турнирах.

Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Первым параметром являлось время максимального разгона бадминтонной ракетки, вторым – время, когда

была зафиксирована максимальная скорость ракетки, третьим – время контакта ракетки с воланом. Окончательно учитывались наибольшие и наименьшие значения кинематических параметров всех сегментов ударной конечности, наносящей удар сверху. Выбраны следующие кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтях и сгибании тела.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ и оценка кадров видеоряда трёх наилучших попыток позволил получить изображение точной кинематической схемы удара по волану. Отмечены некоторые отклонения техники, подтверждающие нерациональность биомеханических параметров при верхнем ударе ракеткой. Время для некоторых сегментов движения руки с ракеткой неточно соответствовало эталонной технике выполнения удара на этапе подготовки ( $t = 0,60$  с). Эталонными являются следующие скоростные характеристики: 2,3 м/с – плечо, 2,0 м/с – локоть, 1,8 м/с – запястье и 1,7 м/с – верхняя ракетка. Самое быстрое движение происходит в плече, что нерационально в момент удара. Кроме того, движения в локтевом суставе и запястье имеют противоположную тенденцию к скорости.

Удар сверху в первой попытке достиг максимальной скорости плеча в  $t = 0,54$  с, что соответствует рациональной технике выполнения удара. Следующим задействованным суставом должен быть локоть, затем запястье, ракетка. Однако в этом случае запястье было активизировано раньше, чем максимальная скорость локтевого сустава достигла времени  $t = 0,64$  с, за которым следует локоть ( $t = 0,66$  с). За время  $t = 1,8$  с в верхней точке ракетка достигла максимальной скорости 17,9 м/с, которая могла быть выше, в результате чего удар не достиг оптимальной мощности.

В то же время минимальные скорости были достигнуты между первым и вторым ударом сверху за время  $t = 3,7$  с, значения составили: 1,43 м/с – плечо, 1,44 м/с – локоть; 2,75 м/с – запястье и 3,74 м/с – ракетка. В этот момент игрок ждет своего второго удара, чувствуя себя расслабленным, при этом скорость



значительно снижается. Единственным исключением является самая высокая скорость в запястье, что не является ошибкой, но указывает на несколько более быстрое движение, чем в других сегментах кинематической структуры. Это может являться причиной расслабления запястья перед следующим ударным действием.

Лучшим ударом справа являлся второй, в котором игроки достигали максимальной скорости плеча 2,9 м/с за время  $t = 5,2$  с, локтя 0,52 м/с за время  $t = 5,3$  с, запястья – 1,95 м/с за время 5,4 с и ракетки 4,7 м / с за время  $t = 5,4$  с. Значение максимальной скорости 4,7 м / с было самым высоким из всех выполненных попыток. Повышение чувствительности необходимо в определенные моменты времени с целью избежать нерациональных изменений временной непрерывности, момент времени для плеча слишком запаздывает, и это сигнализирует о небольшой коррекции движения.

Между вторым и третьим ударами возникает особая ситуация, которая представляет собой подготовку к третьей попытке. Пики скорости достигаются перед основным ударом. В этот момент  $t = 8,2$  с зафиксированы достаточные значения скоростей от медиального к дистальному концу кинематической цепочки движений: 1,8 м/с, 2,2 м/с, 2,8 м/с и 5,3 м/с. Постепенное увеличение скорости подтверждает оптимальную кинематическую цепь.

Что касается ускорения, первая попытка была технически лучшей со следующими оптимальными ускорениями: 6,2 м/с<sup>2</sup> за время  $t_1 = 1,5$  с в плече, 7,4 м/с<sup>2</sup> за время  $t_2 = 1,6$  с в локте, 14,4 м/с<sup>2</sup> за время  $t_3 = 1,7$  с в запястье и 15,3 м/с<sup>2</sup> за время  $t_4 = 1,5$  с в ракетке. Все эти значения подтверждают оптимальную технику бадминтона, наилучшее время для ускорения и хороший прогресс во временных рядах. Наилучшее ускорение было зафиксировано при втором ударе, значение которого составило 20,6 м/с<sup>2</sup>.

Очень высокое значение 20,6 м/с<sup>2</sup> означает успешное завершение процесса ускорения. В то же время есть резерв для дополнительных улучшений. Это значение было достигнуто за счет замедления в остальных сегментах ударной конечности. Значения 1,7 м/с<sup>2</sup> для плеча, 3,6 м/с<sup>2</sup> для локтя,

3,1 м/с<sup>2</sup> для запястья чрезвычайно низкие, и существует небольшой временной промежуток для контакта между ракеткой и воланом, который составляет в момент 0,5 с. Наибольшее замедление произошло в основном в одно и то же время. Это момент, когда удар завершен, но движение продолжается, и замедление ракетки достигает значений, очень близких к -10 м/с<sup>2</sup>.

Самым важным является вертикальное движение, которое должно быть очень чувствительным. Во время лучшей попытки верхнего удара вертикальное перемещение центра тяжести колеблется в пределах 0,3 м. Максимальное значение времени смещения составляет всего несколько миллисекунд после удара по волану со значением 1,2 м. Максимальное разгибание в коленях перед фазой контакта ракетки и волана определяет минимальную высоту 0,75 м. Движение вперед-назад немного больше, чем в вертикальном направлении со значениями до 0,5 м. Это расстояние влияет на качество отсчета времени, которое важно для техники бадминтона. Чрезмерно длинная траектория движения возникает в боковом направлении и зависит от перемещения волана на площадке. В данном случае, согласно протоколу тестирования, боковое перемещение достигало значений около 3,4 м при максимальном значении 2,6 м.

**Заключение.** Оценка спортивной техники в бадминтоне может быть проведена очень точно с помощью трехмерного кинематического анализа. Проведенное исследование показывает, какие конкретные значения могут использоваться для классификации ударов сверху, и подтверждает правильность оптимальной кинематической цепи, которая определяет качество техники бадминтона. Полученные объективные результаты могут быть полезны тренерам по бадминтону и поддержать их субъективную экспертную оценку.

***Список литературы:***

1. Головкин А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №4 (182). С. 112-115.
2. Курочкин М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е.

Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №4. (182). С. 259-262.

3. Мельникова Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №5 (207). С. 277-280.

4. Михайлов, К. К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К. К. Михайлов, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №2 (204). С. 287-290.

5. Понимасов О. Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О. Е. Понимасов, К. К. Михайлов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. №10 (200). С. 295-299.

**УДК 378.17**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ**

**Фролова В. В.**

*Студент*

**Борисова М. В.**

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В данной статье речь идет об особенностях формирования ценностного отношения к здоровью студентов. Автором проанализирован ряд исследований, посвященных особенностям формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, на основе чего сделан вывод о том, что данный вопрос является одним из ключевых, стоящих перед системой образования России. Автором предложены перспективные направления повышения мотивации студентов к формированию ценностного отношения к здоровью.

**Ключевые слова:** ценностное отношение, здоровье, студенты, здоровый образ жизни, молодежь, анализ.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в настоящий период времени в качестве одной из наиболее важных задач, стоящий перед Российской Федерацией, можно назвать укрепление здоровья молодого поколения. Генофонд нации, который является базой экономического потенциала и, соответственно, будущего России, находится в прямой зависимости от здоровья граждан, и в первую очередь от здоровья студенческой молодежи. В связи с этим практически все исследователи сходятся во мнении, что в качестве одного из приоритетных направлений

государственной политики в сфере образования выступает формирования у молодежи мотивации к здоровому образу жизни, что требует создания необходимых условий для того, чтобы у студентов формировалось ценностное отношение к своему здоровью [1]. Соответственно, представляется целесообразным рассмотреть особенности формирования ценностного отношения к здоровью у современной студенческой молодежи.

**Цель исследования:** проанализировать особенности формирования ценностного отношения к здоровью у современных студентов.

**Методика и организация исследования.** Автором статьи был проведен анализ современных исследований, касающихся особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у студентов высших учебных заведений Российской Федерации, а также теоретической литературы, в которой даны определения таких понятий, как «здоровье», «ценностное отношение», «здоровый образ» жизни и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В первую очередь необходимо отметить тот факт, что к настоящему периоду времени было проведено достаточное количество исследований, направленных на изучение особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, причем такие исследования активно проводились и продолжают проводиться как в Российской Федерации, так и за рубежом.

Так, к примеру, в работе Г.В. Валеевой и Д.З. Валеева [2] проведен анализ отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», который показал, что студенты достаточно неоднозначно относятся к данной дисциплине. Это объясняется тем, что, несмотря на желание заниматься спортом и вести физически активный образ жизни, занятия физкультурой в вузе редко являются привлекательными для студентов в силу того, что на таких занятиях используются устаревшие методики и практически не учитываются пожелания современной молодежи.

В исследовании О.И. Мякишевой с соавторами был проведен социологический анализ информированности и мотивации студентов к здоровому образу жизни. В анкетировании приняли участие студенты 1-го курса – 761 человек (из них 482 юношей и 279 девушек), 3-го курса – 829 человек (из них 447 юношей и 382 девушек) [4]. В исследовании применялся сплошной метод анкетирования как метод получения информации путем письменных ответов студентов на систему вопросов анкеты. Выбор курсов был направлен на то, чтобы определить динамику мотивации отношения к здоровому образу жизни.

Результаты исследования показали, что студенты старших курсов, опираясь на полученные во время учебы знания по дисциплине «Физическая культура», более осознанно подходят к вопросам здорового образа жизни, чаще стали заниматься физическими упражнениями в свободное время, целенаправленно и сознательно выделяют время на рациональное питание и сохранение режима дня. К 3-му курсу определенная часть студентов изменила свое отношение в лучшую сторону в таких вопросах, как употребление алкоголя и курение, помимо уроков физкультуры вошли в привычку занятия в фитнес-клубах, бассейнах, тренажерных залах. Бесспорно, все эти факторы, позволили студентам правильно сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Авторы данного исследования пришли к выводу о том, что развитие мотивации к здоровому образу жизни является важным, необходимым и достаточно сложным аспектом здорового образа жизни.

Однако, необходимо отметить тот факт, что формирование ценностного отношения к здоровью у студентов требует прикладывания значительных усилий, причем не только со стороны студентов, но и со стороны системы образования России. В силу того, что эффект такого рода усилий проектируется на будущее, не у каждого студента имеются возможности самостоятельного решения этой задачи. В силу этого, как уже было сказано выше, необходимо, чтобы система высшего образования Российской Федерации была нацелена на формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому

образу жизни. Образовательно-воспитательный процесс в высшей школе должен быть пропитан здоровьесберегающими ценностями и направлен на воспитание культуры здоровья у молодых людей. Недостаток волевых усилий по поддержанию здорового образа жизни усугубляется особенностями жизнедеятельности – это малоподвижный образ жизни (лифт, транспорт и т.д.), современными средствами информации – это современные технологии (интернет, видео, телефон, и т.д.), которым современная молодежь не только не оказывает сопротивления, а активно тратит максимум своего времени и средств на них [3].

В качестве одного из направлений формирования ценностного отношения здоровья у студентов можно предложить внесение изменений в программу занятий физической культурой в вузах России. Так, к примеру, вместо стандартных занятий физкультурой студентам можно предложить следующие варианты:

- студент не посещает занятия физической культурой в вузе, но доказывает, что он/она регулярно занимается в спортивной секции (бассейне, тренажерном зале и т.д.). В качестве доказательств может быть представлен абонемент на посещение занятий, а также фотографии во время физической активности. В данном случае у студента есть возможность высвободить себе дополнительные свободные часы, сэкономленные за счет освобождения от занятий физкультурой в вузе, при этом уровень физической активности не страдает в силу того, что студенты, полноценно занимающиеся спортом вне вуза, добросовестно подходят к занятиям;

- ввести в программу занятий физкультурой в вузе такие современные разновидности физической активности, как фитнес (в том числе на фитболах, с лентами, 3D-фитнес и т.д.), йога, спортивное ориентирование, восточные единоборства и др.

В качестве еще одного направления формирования ценностного отношения студентов к здоровью целесообразно ввести в программы производственной практики проведение лекций для школьников и

дошкольников, посвященных здоровому образу жизни. Такие виды деятельности в рамках производственной практики подойдут студентам педагогических и медицинских специальностей. Ценность этого вида деятельности состоит в том, что во время подготовки к лекции и ее последующего проведения, студенты глубже вникают в материал и начинают более четко понимать, что такое здоровый образ жизни, зачем он нужен и какие преимущества он имеет для жизни каждого отдельно взятого человека.

Соответственно, можно говорить о том, что формирование ценностного отношения к здоровью у студентов – это одна из немаловажных задач системы образования в целом.

**Заключение.** Подытоживая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что формирование ценностного отношения к здоровью у российских студентов возможно только при условии наличия у студентов мотивации к здоровому образу жизни. А для того, чтобы у студентов сформировалась такая мотивация, необходимы усилия не только со стороны каждого отдельно взятого студента, но и со стороны системы образования и государства.

***Список литературы:***

1. Алексеева Е. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Е. Н. Алексеева, А. М. Шевченко, О. Г. Богданов // КАНТ. 2017. №2 (23). С. 4-6.
2. Валеева Г. В. Анализ отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» / Г. В. Валеева, Д. З. Валеев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 06-08 ноября 2015 г. Казань, 2015. С. 41-42.
3. Ларина О. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодежи / О. В. Ларина // Образование в современном мире. Сборник научных статей. Выпуск 13. Под редакцией профессора Ю.Г. Голуба. Саратов: Изд-во: Издательство Саратовского университета, 2018. С. 278-283.
4. Мякишева, О. И. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни / О. И. Мякишева, Г. В. Валеева, Е. В. Прохорова, В. А. Хаджимамедова // Теория и практика физической культуры. 2019. №3. С. 30-31.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*Фролова В. В.*

*Студент*

*Рыжова Н. С.*

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В данной статье речь идет о здоровом образе жизни как одном из способов профилактики Интернет-зависимости студенческой молодежи. Автор дает характеристику Интернет-зависимости, а также анализирует ее негативные последствия с точки зрения влияния на физическое и психическое здоровье студентов, что подтверждается результатами мини-опроса студентов, проведенного автором. Автор предлагает альтернативные варианты постоянному пребыванию онлайн, включающие в себя различные активности в рамках здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенческая молодежь, интернет-зависимость, профилактика, физическая активность, опрос, результаты.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в настоящий период времени Интернет-зависимость студенческой молодежи является проблемой, значимость которой стремительно нарастает. Так, к примеру, многочисленные исследования, которые на протяжении последних 20 лет проводятся как по всему миру, так и в России, показывают устойчивый рост проблем со здоровьем, вызванным Интернет-зависимостью. Вышесказанное особенно справедливо для студенческой молодежи, поскольку именно студенты в силу специфики своей деятельности (учеба и, зачастую, подработка с использованием сети Интернет в свободное учебное время) проводят в сети Интернет значительно более длительное время, чем это рекомендуется. В качестве альтернативы подобному времяпровождению может быть предложен здоровый образ жизни, что и будет далее рассмотрено в статье.

**Цель исследования:** проанализировать возможности здорового образа жизни в качестве одного из направлений профилактики Интернет-зависимости студенческой молодежи.



**Методика и организация исследования.** Автором статьи было проведено анкетирование среди студентов своего курса на предмет влияния Интернета на психическое и физическое здоровье студентов. В опросе приняли участие студенты (девушки и юноши) в возрасте 18-20 лет. Количество респондентов составило 50 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Под Интернет-зависимостью необходимо понимать патологическое состояние, в рамках которого имеет место формирование у человека навязчивого желания находиться в сети Интернет максимально возможное количество времени, при этом перерывы между сеансами в данном случае стремятся к минимуму. С целью нахождения онлайн индивид, подверженный Интернет-зависимости, использует все доступные ему устройства, имеющие выход в сеть Интернет: телефон, ноутбук, стационарный компьютер, планшет, игровую приставку и др.

Согласно обзорному отчету Digital 2022 [2], 62,5% мирового населения (4,95 миллиарда человек) имеют доступ к интернету. С каждым годом эта цифра будет только увеличиваться. В мае - июле 2020 г. более 78% граждан России пользовались Всемирной сетью хотя бы 1 раз в месяц (старше двенадцати лет) [3]. По данным исследовательской компании Mediascope (со ссылкой на РБК [1]) на 2020 год, основная масса интернет-пользователей на территории РФ являлась людьми в возрасте от 12 до 24 лет. Именно этот возрастной диапазон характеризуется периодом интенсивного психологического созревания и является наиболее уязвимым для развития ИЗ [4].

Многочисленные исследования дают возможность сделать вывод о том, что Интернет-зависимость является прямой причиной состояний, которые ведут к нарушению качества жизни молодого человека. В первую очередь к таким причинам можно отнести нарушения сна, развитие тревожных и депрессивных расстройств, повышение веса (в том числе и патологическое ожирение), а также аддиктивное поведение. Для того, чтобы понять, каким образом Интернет-зависимость оказывает негативное влияние на жизнь

студента, автором был проведен мини-опрос студентов, в рамках которого им предлагалось ответить на вопрос: «Каково на ваш взгляд влияние Интернета и компьютеров на физическое и психическое здоровье человека?». В качестве вариантов ответов студентам были предложены следующие:

1. Вызывает зависимость и привыкание, из-за которого нарушается и физическое, и психическое здоровье.

2. На психическое здоровье - никак, а вот на физическое - да! Испорченное зрение и кривая осанка - проблема современной молодежи.

3. Не влияет на физическое здоровье, но наносит ущерб психическому, т.к. много жестоких видео, запрещенных материалов находятся в свободном доступе;

4. Никак не влияет.

5. Не пользуюсь ни тем, ни тем, поэтому затрудняюсь ответить.

Ответы студентов распределились следующим образом: 1 – 20%, 2 – 15%, 3 – 25%, 4 – 40%, 5 – 0%. В данном случае необходимо пояснить, что вопрос под номером 5 был провокационным, поскольку крайне сложно предположить, что современный студент не пользуется компьютером и Интернетом. Также опасения вызывает тот факт, что 40% опрошенных выбрали ответ под номером 4, поскольку отрицать негативное влияние Интернета на жизнь и здоровье человека невозможно, что, как уже было сказано выше, подтверждается результатами многочисленных исследований, периодически проводимых как в России, так и в зарубежных странах. Анализ ответов на остальные вопросы говорит о том, что большинство студентов прекрасно понимает, что чрезмерное пребывание за компьютером / в сети Интернет негативно сказывается на здоровье, причем как на физическом, так и на психологическом.

Для того, чтобы снизить негативное влияние пребывания в Интернете на жизнь и здоровье студентов и, соответственно, снизить вероятность наступления Интернет-зависимости, целесообразно воспользоваться теми преимуществами, которые дает здоровой образ жизни.

Так, к примеру, студенческой молодежи можно порекомендовать больше времени заниматься спортом, поскольку спортивные игры и соревнования, посещение тренажерных залов, бассейнов, а также принятие участия в любых мероприятиях, которые включают в себя физическую активность, являются прекрасной альтернативой проведению времени в сети Интернет. Кроме традиционных видов физической активности студентов могут заинтересовать такие новые их разновидности, как квесты на свежем воздухе, деятельность поисковых отрядов, а также волонтерство, например, очистку территорий (берегов водоемов, парков, лесопарковых зон и т.д.) от мусора.

В качестве еще одного направления здорового образа жизни студенческой молодежи может быть предложено проведение совместных мероприятий на свежем воздухе со школьниками, например, в рамках организации физической активности в пришкольных лагерях, работающих в период каникул у школьников. В данном случае решается сразу несколько проблем, а именно:

- студенты проводят время в активном движении, не вспоминая о том, что существуют гаджеты и Интернет;

- школьники, как правило, тянутся к старшим товарищам, соответственно, имеет место своеобразная преемственность поколений. В данном случае студенты могут многому научить школьников, поддержать их деятельность и выступить в качестве значимых взрослых, в особенности если речь идет о школьниках из неблагополучных семей или семей, находящихся в трудной жизненной;

- студенты во время данной разновидности активности могут принять решение о том, что и в дальнейшем они хотят свою жизнь с деятельностью, связанной с педагогикой, что положительно скажется на формировании системы педагогических кадров в России, которая пополнится действительно заинтересованными людьми.

Соответственно, можно говорить о том, что здоровый образ жизни представляет собой один из вариантов профилактики Интернет-зависимости студенческой молодежи.

**Заключение.** Подытоживая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что проблема Интернет-зависимости студенческой молодежи в настоящее время является одной из наиболее острых в России, что доказывается как многочисленными исследованиями, проведенными в разные периоды времени, так и результатами опроса, проведенного автором данной статьи. Решение данной проблемы видится в том, чтобы как можно более активно привлекать студентов к здоровому образу жизни, включающему различные виды физической активности. В этом случае у студенческой молодежи появляется здоровая альтернатива времяпровождению онлайн, что, безусловно, положительно скажется на физическом и психическом здоровье студентов как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

***Список литературы:***

1. Лисицына М. Д. Доля пользователей интернета в России среди молодежи приблизилась к 100% / М. Д. Лисицына. 12.01.2021 // РБК: URL: [https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478eb5230426](https://www.rbc.ru/technology_and_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478eb5230426) (дата обращения: 15.09.2022).
2. Digital 2022: Global Overview Report. 22.01.2022 // DATAREPORTAL -URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report> (дата обращения: 23.03.2023).
3. Mediascope представила данные об аудитории интернета в России. 21.09.2020 // Mediascope - URL: [https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase\\_id=240532](https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase_id=240532) (дата обращения: 23.03.2023).
4. Riittakerttu K.-H, Lintonen T., Rimpela A. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18-year-old adolescents // Addiction Research & Theory. 2004. №12 (1). P. 89-96.

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Хабарова С.М.*

*Кандидат педагогических наук, доцент  
«Пензенский государственный университет»  
Пенза, Россия*

*Аннотация.* Рассмотрена взаимосвязь стрессоустойчивости и двигательной активности студентов.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, физическая культура, шкала психологического стресса PSM-25.

Современные студенты подвергаются в процессе учебы большим умственным, психическим и физическим нагрузкам. Им приходится перерабатывать большой поток информации и часто совмещать учебу с работой. Жизнь в таком бурном ритме не проходит без стрессов. Стресс – это неспецифический ответ организма на любые изменения условий, требующих приспособления [4]. Оптимальный уровень стресса психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным. Однако, когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека. К тому же, сильный уровень стресса является одной из главных причин возникновения заболеваний [2]. В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения. Здесь помочь может физическая культура. Так как, при любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины - «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это корректирует неблагоприятное

состояние во время занятий физическими упражнениями разной направленности. Наиболее полезны физические упражнения, которые выполняются на свежем воздухе (на улице, в парке, в лесу и т.д.) [2].

**Цель исследования:** выявить уровень стрессоустойчивости студентов с учетом их двигательной активности.

**Организация и результаты исследования.** В исследовании принимали участие 112 студентов первого курса ПГУ. Для определения состояния стресса нами использовалась «Шкала психологического стресса (PSM-25)» [1]. Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респондентам предлагалось отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Имеется три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Методом вычисления свойства пропорции были получены следующие результаты: высокий уровень стресса выявлен у 10% студентов, средний уровень стресса – 46%, низкий уровень стресса – 44%. Наибольшее количество респондентов (46%) имеют средний, т.е. умеренный показатель стресса. Эти студенты достаточно активны на занятиях по физической культуре. Низкий уровень стресса у 44% испытуемых. Что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Эти студенты не только активно посещают занятия физической культурой, но и занимаются дополнительно в свободное время любимым видом спорта. Высокий уровень стресса наблюдается у 10% испытуемых. Из них 9 человек не занимаются физическими упражнениями и не ведут активного образа жизни.

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-

психической напряженности, психологической разгрузки. Как оказалось, эти студенты по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре и не занимаются дополнительно, их двигательный режим не соответствует достаточному. И их стрессовая симптоматика может проявляться в следующих изменениях психического состояния: в эмоциональной сфере – чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта; в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов; в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных действиях [3].

**Заключение.** Таким образом, удалось выявить зависимость стрессоустойчивости студентов от их двигательной активности. Чем выше физическая активность студентов, тем лучше их устойчивость к стрессу. Активные занятия физической культурой и спортом действительно помогают преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что большинство респондентов имеют уровень стресса в пределах нормы. Многие из них занимаются активно физической культурой и спортом, поэтому они способны контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, справляться с тревожностью.

***Список литературы:***

1. Водопьянова Н. Е. Шкала психологического стресса PSM-25 / Н.Е. Водопьянова // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. СПб.: Питер, 2009. С. 41–43.
2. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. 2006. Т. 14, № 9. С. 694–697.
3. Рутман, Э. Как преодолеть стресс / Э. Рутман. М.: АСТ, 2000. –154 с.
4. Щекина, Е. Г. Как бороться со стрессом? / Е.Г. Щекина, С.М. Дроговоз // Провизор. 2008. №23. URL: <http://provisor.com.ua>

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

*Хавкунова А. В.*

*Студент*

*Борисова М. В.*

*Старший преподаватель*

*«Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

**Актуальность.** Мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с ее отрицательным воздействием на самочувствие человека. Сегодня как никогда остро встает вопрос защиты и укрепления физического и духовного здоровья общества.

Физическая культура и спортивные занятия, как наиболее способы двигательной деятельности, формируют самодостаточную и гармоничную личность, развивают его физически и духовно, обогащая его эмоционально, разряжая его напряженность, уводя его от проблем, переключая внимание на другие ценности, повышают престижность человека, его социальный статус в обществе [1, с. 603]. Поэтому для сохранения здоровья так важно включить в свою повседневную жизнь физические нагрузки.

Одной из основных задач современной стратегии государства по укреплению здоровья является обеспечение доступности спорта и спортивно–оздоровительных мероприятий. Эта стратегия включает в себя сохранение здоровья и окружающей среды, а также отказ от вредных привычек.

**Цель исследования:** анализ значимости основных проблем спорта в современном обществе и указание практических путей их решения.



**Методика и организация исследования.** Исследование было организовано в два этапа в соответствии с планом инициативной темой «Установить актуальность спорта сегодня».

В рамках первого этапа, на основании результатов анализа научнометодической литературы, а также оценки уровня физической подготовленности (УФП) и функционального состояния (УФС) студентов 2-3 курсов посредством опроса, изучены проблемы, являющиеся помехой для занятия студентов к занятию физической культурой, а также предпосылки к совершенствованию организации и методы популяризации занятий, предложенные студентами.

На втором этапе, в результате синтеза научно-методической литературы и обобщения результатов практической работы были определены и систематизированы современные подходы к организации популяризации физических занятий сегодня.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования нами проведен опрос среди студентов 2-3 курсов ( $n=134$ ). Студентам были заданы вопросы, которые смогли дать нам понять место в жизни современного человека сегодня.

Около 45% студентов, опрошенных нами, занимаются спортом на регулярной основе и считают спорт – важным занятием в их жизни.

Еще 30% студентов занимаются спортом «время от времени».

Оставшиеся 25% не понимают зачем вообще нужно заниматься спортом и считают его «бесполезной тратой времени».

Одна из студенток подметила, что имеет нежелание заниматься физической культурой, так как «процесс ее выматывает и дает большую нагрузку». Хотим напомнить, что спорт должен повышать настроение человека, если подается в достаточном количестве. Это заключение дает нам сигнал о необходимости подбирать норму, выдаваемой нагрузки под каждого студента индивидуально.

Также, ради любопытства, в ходе исследования, те же вопросы, что и студентам, были заданы преподавателям ( $n=8$ ). В отличии от студентов, 75% ( $n=6$ ) преподавателей высказались крайне положительно о занятиях спортом. Что говорит о большем понимании старшего поколения важности спорта на сегодняшний день. Возможно, на такую точку зрения повлияла культура СССР, которая пропагандировала ЗОЖ

Проанализировав научно-методическую литературу, можно отметить проблемы оснащённости образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем, отсутствие хороших и профессиональных тренеров в образовательных учреждениях из-за низкой заработной платы, отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, позволяющей развивать будущих спортсменов мирового уровня и спортивные резервы для сборных команд.

Проблемы субъективного характера, т.е. проблемы, которые зависят исключительно от самого студента будут звучать так:

- низкая осведомленность студентов о положительном влиянии физических упражнений на их организм
- низкая академическая и познавательная активность
- отсутствие мотивации
- пропуски занятий без уважительной причины,

Бюджетным способом пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта может стать создание и "раскрутка" различных тематических групп и сообществ в наиболее популярных социальных сетях, а также создание различных развлекательных видеороликов.

Например, канал на YouTube и страница "ВКонтакте", созданные кафедрой физического воспитания, которые содержат информацию обо всех спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете. Также, еще одним путем решения проблемы будет развитие большого спорта путем эффективной организации, предоставления современного оборудования, обеспечения инвентарем и

высокопрофессиональным тренерским составом. Систематический мониторинг состояния здоровья количества гражданспорта, занимающихся спортом, поможет отследить ситуацию и обосновать ее решение. Немаловажным станет обеспечение развития основных видов спорта для людей с ограниченными возможностями.

**Заключение.** Сегодня в нашей стране формируется позитивный интерес к здоровому образу жизни. Это проявляется в высокой экономической заинтересованности граждан в сохранении своего здоровья, которое является основой материального благополучия. Важно сохранять и возрождать лучшие традиции физкультурно-спортивного движения в стране, активно привлекать все слои населения к занятиям физической культурой и спортом, вести постоянный поиск новых высокоэффективных физкультурно-спортивных технологий.

***Список литературы:***

1. Синагатова Л. В. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ / Л. В. Синагатова, У. А. Марченко // Молодой ученый. 2019. №1.
2. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рожков.: Теория и практика физической культуры. 2002. 2-8 с.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р от 24 ноября 2020 г.
4. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. 61-63 с.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Херувимова С. А.*

*Старший преподаватель*

*Дарвиш Т. А.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема эстетического воспитания студентов физкультурного ВУЗа, а также методические аспекты его совершенствования. В условиях современной России все чаще поднимаются вопросы связанные с профессиональной подготовкой педагогических кадров, и одним из немаловажным аспектов будущего педагога по физической культуре является его эстетическое воспитание.

**Ключевые слова:** эстетика, эстетическое воспитание, педагог по физической культуре.

**Актуальность.** Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров по физической культуре, говорит о том, что «вуз обязан сформировать социокультурную среду, создать условия, необходимые для всестороннего развития личности» [2]. Анализ рабочих планов и образовательных программ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, показал, что эстетическому воспитанию студентов профиля «Физкультурное образование» уделяется недостаточно внимания [1, 3].

**Цель исследования:** разработать и экспериментально апробировать методику эстетического воспитания обучающихся по профилю «Физкультурное образование» на основе музыкальной ритмики.

В рамках дисциплины «ТиМ обучения БВС: гимнастика», в 2020-2021 году был проведен эксперимент, на базе Чайковской государственной академии физической культуры и спорта. В нем приняли участие студенты первого курса очной формы обучения, обучающиеся по профилю «Физкультурное образование». Студенты посещали обучались согласно образовательной программе, а разработанная нами методика реализовывалась в

подготовительной и заключительной частях занятия и не уменьшала объем образовательного материала.

Проведенное нами начальное исследование показало, что большинство обучающихся безразлично относятся к эстетическому воспитанию и музыкальной ритмике, как к профессиональному компоненту своей будущей профессии.

В основу методики эстетического воспитания легла музыкальная ритмика которая благоприятно влияет на подготовку обучающихся в рамках эстетического развития. Методика состоит из теоретического блока (философские и прикладные аспекты теории эстетического воспитания) и практического блока (освоение студентами основ музыкального искусства, музыкально-ритмических компонентов в музыкально-ритмической деятельности).

В результате трех контрольных срезов (в начале, середине, в конце обучения) выявлены оптимальный, допустимый уровни восприятия музыки обучающимися (табл.1).

Таблица 1 – Результаты анализа восприятия музыки обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

| Вопросы    | Мое отношение к музыке  |                       |                         | К каким жанрам больше проявляю интерес |                    |                       |
|------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|--|--------------------|-----------------------|
|            | Положительное отношение | Нейтральное отношение | Отрицательное отношение | Классический репертуар                 | Народный репертуар | Современный репертуар |
| В начале   | 4 чел.<br>(36,36%)      | 7 чел.<br>(63,64%)    | 0 чел.<br>(0%)          | 1 чел.<br>(9,09%)                      | 1 чел.<br>(9,09%)  | 9 чел.<br>(81,82%)    |
| В середине | 5 чел.<br>(45,45%)      | 6 чел.<br>(54,55%)    | 0 чел.<br>(0%)          | 4 чел.<br>(36,36%)                     | 3 чел.<br>(27,27%) | 4 чел.<br>(36,36%)    |
| В конце    | 11 чел.<br>(100 %)      | 0 чел.<br>(0%)        | 0 чел.<br>(0 %)         | 7 чел.<br>(63,64%)                     | 2 чел.<br>(18,18%) | 2 чел.<br>(18,18%)    |

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что через восприятие музыки, понимание художественного образа (художественный образ - специфическая форма отражения действительности и выражение мыслей и чувств) при исполнении танцевальных композиций происходит существенное эстетическое развитие личности.

В начале эксперимента образное решение танцевальных упражнений (табл.2) выявлено только у 63,64% (7 чел.) студентов, в середине учебного процесса - 72,73% (8 чел.), в конце - 81,82% (9 чел.).

Таблица 2 - Результаты анализа взаимосвязи музыки с движением обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

| Содержание вопроса                                    | Этапы эксперимента | Возникают образы   | Не возникают образы | Затрудняюсь ответить | Образность решения в зависимости от музыки | Интуитивное образное решение |
|---|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--|------------------------------|
| Возникают ли образные решения танцевальных композиций | В начале           | 7 чел.<br>(63,64%) | 1 чел.<br>(9,09%)   | 1 чел.<br>(9,09%)    | 1 чел.<br>(9,09%)                          | 1 чел.<br>(9,09%)            |
|   | В середине         | 8 чел.<br>(72,73%) | 0 чел.<br>(0%)      | 0 чел.<br>(0%)       | 1 чел.<br>(9,09%)                          | 2 чел.<br>(18,18%)           |
|   | В конце            | 9 чел.<br>(81,82%) | 0 чел.<br>(0%)      | 0 чел.<br>(0%)       | 1 чел.<br>(9,09%)                          | 1 чел.<br>(9,09%)            |

Освоение техники самоконтроля и самооценки осуществлялось в три этапа.

Первый этап - обучающийся осознавал и принимал установки преподавателя.

Второй - самостоятельно применял критерии контроля и оценки своей деятельности (прочность и глубина, качество знаний; сформированность устойчивых познавательных потребностей; высокая степень сознательности, эрудиция, логика мышления, способность к анализу, синтезу, систематизации, обобщению, самостоятельности в суждениях; интерес к теоретическим проблемам, поисковый характер деятельности, применение полученных знаний и умений на практике, культура речи; потребность в углубленном изучении избранной области знания).

Третий - после приобретения соответствующих навыков обучающийся постепенно формировал собственные критерии (процесс интериоризации).

После обработки данных опытно-экспериментальной работы (систематизация, обобщение, вычисление среднего арифметического показателя) получены данные о фактической сформированности у каждого обучающегося компонентов музыкально-эстетической воспитанности в отдельности и, на этой основе, в целом (табл. 3).

Таблица 3 - Фактическая сформированности музыкально-эстетической воспитанности обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

| Уровни       | Осознанное восприятие ценностного содержания произведения | Знания в области музыкальной грамоты | Эмоциональное восприятие ценностного содержания муз. произведения | Самостоятельность в творческой деятельности |
|--------------|---|--------------------------------------|---|---|
| Оптимальный  | 36,36%  | 63,64%                               | 18,18%  | 27,2%                                       |
| Допустимый   | 54,55%  | 27,26%                               | 72,73%  | 63,64%                                      |
| Критический  | 9,09%   | 9,09%                                | 9,09%   | 9,09%                                       |
| Недопустимый | 0   | 0                                    | 0   | 0   |

В результате формирующего эксперимента у большинство обучающихся имеется положительная мотивация к восприятию ценностей в музыкальных произведениях, 63,64% обучающихся проявили оптимальный уровень знаний в области музыкальной грамоты, 27,26% - допустимый. Оптимальный уровень эмоционального восприятия ценностного содержания произведения составил 18,18%, 72,73% - допустимый; 27,2% обучающихся проявляет самостоятельность в творческой деятельности и 63,64% - допустимый. Осознанное восприятие содержания классической музыки выразилось в следующем процентном соотношении: оптимальный уровень составил - 36,36%, допустимый - 54,55%.

**Заключение.** Результаты эксперимента свидетельствуют: при целенаправленной и систематической работе по эстетическому воспитанию обучающихся на основе музыкальной ритмикой достигнуты устойчивые

позитивные результаты. В процессе эксперимента обучающиеся приобрели знания, умения сопоставлять свою деятельность с образцами эстетического идеала и вкуса. Устранены негативные физические явления: зажатость (скованность) в вольных комбинациях, неуверенность, пассивность, завышенная или заниженная самооценка.

В ходе опытно-экспериментальной работы сформулировано определение: эстетическое воспитание на основе музыкальной ритмикой - это формирование эстетических вкусов у занимающихся, которое осуществляется эстетически выполненным упражнением, танцевальным компонентом, созданием целостного художественного образа средствами музыкальной ритмики. В результате эксперимента у обучающихся развито эстетическое мышление, способствующее формированию у большинства студентов более высокого уровня эстетического сознания.

***Список литературы:***

1. Бервинова Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов на занятиях гимнастикой / Н. С. Бервинова. М.: Физическая культура и спорт, 2014. 21 с.
2. Каган М. С. Эстетика как философская наука / М. С. Каган. СПб.: Петрополис, 2013. 544 с.
3. Киященко Н. И. Художественное и эстетическое образование - фундаментальная основа культуры / Н. И. Киященко // Искусство и образование. 2011. №3. С. 4-9.

**УДК 796:613.94-053.81**

**ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В  
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

***Хихлуха Д. А.***

*Старший преподаватель*

*«Гомельский Государственный университет имени Ф. Скорины»*

*Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.*** В данной статье изучены основные понятия физического здоровья. Определены основные факторы, которые влияют на интерес к занятиям физическими упражнениями. Выявлены наиболее популярные направления секционных занятий в вузе и их влияние на желание студентов к своему физическому совершенствованию.

***Ключевые слова:*** здоровье, студенческая молодежь, физическая культура, здоровый образ жизни.



**Актуальность.** В последние десятилетия остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Последствия научно-технического прогресса в виде снижения двигательной активности привели к значительному ухудшению здоровья молодежи.

Физическое здоровье – одна из основных жизненных ценностей, важнейший эмоциональный, социальный, экономический фактор, которому на современном этапе придается все большее значение. Человек остается главной производительной силой, степень его интеллектуальной, психической, социальной и физической готовности определяет успех в любой сфере деятельности [1, 2].

Студенческая молодежь наиболее подвержена воздействию экстремальных факторов. В студенческие годы довольно часто встречается несбалансированное питание, длительные монотонные выполнения заданий учебной программы, психологическое перенапряжение и, как следствие, уменьшение двигательной активности. Данные факторы приводят к значительным отклонениям в состоянии здоровья [3].

В условиях научно-технического прогресса здоровый образ жизни и один из его компонентов – физическая культура как форма реализации социальной ценности здоровья – помогает поддерживать физическую и умственную работоспособность, противостоять гиподинамии, повышает устойчивость организма человека к стрессам, неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Исследуя социальные проблемы здоровья студенческой молодежи, можно сказать, что одной из причин вышесказанных сложностей со здоровьем является недостаточная сформированность потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании необходимого уровня здоровья. Также немаловажным фактором при формировании мотивационно-потребностной сферы является предпочтение современной молодежи как к организации физического воспитания, так и к предлагаемому разнообразию различных направлений физического совершенствования.

**Цель исследования:** изучение интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой в вузе.

**Методика и организация исследования.** Исследование проходило в виде анкетирования, в котором принимали участие 112 студентов (15 юношей, 97 девушек) 1-го курса факультета психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Анкетирование проходило в два этапа. На первом этапе была определена потребность в физической культуре на сегодняшний день, которая отражалась в предпочитаемом количестве занятий в неделю. Также были выявлены основные факторы, которые могли бы повысить интерес студентов к занятиям физической культурой.

На втором этапе было определено отношение студентов к занятиям физической культурой, но уже с учетом их пожеланий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основной вопрос первого этапа анкетирования о предпочитаемом количестве занятий физической культурой в университете 11% студентов ответили: три раза в неделю, 18% – два, 29% – один раз в неделю и 42% – за полное отсутствие занятий физической культурой в вузе (рис. 1).

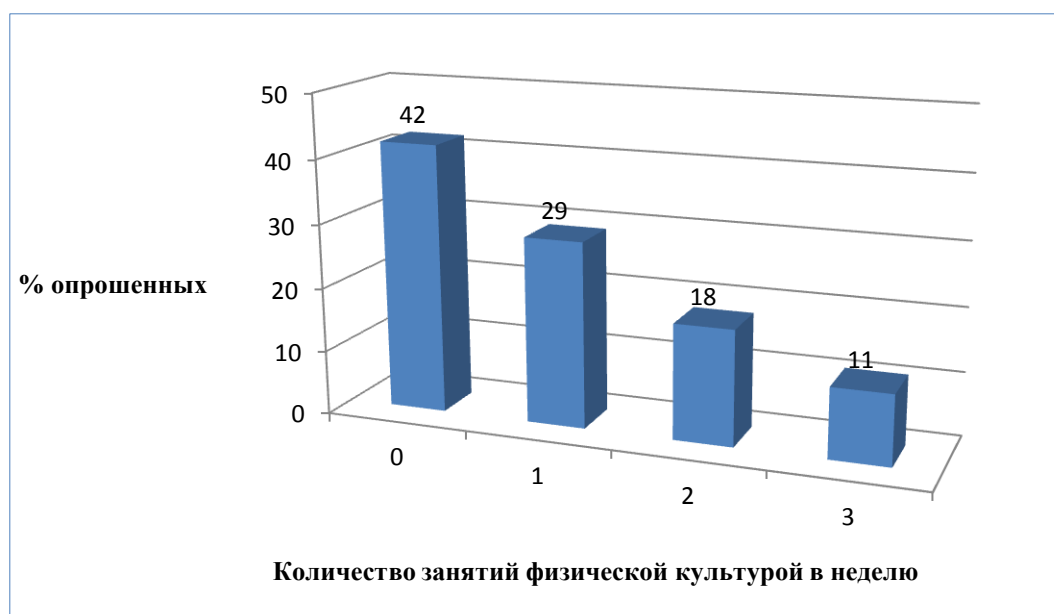


Рисунок 1 – Предпочитаемое количество занятий физической культурой в неделю

Для изучения причин столь высокого числа студентов, не желавших посещать занятия физической культурой, были разработаны вопросы, изучение которых, по нашему мнению, могло бы повысить процент студентов, заинтересованных в регулярных занятиях физическими упражнениями. Исходя из анализа опроса, наиболее волнующие у студентов оказались следующие вопросы: виды секционных занятий и время занятий.

Выяснилось, что примерно 77 % опрошенных вместо основных занятий физической культурой предпочитают занятия, которые проводятся в спортивных секциях.

На вопрос, какими видами секционных занятий вы хотели бы заниматься, 35% опрошенных изъявили желание заниматься фитнесом или аэробикой (столь высокий процент объясняется тем, что 87% опрошенных составляют девушки), 24% – посещать тренажерный зал (при наличии современного оборудования), 19% – заниматься баскетболом, 17% – волейболом, 3% – легкой атлетикой и 2% – другими видами (рисунок 2).

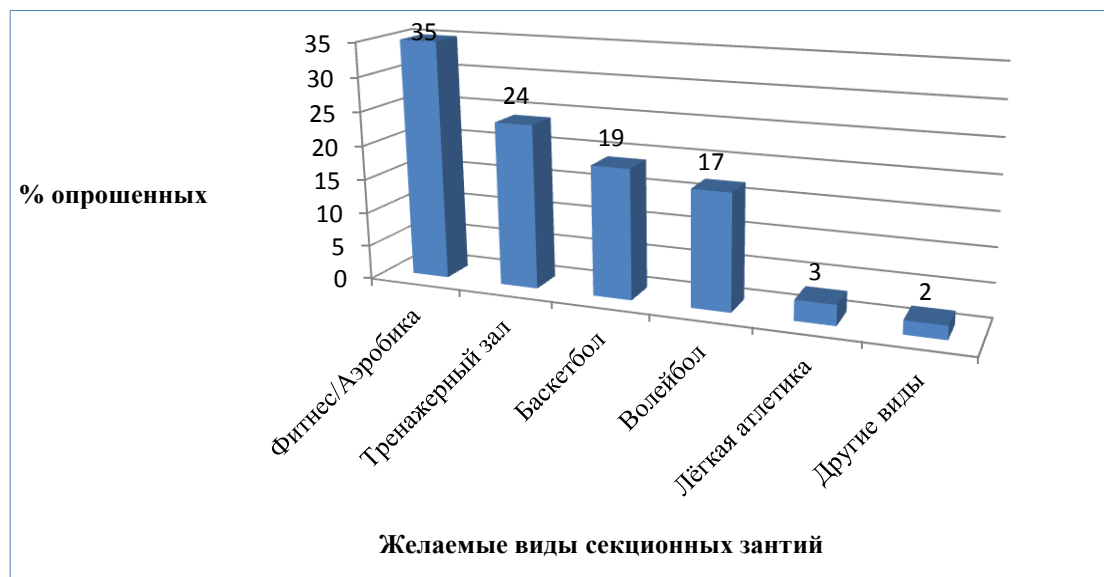


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды секционных занятий

Самым комфортным для себя временем занятий физической культурой 60% опрошенных студентов выбрали вечернее время после учебы, а остальные 40% хотели бы заниматься во время учебы. Кроме этого, наиболее подходящее

время для занятий во время учебы подавляющее большинство выбрало именно 1 пару – 89%, 2 пару – 7%, 3 пару – 4% (рис. 3).

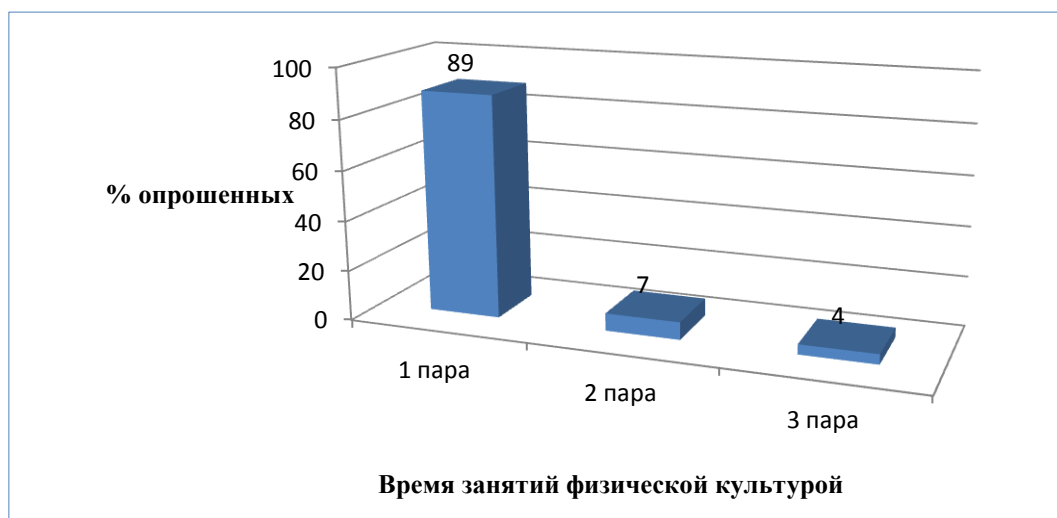


Рисунок 3 – Предпочитаемое время занятий

На вопрос второго этапа анкетирования: «Сколько раз в неделю вы хотели бы посещать занятия с учетом выбранного секционного направления?» – были получены следующие результаты;

– 19% опрошенных студентов так и не захотели заниматься ни физической культурой, ни в предложенных спортивных отделениях; 20% хотели бы заниматься 1 раз в неделю, 26% – два раза, 17% – три раза, 13% опрошенных – 4 раза, 5% – 5 раз в неделю.

Цифровые показатели заключительного опроса существенно отличаются от первоначального (рис. 4). Так, после предварительного опроса 42% студентов были за полное отсутствие занятий по физической культуре, а после самостоятельного выбора своего направления физического совершенствования и предоставления комфортного для себя времени данный показатель упал до 19%. Также стоит отметить и значительное повышение предпочитаемого количества занятий в неделю. Если числовой показатель разового занятия в неделю упал с 29% до 20%, то количество сторонников заниматься физическими упражнениями два раза в неделю возросло с 18% до 26%, три раза в неделю – с 11% до 17%. Кроме этого, появились желающие заниматься четыре раза в неделю (13%) и пять раз (5%).

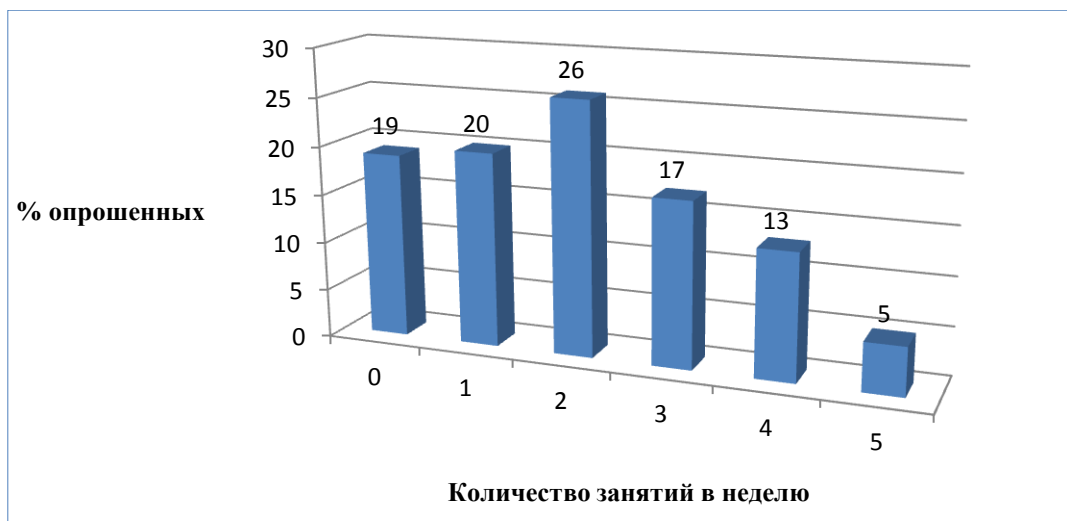


Рисунок 4 – Предпочитаемое количество занятий в неделю с учетом пожеланий по выбору направления физического совершенствования и времени занятий

**Заключение.** В результате проведенного исследования было определено, что для заинтересованности современной молодежи здоровым образом жизни и в частности занятиями физическими упражнениями нужно исходить, прежде всего, из пожеланий самих студентов. Для этого нужно кроме традиционных занятий физической культурой предоставлять в достаточном объеме разнообразные виды секционных спортивных направлений с хорошей материальной базой и в комфортное для молодежи время.

В проведенном исследовании доказано, что принятие вышесказанных мер позволяет значительно повысить интерес студентов к своему физическому совершенствованию, тем самым улучшить уровень физического здоровья и во многом поспособствовать дальнейшим успехам в выбранной профессиональной деятельности.

**Список литературы:**

1. Зыкун Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. 2018. №46. С. 412-413.
2. Лапицкая Л. А. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре, со студентами специального медицинского отделения / Л. А. Лапицкая // Сборник материалов VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Республики Башкортостан Уфа 2019. С. 102-105.
3. Хихлуха Д. А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д. А. Хихлуха, С. И. Лопухов // Сборник научных трудов. 26 апреля 2019 года. Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. С. 198-203.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

*Хмырова О. А.*

*Старший преподаватель*

*Швыдка М. В.*

*Старший преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема двигательной активности студентов вуза на занятиях физической культурой. Раскрыты педагогические факторы физической культуры оздоровительной направленности, методы организации занятий. Описаны результаты показателей занятости обучающихся в спортивных секциях. Определён уровень физической подготовленности студентов и материально-технической базы для занятий физической культурой. Выявлены основные направления в организации физической культуры оздоровительной направленности в вузе.

**Ключевые слова:** физическая культура, обучающиеся, оздоровительная направленность, физическая подготовленность, педагогические факторы, двигательная активность, мотивации, здоровье.

**Актуальность.** Развитие современного общества, на сегодняшний день, требует перестановки акцентов в исследовательской деятельности на более глубокое изучение человека. Установление зависимости уровня здоровья человека от образа жизни предъявляет высокие требования к поиску оптимальных средств оздоровительной физической культуры, и к определению наиболее значимой цели занятий физическими упражнениями. Основы культуры занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности закладываются именно, в период обучения в школе и вузе [2].

Для привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом обучающихся вуза важное значение имеют знания, учёт и их отношение к этому социальному явлению, наличие ценностных ориентаций, мотивов, стимулов, особенности структуры организации учебного процесса по физической культуре в вузе [1].

Забота о здоровье – важнейшая обязанность каждого государства, однако, нужно признать, что на сегодняшний день существует множество не решенных

вопросов по организации физической культуры оздоровительной направленности. Актуальность вопроса определения педагогических факторов оздоровительной физической культуры в вузе связана с тем, что, несмотря на разработанные программы, осознанную полезность для здоровья, уровень внедрения физической культуры в массы нашей республики всё же имеет ещё недостаточно массовый характер [3].

Анализ состояния здоровья студенческой молодёжи к сожалению, показывает, что существенного улучшения здоровья и физического развития обучающихся за последние годы не наблюдается. Увеличиваются заболевания с показаниями к занятиям в специальных медицинских группах или полному освобождению от занятий физической культурой. Получается так, что растущий организм нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний. Поэтому считаем, что только с помощью научно обоснованной организации физической культуры оздоровительной направленности можно разорвать этот замкнутый круг [2]. Определение педагогических факторов оздоровительной физической культуры в вузе является актуальным исследованием.

**Цель исследования:** заключается в том, чтобы определить уровень физической подготовленности обучающихся и наличие материально-технической базы для занятий физической культурой, а также, теоретически обосновать, экспериментально доказать и выявить у обучающихся вуза педагогические факторы, способствующие формированию мотивационного отношения к своему здоровью, а также, Для этого, нами была разработана и апробированы результаты программы по оздоровительной физической культуре в процессе реализации которой, в дальнейшем будет создана определённая среда для коррекции собственного образа жизни.

**Методика и организация исследования.** Основной формой занятий физической культурой, а именно оздоровительной направленности в вузе являются дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и

«Физическая культура» (2 раза в неделю по 2 академических часа). Кроме этого в Приднестровском государственном университете, на базе спортивного клуба «Рекорд» организованы секции по различным видам спорта и дополнительные секционные занятия оздоровительной физической культурой на факультетах (240 часов в год) [4].

В результате проведённого нами анкетирования с обучающимися I-II курсов инженерно-технического института были выявлены следующие показатели занятости обучающихся в спортивных секциях (табл. 1).

Таблица 1 - Участие обучающихся I-II курсов ИТИ в занятиях физической культурой и спортом (% к числу опрошенных)

| № п/п | Вид физкультурно-спортивной деятельности | Всего | I курс | II курс |
|-------|--|-------|--------|---------|
| 1     | В спортивных секциях университета        | 12,7  | 13,5   | 11,5    |
| 2     | В группах оздоровительной направленности | 19,1  | 13,1   | 12,2    |
| 3     | Самостоятельные занятия                  | 9,0   | 4,3    | 4,8     |
| 4     | В спортивных школах и секциях города     | 7,4   | 4,3    | 2,2     |

Из таблицы мы видим, что наблюдается тенденция к снижению физкультурно-спортивной активности у обучающихся второго курса. Выявлено, что большее количество второкурсников занимаются физическими упражнениями самостоятельно.

Нами были исследованы мотивы приобщения занимающихся физической культурой оздоровительной направленности, которые показали, что преобладающим оказался оздоровительный мотив (30%), далее мотив повышения работоспособности (17,3%), отдых и развлечения (15,2%), желание физически совершенствоваться (3,7%).

Несмотря на положительную динамику мотивов к занятиям физической культурой оздоровительной направленности, мы выявили ряд причин, снижающих уровень физкультурно-спортивной активности обучающихся, который влияет на организацию занятий физической культурой оздоровительной направленности. К этим причинам относятся: недостаток свободного времени, низкая материально-техническая база спортивных



сооружений и секций, отсутствие желания и интереса, усталость после учёбы, слабое здоровье [2].

С целью решения задач по выявлению влияния оздоровительной физической культурой на организм занимающихся и диагностики физического развития обучающихся вуза, преподавателями кафедры физического воспитания, факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко, было проведено педагогическое исследование в период сентября 2022 года по февраль 2023. В исследовании приняли участие обучающиеся I-II курсов ИТИ (44 юноши и 30 девушек). Средний возраст занимающихся 18-19 лет. В исследовании использовались методы антропометрических измерений и обязательных контрольных испытаний (тестов). Измерения проводились в сентябре, ноябре 2022 года, январь и февраль 2023 года. Сравнивались показатели измерений до и после исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При антропометрическом исследовании измерялись: рост, вес, объём грудной клетки. Критерием оценки были среднестатистические показатели по данным параметрам, которые соответствовали людям данного возраста.

Для тестирования физической подготовленности, нами были взяты контрольные тесты рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». После предварительного измерения антропометрических показателей и уровня физической подготовленности, мы предложили обучающимся ввести в программу занятий комплексные упражнения, преимущественной направленности на воспитание ловкости, гибкости и выносливости. Были рекомендованы такие упражнения, как: бег на короткие дистанции (60 м), бег на длинные дистанции (12 минутный бег), восхождение по ступенькам, подвижные игры с элементами спортивных игр, различные эстафеты, упражнения стрейчинга. По окончанию педагогического исследования мы провели повторное тестирование [4].

Проведя анализ полученных данных и сравнив их с нормативными требованиями рабочих программ, мы наблюдаем явный прирост по всем

исследуемым показателям. Достоверные различия согласно статистики отмечаются в показателях веса у девушек, т.е. произошло снижение веса по сравнению с началом педагогического исследования на 7,2%. У юношей наблюдается увеличение разницы в объеме грудной клетки на вдохе и выдохе на 37,5%. Как у девушек, так и у юношей в беге на длинные дистанции разница увеличилась на 7%. В упражнениях силового характера (поднимание ног в висе на перекладине), которое мы также предлагали в ходе исследования, разница увеличилась на 40,2%. У девушек при выполнении силовых упражнений (поднимание и опускание туловища) разница увеличилась на 32,7%.

**Заключение.** Анализ научно-методических источников и полученные результаты, проведенного нами исследования по проблеме определения педагогических факторов оздоровительной физической культуры в вузе, мы можем сделать следующие выводы:

1. К основным педагогическим факторам формирования у обучающихся вуза положительного мотивационного отношения к своему здоровью относятся: высокий уровень материально-технической базы для занятий физической культурой, создание новых спортивных секций в условиях университета, увеличение числа спортивно-массовых мероприятий в вузе.

2. Основными направлениями в организации физической культуры оздоровительной направленности являются: оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры во время занятий в рамках расписания, а также, дополнительные средства физического воспитания в неурочное время.

3. Движения играют немаловажную роль во взаимодействии человека с внешней средой. Выполняя разнообразные и сложные движения, человек может полноценно осуществлять трудовую деятельность, общаться с другими людьми, заниматься спортом и т.д. Под воздействием физических упражнений происходит особенная адаптация организма человека к разнообразным факторам внешней среды.

Данные, проведенного нами исследования подчеркивают влияние организованной двигательной активности на уровень физической подготовленности обучающихся.

Таким образом, мы можем сделать заключение о том, что двигательная функция – это основная функция человеческого организма, которую следует постоянно совершенствовать для повышения работоспособности в любом виде деятельности. Результаты проведенного педагогического исследования по внедрению предложенных нами тестов на занятиях физической культурой подтвердили свою эффективность и позволили нам расширить возможности учебно-тренировочного процесса по формированию у обучающихся вуза навыков здорового образа жизни.

***Список литературы:***

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. М.: КноРус, 2017. 160 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: Гардарики, 2007. 205. с. 9.
3. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. М.: КноРус, 2012. 184 с.
4. Физическая культура и Элективные курсы по физической культуре: Примерная программа дисциплин для обучающихся I-III курсов всех специальностей очной формы подготовки бакалавров и специалистов ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Т. И. Черба, Р. Е. Ковалева, Л. И. Твердохлебова, и др. Тирасполь, 2018. 100 с.

**УДК 796**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА  
ЧЕЛОВЕКА**

***Хорошавцева С. А.***

*Студент*

***Ивашко Н. В.***

*Доцент*

*«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»  
Красноярск, Россия*

***Аннотация.*** В настоящей статье рассматривается проблема малоподвижного образа жизни и положительное влияние на развитие организма человека, а также анализируются изменения при физической активности. В том числе рассматриваются особенности физических занятий для подростков и студентов.

**Ключевые слова:** физические нагрузки, влияние, упражнения, развитие, изменение.

**Актуальность.** Индивидуальное развитие организма – это единый непрерывный процесс. Совокупность всех последовательных изменений, происходящих в организме начиная с зарождения заканчивая смертью человека, называется онтогенез. На процессы роста влияют внешние и внутренние факторы, например: питание, свет, температура, микроэлементы и наследственность, эндокринная и нервные системы. Также к внешним факторам можно отнести физические нагрузки, которые сопровождаются изменения в организме в процессе его роста. Актуальность работы состоит в том, чтобы показать как физические нагрузки и спорт могут влиять на рост организма в современной среде.

**Цель исследования:** изучить и проанализировать влияния физических нагрузок на развитие организма.

**Методика и организации исследования.** Применен теоретический и эмпирический метод исследования, работа была разделена на подготовительный этап, этап теоретических и эмпирических исследований, оформление результатов работы и представление научного исследования.

Становиться актуальной проблема пониженного внимания к физической активности и занятиям спортом. В современном мире все люди стали упрощать различные виды деятельности, работать долго и в неправильном положении или вовсе избегать физической нагрузки в обычной жизни. Особенно часто такие ситуации стали происходить уже в процессе роста организма, например у школьников и студентов. В результате получается так, что тело развивается в условиях минимальных нагрузок, соответственно и формируется с учетом малоразвитых функций тела. Дети и подростки чаще всего учатся и сидят на занятиях в неправильных позах, а также студенты, которые могут долгое время находиться за экранами компьютеров. Естественно, что если человек всю жизнь или долгое время будет избегать физических нагрузок, то его опорно-двигательный аппарат уже не смогут выполнять необходимые функции и потеряют свои способности. Если говорить о смежных проблемах в результате

малоподвижного, сидячего образа жизни, то можно сказать о заболеваниях осанки, такие как: сколиоз, гиперкифоз, сутулость, остеохондроз и подобные заболевания, связанные с искривлением позвоночника. Согласно статистическим данным из различных регионов России до 37% детей и подростков страдают нарушением осанки[2]. Впоследствии искривления позвоночника также могут появиться смежные проблемы, когда будет происходить реципрокное торможение, например такое нарушение, как расслабление мышц живота впоследствии чрезмерной нагрузки на поясницу, что приводит к «вываливанию» живота.

В процессе малоподвижного образа жизни может нарушаться процесс газообмена, связанный с редким дыханием, в пищеварительной системе – механическая и ферментативная функция. Может развиваться гиподинамия – уменьшение мышечной силы и тонуса мышц.

Необходимо понимать, что за счет физических нагрузок улучшается сердечно-сосудистая система, которая влияет на работу органов. То есть, занимаясь физической активностью, у растущего организма улучшается обмен веществ, пищеварительная система, эндокринная, иммунная система. Во время физической работы открывается большое количество капилляров в мышце. За счет физических нагрузок улучшается состояние суставов, и как было сказано выше, опорно-двигательного аппарата, что может предотвратить травмы, снижается риск получения заболеваний суставов [1].

Во время физических упражнений мышцы сокращаются, к ним приливает кровь, которая приносит питательные вещества. При регулярных тренировках развивается мышечный каркас, который поддерживает тело и предотвращает дисбаланс. Тренировки могут способствовать снижению лишнего веса, улучшению подвижности тела, увеличению мышечной массы. Аэробные нагрузки, то есть кардионагрузки – они благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, лимфатическую систему, используя кислород как основной источник энергии. В таких тренировках задействуется меньше молекул АТФ. Противоположные вид нагрузок – анаэробные – это силовые

тренировки, в которых работают мышцы. В данных нагрузках тратиться больше энергии, так как поступает меньше кислорода, чем в аэробных нагрузках, и соответственно, противоположно аэробным нагрузкам, в таких тренировках тратиться больше молекул АТФ. В результате анаэробной нагрузки может снижаться лишний вес, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается выносливость и укрепляется нервная система. Исходя из этого, подросток будет более устойчив к внешним нагрузкам на нервную систему и нагрузкам на тело.

Что касается психологических показателей у детей и подростков в процессе занятий физическими нагрузками, то нужно сказать, что занятия влияют на нервную систему человека, что положительно сказывается на психологическом состоянии. Необходимо приучать детей и подростков заниматься спортом, так как лучше всего нервная система будет адаптироваться в раннем возрасте. Физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий. Люди, занимающиеся активностью, имеют устойчивую нервную систему, которая может адаптироваться к новым нагрузкам. Достаточное количество студентов испытывает стресс, связанный с учебной и возможными обстоятельствами в своем окружении. Также могут появиться проблемы с питанием и режимом.[3] Поэтому приучение ребенка к спорту, или же занятия физической активностью для студентов могут играть положительную роль в преодолении данных стрессовых ситуаций, так как занятия спортом не только оказывают физиологическое влияние на организм, но и как было сказано ранее, могут укрепить нервную систему. Спорт может стать хобби для человека, с помощью которого он может избавляться от негативного состояния. Кроме того, благодаря регулярным спортивным занятиям появляется мотивация, улучшается работоспособность и настроение, появляется продуктивность и дисциплинированность, развивается целеустремленность.

*Особенности физических нагрузок у подростков.* Подростковый возраст в первую очередь характеризуется особым состоянием психики, что

обуславливает специфичность подхода к обучению и организации занятий физической нагрузкой. Стоит находить уникальный подход к подросткам.

Помимо психологических особенностей, необходимо учитывать физиологические особенности, и следует обратить на них особое внимание. Их динамика резко меняется в периоды полового созревания, вследствие чего функциональные показатели подростка могут не соответствовать нормам. Например, в период полового созревания отмечается быстрое увеличение массы сердца, но сократительные возможности сердца еще не развиты, в результате чего может испытывать повышенную нагрузку, обеспечивая минутный объем кровотока за счет частоты сокращений. Со временем постепенное увеличение влияния блуждающего нерва снимает частоту сокращений с возрастом с 85 ударов до 80 в 11 лет, до 70 ударов в 20 лет. Также подросткам свойственны низкие величины артериального давления.

Что касается газообмена, здесь нужно понимать возможность легких, так как в неразвитых легких меньшая поверхность альвеолярной площади. Соответственно функция газообмена протекает менее эффективно, чем в развитых легких взрослого человека. Следовательно, в процессе тренировки необходимо подбирать соответствующую нагрузку и дышать более часто, чтобы обеспечить потребность в кислороде.

У подростков прирост силовых показателей обусловлен увеличением размера и возможностей мышц, величины прикладываемого ими усилия и в результате приспособительных реакций нервной системы.

**Заключение.** В настоящее время многие подростки, студенты подвержены различным заболеваниям – от нарушений осанки до болезней сердца. При грамотном подходе к физической активности, занятия могут стать эффективным способом лечения некоторых заболеваний, или же замедлить их прогрессирование. Также занятия физическими нагрузками могут стать профилактикой для организма. Все это позволит чувствовать себя здоровым и полноценным членом общества.

**Список литературы:**

1. Иштуганова А. А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. А. Иштуганова, В. М. Крылов. Вестник науки, 2018. С. 45-50.
2. Куликов А. Г. Сколиоз у детей: новые подходы к решению важной медикосоциальной проблемы / А. Г. Куликов, Т. Н. Зайцева, О. П. Пыжевская, Е. Р. Иванова. - Медико-социальная экспертиза и реабилитация, 2016. С. 178-181.
3. Слепченко А. Л. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. Молодой ученый, 2019. С. 386-388.

**УДК 371.71**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА:  
СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ**

**Чедов К. В.**

*Доктор педагогических наук, доцент*

*«Пермский государственный национальный исследовательский университет»*

*Пермь, Россия*

**Аннотация.** В статье проводится сравнительная характеристика различных понятий, раскрывающих содержание деятельности педагога в направлении охраны и укрепления здоровья обучающихся. Предложена авторская интерпретация здоровьесберегающей компетентности педагога, согласно которой данная компетентность характеризуется как теоретическая и методическая подготовленность педагога в вопросах создания здоровьесориентированной образовательной среды и формирования культуры здоровья детей и подростков.

**Ключевые слова:** компетентность, сбережение здоровья, обучающиеся, педагоги.

**Актуальность.** На современном этапе общественного развития возрастает потребность в специалистах, обладающих определенным уровнем компетентности, необходимой и достаточной для полноценного и эффективного осуществления своей профессиональной деятельности. Определяющим фактором в этом процессе, с учетом того что проблема здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться в современном обществе одной из самых актуальных, является соответствующая компетентность педагогов в вопросах создания условий в образовательной среде с целью сбережения здоровья обучающихся и формирования их культуры здоровья.

Анализ литературы по данной проблеме позволил выявить, что для раскрытия содержания компетентности педагогов в вопросах сбережения и



укрепления здоровья обучающихся авторы используют различные понятия. В этой связи является актуальным исследование сущности понятия «здоровьесберегающая компетентность педагога» в интересах его конкретизации.

**Цель исследования:** обоснование сущностных характеристик понятия «здоровьесберегающая компетентность педагога».

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели исследования применялись методы анализа и обобщения данных педагогической, психолого-педагогической литературы и обобщения педагогического опыта по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проблемы формирования готовности специалистов к оздоровительной деятельности в образовательных организациях показывает, что в системе повышения квалификации педагогов акцент делается на их подготовке к здоровьесберегающей деятельности. Определение «здоровьесберегающая» по отношению к деятельности несет смысловую нагрузку понятия «сбережение», образованного от глагола «сберегать» в значении «сохранить, не дать утратиться, пропасть» [3]. Следовательно, «здоровьесберегающей» можно считать деятельность, благодаря которой здоровье индивида не будет ухудшаться. В современной литературе для обозначения деятельности педагога по решению проблемы здоровья обучающихся применяется понятие «здоровьесозидающая» (от глагола «созидать» – сделать существующим, основать, произвести). Аргументируется такая позиция исследователей данными о состоянии здоровья первоклассников, согласно которым уже 60–70 % детей в первый класс приходят с отклонениями в состоянии здоровья.

Понятие «здоровьесбережение», а также его синоним «здоровьесберегающая деятельность» – исследователями определяются как активность человека по сохранению и укреплению собственного здоровья. В основополагающих документах Министерства образования РФ под здоровьесберегающей деятельностью понимается система мер по охране и

укреплению здоровья обучающихся, включающая: реальную разгрузку содержания общего образования; использование эффективных методов обучения; повышение удельного веса и качества занятий физической культурой; организацию мониторинга состояния здоровья детей и подростков; улучшение организации питания обучающихся в образовательных организациях; рационализацию досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха обучающихся [2]. Таким образом, здоровьесбережение при таком подходе опирается на принципы сохранения и укрепления здоровья, фактически выходя за рамки только сохранения здоровья, то есть здоровьесбережения.

Исходя из этого, к деятельности по сбережению здоровья можно отнести:

- проведение мероприятий по предупреждению отклонений в состоянии физического здоровья детей и подростков, развития вредных привычек и девиантного поведения;

- организацию образовательного процесса в целом, а также при использовании отдельных видов учебной работы обучающихся (опрос, диктант и т. д.) с соблюдением гигиенических требований;

- обеспечение комфортной психоэмоциональной атмосферы в процессе учебной и внеучебной деятельности обучающихся в школе;

- создание в образовательном учреждении «здоровой» предметной среды: организация гигиенически обоснованного цветового климата, эстетизация и озеленение классной комнаты, оборудование классных комнат соответствующей гигиеническим требованиям мебелью, обеспечение нормативного санитарно-гигиенического состояния помещений и др.;

- внедрение методов, технологий, программ и режимов обучения, способствующих сохранению здоровья обучающихся и обеспечивающих приобретение ими опыта «успеха» и «радости», что является важнейшим фактором поддержания их психологического здоровья и условием эффективной социально-психологической адаптации к самостоятельной школьной жизни;

– совершенствование компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся школьного возраста и др.

Таким образом, здоровьесозидающая деятельность способствует повышению адаптивности обучающихся к негативным факторам образовательного процесса и увеличению резервных мощностей органов и систем организма (наращиванию здоровья) благодаря, во-первых, повышению физической выносливости организма за счет тренировочного эффекта от занятий физической культурой и спортом; во-вторых, обогащению опыта нравственно ориентированной деятельности обучающихся посредством включения их в процессе образования в разрешенные воспитательные ситуации, стимулирующих у них способность к принятию нравственно целесообразных решений и других.

Разновидности деятельности, связанные с заботой о здоровье обучающихся, объединяет понятие «здоровьесозидающая деятельность», под которой подразумеваются поэтапные действия, обеспечивающие первоначально сбережение здоровья, затем – наращивание резервов здоровья посредством повышения уровня развития физических качеств и умственной работоспособности, в конечном итоге направленные на формирование культуры здоровья обучающихся, одним из показателей которой является отношение к здоровью как к ценности. Готовность педагога к такой – здоровьесозидающей – деятельности в рамках учебно-воспитательного процесса определяется, по нашему мнению, уровнем его здоровьесозидающей компетентности.

Опираясь на предлагаемую Э. Ф. Зеером дефиницию понятия «компетентность», согласно которой это «глубокое доскональное знание существа выполняемой работы, способов и средств достижения намеченных целей, а также наличие соответствующих умений и навыков; совокупности знаний, позволяющих судить о чем-либо со знанием дела» [1], здоровьесозидающую компетентность педагога мы относим к составляющим профессиональной педагогической культуры и понимаем как

определенный объем теоретических знаний и практических умений по рациональной организации учебно-воспитательного процесса, разработке и внедрению педагогических технологий, ориентированных на сбережение и развитие здоровья обучающихся как основы формирования у них культуры здоровья. Однако мы более склонны оперировать понятием «здоровьесберегающая компетентность» как более соответствующим сущности педагогической деятельности, обеспечивающей охрану здоровья обучающихся.

Это обосновывается тем, что понятие «здоровьеориентированная» по отношению к деятельности (от глагола «ориентировать» в четвертом значении (переносном смысле) – направлять на кого, на что; поставить (ставить) перед кем-либо, чем-либо определенную цель, задачу; указать (указывать) кому-либо направление дальнейшей деятельности) указывает на направленность деятельности и поэтому более относится к сфере сознания личности, а понятие здоровьесберегающая (от глагола «сберегать» – сохранять от потери, пропажи, похищения и т. п.; предохранять от опасности, гибели, уничтожения; сохранять неизрасходованным, копить; беречь, ограждать; стремиться не утратить; заботиться о ком-либо, о чем-либо, избавляя от тяжелого, трудного, неприятного; обращаться с чем-либо аккуратно, оберегая от порчи, повреждения) ставит в своем содержании акцент на активном действии в реальном времени, поэтому более точным по отношению к деятельности педагога является понятие «здоровьесберегающая компетентность», от качества которой во многом зависит успешность деятельности педагога в направлении охраны и укрепления здоровья обучающихся.

**Заключение.** Таким образом, здоровьесберегающая компетентность отражает уровень теоретической и методической подготовленности в части решения вопросов, связанных, во-первых, с созданием здоровьесориентированной образовательной среды и внешних воздействий, обеспечивающих поддержание их здоровья в процессе осуществления ими учебной деятельности; во-вторых, с овладением обучающимися знаниями о здоровье и методах его диагностики, о составляющих здорового образа жизни,

результатом чего является формирование ценностного отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни, определение индивидуальной траектории реализации здоровьесориентированного поведения.

**Список литературы:**

1. Зеер Э. Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Э. Ф. Зеер. Екатеринбург: РГППУ, 1998. 126 с.
2. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. [24 изд., испр.]. Москва : ОНИКС 21 век; Мир и образование, 2005. 896 с.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования: [сайт]. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 11.02.2023).

**УДК 378.172**

**ЗНАЧИМОСТЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
О ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Чедова Т. И.**

*Кандидат педагогических наук, доцент*

**Власова Д. С.**

*Студент*

*«Пермский государственный национальный исследовательский университет»*

*Пермь, Россия*

**Аннотация.** В статье затрагивается проблема осведомленности студентов о правильной технике выполнения физических упражнений в рамках самостоятельных занятий. Приводятся результаты анкетирования студентов вуза об их заинтересованности в вопросах, касающихся правильной техники выполнения физических упражнений. Представлен анализ знаний студентов о правильной технике некоторых физических упражнений.

**Ключевые слова:** техника физических упражнений, самостоятельные занятия, студенты вуза.

**Актуальность.** Во время обучения в вузе студенты осваивают учебную дисциплину «Физическая культура» в рамках теоретических и практических занятий. В Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ) у студентов также есть возможность осваивать учебную дисциплину «Физическая культура» в разных формах: в форме лекций, семинарских занятий, учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях при вузе, тренировок вне университета [3]. Достаточно большой процент (до

100%) учебных часов в некоторых вузах страны выделяется на самостоятельное освоение практических занятий по физической культуре.

Тренируясь самостоятельно, без руководства тренера, молодые люди могут допустить ошибки в технике выполнения упражнений, что может привести к отсутствию эффекта от упражнения или даже к травме. Знание технических особенностей упражнений позволяет, напротив, избежать возможные травмы или уменьшить их последствия, помогает достичь хороших результатов во время тренировок. Успешные самостоятельные тренировочные занятия, обусловлены высокой самоорганизацией студента, вдумчивым мотивационным отношением к нагрузке, техническим и биомеханическим особенностям выполнения упражнений. Как отмечает Дмитриев С.В., наиболее важной проблемой современной биомеханики является не только и не столько закономерности перемещения тела в пространстве и времени, сколько проблема «овладения действием» – механизмами его порождения, волевой регуляции и самоуправления [1].

Таким образом, подчеркивается значимость личной заинтересованности занимающихся в овладении правильной техникой выполнения физических упражнений в процессе самостоятельной тренировочной деятельности.

**Цель исследования:** изучение заинтересованности осведомленности студентов о технических особенностях выполнения физических упражнений.

**Методика и организация исследования.** В исследовании применялись следующие *методы исследования*: анализ информационных ресурсов сети Интернет по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; анкетирование. Выбор данных методов обусловлен их достаточностью для решения поставленных исследовательских задач. Исследование проходило с ноября 2022 г. по март 2023 г.

Организация исследования осуществлялась в несколько этапов. На первом этапе, в ноябре-декабре 2022 г. изучались информационные источники и литература по теме исследования, разрабатывалась анкета и способ тестирования уровня знаний. На втором этапе, в январе-феврале 2023 г.

проводилось анкетирование студентов на выявление заинтересованности и знаний о технических особенностях выполнения некоторых физических упражнений. Анкетирование было проведено в сервисе Google-формы, участие приняли 87 студентов 2 курса физического и юридического факультетов. В том числе 48 юношей 39 девушек. На третьем этапе проводился анализ полученных результатов, формировались рекомендации по выполнению некоторых упражнений, происходило информирование студентов и написание выводов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе изучения литературы мы выявили, что вопросом оптимальной и рациональной техники выполнения упражнений занимается такая наука как биомеханика. Биомеханика решает общие и частные задачи. Общей задачей, например, является задача оценки эффективности действия внешних и внутренних сил для более совершенного достижения цели движения. К частным задачам относятся: строение, свойства и двигательные функции тела спортсмена; рациональная спортивная техника; техническое совершенствование спортсмена [2].

В контексте нашей проблемы, нам важно рассмотреть такую частную задачу биомеханики как рациональная спортивная техника. Так как именно знание студентом правильной техники выполнения отдельного спортивного двигательного действия часто способствует результативному освоению цельного физического упражнения.

Для выявления у студентов заинтересованности и определенных знаний о технических особенностях выполнения некоторых физических упражнений мы провели опрос. Некоторые результаты ответов студентов представлены ниже.

На вопрос «Хотели бы Вы знать правильную технику выполнения некоторых упражнений?» 97,6% респондентов ответили, что хотели бы, 2,4% ответили, что не хотят знать технику упражнений. Это говорит о том, что студенты осознают важность владения верной техникой.

На вопрос «Как Вы думаете, при каком из видов отжиманий на мышцы человека приходится бóльшая нагрузка?» 89% респондентов считают, что при

отжиманиях от пола на мышцы человека приходится бóльшая нагрузка, чем при отжиманиях от опоры, это действительно так, согласно правилу моментов для точки опоры, связанной с ногами:  $a \cdot \cos \varphi \cdot F_T = (a + b) \cdot (N + F_M)$ , то есть  $F_M(\varphi) = \frac{a \cdot \cos \varphi \cdot F_T}{(a+b)} - N$ . Таким образом, при увеличении угла  $\varphi$  между полом и телом человека сила тяги грудных мышц и мышц плеча  $F_M$  уменьшается, нагрузка переносится на ноги. Вторая формула верна только для  $\varphi \in [0; 90^\circ]$ .

Мнения респондентов на вопрос «Какой вид приседаний со штангой Вы считаете более щадящим для позвоночника и поясницы?» разделились почти поровну: 51,7% респондентов считают, что со штангой на груди, 48,3% респондентов выбрали ответ «со штангой на спине». Это может быть объяснено тем, что большинство не пробовало выполнять приседания со штангой на груди и в связи с этим не задумывалось о преимуществах таких приседаний. Вероятно, большая часть студентов не пробовали выполнять приседания со штангой на груди и не задумывались о преимуществах таких приседаний.

Вместе со сменой положения штанги меняются плечи силы тяжести, связанные с поясничным отделом позвоночника и с коленными суставами. Чем больше плечо силы, тем больше её момент и связанная с ним нагрузка. При уменьшении плеча силы тяжести до поясницы, увеличивается плечо силы до колен. Это значит, чем меньше нагрузка на поясницу, тем она больше на колени. Поэтому приседания со штангой на груди считаются более щадящими для поясницы, однако, более опасными для коленных суставов.

На вопрос «При каком положении блина, по Вашему мнению, нагрузка на поясницу и ягодицы будет больше?» примерно 2/3 (62,1%) опрошенных студентов считает, что при выполнении гиперэкстензии с блином нагрузка на мышцы человека будет больше в случае, если блин прижат к голове, а не к спине или к груди. Это правильный ответ. Чем дальше от поясницы и ягодиц лежит блин, тем больше будет на них нагрузка за счёт увеличения плеча силы тяжести  $l$ . Одна треть респондентов (37,9%), а это тоже значительный процент, считает, что нагрузка больше, когда блин на спине или прижат руками к груди.



Вероятно, это связано с тем, что это упражнение чаще выполняют, поскольку в первом случае большая нагрузка ложится на мышцы шеи, а это требует от занимающегося более высокого уровня физической подготовленности.

На вопрос «Как Вы считаете, на какой угол нужно поднимать корпус тела при выполнении скручиваний, чтобы добиться максимального эффекта от упражнения?» большинство правильно считает (51,7%), что корпус достаточно поднимать на 25-40° (верно); 25,3% и 19,5% опрошенных ответили «35-50°» и «15-25°» соответственно, 3,3% ответили «50-7°». При подъёме верхней части туловища из горизонтального положения только первые 40° мышцы пресса работают в преодолевающем режиме, затем они переходят в статический режим, и подъём происходит за счёт работы мышц-сгибателей бедра (подвздошно-поясничной и прямой).

Таким образом, видим, что большинство студентов заинтересовано в знаниях о технических особенностях выполнения упражнений. В рамках семинарских занятий по физической культуре студентам было рассказано о биомеханических особенностях выполнения некоторых физических упражнений. Также были сформированы и розданы буклеты (рис. 1) с рекомендациями по выполнению некоторых упражнений.

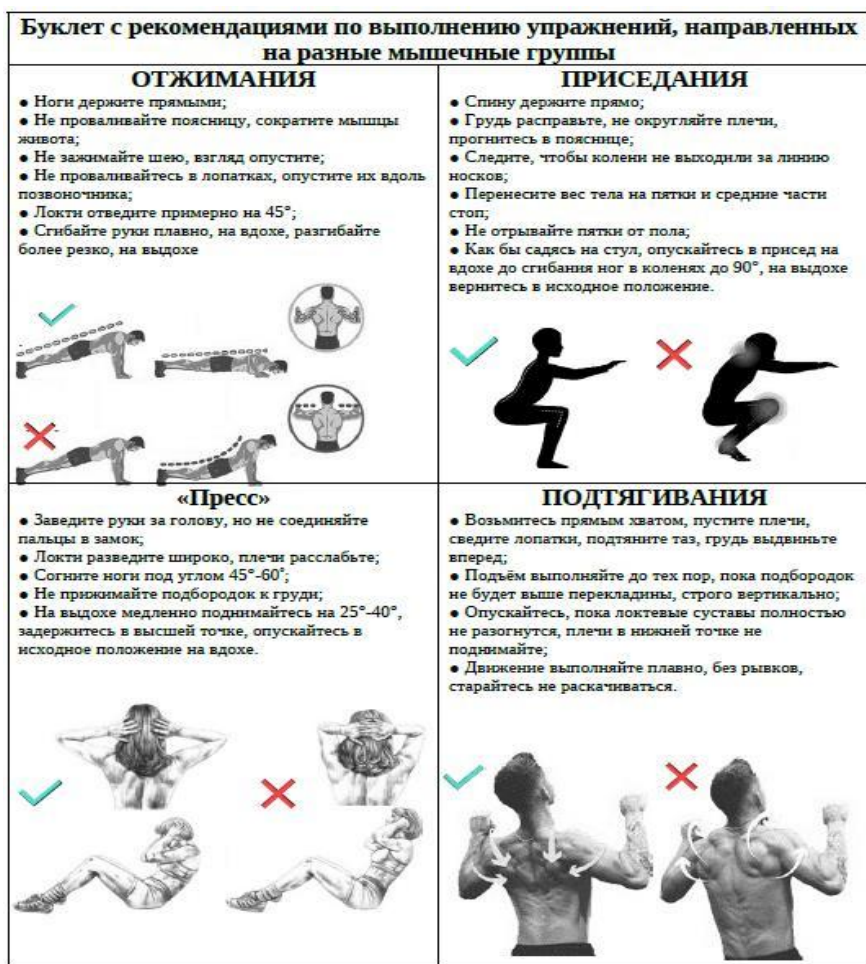


Рисунок 1 - Буклет с рекомендациями по выполнению упражнений, направленных на разные мышечные группы

**Заключение.** Проблема учета технических особенностей в процессе выполнения различных упражнений очень актуальна среди студентов. Знания и информированность студентов в вопросах оптимальной техники выполнения упражнений могут помочь им эффективно и безопасно для здоровья решать физкультурно-спортивные задачи.

**Список литературы:**

1. Дмитриев С. В. Биомеханика спорта в контексте онтодидактики: от порождения «живых движений» к «овладению действием» / С. В. Дмитриев // Sciences of Europe: Global Science Center LP, 2018. №25. С. 14-26
2. Загrevский В. И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В. И. Загrevский., О. И. Загrevский. Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. С.19.
3. Чедова Т. И. Реализация образовательного модуля «Физическая культура» на примере классического университета / Т. И. Чедова, Г. А. Гавронина // Вестник спортивной науки: ФНЦ ВНИИФК, 2018. №6. С. 52-55.

## КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

*Черниченко И. П.*

*Старший преподаватель*

*Черниченко Н. С.*

*Преподаватель*

*«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»*

*Тирасполь, ПМР*

**Аннотация.** В статье освещаются вопросы формирования профессиональных компетенций у будущего тренера по виду спорта, исследованы основные требования к тренеру, исходя из нормативной базы и соотнесены с основными направлениями основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

**Ключевые слова:** тренер, профессиональные компетенции, квалификационный справочник, профессиональная деятельность.

**Актуальность.** В современных условиях приднестровской системы образования профессиональная деятельность тренера по виду спорта распространяется на все уровни образования: дошкольного, общего, дополнительного и профессионального. Именно поэтому профессиональная подготовка бакалавров по профилю подготовки «Спортивная тренировка» является многоуровневой и успешность их дальнейшей деятельности зависит от профессиональных качеств будущего тренера.

С развитием спорта в современном мире, появлением новых направлений и видов к тренеру предъявляют все больше требований. Тренер, как педагог должен обладать рядом профессионально - значимых качеств, которые способны помочь ему в его нелегком педагогическом процессе.

Основной целью, которую мы ставили при написании статьи, это соотнесение тех требований, которые работодатели предъявляют тренеру при трудоустройстве на работу и содержания программы обучения тренеров в ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко» (далее ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»). Проведя анализ профессиональных компетенций основной профессиональной образовательной программы (далее –

ОПОП) по профилю подготовки «Спортивная тренировка» и определив критерии их оценивания, мы сможем определить соответствует ли программа подготовки обучающихся в вузе с нормами трудового законодательства Приднестровской Молдавской Республики (далее -ПМР).

Проанализировав нормативные документы, установили, что согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел: «Квалификационные характеристики должностей работников образования ПМР» (далее – квалификационный справочник) в должностные обязанности тренера-преподавателя (включая старшего) входят: набор и отбор перспективных обучающихся, воспитанников для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведение учебно-тренировочного процесса с использованием разнообразных приемов, методов и средств обучения, современных образовательных технологий; организация разнообразных видов деятельности обучающихся, воспитанников, в т.ч. самостоятельное, исследовательское, проблемное обучение, ориентируясь на их личность, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей; обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса [3].

Также тренер-преподаватель должен знать: нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; физиологию, гигиену; методику преподавания; особенности физического развития обучающихся, воспитанников разного возраста; методы спортивной подготовки обучающихся, воспитанников и их оздоровления, методы формирования компетентностей (коммуникативной, информационной, правовой); современные педагогические технологии: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями.

Подведя итог анализу нормативных документов, можно сформулировать те основные профессиональные требования, которые предъявляются к тренеру по виду спорта: умение организовать учебный процесс; знание методов и средств обучения; коммуникабельность; способность адаптироваться к новым условиям; способность к самоанализу и самооценке; эмоциональная устойчивость [3].

На основании требований квалификационного справочника и необходимого уровня знаний, подготовка будущих тренеров по различным видам спорта в ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» осуществляется по профилю подготовки «Спортивная тренировка», направлению подготовки 7.49.03.01 «Физическая культура» и основываются на решении задач профессиональной деятельности следующих типов: тренерской и педагогической.

Педагогический тип профессиональной деятельности включает в себя следующие группы профессиональных компетенций:

- организационные (набор и отбор обучающихся, подготовка необходимой документации, организация образовательного процесса исходя из санитарно-гигиенических и возрастных особенностей);
- дидактические (проведение учебно-тренировочного процесса с использованием разнообразных приемов, методов и средств обучения, современных образовательных технологий);
- коммуникативные (методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями) умения.

Областью знаний, которых согласно ОПОП по профилю подготовки «Спортивная тренировка» являются лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта; процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья.

В итоге освоения педагогических компетенций тренер должен: знать основные положения теории физической культуры; осуществлять

образовательный процесс на основе положений теории физической культуры; владеть методиками организации и проведения образовательного процесса на основе закономерностей физической культуры.

Здесь критериями профессиональной компетентности могут выступать: владение основами конкретного вида спорта; владение средствами, формами и методами обучения занимающихся спортивным умениям; система учебно-воспитательной работы со спортсменами; высокий уровень сформированности общепедагогических умений; систематический анализ собственной деятельности и извлечение уроков из ошибок и неудач, т.е. перестройка деятельности в направлении совершенствования [1].

Тренерский тип профессиональной деятельности включает несколько групп компетенций: спортивно – информационные, двигательные, личностные, мотивационные.

Спортивно - информационные компетенции (теоретические, методические и практические знания в области определенного вида спорта).

Область знаний - лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; ведение здорового образа жизни; оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

В процессе освоения данной компетенции тренер знакомится с: теорией спортивной тренировки; с медико-биологическими, психологическими основами и технологиями тренировки в избранном виде спорта; санитарно-гигиеническими требованиями в сфере физической культуры и спорта; навыками применения в образовательном процессе закономерностей спортивной тренировки.

Исходя из этого критериями спортивно-информационных компетенций могут выступать: непосредственное управление процессом подготовки; подготовка к участию в соревнованиях, медико-биологические аспекты

(организация восстановительных процессов, оказание медицинской помощи при болезнях и травмах); планирование, контроль, учет (планирование процесса подготовки спортсменов, контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсменов, учет работы и составление отчетности).

*Мотивационные* (интерес к виду спорта и интерес к деятельности тренера, организация разнообразных видов деятельности обучающихся, воспитанников, в т.ч. самостоятельное, исследовательское, проблемное обучение, ориентируясь на их личность, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей).

Область знаний - процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека.

В процессе формирования данных компетенций будущий тренер должен усвоить: основные положения теории физической культуры, основы здорового образа жизни.

Критериями данной группы компетенций могут выступать: создание благоприятные морально-психологических, гигиенических и эстетических условий обучения; сформированность мотивационно-ценностного отношения к получению профессионального образования; организация и проведение соревнований (управление соревновательной деятельностью спортсмена, организация тренировочных сборов, организация и проведение соревнований, участие в судействе соревнований).

*Личностные* (профессионально значимые качества).

Область знаний - методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности.

Итог освоения данной компетенции тренер должен: осуществлять самоконтроль; оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; сохранять и поддерживать спортивную форму; владеть навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной

деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы; повышение личной квалификации (повышение личного профессионального и культурного уровня, участие в научно-методической работе) [1].

Исходя из этого критериями личностных компетенций тренера могут выступать: профессиональный интерес к деятельности тренера; наличие педагогических способностей, профессионально важных качеств, умение владеть собой и своими эмоциями; совершенное владение техникой и тактикой спортивной деятельности.

*Двигательные* (физическая и техническая подготовленность).

Область знаний – освоение потенциальными потребителями физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

В процессе формирования данных компетенций будущий тренер должен усвоить: разнообразие средств и методов двигательной деятельности, применение средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста.

Для данной группы критериями могут выступать: система контроля за деятельностью воспитанников; умение определять особенности функционального состояния их организма и, в связи с этим дозировать нагрузки на тренировках и соревнованиях; умение выявлять особенности индивидуальной подготовки, способностей и склонностей к конкретным видам деятельности [2]. В заключении хочется отметить, что подготовка тренеров в ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» соответствует тем требованиям, которые отражены в квалификационном справочнике.

***Список литературы:***

1. Кузнецов С. А. Критерии и показатели сформированности социально-правовой компетентности будущего специалиста по физической культуре и спорту / С. А. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2011. Выпуск 1(18)
2. Мельник, А.А. Определение критериев готовности будущего учителя физической культуры к внеклассной работе // Карельский научный журнал. 2015. № 1(10). С. 53-56.



**УДК 796.855**

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КИТАЙСКОГО УШУ**

**Чжэн Е.**

*Магистрант*

**Кабачкова А. В.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Национальный исследовательский Томский государственный университет»*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено краткое описание современного состояния китайского ушу. Проанализированы существующие проблемы его развития. В частности из-за ограниченности участвующих групп основным направлением развития традиционного ушу стал фитнес. При этом Китайская ассоциация ушу преследует в основном соревновательную цель – сделать китайское ушу олимпийским видом спорта.

**Ключевые слова:** единоборства, традиционное ушу, соревновательное ушу, саньда

**Актуальность исследования.** В настоящее время китайское ушу в основном делится на два направления – рутинное выполнение действий (WuShu Routine) и поединки. Выполнение действий основано на «Competitive WuShu Routine (竞技武术套路)», а критерии оценки такие же, как в гимнастике. Бои же основаны на Sanda и стандарт оценки ближе к современным единоборства, где есть четкие правила подсчета очков и правила штрафов. Эти два направления способствуют развитию ушу как соревновательного вида спорта. Цель состоит в том, чтобы сделать китайское ушу олимпийской дисциплиной. В совокупности это позволит популяризировать китайское ушу во всем мире. Вследствие этого направления WuShu Routine (武术套路) и поединки были разделены, и каждое из них превратилось в своего рода движение. На сегодняшний день существует спорный вопрос насколько высока боеспособность китайского ушу. Спортсмены ушу, которые занимаются Wushu routine, не обладают сильной боевой мощью, а технические нормативы аналогичны нормативам гимнастики. Спортсмены, которые участвуют в поединках, хотя и имеют отличную физическую подготовленность, но их

технический стиль не похож на традиционное китайское ушу. В связи с этим корректировка направления развития ушу является актуальной задачей.

**Цель исследования:** выявить проблемы в развитии китайского ушу.

**Методика и организация исследования.** В рамках данного исследования были использованы методы анализа и синтеза информации. Поиск научных и исследовательских работ осуществлялся по базе данных China National Knowledge Infrastructure (CNKI; [oversea.cnki.net](http://oversea.cnki.net)).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время ушу в Китае относительно разделено, и его можно условно разделить на традиционное и официальное ушу. Китайская ассоциация ушу разделяет Wushu Routine от боя. Основными видами спорта в Wushu Routine являются «Competitive WuShu routine» и «Traditional WuShu routine (传统武术套路)», а основными видами единоборств являются «WuShu-Sanda».

*WuShu Routine.* В традиционном обучении ушу различные двигательные действия объединяются в своего рода WuShu Routine. Техника «рутинного» ушу разработана на основе усвоения многих основ наступательного и оборонительного боя, и она постепенно обогащается за счет непрерывного развития наступательных и оборонительных приемов, которые людям удобно запоминать и практиковать, чтобы закрепить опыт применения наступательных и оборонительных приемов [1]. WuShu Routine включает в себя наступательные и защитные приемы ушу и актуальные боевые идеи, чтобы новички могли легче освоить технические движения и понять стиль и характеристики этого ушу, а также облегчить скучную техническую подготовку. После того, как ученики освоят WuShu Routine, состоящую из этих комбинаций действий, они могут помочь им лучше участвовать в реальном бою. Поэтому в традиционном китайском ушу, WuShu Routine и реальный бой не разделены, а взаимосвязаны.

*Спортивные состязания ушу* подразделяются на «Competitive WuShu routine» и «Traditional WuShu routine». «Traditional WuShu routine» – это не настоящая «China's Traditional WuShu routine» в истинном смысле, а «Standard WuShu routine», модифицированная Китайской ассоциацией ушу и

Генеральным управлением спорта Китая. Несмотря на то, что он следует традициям стиля, критерием оценки является не то, что его можно применить в реальном бою. Стандартом оценки является только то, соответствует ли действие стандартным требованиям и является ли действие красивым. «Competitive WuShu» зародилось под руководством и при поддержке Китая, и политическая ориентация была первоначальной движущей силой в развитии и эволюции «Competitive WuShu». В настоящее время олимпийская ориентация является важным эволюционным этапом в процессе развития соревновательного ушу [2]. Среди единоборств на данный момент наиболее популярна Sanda. Еще в апреле 1928 года Центральный музей ушу провел «Первый национальный экзамен по ушу» в Нанкине, участниками которого были преподаватели и студенты музея ушу [3]. Есть и другие виды спорта, но они не идеальны на данный момент. В Sanda есть специальные соревнования и правила, методы тренировок и полноценная техническая система. Техника Sanda возникла из традиционного китайского ушу и стала самой популярной в Китае.

*Проблемы развития китайского ушу.* На традиционные китайские боевые искусства повлияли современные боевые виды спорта. Цель многих людей в изучении традиционного ушу изменилась. Большинство людей рассматривают традиционное китайское ушу как своего рода фитнес-упражнения. Под влиянием этого изменения цели обучения. Многие учителя обучают только WuShu Routine, и только небольшое количество учеников узнают о методах боя. Более того, в современной китайской традиционной системе обучения ушу очень мало реального боя. Часто внимание уделяется только тому, соответствует ли WuShu Routine традиционным требованиям, и редко отрабатываются спортивные навыки в бою.

Нынешние нормативы соревнований по WuShu Routine мало чем отличаются от нормативов соревнований по гимнастике. Руководствуясь этой целью, технические движения будут преследовать эстетику больше, чем удовлетворять потребности боя. Некоторые ученые указывали, что ключевым

фактором, определяющим результат спортсмена, являются сложные движения, а слепой акцент на развитии сложных движений привел к тому, что основная ценность и суть движения wushu routine постепенно отклонялись [4].

Так как соревнования отделяют WuShu Routine от боя как двух совершенно разных видов спорта. С точки зрения правил соревнований Sanda, многие аспекты заимствованы из правил других видов единоборств, поэтому исполнение национальных особенностей ушу также было подавлено [5]. Это не только заставляет спортсменов терять технические характеристики китайского ушу, но также заставляет Sanda терять характеристики и стиль китайского ушу.

**Заключение.** В настоящее время, помимо Sanda и других видов спорта, специализирующихся на боях, направление развития китайского ушу в целом ориентировано на производительность и физическую форму. Из-за ограниченности участвующих групп основным направлением развития традиционного ушу стал фитнес. Если статус-кво сохранится, традиционное китайское ушу со временем станет аэробикой с «бойцовскими» характеристиками. Поскольку движение ушу Китайской ассоциации ушу преследует цель соревнования, и цель состоит в том, чтобы сделать китайское ушу олимпийским соревнованием, и WuShu Routine, и Sanda становятся все ближе к потребностям Олимпийских игр.

***Список литературы:***

1. 周光华.论武术套路与实战[J].中华武术(研究),2017,6(05):35-36.
2. 林小美,余沁芸.新中国成立以来竞技武术发展回顾与思考[J].体育科学,2020,40(05):3-13+59.DOI:10.16469/j.css.202005001.
3. 王坤.传统武术与现代散打之辨析[J].搏击(武术科学),2013,10(06):6-8.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.004313.
4. 赵光圣,郭玉成.武术套路竞赛方法改革的新思路[J].上海体育学院学报,2004(01):29-32.
5. 李建设,盖立忠.如何使散打运动更充分展示中国武术的民族风格与特色[J].少年体育训练,2004(02):31-32.

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Чимирко Е. В.*

*Студент-магистрант*

*Конопацкий В. А.*

*Старший преподаватель*

*Зинченко Н. А.*

*Преподаватель*

*«Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»*

*Мозырь, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается уровень общей физической подготовленности молодежи, формирования здорового образа жизни. Представлен комплекс физических упражнений пилатес, с целью повышения здорового образа жизни, уровня общей физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, пилатес, физические упражнения, физические качества, физическая подготовленность, физическое воспитание.

**Актуальность.** В настоящее время актуальной проблемой студенческой молодежи является формирование мотивации к здоровому образу жизни, которая вызвана рядом таких факторов как: низкий уровень общей физической подготовленности, нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезия, большой объем информационной нагрузки, неправильное питание и проживание в неблагоприятно экологических регионах.

Вследствие недостаточной физической активности, низкого уровня общей физической подготовленности, а также не соблюдении здорового образа жизни, возникают различные функциональные расстройства, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, что в свою очередь приводит к возникновению и развитию ряда заболеваний. Исходя из статистических данных, здоровье значительной части молодежи находится на удовлетворительном уровне (более 60% от численности населения) согласно информации Национального статистического комитета Республики Беларусь [1].

По мнению ученых Е.И. Вьюткова, 2011; О.Г. Румба, 2011, основной причиной в ухудшении здоровья студенческой молодежи является низкий

объем двигательной активности (ОДА), что отражается на уровне общей физической подготовленности, а также функционировании многих систем организма, особенно таких как сердечно-сосудистая система (ССС) и дыхательная, которые ведут к ухудшению работоспособности всего организма [3, 4].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 1,5 млрд. чел. в мире, постоянно страдают от ухудшения здоровья из-за низкой двигательной активности.

Здоровый образ жизни – это важнейшая потребность человека, обеспечивающая гармоническое развитие личности, направленная на сохранение и укрепления здоровья, поддержания долгой, активной и насыщенной жизни. Поэтому, сохранение и укрепление здоровья молодежи являются актуальными в настоящее время.

Необходимо формировать приоритеты здорового образа жизни, увеличение режима двигательной активности, разработку программ, которые повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой [2].

**Цель исследования:** разработка и внедрение средств системы пилатесв учебный процесс по физическому воспитанию, с целью повышения уровня общей физической подготовленности студентов.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ результатов по общефизической подготовке.

В формировании здорового образа жизни популярным является фитнес-тренировка пилатес, которой могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовки.

Пилатес – это комплекс упражнений различной направленности, воздействующий на умственные способности, на развитие физических качеств, улучшения функций опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма.

Пилатес состоит из основополагающих принципов из различных спортивных направлений. К ним относятся:

- концентрация внимания, (основывается на умении организовать и направлять свое внимание, сосредотачиваясь на выполняемых движениях. Каждое упражнение задействует все мышцы, не изолируя одни мышечные группы и не пренебрегая другими);

- интеграция (способность осознавать и ощущать тело как единое целое при этом сознание должно быть сосредоточено на работающей группе мышц, не думая о других частях тела, которые не задействованы в движении);

- мышечный контроль без напряжения (вовлечение мышц в работу и контроль над ними без напряжения под контролем сознания);

- интуиция - (необходимость в изменении упражнений или их упрощении в случае возникновения боли во время тренировки);

- централизация с помощью переоценки понятия тела (создание "центра силы" развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц, необходимых для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза);

- воображение (визуализация) (без привлечения сознания тренировки, являются наименее эффективными, так как «механический» подход не учит человека управлять своим телом, мышцами);

- плавное выполнение движений без пауз и остановок (спокойный темп выполнения упражнений, без пауз и отдыха, исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц);

- точность (каждое движение необходимо выполнять точно, которое принесет больше пользы, чем несколько упражнений с неточностями);

- правильное дыхание (во время занятий необходим контроль совпадения ритма дыхания при выполнении упражнений с ритмом обычного дыхания, что будет способствовать улучшению работы всех систем организма);

- регулярность тренировок (в достижении результатов огромная роль принадлежит систематичности и регулярности тренировочных занятий).

Комплексы упражнений пилатес включают в работу большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя правильной техники выполнения, что играет ключевую роль в формировании правильной осанки.

Занятия пилатес проводились на занятиях по физической культуре 2 раза в неделю на протяжении одного семестра со студентами технологического факультета УВО «МГПУ им. И.П. Шамякина».

Комплекс применяемых физических упражнений, усложнялся при условии повышения уровня общей физической подготовленности и состоял из базового и сложного уровня. Базовый уровень направлен на овладение основами техники движений, формирования установки на оздоровление организма, достижения результата. В комплекс входили упражнения, выполняемые в упоре на руках, локтях, лежа на спине, животе, упражнения в скручивании, прогибы, упражнения на развитие гибкости и координации движений, в сочетании с правильной техникой дыхания.

К сложному уровню приступали после освоения упражнений базового уровня и в комплексы включались упражнения с дополнительным оборудованием, специальные тренажеры, мячи, ленты и фитнес-резинки. Выполнялись упражнения, воздействующие на мышцы ног, живота, плечевого пояса, рук, спины, груди, шеи, упражнения в растягивании ног, спины, плеч, шеи, улучшения подвижности тазобедренных суставов, позвоночника, формирования правильной осанки, развития координации движений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для более детального изучения средств комплекса пилатес, в УВО «МГПУ им. И.П. Шамякина» было проведено тестирование 20 студентов технологического факультета с целью определения уровня общей физической подготовленности.

Сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности студентов представлены в таблице 1.



Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности студентов технолого-биологического факультета до и после проведения эксперимента

| Виды испытаний                          | Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%) |           |                    |             |          | Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%) |           |                    |             |          |
|---|---|-----------|--------------------|-------------|----------|--|-----------|--------------------|-------------|----------|
|   | Очень низкий  | Низкий    | Удовлетворительный | Достаточный | Отличный | Очень низкий   | Низкий    | Удовлетворительный | Достаточный | Отличный |
|   | 1   | 2         | 3                  | 4           | 5        | 1  | 2         | 3                  | 4           | 5        |
| Наклон вперед из положения сидя, см     | <b>55</b>   | 30        | 10                 | 5           | 0        | 30   | <b>35</b> | 20                 | 10          | 5        |
| Прыжок в длину с места, см              | <b>45</b>   | 25        | 15                 | 10          | 5        | 30   | <b>35</b> | 15                 | 15          | 5        |
| Подтягивание в висе на перекладине, раз | 25  | <b>45</b> | 15                 | 10          | 5        | 10   | 25        | <b>30</b>          | 25          | 10       |
| Челночный бег 4x9, с                    | 10  | 25        | <b>30</b>          | 20          | 15       | 0  | 20        | <b>40</b>          | 15          | 25       |

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что показатели, характеризующие развитие физической подготовленности студентов улучшились (табл. 1):

– наклон вперед из положения сидя, находиться на низком уровне, однако наблюдается прирост – 35% (до эксперимента – 55,0% очень низкий уровень);

– прыжок в длину с места находиться на низком уровне – 35% (до эксперимента – 45% очень низкий уровень);

– подтягивание в висе на перекладине, находиться на удовлетворительном уровне – 30% (до эксперимента – 45,0% низкий уровень);

– челночный бег 4x9, находиться на удовлетворительном уровне, наблюдается прирост – 40% (до эксперимента – 30% удовлетворительный уровень).

**Заключение.** Таким образом, рациональное планирование и применение средств системы пилатес, в учебном процессе студентов, а так же проведенные исследования свидетельствуют, что во время занятий осуществляется

положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, дыхательную, улучшается обмен веществ, совершенствуются физические качества, повышается уровень общей физической подготовленности занимающихся.

***Список литературы:***

1. Беларусь в цифрах, 2021. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. Минск, 2021.
2. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. М.: Аспект Пресс, 1995. 65 с.
3. Румба О. Г. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Монография / М. Д. Богоева, О. Г. Румба, А. А. Горелов. Белгород: Изд-во «ПОЛИТЕРРА», 2011. 172 с.
4. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О. Г. Румба. Белгород: ЛитКараВан, 2011. 460 с.

**УДК 796**

## **КОМБИНИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

***Чиненова О. Н.***

*Студент*

***Митусова Е. Д.***

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*«Государственный социально-гуманитарный университет»*

*Коломна, Россия*

***Аннотация.*** В статье предложен комбинированный подход для совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах посредством стретчинга. Особенность данного подхода заключается в сочетании упражнений, дозировки и последовательном выполнении. Данный подход использоваться учителями физической культуры и тренерами на учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

***Ключевые слова:*** гибкость, комбинированный подход, школьники, плавание, секция.

***Актуальность.*** Учебно-тренировочный процесс в школьной секции с каждым годом совершенствуется и преобразуется благодаря комплексному подходу, новым формам и средствам физической культуры. Благодаря новому оборудованию учитель физической культуры может применять различные комплексы упражнений для совершенствования физических кондиций каждого школьника. Нам известны основные физические качества человека - сила,

быстрота, выносливость, ловкость (координационные способности), гибкость. Двигательные качества связаны с двигательными умениями и навыками, поэтому для их развития благоприятный период считается школьный возраст, когда сформировались физические качества и со временем необходимо их развитие и совершенствование [2]. Являясь одним из главных и многофункциональных свойств организма, гибкость несет в себе процессы, которые протекают на различных уровнях. Каждое качество взаимосвязано между собой и применяется в дополнительном образовании - в секционном школьном плавании.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать комбинированный подход для совершенствования гибкости школьников, занимающихся в школьной спортивной секции.

**Методика и организация исследования.** Научно-практическое исследование включает ряд методов, которые позволили осуществить основную цель данного формирующего эксперимента. Школьная спортивная секция - основа физической активности каждого, кто занимается в период учебного процесса [1]. В ходе педагогического наблюдения было выявлено: упражнения, направленные на развитие гибкости, проводятся в подготовительной части учебно-тренировочного занятия; преобладают упражнения смешанного характера - статодинамические.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №2 г. Озёры: контрольная группа (КГ) – 20 человек, экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 20 человек,. В ходе эксперимента на в подготовительной части учебно-тренировочного процесса нами применялся комплекс упражнений на развитие гибкости. Время, отведенное комплексу 10 минут. В основной и заключительной частях необходимо выполнить: упражнения для мышц шеи, туловища и плечевого пояса - два пружинистых наклона к ногам, третий зафиксировать на 3 секунды, сед на пятках, правая рука на голове. Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 15 сек. Далее стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок.

Медленно тянуться ладонями вверх, максимально вытягивая мышцы рук, спины и боковые мышцы туловища. Удерживать положение натяжения 10 сек, стойка ноги врозь, правая рука вверх, согнута в локте. Плавно тянуть левой рукой вниз за правый локоть. Удерживать положение натяжения 15 сек. Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Для тестирования и определения формирующего эксперимента был определен тест - преодоление дистанции - 50 м вольным стилем. Для определения уровня гибкости на начальном и заключительном этапах исследования были проведены следующие тесты:

- 1) подвижность плечевого сустава с применением стрейчевой ленты;
- 2) сгибание голеностопных суставов (продольное, тыльное);
- 3) 50 м - с количеством гребков.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В тесте «Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад» школьники КГ на начальном этапе исследования показали средний результат 85,0 см, что соответствует среднему уровню подготовленности. Школьники ЭГ показали средний результат 84,9, что также соответствует среднему уровню подготовленности. По итогам предварительного тестирования достоверных различий в результатах «Выкрута» у испытуемых КГ и ЭГ нет.

2. Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов. Данный тест проводился с целью узнать и оценить подвижность в голеностопных суставах, так как это играет большую роль при ударной работе ног и скольжении.

В тесте «Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов» школьники КГ в начале эксперимента показали средний результат тыльного сгибания голеностопных суставов для левой ноги: 20,9°; для правой ноги: 20,7°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,7°; для левой ноги: 40,7°, что соответствует хорошему показателю подвижности в суставах. Школьники ЭГ показали средний результат тыльного сгибания

голеностопных суставов для правой ноги: 20,8°; для левой ноги: 20,8°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,6°; для левой ноги: 40,4°, что также характеризует хороший уровень подвижности в суставах.

3. Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков проводился с целью узнать и оценить, как изменится зависимость между временем проплывания дистанции и количеством выполняемых на ней гребков при увеличении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. В контрольном испытании «Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков» школьники КГ показали средний результат 36,8 сек и 36 гребков, что соответствует высокому уровню подготовленности. Школьники ЭГ показали средний результат 36,7 сек и 36,5 гребков, что также соответствует высокому уровню подготовленности и свидетельствует об идентичности групп испытуемых (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика результатов КГ и ЭГ в конце исследования

| Тест  |                | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность различий по t-критерию Стьюдента |        |
|---|----------------|--------------------|--------------------------|--|--------|
| Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперёд-назад                      |                | 80,7±1,14          | 77,2±1,09                | 2,22   | p<0,05 |
| Тыльное сгибание голеностопных суставов                                     | Левая нога, °  | 23,3±0,25          | 23,9±0,16                | 2,02   | p<0,05 |
|   | Правая нога, ° | 23,1±0,21          | 23,9±0,33                | 2,05   | p<0,05 |
| Подошвенное сгибание голеностопных суставов                                 | Левая нога, °  | 45,3±0,38          | 46,5±0,44                | 2,06   | p<0,05 |
|   | Правая нога, ° | 45,4±0,55          | 46,7±0,32                | 2,04   | p<0,05 |
| Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков | Время, сек.    | 36,5±0,08          | 36,2±0,12                | 2,08   | p<0,05 |
|   | Кол-во гребков | 35,2±0,12          | 35,3±0,14                | 2,17   | p<0,05 |

Эффективность проведенной работы, направленной на совершенствование подготовленности школьников 14-15 лет, занимающихся в секции плавания, за счет увеличения подвижности в плечевых и голеностопных

суставах доказывается положительным достоверным преимуществом ЭГ, выраженном в процентном приросте показателей

**Заключение.** Разработанные комплексы упражнений в вводной и заключительной частях тренировочного процесса занимающихся позволяют увидеть положительную динамику гласного соревновательного компонента, который представлен в заплыве на 50м. Занимающие ускорили преодоление данной дистанции на 1,7%. Подвижность плечевых суставов изменилась благодаря систематическим применениям упражнений на плечевой отдел. Подвижность голеностопного сустава левой и правой ноги определяются корректностью разработки и внедрения научно-исследовательской программы.

**Список литературы:**

1. Горовой В. А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / А. В. Горовой, Е. Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. С.38-40.

2. Лыткин А. В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / А. В. Лыткин, Е. Д. Митусова, Е. В. Осипенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. С. 46-48.

**УДК 796.08**

**ПОДБОР СРЕДСТВ КУНГ-ФУ, СПОСОБСТВУЮЩИХ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ  
БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ**

**Чуньэнь Ли**

*Аспирант*

*«Хэнаньский Университет Спортивная академия»*

*Хэнань, КНР*

**Дунсюэ Го**

*Аспирант*

*«Сианьский институт физического воспитания» (ХАИРЕ)*

*Сиань, КНР*

**Мещеряков А. В.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Ульяновский институт гражданской авиации  
имени главного маршала авиации Б.П. Бугаева»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Для повышения эффективности действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом был проведен подбор средств кунг-фу в виде комплексов, способствующих лучшей технико-тактической подготовке и повышению результативности

студенческой команды. Выступление команды, принявшей участие в эксперименте после использования в тренировочном процессе дополнительно к основным средствам тренировки баскетболистов шести комплексов, привело к повышению эффективности действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом и позволило выиграть все встречи в 2023 г.

**Ключевые слова:** баскетбол, быстрый прорыв, тактика, единоборства, Кунг-фу.

**Актуальность.** Известно, что в КНР национальные боевые искусства находят широкое использование во многих современных видах ударных видах единоборств [1]. И это оправдано историей становления спорта в КНР и выхода китайских спортсменов на лидирующие позиции. Кунг-фу (известное также во всем мире как ушу) и китайские боевые искусства, занимают важное место среди культурных традиций Китая [3]. Считается, что «внешнее» Кунг-фу тренирует мышцы и суставы, а «внутреннее» - укрепляет дух и разум [4]. Среди множества направлений Кунг-фу система боевого искусства ВИН ЧУН является одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя [2]. Проведенный анализ литературных источников подготовки баскетболистов, а также собственный опыт соревновательной деятельности позволил выработать взгляд на технико-тактическую подготовку спортсменов. Особенно актуальными в баскетболе видятся действия в нападении быстрым прорывом [5, 6].

**Цель исследования:** для повышения эффективности действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом провести подбор средств Кунг-фу, способствующих лучшей технико-тактической подготовке и повышению результативности студенческой команды.

Оценку технико-тактической подготовленности баскетболистов в данном исследовании проводили по действиям в нападении быстрым прорывом.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 12 студентов I-IV курсов учебных заведений, являющиеся членами баскетбольной команды «Золотые слоны» провинции Хэнань, КНР (китайский профессиональный мужской баскетбольный клуб, Luoyang Sports Centr в городе Ненан).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предварительное исследование на основе изучения протоколов сдачи нормативов показало, что в экспериментальной группе баскетболисты примерно одного уровня подготовленности. При помощи экспертов (тренеры команды) выявлено, что в тренировочном процессе при типовых игровых ситуациях данные спортсмены умеют самостоятельно принимать правильные решения, приводящие к реализации нападения быстрым прорывом, но в соревновательной деятельности зачастую совершают ошибки.

Нами проведен анализ результатов 20 игр баскетбольной команды «Золотые слоны» провинции Хэнань за последние три года. Следует учесть, что период анализа частично пришелся на пандемию. В связи с объявленной пандемией, в КНР, с конца 2020 года по 2022 год спортивные встречи (в частности по баскетболу) на площадках были ограничены. В таблице 1 представлены результаты игр баскетбольной команды «Золотые слоны» провинции Хэнань.

При анализе игровой практики команды из 17 игр выявлено: побед 35%, а поражений - 65% от всех встреч.

Таблица 1 – Результаты игр 2020-2022 гг.

| № п/п | Дата игр   | Результат игры |          |
|-------|------------|----------------|----------|
|       |            | Выигрыш        | Проигрыш |
| 1     | 2020.12.06 | ×              |          |
| 2     | 2020.12.08 |                | ×        |
| 3     | 2020.12.10 |                | ×        |
| 4     | 2020.12.13 | ×              |          |
| 5     | 2020.12.16 |                | ×        |
| 6     | 2022.12.21 | ×              |          |
| 7     | 2022.12.01 |                | ×        |
| 8     | 2022.12.03 |                | ×        |
| 9     | 2022.12.05 |                | ×        |
| 10    | 2022.12.09 |                | ×        |
| 11    | 2022.12.11 |                | ×        |
| 12    | 2022.12.13 | ×              |          |
| 13    | 2022.12.15 |                | ×        |
| 14    | 2022.12.17 |                | ×        |
| 15    | 2022.12.19 | ×              |          |
| 16    | 2022.12.21 |                |          |
| 17    | 2022.12.23 |                | ×        |



В таблице 2 отражена результативность команды. Из таблицы видно, что игры на выезде (в гостях) менее результативны: рассматриваемая команда забивает в среднем меньше, чем дома (60,25 очков), соответственно пропускает больше (в среднем 82,33 очка за встречу). В домашних играх количество забитых и пропущенных мячей примерно одинаково.

Таблица 2 – Результативность команды

| Результативность команды   | Общее кол-во игр | Игры дома, кол-во | Игры в гостях, кол-во |
|----------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
|                            |                  | 17                | 7                     |
| Забивает в среднем, очки   | 63,5             | 68,38             | 60,25                 |
| Пропускает в среднем, очки | 76,95            | 68,88             | 82,33                 |

Анализ игр подтвердил идею о целесообразности совершенствования технико-тактических действий спортсменов в нападении быстрым прорывом, поскольку такие действия являются наиболее результативными. Соответственно совершенствование технико-тактических действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом в условиях традиционных взглядов на преодоление сопротивления соперника, не исключая жесткого контакта - наиболее целесообразным представляется за счет применения средств Кунг-фу. Для использования средств Кунг-фу тренером Школы боевых искусств Чжао Чанцзюнь были отобраны определенные упражнения и составлены комплексы (6 комплексов), которые разучивались группой студентов-баскетболистов в подготовительном периоде подготовки команды к играм сезона 2022-2023 гг. Разучивание и отработка техники Кунг-фу, предусматривают наличие активно сопротивляющегося партнера как главного условия для овладения материалом.

Комбинация 1. Партнер атакует правой рукой с шагом вперед. Захватите руку партнера своей правой рукой, потяните на себя, одновременно подшагивая к нему.левой рукой захватите шею партнера. Правой рукой нанесите боковой удар в голову, продолжая тянуть левой рукой партнера за шею

Комбинация 2. Партнер атакует прямым ударом в средний уровень.левой рукой вы блокируете руку партнера, выполняя движение Ган Сау, и

одновременно правой рукой наносите прямой удар Ноу Мун Чуй в голову. Не останавливаясь, проведите болевой прием на локоть, используя рычаг руки. Завершите контратаку ударом ногой в колено.

Комбинация 3. Партнер атакует левым прямым в голову. Вы блокируете руку движением Тан Сау, одновременно нанося правой рукой удар Ун Джеун по ребрам. Захватите руку партнера и прокрутите ее вдоль оси так, чтобы локоть оказался направленным вверх. Правой рукой нанесите удар ладонью в локтевой сустав с целью его травмирования. Завершите контратаку ударом ногой в колено.

Комбинация 4. Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы блокируете удар движением Тан Сау, делаете подшаг левой ногой, правая рука накрывает руку партнера сверху. Правая нога переступает через выставленную вперед ногу. Поставив правую ногу на землю, нанесите удар Дай Джеун в лицо. Необходимо опрокинуть партнера на землю посредством задней подсечки.

Комбинация 5. Партнер атакует прямым ударом в голову с шагом вперед. Вы блокируете атаку движением Пак Сау левой рукой. Захватите руку партнера и потяните ее в сторону спины, одновременно подбивая переднюю ногу партнера своей ногой. Необходимо опрокинуть партнера на землю.

Комбинация 6. Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы нейтрализуете атаку блоком Тан Сау левой рукой, одновременно нанося левой рукой удар Ун Джеун по ребрам. Не останавливаясь, захватите правой рукой шею партнера. Закончите контратаку удушающим приемом или опрокидыванием через бедро.

Применение в тренировочном процессе предложенных комплексов и их воздействие на технико-тактическую подготовленность баскетболистов к действиям в нападении быстрым прорывом в течение исследования прошло проверку на обоснованность.

Выступление команды, принявшей участие в эксперименте после использования в тренировочном процессе дополнительно к основным

средствам тренировки баскетболистов шести комплексов, отражено в таблице 3, из которой видно, что все три встречи в 2023 г. были выиграны.

Таблица 3 - Результат игр 2023 г.

| № игр<br>п/п | Дата игр   | Результат игры |          |
|--------------|------------|----------------|----------|
|              |            | Выигрыш        | Проигрыш |
| 1            | 2023.02.09 | ×              |          |
| 2            | 2023.02.11 | ×              |          |
| 3            | 2023.02.19 | ×              |          |

Одним из важных условий эффективного управления подготовкой баскетболистов является ориентация на модельные количественные и качественные показатели действий игроков, обеспечивающие достижение прогнозируемого спортивного результата [6].

На рисунке 1 показано процентное соотношение действий, позволивших успешно завершить нападение быстрым прорывом за 2020-2023 гг.

Успешное завершение нападения быстрым прорывом в результате розыгрыша мяча было незначительно и отмечено только в сезоне 2020-2021 гг.

Наиболее часто нападение быстрым прорывом игроки проводили при введении мяча в игру, перехвате мяча и при подборе. Важно отметить, что ситуация с успешной реализацией нападения быстрым прорывом в момент перехвата мяча в период наблюдения за выступлениями команды изменялась с 18% в сезоне 2020-2021 гг. и 25% в сезоне 2021-2022 гг. до 17% в начале 2023 г.

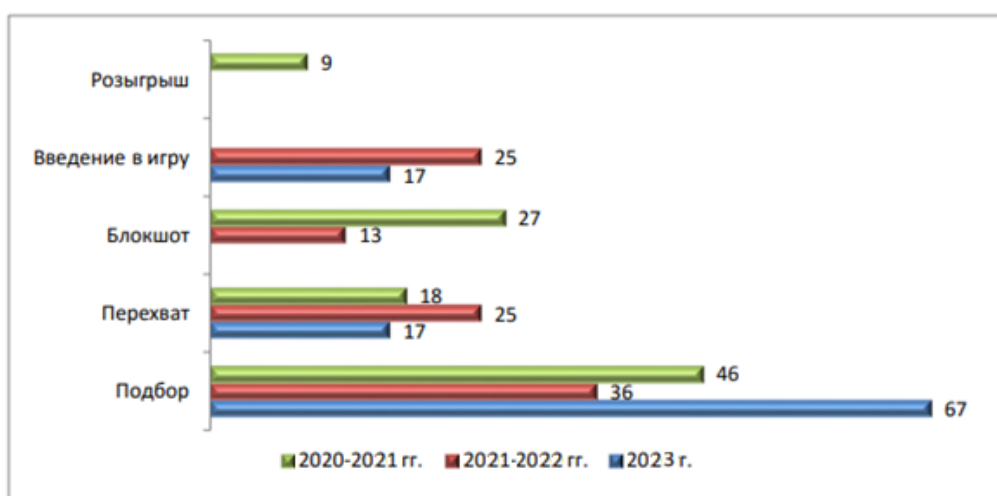


Рисунок 1 – Соотношение действий, позволивших успешно завершить нападение быстрым прорывом

При этом ситуация успешного выполнения прорыва при подборе более результативная в играх 2023 г. (67%) и обусловлена, по нашему мнению, использованием средств Кунг-фу.

Показатели технико-тактических действий в нападении игроков команд по результатам анализа 3 игр представлены в таблице 4

Таблица 4 - Техничко-тактические действия в нападении

| Техничко-тактические действия | Среднее количество реализаций действий за 1 игру | Среднее количество результативных действий за 1 игру | Эффективность действий, % |
|-------------------------------|--|--|---------------------------|
| Быстрый прорыв                | 30   | 23   | 74,5                      |
| Позиционное нападение         | 54   | 21   | 37,2                      |

**Заключение.** Подбор и применение средств Кунг-фу для повышения эффективности действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом способствовали росту самообладания при контакте с соперником, лучшей технико-тактической подготовленности и повышению результативности студенческой команды.

**Список литературы:**

1. Самосовершенствование человека в восточных единоборствах // Проблемы развития мира, человека и общества: Традиции и современность. Сборник научных работ. Уфа : «Диалог», 2004. С. 64-69.
2. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. 212 с.
3. Цзюньмин, Ян. Исследование режима спортивной культуры. Институт Конфуция / Ян Цзюньмин // Журнал Института физического воспитания Гуанчжоу. 2013 №33 (4). С. 40-43.
4. Цзюньмин, Ян. Тайцзи-цюань. Классический стиль Ян. Полная форма и цигун / Цзюньмин Ян. К. : София, 2000. 304 с.
5. Oudejans R. D. Aiming at a far target under different viewing conditions: Visual control in basketball shooting / R. D. Oudejans, R. W. Langenberg, R. I. Hutter // Human movement Science. 2002. №21. P. 457-480.
6. Zhang, H. Diagnosis and Analysis through computer in the ball game / H. Zhang // Hei Long Jiang Science And Technology Press. 2006. P. 50-73.

**САМОКОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*Шайхутдинов Р. Н.*

*Магистрант*

*Мутаева И. Ш.*

*Кандидат биологических наук, профессор*

*ФГАОУ ВО КФУ «Елабужский институт (филиал)»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** Наши исследования посвящены вопросам самоконтроля функционального состояния организма спортсменов при занятиях физической культурой и спортом. Статья содержит описание цели исследования, используемых диагностических методик, краткую характеристику выборки и результаты, полученные в ходе проведения исследования. Статья описывает дальнейшую стратегию реализации магистерского исследования.

**Ключевые слова:** физическая культура, самоконтроль, пульс, дыхание, сон, настроение, утомление.

**Актуальность.** Обращение внимания к проблеме самоконтроля обучающихся при занятиях физическими упражнениями обусловлено, с одной стороны, увеличением учебной (умственной, физической, интеллектуальной) нагрузки на организм обучающихся; с другой – отсутствием необходимых умений и навыков, при достаточном объеме знаний о средствах и методах самоконтроля у старших школьников.

В последнее время среди школьников старшего возраста наблюдается неблагоприятная ситуация, связанная с ростом числа заболеваний, снижением уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Основными причинами такого положения являются негативные факторы социально-экономического и экологического характера [2, 4].

Э.Н. Алексеева и В.С. Мельников в работе «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» (2003), А.В. Дуркина «Самоконтроль в физической культуре и спорте» (2011), Н.А. Шипова «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом» (2000), А.Ф.

Синякова «Самоконтроль физкультурника» (1990), П.И. Готовцева, В.Л. Дубровского «Самоконтроль при занятиях физической культурой» (1984) приводят описание содержания показателей методов самоконтроля за физическим состоянием занимающихся, а также правила ведения дневника самоконтроля [1, 3].

Значение физического воспитания у обучающихся старших классов очень велико. Это фундамент всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования двигательных умений и впоследствии двигательных навыков. Физическое состояние характеризует состояние здоровья человека, комплекцию и конституцию его тела, функциональные возможности организма, физическую работоспособность. За физическим состоянием нужно обязательно следить. Для этого существует самоконтроль за физическим состоянием. Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, функциональным состоянием организма, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения средств и методов самоконтроля обучающихся 10-11 классов общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняло участие 28 испытуемых, на базе МБОУ «ООШ им. Х.В. Вагапова с. Березняк» Кукморского муниципального района в период с октября 2021 по ноябрь 2022 года.

**Задачи исследования:**

1. Выявить уровень развития функциональных показателей.
2. Выявить уровень физического развития.

Контрольный эксперимент проходил с помощью аналогичных диагностических тестов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные эмпирических измерений (табл. 5) позволяют утверждать, что в КГ и ЭГ произошел прирост показателей физической подготовленности в среднем на 7%.

Таблица 5- Уровень развития физических качеств учащихся КГ и ЭГ

| Уровень | Группа | 6-ти минутный бег (м) |       | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) |       | Прыжки в длину с места (см) |       |
|---------|--------|-----------------------|-------|--|-------|-----------------------------|-------|
|         |        | начало                | конец | начало   | конец | начало                      | конец |
| Низкий  | ЭГ     | 40                    | 20    | 70   | 40    | 50                          | 50    |
|         | КГ     | 30                    | 20    | 70   | 50    | 60                          | 50    |
| Средний | ЭГ     | 50                    | 40    | 30   | 30    | 40                          | 40    |
|         | КГ     | 60                    | 50    | 30   | 20    | 40                          | 40    |
| Высокий | ЭГ     | 10                    | 40    | -  | 30    | 10                          | 10    |
|         | КГ     | 10                    | 30    | -  | 30    | -                           | 10    |

Анализ полученных результатов выявил, что по сравнению с результатами на начальном этапе экспериментальной работы появились существенные сдвиги в уровне развития физических качеств. Так, если до формирующего этапа экспериментальной работы показатели, соответствующих высокому уровню развития скоростно-силовых качеств по тесту «подъем туловища из положения лежа за 30 сек», ни в ЭГ, ни в КГ продемонстрировано не было, то в конце эксперимента по показателю данного упражнения в ЭГ среднее значение стало равно 24 раза у мальчиков и 18 раз у девочек, что соответствует высоким результатам. Также средние по группе показатели упражнения «шестиминутный бег», «прыжок в длину с места» значительно изменились и соответствуют высокому уровню развития.

В таблице 6 вашему вниманию представлены данные, которые характеризуют развитие физического здоровья школьников в конце эксперимента.

Таблица 6 - Уровни развития физического здоровья к концу экспериментальной работы (%)

| Уровень | Группа | Индекс Кетле, г/см |       | Индекс Робинсона, ус.ед. |       | Индекс Скибинского, ус.ед. |       | Индекс мощности Шаповаловой, ус.ед. |       | Индекс Руфье, ус.ед. |       |
|---------|--------|--------------------|-------|--------------------------|-------|----------------------------|-------|-------------------------------------|-------|----------------------|-------|
|         |        | начало             | конец | начало                   | конец | начало                     | конец | начало                              | конец | начало               | конец |
| Низкий  | ЭГ     | 40                 | 10    | 50                       | 10    | 70                         | 20    | 70                                  | 10    | 60                   | 10    |
|         | КГ     | 30                 | 20    | 40                       | 40    | 60                         | 50    | 70                                  | 50    | 60                   | 50    |
| Средний | ЭГ     | 50                 | 50    | 40                       | 40    | 30                         | 60    | 30                                  | 40    | 30                   | 50    |
|         | КГ     | 60                 | 70    | 40                       | 40    | 40                         | 40    | 30                                  | 40    | 40                   | 50    |
| Высокий | ЭГ     | 10                 | 40    | 10                       | 50    | -                          | 20    | -                                   | 50    | 10                   | 40    |
|         | КГ     | 10                 | 10    | 20                       | 20    | -                          | 10    | -                                   | 10    | -                    | -     |

Анализ таблицы 6 показал, что к концу экспериментальной работы:

- по индексу Кетле показатели на низком уровне развития физического здоровья в ЭГ понизились с 40% до 10%, а в КГ с 30% до 20%;
- по индексу Робинсона в ЭГ – с 50% до 10%, а в КГ показатели остались неизменными;
- по индексу Скибинского (ИС) в ЭГ понизились с 70% до 20%, в то время как в КГ с 60% всего лишь до 50%;
- по индексу мощности Шаповаловой в начале эксперимента в обеих группах показатель – 70%, к концу работы в ЭГ показатель снизился до 10%, а в КГ – до 50%;
- по индексу Руфье в ЭГ показатель с 60% снизился до 10%, в КГ – с 60% до 50%.

На среднем уровне по всем индексам прослеживается тенденция к небольшому увеличению показателей, примерно на 10% в каждой группе, либо отсутствие изменений. Только в ЭГ по индексу Скибинского в показатель увеличился с 30% до 60%, а по индексу Руфье – с 30% до 50%.

На высоком уровне развития физического здоровья в ЭГ прослеживаются значительные изменения, так по индексу Кетле показатель увеличился с 10 до 40%, по индексу Робинсона – с 10 до 50%, по индексу Скибинского – с 0 до 20%, по индексу мощности Шаповаловой – с 0 до 50%, а по индексу Руфье – с 10 до 40%. В то же время в КГ по первым двум индексам (Кетле, Робинсона,



Руфье) изменений нет, а по индексам Скибинского, Шаповаловой показатель увеличивается с 0 до 10%.

На рисунке 1 вашему вниманию представлено соотношение количества обучающихся, которые имеют разные уровни физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце исследования.

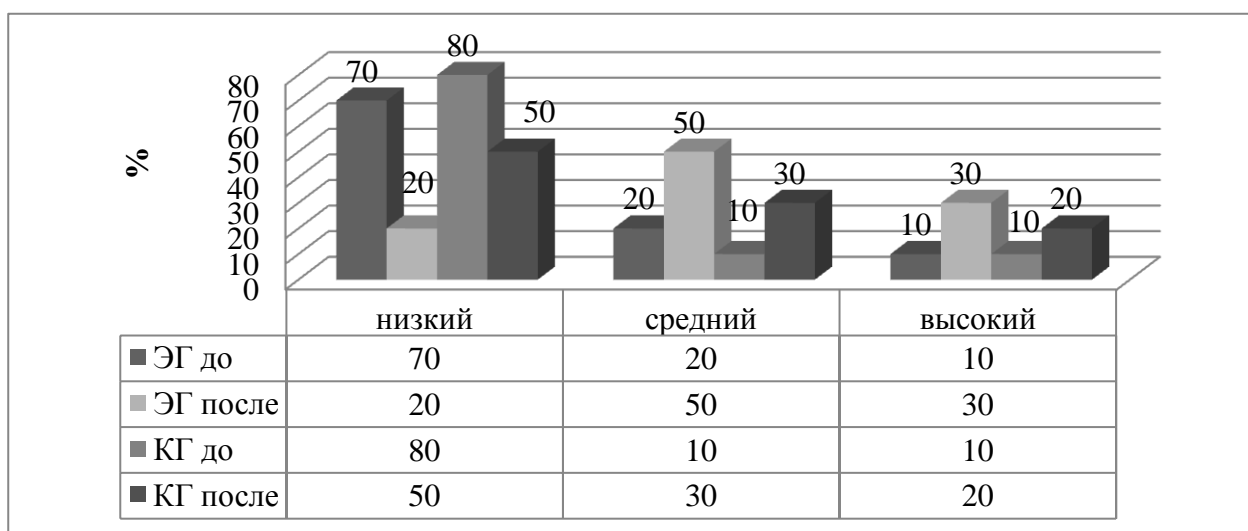


Рисунок 1 – Соотношение количества уровней физической подготовленности обучающихся (констатирующий (начало) и контрольный (конец) этапы эксперимента)

Как видно из рисунка 1 и таблицы 5 в ЭГ наблюдается снижение числа занимающихся с низким уровнем физических качеств на 50%, доля занимающихся, имеющих средний уровень развития увеличилась на 30%, высокий уровень увеличился на 20%; в КГ школьников с низким уровнем физических качеств стало на 30% меньше, и доля занимающихся, имеющих средний уровень развития качеств увеличилась на 20%, с высоким уровнем увеличилось на 10%.

**Заключение.** Данные экспериментальных исследований показали, что изменения в развитии функциональных показателей и физических качеств учащихся ЭГ выше, чем в КГ.

**Список литературы:**

1. Алексеева Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания / Э. Н. Алексеева, В. С. Мельников. Оренбург: ГОУ ОГУ,

2003. 37 с.

2. Благущ П. К. Теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благущ. М.: ИНФРО, 2019. 341 с.

3. Мельников В. С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания / В.С. Мельников. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013. 37 с.

4. Радченко С. В. Физиологические особенности детей школьного возраста / С. В. Радченко. Борец, 2016.

**УДК 796.355**

## **ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО В КОМАНДНОМ ВИДЕ СПОРТА. МОНИТОРИНГ ИГРОКОВ ПО СОЗДАВАЕМЫМ ИМИ РАЗНОСТЯМИ В ХОККЕЕ**

**Шалаев В. В.**

Студент

«Уральский федеральный университет»

Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В игровых видах спорта, упрощенно, 80% игрока это гены и только 20% тренерский труд. Поэтому селекционная деятельность тренера более значима по сравнению с тренировочной. Был создан онлайн ресурс <http://personal-champ.ra-first.com/championships>, который позволяет генерировать большое число микроматчей личного первенства с обычным соотношением играющих (4 на 4, 5 на 5, 6 на 6 и т.п.) с равномерным распределением всех игроков как партнеров, так и соперников. Это позволяет увидеть создаваемую игроком разность за время пребывания на поле, расставить их в порядке убывания такой разности и, тем самым, провести конкурс среди сколь угодно большого числа участников. На такой конкурс должны попадать одаренные дети из смежных видов спорта, что несомненно, увеличивает потенциал клубной, сборной команды. Предложенная онлайн форма для обычных ДЮСШ и клубов в игровых видах спорта восполняет дефицит игровой практики и способствует бурному росту их мастерства. Личное первенство исключает субъективность тренерской оценки

**Ключевые слова:** хоккей, тренировка, отбор.

**Актуальность.** В практике тренера есть ряд постоянных проблем, которые не имеют четкого решения и предопределяют моральные издержки:

- Как выбрать из ряда кандидатов в команду того, кто нужен?

- Как сопоставить уровень игры подопечных?

- Кого выбрать в стартовый состав действительно сильнейших на данный момент?

- Как определить эффективность проделанной тренировочной работы вне официальных игр?

Может возникнуть естественный вопрос. Зачем нужно искать способ определения уровня игроков, если есть тренер? В 2008 году одним из авторов (Полозов А.А.) было сделано исследование для главного тренера сборной ФХР В.Быкова. Из 400 игроков команд стадии play off тренер выбрал тех, чье среднее занимаемое место было 92. Если учесть что тогда половину игроков набрали из НХЛ, то получается, что мы играем на ЧМ седьмым составом. Это тренер сборной РФ. Причем очень даже успешный. Мы неоднократно просили тренеров перед личным первенством выписать ожидаемую расстановку сил и потом сравнивали с полученными результатами. Средний уровень компетентности был близок к 30%. Это та часть игроков, для которых ожидаемая и полученная расстановки подтвердились. В основном она касалась игроков, которые расположены на полюсах списка. Низкая компетентность тренера в этом, приоритетном для них вопросе связана с тем, что слишком много игроков, компонентов игры, различных аспектов содержит в себе игровой вид спорта. При этом объективный инструментарий отсутствует.

**Цель исследования:** создать инструментарий для прямого определения создаваемой игроком разности мячей и соответствующий онлайн ресурс для:

- отбора игроков в молодежные сборные и клубные команды в формате личного первенства;
- восполнения дефицита игровой практики для молодежных команд;
- создать дополнительную мотивацию для роста мастерства игрока.

*Проблема исследования.* Далее под игровым видом спорта (ИВС) подразумеваются футбол, футзал, гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей и т.п. виды спорта. Результатом в ИВС является баланс забитых и пропущенных голов, очков. Этот баланс относится ко всей команде. Баланс голов команды в целом складывается из балансов каждого игрока в отдельности. Каждый игрок, выигрывая и проигрывая единоборства на поле, формирует свой баланс забитых и пропущенных мячей. Их сумма по команде как итог матча отражается на табло. Вы не сможете придумать действия, которое было бы полезно команде, но не влияло на ее разность. Если защитник грамотно

подставляется под фол, то он забирает атаку соперника, передавая мяч своей команде. Если игрок мало забивает, но хорошо играет в обороне, то он минимизирует пропущенные мячи, улучшая разность. Не бывает полезных действий, не сказывающихся на командной разности. А можем ли мы увидеть разность, создаваемую каждым игроком в отдельности? Есть ли вариант визуализировать вклад каждого игрока? Оценить приносимую игроком разность, «увидеть» ее в обычной игре невозможно. Партнеры и соперники могут «экранировать» его фактический уровень. Более сильный партнер создаст себе и Вам лучшую разность. Более слабый игрок – наоборот. В хоккее используют систему оценки игрока «+/-», но она характеризует все звено в целом. Возникает проблема отделения фактически создаваемой разности игрока от «фона», от степени превосходства партнеров над соперниками. Но как это сделать?

*Состояние проблемы.* В 1999 году автором была защищена кандидатская диссертация по личному первенству в игровых видах спорта. С тех пор эта форма используется клубами в самых разных вариациях. Логика предложения была следующей. Надо убрать фактор влияния на результат игрока сильных или слабых партнеров. Далее – фактор партнеры-соперники. Для этого надо сделать из матча серию микроматчей, в которых все игроки равномерно играют со всеми. Необходимо, чтобы все игроки команды побывали как партнерами, так и соперниками. Тогда уже никто не сможет сказать, что его результаты хуже, поскольку ему «достались» только слабые партнеры. Нельзя забывать, что на поле партнеров данного игрока на одного человека меньше, чем соперников. Следовательно, с каждым число игр с каждым игроком в качестве партнера будет меньше, чем число игр с ним же, но в качестве соперника. Сначала упрощенный пример. Представьте, что в ИВС играют 2 на 2. В первом микроматче игроки 1 и 2 играют против 3 и 4, во втором – 13/24, в третьем – 14/23. Каждый игрок стал своего рода командой, которые сыграли в круг. Он сыграл с каждым из партнеров по 1 микроматчу, против каждого соперника – 2. Причем играют до равной суммы 3 и П. Например, до 4 очков.

*Онлайн сервис личного первенства.* Такая форма использовалась разными командами достаточно долго. Для нее создали специальный онлайн сервис <http://individual-championship.ra-first.ru>. Однако главная проблема была в том, что играют только столько людей, сколько может выйти на поле по правилам. В хоккее (6 на 6) играют 12 человек, а команда обычно состоит из 20-25 человек. Аналогично в других видах спорта. А что делать остальным? Получается дискриминация определенной части игроков. С другой стороны, в случае травмы играющего микроматчи игрока игру надо прекращать, поскольку его мог заменить только другой игрок.

Эти проблемы могут быть решены за счет снижения точности определения результатов. Для этого мы сделали еще одну форму личного первенства на сайте. Алгоритм формирует список участников микроматчей с задачей максимально равномерного распределения. Равномерность позволяет обойтись без рейтинга. Разность забитых и пропущенных голов будет линейно связана с рейтингом. Участвует произвольное число игроков. Обычно – все, кто пришел на тренировку. Выбывание одного игрока по травме – легко решаемая проблема за счет генерации микроматчей без его участия. Однако главным новшеством в этой системе стало введение игр play off. При проектировании сервиса «Личное первенство» нам следовало учесть нештатные ситуации: травмы участников, их неявка или опоздание на поле, ошибки при вводе результатов игр. Должна быть возможность адекватно обработать такие ситуации. Также необходимо исключить возможность доступа к игре посторонними людьми. Тренеру необходимо пройти процедуру аутентификации вводом логина и пароля. После этого необходимо будет указать название соревнования, краткое описание, вид спорта и количество игроков на поле, ввести участников соревнования и после этого можно уже проводить само соревнования. Это сервис для тренера, заполняющего результаты. Игроки же могут наблюдать ход игр по своим смартфонам на [www.ra-first.com](http://www.ra-first.com).

*Специфика хоккея.* В хоккее смена длится 1 минуту и затем 1,5 минуты происходит отдых. Игнорируются пробросы для повышения скорости игры. Удаление заменено на буллит. Этот формат был нами опробован с ГАУ ДО СО СШОР «Академия хоккея «Спартак» (Россия).

Таблица 1 - Ход личного первенства в эксперименте.

|    | Участник     | Игра 17    | Игра 18    | Игра 19    | Игра 20    | Игра 21    | Игра 22    | Игра 23    | Игра 24    | Игра 25    | Разн. |
|----|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
|    |              | К<br>2 : 0 | К<br>2 : 1 | К<br>3 : 0 | С<br>2 : 0 | С<br>3 : 1 | С<br>3 : 1 | С<br>2 : 1 | К<br>1 : 2 | К<br>0 : 4 |       |
| 1  | Гладков      | :          | :          | 13 : 11    | 15 : 11    | 18 : 12    | 21 : 13    | 23 : 14    | 25 : 15    | 29 : 15    | 14    |
| 1  | Пузеев       | 18 : 5     | :          | 21 : 5     | 21 : 7     | :          | 24 : 8     | 26 : 9     | 28 : 10    | 28 : 14    | 14    |
| 3  | Щукин        | 17 : 9     | 19 : 10    | :          | :          | 22 : 11    | 23 : 14    | 24 : 16    | 25 : 18    | 29 : 18    | 11    |
| 4  | Соколов      | :          | 15 : 10    | 18 : 10    | :          | 19 : 13    | 20 : 16    | 21 : 18    | 23 : 19    | 27 : 19    | 8     |
| 5  | Кобылин (В)  | 19 : 12    | 21 : 13    | :          | 23 : 13    | :          | 26 : 14    | :          | 27 : 16    | 27 : 20    | 7     |
| 6  | Шевченко (В) | 8 : 9      | :          | 11 : 9     | 11 : 11    | 14 : 12    | :          | 15 : 14    | 17 : 15    | :          | 2     |
| 7  | Наумов Т.    | 13 : 12    | 14 : 14    | 14 : 17    | :          | 15 : 20    | 18 : 21    | 19 : 23    | 21 : 24    | 25 : 24    | 1     |
| 7  | Пушкарев     | 12 : 12    | :          | 12 : 15    | 12 : 17    | :          | 15 : 18    | 17 : 19    | 18 : 21    | 22 : 21    | 1     |
| 9  | Зеленский    | :          | 13 : 17    | 16 : 17    | 18 : 17    | :          | 21 : 18    | :          | :          | 21 : 22    | -1    |
| 10 | Лазар        | 12 : 13    | :          | 15 : 13    | 17 : 13    | 18 : 16    | :          | 20 : 17    | 21 : 19    | 21 : 23    | -2    |
| 11 | Наумов Н.    | :          | 15 : 15    | :          | 15 : 17    | 18 : 18    | :          | 19 : 20    | 21 : 21    | 21 : 25    | -4    |
| 12 | Паршенков    | 11 : 10    | 13 : 11    | 13 : 14    | :          | 14 : 17    | :          | 16 : 18    | 17 : 20    | 17 : 24    | -7    |
| 13 | Горбенко (В) | :          | 10 : 17    | 10 : 20    | :          | 11 : 23    | 12 : 26    | 14 : 27    | :          | 18 : 27    | -9    |
| 14 | Подюков      | 13 : 14    | 15 : 15    | :          | :          | 16 : 18    | 17 : 21    | 18 : 23    | 19 : 25    | :          | -5    |
| 15 | Попов        | 8 : 13     | :          | 8 : 16     | 10 : 16    | 13 : 17    | 14 : 20    | :          | :          | :          | -5    |
| 16 | Тиханович    | :          | 14 : 15    | 14 : 18    | 14 : 20    | :          | 15 : 23    | :          | :          | :          | -6    |
| 17 | Тарасов      | 8 : 14     | 10 : 15    | :          | 10 : 17    | 13 : 18    | :          | :          | :          | :          | -7    |
| 18 | Белоцерковец | 6 : 17     | 7 : 19     | :          | 9 : 19     | :          | :          | :          | :          | :          | -12   |

Мы провели личное первенство и получили такие результаты разности Игроков (см. таблицу 1) и, сравнивая их с официальными данными разностей по Первенству Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов (см. таблицу 2), можем увидеть разные данные. Расхождения в данных могут быть связаны с такими факторами, как:

1. игра не на своей позиции, за счет того, что онлайн сервис сам назначает игроков и может попасться как 5 нападающих, так и 5 защитников в одну команду;
2. фактор усталости после официальных игр – один игрок полностью выложился на прошедшей игре, а второй нет, отсюда и фактор усталости;
3. отсутствие мотивации игроков;
4. Большое количество игровой практики.

На самом деле, таких факторов еще может быть очень много, не выспался, устал после школы, плохая погода, плохое настроение и т.д.

Нам важно посмотреть на длительном этапе, при проведении личного первенства раз в неделю, кто будет тянуться к лидерам и прибавлять свой микроматч в положительную сторону

Таблица 2 - Официальная разность игроков на Первенстве Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов

| М  | Игрок                              | Амп | И  | Г  | П  | О  | Г/ср | О/ср | +/- |
|----|------------------------------------|-----|----|----|----|----|------|------|-----|
| 1  | Щукин Егор                         | Нап | 30 | 29 | 20 | 49 | 0.97 | 1.63 | 19  |
| 2  | Фролов Михаил                      | Защ | 10 | 2  | 3  | 5  | 0.2  | 0.5  | 12  |
| 3  | Зеленский Андрей                   | Защ | 30 | 0  | 15 | 15 | 0    | 0.5  | 9   |
| 4  | Тарасов Максим                     | Нап | 30 | 16 | 22 | 38 | 0.53 | 1.27 | 8   |
| 5  | Белоцерковец Дмитрий               | Защ | 28 | 2  | 6  | 8  | 0.07 | 0.29 | 8   |
| 6  | Воронин Степан                     | Нап | 22 | 1  | 5  | 6  | 0.05 | 0.27 | 5   |
| 7  | Паршенков Кирилл                   | Защ | 30 | 2  | 6  | 8  | 0.07 | 0.27 | 4   |
| 8  | Шаврин Александр                   | Нап | 7  | 2  | 1  | 3  | 0.29 | 0.43 | 4   |
| 9  | Соколов Даниил                     | Нап | 32 | 10 | 21 | 31 | 0.31 | 0.97 | 3   |
| 10 | Подюков Михаил                     | Нап | 26 | 9  | 18 | 27 | 0.35 | 1.04 | 3   |
| 11 | Гладков Эрнест                     | Нап | 30 | 10 | 19 | 29 | 0.33 | 0.97 | 2   |
| 12 | Ивонин Савелий                     | Защ | 2  | 0  | 1  | 1  | 0    | 0.5  | 2   |
| 13 | Данилов Никита<br><i>отзаявлен</i> | Защ | 5  | 0  | 1  | 1  | 0    | 0.2  | 2   |
| 14 | Ашихмин Прохор                     | Нап | 4  | 1  | 2  | 3  | 0.25 | 0.75 | 1   |
| 15 | Гамзаков Михаил                    | Защ | 6  | 0  | 2  | 2  | 0    | 0.33 | 1   |
| 16 | Попов Николай                      | Нап | 6  | 1  | 0  | 1  | 0.17 | 0.17 | 0   |
| 17 | Маркелов Богдан                    | Нап | 2  | 0  | 1  | 1  | 0    | 0.5  | -1  |
| 18 | Пузеев Сергей                      | Нап | 30 | 10 | 10 | 20 | 0.33 | 0.67 | -2  |
| 19 | Наумов Никита                      | Нап | 28 | 6  | 7  | 13 | 0.21 | 0.46 | -2  |
| 20 | Исаев Дмитрий                      | Нап | 2  | 2  | 0  | 2  | 1    | 1    | -2  |
| 21 | Лебединцев Кирилл                  | Защ | 3  | 0  | 0  | 0  | 0    | 0    | -2  |
| 22 | Попов Антон                        | Защ | 18 | 6  | 5  | 11 | 0.33 | 0.61 | -4  |

*Проявления тактического мастерства игроками.* В отдельном микроматче с одной стороны могут играть только нападающие, с другой

защитники. Оценка игрока складывается не только из способности к обыгрыванию, но и умению эффективно тактически дозировать игровую нагрузку. В контрольных играх это умение также подвергается тренировке. Поэтому убирать «неудобные» микроматчи нецелесообразно. Более того, снятие даже одного микроматча приводит к нарушению равномерности распределения. Результаты придется получать через рейтинг, который будет решать соответствующую систему линейных уравнений. Игрок лишится возможности самому посчитать свой результат, что снижает его доверие к результатам. Игрок предоставлен сам себе и должен решать тактическую проблему. Для этого он должен выбрать позицию на поле. Он должен сам уступить наиболее «забивную» позицию игроку с более высокой, чем у него, разностью. Это выгодно обоим игрокам. Он должен стараться играть на поле те размены, в которых самому сильному игроку его команды противостоит самый слабый игрок команды соперника. В проводимом эксперименте дети быстро прогрессировали тактически. Это проявлялось:

- Делегирование права играть на более выгодной атакующей позиции игроку с более высокой разностью;
- Игра в атаке на позицию соперника с наихудшей текущей разностью;
- Быстрый переход из обороны в атаку;
- Игра на перехват с последующим выходом один на один;
- Персональная опека наиболее сильных игроков соперника.

### **Выводы.**

1. Предложена онлайн форма личного первенства в командных видах спорта с сохранением численности сторон, которая позволяет объявить открытый конкурс на место в клубной, сборной молодежных командах и за счет этого повысить успешность их выступления. Расширение конкуренции основано на том, что 80% игрока это гены. Открытая форма конкурса в сборную позволяет привлекать игроков из смежных видов спорта.



2. Тренеру всегда желательно выявить создаваемую игроком разность, что он может сделать у себя на тренировке с помощью онлайн ресурса. Личное первенство исключает субъективность тренерской оценки

3. Предложенная онлайн форма восполняет дефицит игровой практики.

4. В формате личного первенства мотивирующим стимулом являются результаты не других команд, а других игроков этой же команды. Эти игры способствуют резкому обострению конкуренции среди спортсменов и очень бурному росту их мастерства.

**Список литературы:**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.

2. Солодков А. С. Физиология спорта : Учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Сологуб Б. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 231 с.

3. Фундаментальные и прикладные аспекты адаптоспособности, реактивности и регуляции организма спортсменов в системе спортивной подготовки (питание, пищеварение, восстановление и энергообеспечение)/ под редакцией А. П. Исаева, В. В. Эрлиха / монография. Чел.- издательский центр ЮУрГУ. 2017. 880 с.

4. Полозов А. А. Личное первенство в командном виде спорта без изменения структуры игры / А. А. Полозов, В. А. Щербакова // Теория и практика физической культуры. 1998. №8. С. 29-30.

5. Полозов А. А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры: Автореферат дисс. ... канд. педагогических наук. Тюмень, 1999. 19 с.

6. Handbook of Ratings. Approaches to Ratings in the Economy, Sports, and Society/ A. Karminsky, A.Polozov/ International Publishing house "Springer", 2016. 360 с.

**УДК 159.923.2:371.132**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Яковлева Е. В.**

*Кандидат биологических наук, доцент*

*«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»*

*Луганск, ЛНР*

**Аннотация.** Автором рассматривается проблема профессионального становления личности в процессе обучения в высшем учебном заведении с учетом появления новых моделей и технологий профессионального развития будущего специалиста.

**Ключевые слова:** профессиональное поведение, личность, поведение, саморегуляция, профессионализм.

**Актуальность.** Трудовое поведение индивида является совокупностью социально-функциональных действий и поступков, определенных профессионально-квалификационными потребностями, обязанностями и формами общественно-производственной деятельности. Оно является разновидностью и формой субъективной деятельности, комплексным проявлением интегрированных качеств человека, его интеллектуальных, физических, морально-психических и духовных особенностей и способностей к самоконтролю.

Контроль поведения является следствием способности личности к «саморегуляции», имеет отличительную черту, каковой является внешнее проявление данной способности, т.е. способности к управлению своим поведением в различных ситуациях. Данная способность, по нашему мнению, проявляется в том, что личность обладает способностями:

- вести себя должным образом благодаря контролю над собой – это может означать проявление контроля над побуждениями с целью прекратить определенные действия (например, употреблять лексику, выходящую за рамки, установленные правилами профессиональной этики) или, наоборот, действовать определенным образом, даже если мы совсем этого не хотим (проявлять вежливость к руководителю, клиенту, поведение которых противоречит профессиональным, морально-нравственным установкам личности);

- управлять эмоциями, вниманием, сохранять спокойствие, сосредоточенность;

- справляться со стрессом, адекватно реагировать на факторы, влияющие на нервную систему (шум, усталость, свет, сложные ситуации, сложные задания и т.д.).

В данном контексте укажем на то, что универсальной формой социальных факторов, регулирующих поведение индивида, являются социальные нормы – руководящее начало, правило, образец, принятые в данной

общности стандарты поведения, регламентирующие отношения между людьми. Социальные нормы различаются по своему содержанию, сферам действия, форме санкционирования, механизмам распространения, социально-психологическим механизмом действия. Кроме того, каждая регулирующая нормативная система имеет свою специфику применения; они различаются инструментарием, оценкой и способом бытия, проявлениями суждений, действий, поступков.

В соответствии с энциклопедическим определением, социальные нормы – это средства социальной регуляции поведения индивида и групп, «совокупность фиксированных в вербальной, знаковой или символической форме ожиданий и требований социальной общности (группы, организации, класса, нации, общества в целом) к своим членам относительно главной направленности их деятельности (поведения) как представителей данной общности» [1]; это правило, образец действия или мера допустимого (дозволенного или обязательного) поведения, деятельности людей или социальных групп, которая является официально установленной или сложилась на том или ином этапе развития общества.

Таким образом, социальные нормы – это правила, которые содержат требования общества, социальной группы к поведению лица, группы в их взаимоотношениях друг к другу, к социальным институтам, обществу в целом.

Безусловно, что с точки зрения профессиональной саморегуляции социальные нормы могут находить свое выражение в профессиональных кодексах этики, в неких корпоративных стандартах поведения, при этом в любом случае попадая в определенный коллектив, личность становится в положение субъекта, поведение которого находится в поле зрения социального контроля. Иными словами, каждый участник некоего производственного процесса оценивается иными членами коллектива с точки зрения принятых в этом коллективе стандартов поведения. От того, насколько эта оценка является позитивной, во многом зависит успех вхождения нового члена в трудовой коллектив, дальнейшие успехи профессиональной деятельности.

При этом обратим внимание, что в системе трудовых отношений «специалист – клиент», поведение профессионала должно соотноситься с представлениями клиента о том, как специалист должен вести себя в той или иной ситуации профессиональной деятельности. При этом представления клиента могут, нередко, выходить за рамки, обозначенные правилами профессионального поведения, должностными инструкциями. В этих ситуациях именно саморегуляция выступает основой позитивного взаимодействия специалиста и клиента, определяя допустимый предел компромисса между нормативными предписаниями и пожеланиями клиента, между внутренним самоконтролем и проявлением эмоций, между профессионализмом и гуманностью.

Благодаря соотнесению социальной нормы с конкретными ситуациями, создаются различные индивидуальные шкалы оценок в соответствии с условиями формирования. Поэтому, как отмечает В. Радул, общая социальная оценка среды становится возможной только тогда, когда индивидуальные шкалы оценок категоризированы, отдельные конкретные ситуации, в которых применяется социальная норма, сводятся к нескольким общим категориям. В результате такой категоризации возникает коллективная шкала социальных оценок. Итак, констатирует ученый, «коллективная шкала социальных оценок – необходимое условие соответствия индивидуальных действий общим социальным нормам» [2].

Таким образом, способность регулировать, контролировать или управлять поведением позволяет специалисту сохранять концентрацию внимания в условиях воздействия отвлекающих факторов, фокусировать внимание на самой важной информации, адаптироваться к новым ситуациям, действовать адекватным способом, подавлять вспышки эмоций. Способность управлять своим поведением не возникает сразу, а развивается постепенно, с индивидуальной для каждого человека скоростью, при том, что внутренней основой контроля поведения являются индивидуальные волевые ресурсы, интегрированные субъектом в практическую профессиональную деятельность.

При этом ресурсной основой контроля поведения являются индивидуальные волевые ресурсы, интегрированные субъектом в практическую профессиональную деятельность.

**Заключение.** Результаты нашего исследования, позволяют выделить наиболее принципиальные положения:

- профессиональная саморегуляция личности представляет собой специфическую форму саморегуляции, которая направлена на контроль поведения в условиях профессиональной деятельности личности, в основе которого лежит способность личности к волевому усилию, направленному на подавление эмоций, на создание конструктивных взаимоотношений, на формирование стиля поведения, характеризующего личность как профессионала;

- профессиональная саморегуляция является необходимым компонентом профессиональной подготовки. Выпускник учебного заведения должен уметь не только проектировать, планировать и осуществлять целостный педагогический процесс на основе анализа и оценки достигнутого уровня развития, воспитанности, но и понимать значимость будущей профессии, быть способным к действию в рабочей ситуации, в условиях неопределенности; уметь использовать простейшие приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения и осуществления профессиональной деятельности. Объектом саморегуляции служат осознанные виды и формы произвольной активности личности, при этом человек как субъект деятельности, общения, поступка инициирует свою активность в соответствии с осознаваемой целью. Именно субъектный подход, объединяющий непроизвольный, произвольный и волевой уровень саморегулирования, дает возможность полноценно понять природу саморегуляции и посмотреть на нее с позиций не только психологической, но и социальной природы, определяющей ее воспитательно-педагогический смысл, имея ввиду ее ценностно-смысловое наполнение;

- в настоящее время в рамках социально-психологического подхода саморегуляцию рассматривают в контексте Я-концепции, которая

рассматривается как совокупность установок, направленных на себя, что включает три компонента: когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий.

- педагогическая теория и практика свидетельствуют, что возникла проблема разработки новых эффективных моделей обучения и профессионального развития личности специалиста – реабилитолога, целью которого является формирование высокого уровня готовности и мотивации к профессиональной деятельности. Одним из путей решения данной проблемы является использование акмеологического подхода, который, в случае его научного обоснования и практического использования, способен уже на этапе обучения в ВУЗе, создать условия для формирования профессиональной зрелости будущих специалистов сферы адаптивной физической культуры.

***Список литературы:***

1. Александрова М. А. Проблемы социального поведения и самореализации личности: монография / М. А. Александрова. Режим доступа: [http://samlib.ru/m/marina\\_a\\_a/tesis.shtml](http://samlib.ru/m/marina_a_a/tesis.shtml)
2. Радул В. Социальная зрелость как вершина акмеологического развития личности / В. Радул // Родная школа. 2011. №3. С. 15-20.

**УДК 796.06**

**УШУ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

***Янгляева А. Р.***

*Старший преподаватель*

*«Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва»*

*Саранск, Россия*

***Аннотация.*** Сегодня восточные единоборства становятся социально обусловленной культурной средой, выходящей за рамки глубины и содержания физической подготовки, как средство воспитания духовной силы. Изучив и проанализировав литературу по данной теме можно констатировать, что регулярная практика элементов боевых искусств повышает жизненный тонус, способствует физической и умственной подготовке, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и усиливает обмен веществ.

***Ключевые слова:*** физическая культура, ушу, студент, подвижность, здоровый образ жизни, акробатика, сосредоточенность, медиативность.

Постоянная модернизация системы образования с развитием информационно-цифровых технологий означает интенсификацию учебного процесса, что приводит к увеличению физической нагрузки на учащихся в процессе обучения и ухудшению их здоровья и физического развития.

По данным Министерства здравоохранения РФ и ГосСанЭпидНадзора, только 15% отечественных студентов относятся к 1 группе здоровья, 50% студентов вузов имеют функциональные отклонения, а по относительным показателям, 35-40% студентов уже имеют проблемы со здоровьем, хронические заболевания.

Заболевания кровеносной, костно-мышечной и дыхательной систем наиболее распространены среди студентов.

Цифровые технологии, зависимость от электронных гаджетов и цифровых приложений и отсутствие минимальной информации о здоровом образе жизни постепенно приводят к ухудшению здоровья.

Помимо этого, студенты все больше интересуются боевыми искусствами, смешанными единоборствами, борьбой, CrossFit, бодибилдингом и фитнесом в связи с их популярностью в современном обществе и СМИ.

Восточные единоборства имеют спортивно-прикладные характеристики и необходимы молодежи как многогранное профилактическое, коррекционное и терапевтическое средство. Боевые искусства развивают морально-волевые качества, психическую устойчивость и выносливость.

В России боевые искусства - относительно молодой вид спорта, возникший в конце 1980-х годов, первоначально как серия соревновательных видов спорта в странах Азии. Боевые искусства направлены на улучшение психического здоровья посредством физической подготовки и наоборот [1].

При помощи теоретического обзора можно заметить, что студенты выбирают боевые искусства по многим причинам: привлекательность культурного феномена, красоту движений, ориентацию на здоровый образ жизни, жизнестойкость и ценность долголетия, универсальную связь между

различными боевыми искусствами, чувство ритуала, медитацию и возможность научиться физической и психической самообороне.

Некоторые студенты также отмечают, что занятия боевыми искусствами решают многие социальные и психологические проблемы благодаря коллективной атмосфере. Занятия проводятся в группах, и студенты постоянно взаимодействуют с другими, часто устанавливая отношения, выходящие за рамки малых групп и спортивных состязаний. Боевые искусства разнообразны и поэтому популярны среди разных возрастных и этнических групп как средство физического воспитания.

Боевые искусства способствуют развитию физических качеств, таких как ловкость, физическая сила, выносливость и скорость, психических качеств, таких как координация и самозащита, концентрация и осознание движения. Еще одним важным положительным аспектом является то, что обучение боевым искусствам не требует специального оборудования или инвентаря и не предъявляет чрезмерных требований к залу или помещению [3].

Существуют сложные классификации боевых искусств. Например, к основанным на технических элементах относятся техники бокса, где все стили и формальные формации выполняются без использования оружия, тренировки с оружием, тренировки в парах без оружия или тренировки партнеров с оружием, тренировки в группах-. Выступления, боевые искусства спортивного характера, т.е. те, которые следуют определенным правилам («бой без рук» в трех боевых искусствах или тайцзицюань) [1, 2].

Существуют внутренний и внешний (жесткий и мягкий) стили, сочетающие мощные удары и броски и имитирующие систему безоружного боя российской армии; песочное ушу, основанное на сочетании восточного и западного стилей; боевое самбо: ушу, муай-тай, бокс, тхэквондо, грэпплинг, самбо и безоружный бой. Анализируя опыт применения боевых искусств в образовательном процессе, некоторые авторы отмечают положительную тенденцию укрепления и улучшения здоровья учащихся [1, 4].



Регулярная практика боевых искусств оказывает положительное влияние на релаксацию, саморегуляцию и восстановление функционального состояния ЦНС - центральной нервной системы. Занятия боевыми искусствами повышают профессиональную мотивацию и конкурентоспособность.

Кафедра прикладной физической культуры Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева ввела сегментарные и восстановительные элементы боевых искусств в учебную программу по физической культуре для студентов первого и второго курсов. Он состоит из двух курсов: курса укрепления здоровья на основе тайцзи и курса физического воспитания на основе боевых искусств (включая элементы борьбы и ударные техники). Выбор и использование методов обучения, включающих три основных элемента общей физической подготовки, специальной физической подготовки и спортивно-технической подготовки, определялся на основе анализа теоретического материала и практического опыта использования единоборств в физической подготовке в высших учебных заведениях [2].

Были рассмотрены наглядные методы (начальные этапы освоения тренировочной последовательности), фронтальные методы (этапы освоения), устойчивые, попеременные и непрерывные методы для развития выносливости, повторные методы для развития подвижности и гибкости суставов, методы повторных усилий для развития скорости и мышечной работоспособности, а также эмоциональный компонент обучения [1].

Практическая физическая подготовка студентов первого и второго курсов различных факультетов университета состояла из сложных суставных упражнений, дыхательной гимнастики и элементов борьбы, с целью выработки правильной осанки и нормального психического и эмоционального состояния при подготовке к работе. В подготовительной фазе упражнения силового блока развивают квадрицепсы бедра, гибкость и подвижность бедра. Оздоровительный компонент основан на китайском оздоровительном упражнении - Тайцзи стиля Дзен.

Главной особенностью этого оздоровительного упражнения является отсутствие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Регулярная практика повышает жизненный тонус, способствует физической и умственной подготовке, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и усиливает обмен веществ.

В боевых искусствах для развития базовых движений могут использоваться такие физические аксессуары, как канаты, гимнастические гантели, мячи и гимнастические снаряды. Завоевание начинается с воды. В этом разделе описаны основные элементы завоевания. Подготовка к покорению включает в себя серию совместных упражнений, психофизических и мышечных упражнений, которые действуют непосредственно на мышцы разогретого тела.

Самой важной частью тренировок является демонстрация, изучение и отработка упражнений боевых искусств, а также развитие физической и психической силы.

В заключение выполняются дыхательные упражнения, личный самомассаж, упражнения на расслабление и негативная медитация. Физическая подготовка основана на боевых искусствах и включает элементы ударов ногами и руками, борьбу стоя и на земле, борцовские комбинации и тактику, основные движения в наземных позициях, тесты на самобалансировку, акробатику и работу с телом. Много времени уделяется работе в парах, которая ограничена правилами.

В профессиональном спорте практикуются традиционные физические тренировки и упражнения (массаж, самомассаж), а также восстановительные методы, характерные для специализированных боевых искусств, такие как тайцзи, цигун, дзадзен и хатха-йога [3, 4].

Анализ опыта использования средств боевых искусств в учебном процессе показывает, что основной задачей российского менталитета является донесение до учащихся идей, принципов и терминологии боевых искусств с целью объяснения специфических и характерных движений, ударов и спарринговой техники боевых искусств и тайцзицюань [2].

При объяснении важно использовать русскую лексику и похожие термины, проводить аналогии со спортом животных и сравнивать их с повседневной жизнью. Поскольку процесс обучения боевым искусствам включает в себя несколько этапов, комплексная психическая гимнастика является эффективным способом отработки и введения движений на ранних стадиях обучения.

Особое внимание следует уделить базовой технике, положению тела тренирующегося и принципам движения. Опыт показывает, что занятия в паре в форме тренировки «толчковых рук» тайцзицюань помогают ученикам быстрее усвоить принципы и особенности движений этого боевого искусства. Возможность участвовать в соревнованиях повышает практический интерес к тренировкам и является сильным мотиватором для развития навыков как адаптивного фактора [2]. Четкая структура процесса обучения, включающая профессиональные цели и перспективы, а также ясное представление конкурентных и практических знаний и навыков, имеет важное значение для процесса обучения [1].

Анализ опыта проведения нескольких курсов боевых искусств в МГТУ им. И.С. Тургенева позволил нам выявить и другие факторы, положительно влияющие на личность студентов, а именно:

- регулярное обучение конкретных студентов преподавателем;
- участие потенциальных студентов в региональных соревнованиях по соответствующему боевому искусству;
- интерес спортсменов к определенному виду спорта;
- регулярное участие в занятиях в течение семестра.

Таким образом, учитывая положительное влияние боевых искусств на физическое, психическое и моральное благополучие учеников, в данной статье рассматриваются перспективы использования академических и практических аспектов боевых искусств в методике преподавания.

### **Список литературы:**

1. Абаев Н. В. Психофизическое упражнения УШУ: учебник / Н. В. Абаева. Иркутск: Электронный ресурс Режим доступа: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000004/index.shtml>.
2. Ван Линь Чжун Хэ цигун, Ступень 1, Упражнения и комплексы: учебник / М.: Ганга, 2019. 128 с. (ил.). (Школа Мастера Ван Лина). ISBN 978-5-907059-66-5.
3. Ли Чжуншэнь, Ли Сяохуэй История китайских боевых искусств: учебник / Издательство: Шанс, 2017 год: Электронный ресурс – Режим доступа : <https://www.litres.ru/n-n-rybalko/istoriya-kitayskih-boevyh-iskusstv-48414261/>.
4. Чугунов С. Оздоровительная гимнастика ушу : учебник / Издательство: Ridero, 2019 год: Электронный ресурс – Режим доступа: <https://mybook.ru/author/sergej-chugunov-4/ozdorovitel'naya-gimnastikaushudrevnie-sistemy-zna/read/>.

**УДК 796**

## **ФИТНЕС, КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Янглева А. Р.**

*Старший преподаватель*

*«Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва»*

*Саранск, Россия*

**Аннотация.** Данная работа рассматривает вопрос внедрения фитнеса как вспомогательного аспекта занятий физической культурой. Изучив и проанализировав литературу по данной теме можно выделить важность эмоциональной вовлеченности студента в предложенные фитнес-программы, направленные на улучшение здоровья и физической формы студентов.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, фитнес, фитнес-тренировки, фитнес и здоровье, студенты

Важным аспектом современных занятий физической культурой является вовлеченность студента в образовательный процесс. В современном образовательном процессе заметно снижение активности молодежи, как в их социальной жизни, так и на занятиях в образовательных учреждениях. Массовая пропаганда здорового образа жизни только недавно начала возвращаться в наше информационное поле. Это привело к тому, что вредные привычки и снижение физической активности стали новой реальностью общества. Сидячий образ жизни студента, проводящего большую часть своего дня за партой; большое количество людей, находящихся в условных "курилках" на территории университета; малая активность студента после занятий,

желание вернуться домой и не проявлять вовсе никакой активности. С этой актуальной проблемой и предлагается работать на обязательном для студентов начальных курсов предмете - физической культуре.

Как было отмечено, важный факт - эмоциональное вовлечение, психологическое желание студента заниматься спортом. Не все существующие на данный момент стандартные методики воспитания здорового тела отвечают данному запросу. По этим причинам и возникает необходимость обновления системы, выражающаяся в создании актуальных, новых методик. И все это для того, чтобы привлекать большее количество студентов и молодежи к академическим занятиям. Фактор уважения личности студента, обращенной к тем или иным нагрузкам, мотивам и предпочтениям, к его способностям и возможностям и "отсылает" нас к использованию фитнес-программ для физического воспитания в рамках учебной программы. Система фитнес-занятий специфична в силу того, что она индивидуально подбирает разные виды упражнений, улучшает организм и его здоровье посредством работы над повышением тонуса серотонина в организме. [4]

Теоретически обосновать фитнес, как вид физической культуры, можно из обзора фитнес-активностей. Фитнес является особенной формой двигательной активности, которая развивает физическую форму, поддерживает развивающиеся физические качества и помогает снизить факторы риска множества иммунных, сосудистых заболеваний, болей в суставах. С помощью фитнеса можно достичь оптимального качества жизни, что охватывает целую систему компонентов: умственный фактор, факторы социального и физического развития, а также духовное совершенство. [1]

Ученые, которые специализируются на фитнес-активностях, утверждают, что на данный момент можно насчитать более 200 видов активности, которые реализуется в тех или иных направлениях фитнес-технологий. Но, стоит признать, что фитнес-индустрия не пропагандирует полный отказ от исторически сложившихся и до сих пор востребованных видов физической активности, которые признаны авторитетными организациями. Это синтез из

нового и хорошо известного, где на знакомую базу накладываются современные, привлекательные для молодежи атрибуты.

В возрастной группе, которая включает в себя первокурсников, эффективнее всего те упражнения, что является циклическими, желательно средней интенсивности усилий. Тренировки такого цикла делают выше возможность организма, отвечающая за использование жира как источника энергии. Что, конечно, впоследствии приводит к уменьшению лишнего веса и нормализации функций, страдающих из-за избытка жира. В оздоровительных фитнес-тренировках рекомендуется делать неопредельные отягощения с контрольным числом повторений. Помимо того, при составлении подобной программы для студентов важно задействовать основную массу мышечных групп, большинство. Поскольку из исследований понятны различия воздействия на организм локальных нагрузок статического и динамического характера, рекомендуется в тренировках - делающих упор на оздоровление - сочетать их в равных пропорциях, допуская все же преобладание динамических. А поскольку студенты подвержены нервно-эмоциональному напряжению, то стоит делать упор так же и на техники медитации и аутотренинга.

Перечислим основные виды фитнес-программ, которые возможно осуществить на базе учебного заведения.

1. Шейпинг - система упражнений, способствующая формированию хорошо пропорциональной формы тела, правильной осанки и способности двигаться плавно - имеет значительные преимущества для снижения веса и целенаправленного улучшения фигуры, физической и общей выносливости. В шейпинге важна возможность сочетания силовых и аэробных упражнений

2. Классическая (базовая) танцевальная аэробика -оздоровительная ритмическая гимнастика, выполняемая под музыку в относительно быстром темпе без пауз -повышает уровень общей выносливости, развивает координацию движений, улучшает деятельность сердечно-легочной системы и усиливает эмоциональный контекст занятия

3. Бодифлекс - различные виды дыхательных упражнений - нормализует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Запускает процесс активизации иммунной системы и защитных свойств организма, помогает избавиться от стресса, решить проблему лишнего веса и избавиться даже от многолетней никотиновой зависимости.

4. Аквааэробика - комплекс физических упражнений, выполняемых в воде - нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаляет организм, повышает физическую активность и дарит положительные эмоции. Упражнения с минимальной травматичностью

5. Фитнес, йога, пилатес, калланетика - помогают улучшить осанку, гибкость, мышечную силу и общую выносливость. Могут сочетать силовые и аэробные упражнения.

Хотелось бы остановиться на системе упражнений Пилатеса. Знаменитая система Пилатеса была разработана Джозефом Хубертусом Пилатесом в 1920-х годах. Эта оздоровительная система обогащена инновационными технологиями и образовательным подходом к освоению. За свою жизнь Джозеф Пилатес создал только 34 упражнения, но на данный момент их насчитывается более 400. Данная методика развивалась не исключительно потому, что расширились наши знания о человеческом теле, но и за счет объединения таких методик с другими методами тренировок. Когда при занятиях фитнесом применяется метод Пилатеса: происходит укрепление мышц, развивается баланс, удлиняются мышцы, телосложение приходит к идеальной форме, устраняются боли в спине и развивается дыхательная система. Считается, что важно уделять внимание укреплению мышц живота, а также спины, что делается для увеличения мышечной силы и для развития гибкости, подвижности суставов. Система Пилатеса уникальна в своем роде, в том числе и тем, что развивает - помимо тела - позитивное мышление, помогает в преодолении стресса.

Система упражнений Пилатеса - это такой метод тренировок, который делает упор не только на развитие телесного, физической силы, но и на

скорость нашего разума и силу интеллекта. Такими лаконичными выражениями Пилатес подытожил ту философию, что вложил в систему своих тренировок: «Здоровье – первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом. «Если в тридцать лет вы закрепощены и не в форме – вы стары. Если в шестьдесят вы подвижны и сильны, – вы молоды» [2]

Аквааэробика - система упражнений, которая основана на движениях, приближенных к танцевальным. Их выполняют под ритмичную музыку в воде. Важное отличие, которое делает аквааэробику столь популярной методикой - это особенности водной среды, что для нашего исследования имеет первостепенное значение. Вместо шейпинга, который традиционно базируется на упражнениях по перемещению, упору корпуса и прыжки, методика аквааэробики предлагает преодолевать сопротивление воды. К данному моменту это - одна из самых эффективных методик для желающих сбросить лишний вес, повысить выносливость своего организма и дать ему необходимое восстановление. Когда разрабатываются подобные программы, то упор делается на уже знакомые принципы занятий аэробикой: разминка - основной комплекс - проработка проблемных зон - растяжка.

Вода одновременно обладает следующими свойствами: выталкивает, сопротивление, гидростатическое давление. Первое свойство особенно ценно, потому что посредством его значительно ослабевает сила тяжести, что - в свою очередь - нивелирует нагрузку суставов и главной опоры: позвоночника. Такие характеристики привлекают в аквааэробику полных людей, потому что занятия в зале налагают на них множество ограничений, а упражнения в воде убирают опору для тела, исключают давление на межпозвоночные диски. Известно, что сопротивление воды в 12 раз сильнее, чем воздуха. Из этого можно сделать вывод, что аквааэробика требует куда меньшей затраты сил, но вместе с тем дает не меньшую нагрузку на организм, что и закаляет его. При расслаблении мышц, которым легче держать наш вес, расслабляются локти, колени, тазобедренный состав. Это приводит к укреплению упомянутых суставов. Даже



те мышцы, о которых в повседневной жизни - и даже занятиях в зале - мы не задумываемся, задействуются во время физических, танцевальных упражнений в воде. Гидростатическое давление оказывает влияние на циркуляцию крови. К примеру, люди, страдающие отеками, ощутят эффект за счет того, что кровь станет лучше поступать в почки, а сердечные проблемы решаются за счет стимуляции возврата крови по венам в сердце - тоже за счет давления. В нижних конечностях больше не будет застаиваться кровь, если регулярно заниматься аквааэробикой [3].

На сегодняшний день можно смело утверждать, что если мы внесем в систему физического воспитания вуза фитнес-методику, то это в значительной степени изменит стандартные академические занятия. Те студенты, что будут методично заниматься фитнесом, поднимут свое здоровье, улучшат стрессоустойчивость, будут с большей лёгкостью адаптироваться к изменяющимся условиям современного мира, для них не будет проблемой интенсивная учёба и с большей лёгкостью они будут относиться к творческим, креативным задачам. Снизятся риски болезней сердца различного типа, снизится риск склероза и атеросклерозом. В конечном итоге их самочувствие качественно улучшится по всем показателям.

***Список литературы:***

1. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2013. №5 С. 59-63.
2. Пономарев Г. Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? / Г. Н. Пономарев // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. 2002. С. 39-41.
3. Старченко К. А. Влияние аквааэробики на организм / К. А. Старченко // Евразийский научный журнал. 2015. №9 С. 139-140.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс.: Киев, 2000 362 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

*Авдеева О. Н., Валкина О. Н., Панова Е. Е*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*Ульяновск, Россия*

*Акчурин Ф. А., Кобакин Е. С., Кобакина А.В.*

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

*Ульяновск, Россия*

*Акчурин Ф. А., Салимзянов Р. Р., Андрианов В. В.*

О ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ УИ ГА

*Ульяновск, Россия*

*Алексеев С. А., Хмельва Е. П.*

«САМОРЕГУЛЯЦИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ПРЕДСТАРТОВЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ»

*Калининград, Россия*

*Андреев И. В., Андреева Е. А.*

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

*Санкт-Петербург, Россия*

*Аниськова О. Е., Кедышко В. В.*

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Минск, Беларусь*

*Антонова М. Г., Берко Е. Е*

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

*Красноярск, Россия*

*Аринчина Н. Г., Аниськова О. Е., Гаевская-Гришанович О. Н.*

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ АДАПТИРОВАННОСТИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Минск, Республика Беларусь*

*Асадуллина И. И., Хабибуллин А. Б.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Казань, Россия*

*Астраханцев М. И., Лапыгина О. В.*

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Красноярск, Россия*

*Атрохова Е. А., Тозик О. В.*

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Гомель, Беларусь*

*Бакеев П. Е., Юнусова А. А.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СМГ – СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА**

*Казань, Россия*

*Башкирова А. П., Абзалова С. В.*

**КАК ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ: СРАВНЕНИЕ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ**

*Казань, Россия*

*Белотелова В. А., Валкина О. Н., Панова Е. Е.*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Ульяновск, Россия*

*Бобровский С. Д., Абзалова С. В.*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

*Казань, Россия*

*Кауфман А. М., Борисова М. В.*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

*Кемерово, Россия*

*Борисова М. В., Мусохранов А. Ю., Коваленко А. А.*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Кемерово, Россия*

*Бритых С. А., Лапыгина О. В.*

**ДЕЙСТВИЯ СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ У НАСЕЛЕНИЯ**

*Красноярск, Россия*

*Букреева К. С., Трухачева Л. А.*

**ПЛАВАНИЕ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ**

## АКТИВНОСТИ В СПЕЦМЕДГРУППЕ

*Липецк, Россия*

**Булдакова Н. Б.**

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ В 5 КЛАССЕ

*Шадринск, Россия*

**Васильева А.А., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Ульяновск, Россия*

**Васина Ю. М.**

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*Тула, Россия*

**Виноградов С. Н., Илькин А. Н., Савельев С. Н.**

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УИ ГА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ЭТАПА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Ульяновск, Россия*

**Виноградова О. П.**

РЕСПИРАТОРНЫЕ КОНДИЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕСТАХ НА ДИАГНОСТИКУ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

*Санкт-Петербург, Россия*

**Гращенко А. Н.**

ПРИМЕНЕНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

*Москва, Россия*

**Гафурова А. З., Сулейманова З. Г.**

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

*Уфа, Россия*

**Гаянов Т. Р., Юнусова А. А.**

ПСИХОСОМАТИКА КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

*Казань, Россия*

**Гибадуллина А. Р., Юнусова А.А.**

ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЕ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Казань, Россия*

*Гибадуллина А. Р., Юнусова А. А.*

ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕ КИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Казань, Россия*

*Гилко В. Н., Твердохлебова Л. И.*

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Глущенко М. С., Касьяненко А. Н.*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Ростов-на-Дону, Россия*

*Голдак А. Е., Васильев В. А., Сергеева Т. Г.*

ВЛИЯНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА СПОРТИВНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Воронеж, Россия*

*Головенькина Е. И., Бояркина А. А.*

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

*Калининград, Россия*

*Данилова Н. В., Родюшкин А. В.*

УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ НА  
ОСНОВЕ ДИНАМИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ В ГОДИЧНОМ  
ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Саранск, Россия*

*Дарвиш Т. А., Херувимова С. А.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Чайковский, Россия*

*Дементьева Ю. С., Юнусова А. А.*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЛЕЧЕБНОЙ КУЛЬТУРЫ В  
РАВМАТОЛОГИИ

*Казань, Россия*

*Диденко А. А., Курьлёв А. А.*

ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В БОКСЁРСКОМ ПОЕДИНКЕ

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Диденко А. А.*

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ МАСТЕРСТВА В БОКСЕ

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Диденко А. А., Хмырова О. А.*

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА В БОКСЕ

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Дирзизов А.А., Юнусова А. А.*

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ЙОГИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Казань, Россия*

*Дирзизов А. А., Юнусова А. А.*

ПСИХОСОМАТИКА КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

*Казань, Россия*

*Доманцевич М.Ф., Позняк Ж. А.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА

*Витебск, Республика Беларусь*

*Егоров Д. С., Валкина О. Н., Панова Е. Е.*

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

*Ульяновск, Россия*

*Завьялова В. Е., Гильманишин Р. А.*

СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

*Казань, Россия*

*Заглядин Д. С.*

АНАЛИЗ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Елабуга, Россия*

***Зирин В. А.***

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДУЭТЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

*Мытищи, Россия*

***Иванов Д. Н., Юнусова А. А.***

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕ

*Казань, Россия*

***Иванова Т. С.***

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Красноярск, Россия*

***Иванова Т. С.***

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Красноярск, Россия*

***Исмагилова Л. Ф., Мутаева И. Ш.***

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Елабуга, Россия  
Чайковский, Россия*

***Калюжин В. Г., Банчевская А. А.***

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

*Минск, Беларусь*

***Кантонистова Е. В., Хмелёва Е. П.***

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО МОДУЛЮ «РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS

*Калининград, Россия*

***Кантуева Д. Д., Медведкова Н. И.***

ПОКАЗАТЕЛИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГГУ

*Гжель, Россия*

***Карлагашева А. А., Клепцова Т. Н.***

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Красноярск, Россия*

**Каченкова Е. С**

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ФИТНЕС КЛУБЕ У МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ**

*Москва, Россия*

**Кашеварова А. Д., Борисова М. В.**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У  
СТУДЕНТОВ**

*Кемерово, Россия*

**Кедышко В. В., Калюжин В. Г.**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Минск, Беларусь*

**Киселев Я. В., Кадышева М.А.**

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
КИСЛОРОДА ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ФЛОРБОЛИСТОВ**

*Нижний Новгород, Россия*

**Киселев Я. В., Семенова М. П.**

**ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССА ИГРОКОВ ФЛОРБОЛЬНОЙ  
КОМАНДЫ «МИНИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Нижний Новгород, Россия*

**Кожевников Н. В., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

*Ульяновск, Россия*

**Кокорева О. И.**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО  
ВНИМАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

*Тула, Россия*

**Комарова Е. М., Феклисова Д. Д., Красникова И. В.**

**ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА С КАЧЕСТВОМ СНА**

*Тула, Россия*

**Комарова Н. А., Микаева О. А.**

**ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СТУДЕНТОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

*Саранск, Россия*

**Коновалова А. О., Калюжин В. Г.**



ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ  
РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ  
ТУГОУХОСТЬЮ

*Минск, Беларусь*

**Конон А. И.**

ОЦЕНКА РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Гомель, Беларусь*

**Конон А. И.**

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

*Гомель, Беларусь*

**Конон А. И.**

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Гомель, Беларусь*

**Коурова С. И.**

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОНАБЛЮДЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И КУЛЬТУРЕ  
ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*Шадринск, Россия*

**Кропачева В. О., Ореховская Е. В.**

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКА-  
СПОРТСМЕНА В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

*Кемерово, Россия*

**Кудряшова А. А., Герасимова И. Г.**

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА В  
ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

*Елабуга, Россия*

**Кузнецов А. В., Юнусова А. А.**

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Казань, Россия*

**Кузьмина Е. В., Курак Е. М.**

ВЛИЯНИЕ ШУМОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОСТРОТУ СЛУХА  
У СТУДЕНТОВ

*Гомель, Беларусь*

**Кунилова К. В., Абзалова С. В.**

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЦЕННОСТЕЙ

**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Казань, Россия*

**Курах Ю. А., Мечетный Ю. Н., Никитин А. Э.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ  
ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

*Луганск, Луганская Народная республика*

**Курманова З. И., Юнусова А. А.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ**

*Казань, Россия*

**Кутбеев Ф. И., Шамшетдинов Р. Р., Костюнина Л. И.**

**КРИТЕРИИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Ульяновск, Россия*

**Левенец А. Н., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ В  
ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Ульяновск, Россия*

**Левенец А. С., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У  
ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

*Ульяновск, Россия*

**Левончук С. В.**

**ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ПАЦИЕНТОВ В ПОСТКОВИДНОМ ПЕРИОДЕ**

*Москва, Россия*

**Лепилина Т. В.**

**ОЦЕНКА ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО**

*Красноярск, Россия*

**Лигута В. Ф.**

**ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В  
ОБЩЕСТВЕННОМ МНЕНИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ  
МВД РОССИИ**

*Хабаровск, Россия*

**Лир М. М., Кацера А. А.**

**ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА  
ИНТЕРЕСНУЮ РАБОТУ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

*Тула, Россия*

*Лифанова Л. Д., Сивак Е. Е., Волкова С. Н.*

ПОЛЬЗА СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ МЕНТАЛЬНЫХ  
РАССТРОЙСТВ

*Курск, Россия*

*Лутошкин С. А., Мутаева И. Ш.*

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Елабуга, Россия*

*Ляшко И. А.*

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

*Краснодар, Россия*

*Ляшко И. А.*

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

*Краснодар, Россия*

*Машковцева А. О., Попов А. С.*

НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ  
КОМПЛЕКСОВ В ИХ ЭКОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

*Казань, Россия*

*Медведкова Н. И., Трубин Д. Н.*

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕДЖЕ

*Электроизолятор, Россия*

*Медвецкая Н. М.*

СОВРЕМЕННОЕ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ  
К ОЦЕНКЕ НОРМЫ И ПАТОЛОГИИ У СПОРТСМЕНОВ

*Витебск, Беларусь*

*Медвецкая Н. М.*

ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ  
ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*Витебск, Беларусь*

*Мельникова Т. И.*

ФАЗНАЯ ЦЕНТРИЧНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ КАК ФАКТОР  
РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ МЫШЦ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

*Санкт-Петербург, Россия*

*Меркулов Е. А.*

РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ  
В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*Томск, Россия*

*Милюков А. И., Еремин М. В.*

**КРИТЕРИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Москва, Россия*

**Милюков Р. П., Ивашко Н. В.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В  
СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ, ЕЁ ПРИЧИНЫ, ИНИЦИАТИВЫ  
ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ**

*Красноярск, Россия*

**Мингалимова А. Р., Гизатуллина Ч. А.**

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Казань, Россия*

*Набережные Челны, Россия*

**Миронов А. О.**

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРУКТУРНОГО  
ФУНКЦИОНАЛА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

*Москва, Россия*

**Муллагалиев А. Р., Юнусова А. А.**

**ОСОБЕННОСТИ РАСЧЕТА ДОБАВОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Казань, Россия*

**Муллагалиев А. Р., Юнусова А. А.**

**РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В КОНЦЕПЦИИ ОБУЧЕНИЯ  
СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ  
МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ И ИНТЕРНЕТА ВЕЩЕЙ**

*Казань, Россия*

**Муслимова Е. С., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ  
ВИДАМИ СПОРТА**

*Ульяновск, Россия*

**Мутаев А. М., Гизатуллина Ч. А., Герасимова И. Г.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ИСКУСТВ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Набережные Челны, Россия*

*Елабуга, Россия*

**Мякина М. А.**

**ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ  
ШКОЛЫ**

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Набиев Н. Ф., Юнусова А. А.**

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Казань, Россия*

**Набиев Н. Ф., Юнусова А. А.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОПУНКТУРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Казань, Россия*

**Нижевасова Р. Р., Исраилова Р. Г., Бурякова А. Г.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ**

*Тамбов, Россия*

**Никитина Е. В., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*Ульяновск, Россия*

**Озекина В. В., Андреева Е. А.**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**

*Санкт-Петербург, Россия*

**Павлов Н. С., Шакиров А. Р.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ТЕРРИТОРИИ ОКРЕСТНОСТЕЙ Г. КРАСНОЯРСКА**

*Красноярск, Россия*

**Павлова А. А., Юнусова А. А.**

**ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Казань, Россия*

**Пасько В. В., Бондаренко К. К.**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАРАМЕТРОВ КИНЕМАТИКИ ГРЕБКА НА БАЙДАРКЕ**

*Гомель, Беларусь*

**Патаркацишвили Н. Ю., Бикбулатов А. В., Михайлова С. А.**

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

*Красноярск, Россия*

**Петрунина С. В., Мосунов Д. Ф.**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ**

## НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

*Пенза, Россия  
Санкт-Петербург, Россия*

**Пигасова А. В., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

*Ульяновск, Россия*

**Подвальнова Д. С., Малинин А. Н.**

МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

*Москва, Россия*

**Поздняков А. А.**

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА-ТРИАТЛОНИСТА: ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

*Белгород, Россия*

**Позняк В. Е., Позняк Ж. А., Каныгина А. В.**

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Витебск, Республика Беларусь*

**Понимасов О. Е.**

АСИММЕТРИЧНЫЕ РЕАКЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ

*Санкт-Петербург, Россия*

**Попов Д. А., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ

*Ульяновск, Россия*

**Прибылова Д. А., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТЕ 18-23 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

*Ульяновск, Россия*

**Привалов А. В., Нифонтов М. Ю., Костромин А. О.**

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Санкт-Петербург, Россия*

**Привалов А. В., Мухамедзянов Р. Р., Сожигаев А. С.**

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

**ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

*Санкт-Петербург, Россия*

***Пугачев И. Ю.***

**ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕАКТИВНОЙ  
МАНЕВРЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ  
СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

*Тамбов, Россия*

***Пугачев И. Ю.***

**ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ПЕРЕНОСА  
ТРЕНИРОВАННОСТИ СОПРЯЖЕННЫХ СРЕДСТВ СПОРТА В  
СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЙЦОВ ММА**

*Тамбов, Россия*

***Пугоева А. А., Борисова М. В.***

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

*Кемерово, Россия*

***Радионов С. В., Димитренко Е. В.***

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК  
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ИГРОКОВ В  
МИНИ-ФУТБОЛЕ**

*Тирасполь, Приднестровье*

***Ромашкина Н. А.***

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ  
СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Саранск, Россия*

***Россинская Е.В., Берко Е. Е.***

**ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВА В КОМПЛЕКСЕ ГТО**

*Красноярск, Россия*

***Рубель С. Ю., Васильев В. А.***

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

*Воронеж, Россия*

***Русалева О. В., Кельблер П. Ю.***

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С  
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

*Томск, Россия*

**Сабурова Е. В.**

ВОСПРОИЗВОДСТВО СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО  
ФУНКЦИОНАЛА СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНЫМИ ФОРМАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Санкт-Петербург, Россия*

**Савкина Н. В., Панина И. В.**

ТУРИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Орёл, Россия*

**Садыкова А. М., Харитонова Е. В.**

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ФИТНЕСА НА  
ЭКОНОМИЧЕСКУЮ МОДЕЛЬ ФИТНЕС КЛУБА

*Екатеринбург, Россия*

**Садыкова С. Н., Пономарева Т. А.**

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ А.Н.  
СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ,  
ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ

*Стерлитамак, Россия*

**Самарина Т. Е., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
- ТУРИСТОВ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ ПЕРВОГО И  
ВТОРОГО КЛАССА

*Ульяновск, Россия*

**Сапего Е. И.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ПАЦИЕНТОВ НА ПРИЁМЕ У  
СТОМАТОЛОГА

*Минск, Беларусь*

**Сапего Е. И.**

ДИСМОРФОФОБИЯ – СТРЕСС В ТЕЛЕСНОЙ АДАПТАЦИИ:  
ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ

*Минск, Беларусь*

**Сапожников С. А.**

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ

*Москва, Россия*

**Свищева А. И., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

*Ульяновск, Россия*

**Серафимова Е. В., Калюжин В. Г.**

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С АМБЛИОПИЕЙ  
*Минск, Республика Беларусь*

*Сизова И. Р., Хабибуллин А. Б.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА  
ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Казань, Россия*

*Скнарина Е. Ю., Яковлева Е. В., Токарева А. Р.*

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ  
ТУННЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ ЗАПЯСТЬЯ У ПАРИКМАХЕРОВ

*Луганск, ЛНР*

*Соловьев И. Ю.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Глазов, Россия*

*Соломатин А. В.*

РАЗВИТИЕ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ САМБИСТОВ  
ГИДРОДИНАМИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

*Москва, Россия*

*Соломатин С. В.*

ПАТТЕРНЫ ДЫХАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В  
СПРИНТЕРСКОМ ПЛАВАНИИ

*Тула, Россия*

*Спиричева Т. П., Булгаков В. М.*

РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Кемерово, Россия*

*Степанов А. П., Валкина О. Н., Панова Е. Е.*

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Ульяновск, Россия*

*Степанькова А. А., Бондаренко К. К.*

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ФАЗЫ ВХОДА В ПРЫЖКЕ С  
ШЕСТОМ

*Гомель, Беларусь*

*Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В., Матюшкина Д. А.*

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ  
ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВУШЕК СТАРШИХ  
КЛАССОВ

*Таганрог, Россия*

*Таболina Ю. С., Трухачева Л. В.*

## ВОЛЕЙБОЛ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Липецк, Россия*

**Тищенко Ю. А., Юнусова А. А.**

СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Казань, Россия*

**Томилин К. Г., Саркисян Е. Б.**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ТУРИЗМ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Сочи, Россия*

**Тощева Е. А., Коурова С. И.**

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

*Шадринск, Россия*

**Трезубова С. Н., Кокорина Л. П.**

НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Чайковский, Россия*

**Туленкова Е. А., Трезубова С. Н.**

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА СЮЖЕТНОЙ ОСНОВЕ

*Чайковский, Россия*

**Тухфатуллова Э. Р., Касаткина Н. А.**

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕВОЧЕК 5-7 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Ульяновск, Россия*

**Усова П. А., Мутаева И. Ш.**

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Елабуга, Россия*

**Ушакова И. А.**

ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИМИСЯ ГИМНАЗИИ

*Волгоград, Россия*

**Фадеев Н. А., Валкина О. Н., Панова Е. Е.**

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

*Ульяновск, Россия*

**Файзрахманов З. И., Юнусова А. А.**

**ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ  
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

*Казань, Россия*

**Фаустов А. С., Черепанова А. А.**

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА НЕФТИ И ГАЗА СФУ, ИМЕЮЩИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Красноярск, Россия*

**Федотова Н. А., Рожнецев А. А.**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЧЕЛОВЕКА**

*Уфа, Россия*

**Фокин А. М.**

**ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ БАДМИНТОНИСТОВ ПРИ  
ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРЫ**

*Санкт-Петербург, Россия*

**Фролова В. В., Борисова М. В.**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У  
СТУДЕНТОВ**

*Кемерово, Россия*

**Фролова В. В., Рыжова Н. С.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Кемерово, Россия*

**Хабарова С.М.**

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
СТУДЕНТОВ**

*Пенза, Россия*

**Хавкунова А. В., Борисова М. В.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И  
ПУТИ РЕШЕНИЯ**

*Кемерово, Россия*

**Херувимова С. А., Дарвиш Т. А.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Чайковский, Россия*

**Хихлуха Д. А.**

**ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В  
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Гомель, Республика Беларусь*

**Хмырова О. А., Швыдкая М. В.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ**

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Хорошавцева С. А., Ивашко Н. В.**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА  
ЧЕЛОВЕКА**

*Красноярск, Россия*

**Чедов К. В.**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА:  
СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ**

*Пермь, Россия*

**Чедова Т. И., Власова Д. С.**

**ЗНАЧИМОСТЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О  
ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Пермь, Россия*

**Черниченко И. П., Черниченко Н. С.**

**КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА**

*Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

**Чжэн Е., Кабачкова А. В.**

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
КИТАЙСКОГО УШУ**

*Томск, Россия*

**Чимирко Е. В., Конопацкий В. А., Зинченко Н. А.**

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Мозырь, Республика Беларусь*

**Чиненова О. Н., Митусова Е. Д.**

**КОМБИНИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
 ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

*Коломна, Россия*

**Чунънэн Ли, Дунсюэ Го, Мещеряков А. В.**

**ПОДБОР СРЕДСТВ КУНГ-ФУ, СПОСОБСТВУЮЩИХ**

**ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ  
БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ**

*Хэнань, КНР  
Сиань, КНР  
Ульяновск, Россия*

**Шайхутдинов Р. Н., Мутаева И. Ш.**

**САМОКОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*Елабуга, Россия*

**Шалаев В. В.**

**ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО В КОМАНДНОМ ВИДЕ СПОРТА.  
МОНИТОРИНГ ИГРОКОВ ПО СОЗДАВАЕМЫМ ИМИ РАЗНОСТЯМИ  
В ХОККЕЕ**

*Екатеринбург, Россия*

**Яковлева Е. В.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*Луганск, ЛНР*

**Янгляева А. Р.**

**УШУ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ**

*Саранск, Россия*

**Янгляева А. Р.**

**ФИТНЕС, КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Саранск, Россия*

Научное издание

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник научных трудов  
Межвузовской научно-практической конференции  
(с международным участием)  
(Ульяновск, 20 апреля 2023 г.)

Размещено на сайте

<https://www.ulspu.ru>

УлГПУ им. И.Н. Ульянова

---

**Подписано к использованию**

**Объем МБ**

**Заказ №**

---